

balanced life
balanced lifebalance
club
BRUMLOVKAza letní sezonou
after the summer season

Letní omezení provozu byla činěna ve snaze udržet Balance Club Brumlovka na špičkové úrovni.

☞ **Letní sezonu máme za sebou.** Pro nás to bylo období dovolených, a tak i výrazně omezené návštěvnosti klubu. Tomu byl přizpůsoben letní rozvrh hodin. Některé lekce odpadly kvůli nízké návštěvnosti nebo pro nedostatek lektorů. Ačkoliv se o komplexní servis stará téměř stovka spolupracovníků, mnozí mají rodiny a dovolenou mohou čerpat pouze v době prázdnin. Některí populární lektoři jsou v létě angažováni v přímořských letoviscích a my obtížně hledáme náhradu. Tuto fázi máme ale za sebou a vy se nyní můžete těšit aktualizovaným rozvrhem hodin, který je platný od 15. září. Nově jsme zařadili lekci pro těhotné Aqua Gravid nebo Cvičení pro zdraví 50+ s Jitkou Poláškovou, které je určeno naší početné skupině členů starších padesáti let. Atraktivní jsou rovněž nové taneční hodiny salsy s temperamentním kubánským instruktorem Mandym Valdesem nebo tai chi se Zorou Jandovou! Bohužel jsme během léta museli některé části provozu uzavřít. Protože máme otevřeno 365 dní v roce, hledáme tu „nejméně nepříznivou“ dobu k neodkladným sanitárním opravám. Výsledkem letních inovací jsou nově vysávané podlahy v dámských i pánských sprchách, opravené popraskané omítky, odstranění kapání vody do prostoru fitness, vyčištění bazén, nové květiny, klece na špinavé prádlo přímo v šatnách atd. Jak vidno, letní omezení provozu byla činěna ve snaze udržet Balance Club Brumlovka na špičkové úrovni.

☞ **Summary:** The summer restrictions of services were done in an effort to keep the Balance Club Brumlovka at the high end. We got over the summer season. For us this was a season of holidays and also distinctively reduced attendance of the club. To this was adapted the summer schedule. Some lessons were cancelled because of the low attendance or for lack of instructors. Even though almost one hundred co-operators are in charge of the comprehensive services a lot of them have family and they can go on holiday only in the holiday time. Some popular instructors are engaged in seaside resorts in summer and we hardly find some substitution for them. But this phase is over and now you can enjoy an updated schedule which has been valid since 15 September. We newly put on a lesson for pregnant women called Aqua gravid and Exercise for health called 50+ with Jitka Polášková which is intended for our numerous group of people over 50. Very attractive are also new salsa dancing lessons with a dashing Cuban instructor Mandy Valdes or tai chi with Zora Jandová! Unfortunately we had to close some parts of the services during summer. Because we are opened 365 days a year we seek „the least unfavourable“ time for urgent sanitary repairs. The results of these innovations are newly tucked floor in ladies and gentlemen's showers, corrected chappy plaster, eliminated dripping of water into fitness space, cleared swimming pool, new flowers, cages for dirty clothes right in dressing rooms etc. As you can see the summer restrictions of services were done in an effort to keep the Balance Club Brumlovka at the high end.

zaostřeno

A proč k nám nechodit...?
why not to come...?

☞ **„Máte to tu sice hezké, ale já na to rozhodně nemám čas!“** Přirozeně – kdo má dnes času nazbyt? Ale víte, že tělesná činnost všeobecně a fitness speciálně způsobí, že díky zvýšené látkové výměně se stanete aktivnějšími, a získáte tím i více času? Ostatně v některých firmách musí manažeři, kteří teoreticky nemají vůbec žádný volný čas, chodit povinně do fitness. Pravidelný trénink působí jako „élan vital“, odstraňuje únavu a stres, které brzdí aktivitu. Podle nejnovějších výzkumů stačí dva- až třikrát týdně 45 minut ke zlepšení kondice. Týdně máme k dispozici 168 hodin. Spánkem strávíme průměrně 56, prací 40 hodin. Zbývá tedy 72 volných hodin. Průměrný Evropan prý tráví u televize 18 hodin. U nás to můžete spojit a sledovat svůj oblíbený pořad při kardiotréninku. Naše otvírací doba vám to umožní!

☞ **Summary:** „It is very nice here, but I have no time for it!“ Of course – who has time to spare nowadays? But do you know that physical activity in general and specifically fitness causes that thanks to the faster metabolism you become more active and gain more time this way? According to the latest research it is enough to exercise twice a week for 45 minutes to get in the good shape. We have got 168 hours available per week- we sleep 56 hours in average and work about 40 hours, so there has left 72 hours. It is said that an ordinary European spends 18 hours watching TV. You can combine this in our place and watch your favourite programme while your cardiotraining. Our opening hours make it possible for you!



☞ Lidstvo epidemicky tloustne. Současně, a to bývá méně často uváděno, epidemicky slábne. Znamená to, že naše svalová hmota a vytrvalostní schopnosti jsou permanentně redukovány s následkem metabolických syndromů a civilizačních chorob všeobecně. Tato skutečnost je statisticky dokázána a vyvolává mimochodem chmurné scénáře budoucnosti. Například že generace dnešních dětí se kvůli civilizačním chorobám nedožije věku svých rodičů. 22 milionů evropských dětí trpí nadváhou a 400 tisíc jich ročně přibývá. Část viny bývá připisována škole, která nedoceňuje tělesnou výchovu. V jednom dopise čtenářů jsem četl přibližně následující: „Ještě nikdo neumřel, protože se spletl v počtu pravděpodobnosti, ale mnoho onemocnělo s fatálními následky, protože se důsledně vyhybali sportu a pohybu všeobecně. Takže: Tělocvik místo matematiky?!“

To asi nebude to správné řešení, ale zrno pravdy v něm je. Myslím však, že bychom neměli zodpovědnost přenášet na druhé. Jako rodiče máme být příkladem a vzorem, i co se tělesných aktivit týká. Tlustí rodiče mívají nezřídka i tlusté děti, nesportovní rodiče těžko motivují své děti k pohybu.

Výmluva, že sport a pohyb zabírají moc času, není relevantní. Koneckonců čištění zubů zabírá také čas. Přesto o jeho nezbytnosti nepochybuje-me a stalo se nám samozřejmým návykem. Obdobně by systematický trénink měl být považován za životně důležitou samozřejmost, která přináší i mnoho emocionálních efektů. Hormonální systém je silně aktivován. Vyplavování „pozitivních“ hormonů je podporováno, „negativní“ jsou neutralizovány. Příjemné pocity a dobrá nálada jsou průvodním jevem fyzické aktivity. V psychické rovině se to projevuje zesílením pocitů sebedůvěry, jistoty, uvolnění a připravenosti k výkonu.

Vy, jako členové BCB jste vykročili správným směrem. Nenechte se od svých tréninkových termínů ničím odradit a berte je stejně vážně jako obchodní schůzky či návštěvu lékaře. Možná vám jako mně pomůže za-nést si fixní tréninky týdně dopředu do termínového kalendáře, trénovat s osobním trenérem a i při služebních cestách mít vždy s sebou sportovní vybavení (většina hotelů dnes disponuje fitness a wellness zařízením). A i málo, ale pravidelně trénovat je lepší než vůbec nebo jen „nárazově“. Také „outdoor“ nabízí mnoho možností. Naši trenéři vám rádi poskytnou tipy, jak efektivně trénovat, i když se někdy do studia nedostanete tak často, jak byste si vy i my přáli.

PhDr. Jan Vrabec, CSc., Managing Director Balance Club Brumlovka

☞ Summary: The mankind puts on weight epidemically. At the same time what is less quoted is that it gets weaker epidemically. It means that the muscle size and endurance skills are permanently reduced as a result of metabolism syndroms and civilizing diseases generally. It is statistically proved and evokes very gloomy scenarios of the future. For instance the present generation of children will not experience their parents' age because of the civilizing diseases. 22 million of European children suffer from overweight and 400 thousand of them accrues every year. A part of blame is accredited to school which underestimates physical training. I have read in one of our readers' letters approximately following statement: „Nobody has ever died because of making a mistake in counting probability but many people have sicken with fatal sequel because they have properly avoided sport and locomotion generally. So: Physical training instead of mathematics?!“

This is probably not the right solution but there is something about it. However, I think we should not transmit the responsibility on the others. As parents we have to set a good example to our children also at physical activity. Fat parents have mostly fat children, non-sporting parents have difficulties to motivate their children to do some sport.

The thin excuse that sport and doing exercise takes a lot of time is not relevant. After all, brushing your teeth also takes some time. Despite of this we do not doubt about its usefulness. The systematic training should be likewise considered for essential to life obviousness which also brings many emotional effects. The hormonal system is heavily activated. Production of positive hormones is supported and the negative ones are neutralized. Nice feelings and good mood are the epiphenomenon. An impact on one's mental condition is boosting of confidence, certainty, relieving and readiness for performance. You as the BCB members have stepped forward in the right way. Do not let yourself discourage from your training plan and take it seriously such as business meeting or seeing a doctor. It may be helpful for you to enter the terms of your fixed training to your diary few weeks forward as I do it, train with your personal instructor and have the sports equipment with you when you go on business trip (most of the hotels dispose of fitness and wellness facilities). And a little but regular training is better than any or accidental. Also „outdoor“ provides many possibilities. Our instructors are pleased to give you some advice how to train effectively even if you do not come to the studio as often as you or we wish.

rekonvalescence pohybem

exercise for convalescence

Stále se přesvědčujeme, že cvičení může být nejen volnočasovou aktivitou. Může být také cestou ke zkvalitnění života těch, kterým štěstí nepřálo a jejich zdraví utrpělo například při nehodě.

☞ Jmenuji se Pavel Cizner a většinu svého času trávím pracovně v Krkonoších, kde se s rodinou věnuji našemu novému hotelu Děvín a ve volných chvílích také své kondici.

V září minulého roku jsem měl při jízdě na kole ošklivý pád, při kterém jsem se velmi nepříjemně zranil – způsobil jsem si několikanásobnou frakturu v oblasti pánve. Jsem člověk neposedný, tudíž jsem odmítl trpně ležet na lůžku a spíše hledal možnosti, jak v době rekonvalescence na sobě pracovat.

V té chvíli mi přišla velmi vhod nabídka mého syna, člena Balance Clubu Brumlovka, využít v klubu bazénu a vířivky prostřednictvím jednodenních voucherů, které můj syn obdržel od vedení klubu. Přijal jsem a několik dní po úrazu jsem zahájil rekonvalescenci pohybem. Při prvních návštěvách jsem ke spuštění do bazénu využil sedačky pro invalidy, neboť cesta po schůdkách byla nemožná. Postupně jsem se ale osamostatňoval a přidával na délce a intenzitě tréninku.

Vzhledem k tomu, že jsem pro sebe vždy našel volný prostor pro plavání a sport samotný a prostředí s klubovou atmosférou je mi velmi blízké, stal jsem se záhy také členem.

Pavel Cizner, člen klubu

☞ Summary: My name is Pavel Cizner and I spend most of my time working in the Krkonoše: I look after my new family hotel Děvín and – when time allows – my physical shape as well.

Last September I had a bad bicycle fall and fractured my pelvis several times. As I am a restless person I refused to stay passively in bed and rather sought possibilities of fitness development even in the time of my recovery.

My son, a Balance Club Brumlovka member, offered me one-day vouchers from the club management, which allowed me to use the club swimming pool and whirlpool.

I really gladly accepted this offer and only few days after the accident I started my truly active convalescence. First I had to use the disabled seat to get in the pool as walking down the stairs was out of question. Slowly, though, I was getting better and better and extended the time and intensity of my new training.

Since I had never problems with finding enough space to swim, and I like sports and the club atmosphere in general, I soon became a member of Balance Club Brumlovka myself.

Pavel Cizner, member

stalo se

klubové události

club events

☞ 1. Dne 20. 7. 2008 ve 12.00 hodin na dobříšském zámku se naše instruktorka aquaerobiku a plavkyně Pavla Gregorová (nyní Poláková) rozhodla říci ANO svému vyvolenému. **2.** 12. 7. 2008 v 11.00 hodin v obřadní síni litultovického zámku vstoupil do manželství také náš instruktor fitness a osobní trenér Dominik Špiláček. Oběma těmto párům gratulujeme a zároveň připomínáme, že se ostatních krásných žen a mužů na světě vzdaly zcela dobrovolně a nám svobodným již mohou pouze tiše závidět.

Bohužel máme i jednu smutnou zprávu – dne 29. 7. 2008 naše řady navždy opustil náš kolega a také kamarád Jaroslav Šenkýř. Osudnou se mu stala tragická autonehoda.

☞ Summary: 1. On 20 July at 12pm our lifeguard and aquaerobic instructor Pavla Gregorová (now Poláková) decided to say YES to her valentine on Dobříš chateau. **2.** On 12 July at 11am wed also our fitness instructor and personal trainer Dominik Špiláček in a ceremony hall of Litultovice chateau. We gratefully to both these couples and at the same time we remind that they yielded all other beautiful women and handsome men absolutely optionally and they can only be silently envious of us single.

Unfortunately we have also one bad new – on 29 July 2008 passed away tragically in a lethal car crash our colleague and friend Jaroslav Šenkýř.



na našem úspěchu se podílel i balance club

balance club participated on our succes

Karel Jarolím je někdejší úspěšný fotbalista a neméně úspěšný fotbalový trenér SK Slavia Praha. Jeho největší úspěchy jsou spjaty právě se Slavií. Jako fotbalista i jako trenér působil v několika českých klubech a také ve Francii. Býval vynikajícím technickým záložníkem. Slavii nyní vede jako hlavní trenér od jara 2005. Největšího úspěchu dosáhl loni, kdy Slavii dovedl do základní skupiny Ligy mistrů, a letos, kdy se Slavií získal mistrovský titul v Gambrinus lize.

» **Nejdříve bychom vám i celé Slavii chtěli jménem Balance Clubu pogratulovat k zisku titulu v Gambrinus lize a k úspěšnému vystoupení v Lize mistrů. Zdá se, že to byla mimořádně úspěšná sezona?**

Tak určitě. Co se týče výsledků jsem spokojený. Dostali jsme se do Ligy mistrů a tenhle úspěch všechno nastartoval. A nakonec jsme získali i mistrovský titul. Kdyby nám to někdo řekl před sezonou, asi bychom ho považovali za snílka, ale vyšlo to. A možná že teprve až teď nám dochází, čeho jsme dosáhli.



» **Co říkáte českému vystoupení na nedávném mistrovství Evropy?**
Pro každého fandu, a navíc pro mě, který do fotbalu dělá, to rozhodně zklamání bylo. Všichni jsme věřili tomu, že se nám minimálně podaří

postoupit ze skupiny a dostat se do vyřazovacích bojů. To se bohužel nepodařilo. Těch okolností, proč tomu tak bylo, je pochopitelně celá řada, ale to si vyhodnotí na svazu. Pokud jde o celkový dojem a vůbec o pojetí, jakým jsme se prezentovali, to z mého pohledu dobré nebylo.

» **A co vás zaujalo na hře ostatních mužstev?**

Mužstva, kterým se podařilo uspět, vyznávala útočnější pojetí, což podle mě v naší hře chybělo. Tentokrát jsme se víc zaměřili na obrannou činnost a právě tohle bylo možná na úkor útočné fáze.

» **Čeho byste chtěli dosáhnout v příští sezoně ve Slavii?**

Je nám všem jasné, že to bude velmi obtížné. Je podstatně těžší obhajovat získanou pozici. Určitě bychom se chtěli pokusit o malý zázrak a znovu se probojovat do Ligy mistrů, i když nejsme mezi nasazenými a víme, jak silní soupeři nás tam čekají. To bude hodně těžké, ale pokusíme se o to. Pokud jde o domácí soutěž, nemůžeme si klást nižší cíle než obhájit titul.

» **Proč jste se rozhodl právě pro Balance Club?**

Balance Club mi doporučili kamarádi, kteří tady mají klubové karty. Já jsem do Balance Clubu přišel jednou s nimi a moc se mi tu zalíbilo. Je zde osobitě prostředí, a navíc jsme tu poznali celou řadu zajímavých a příjemných lidí, kteří pro Balance Club pracují. Je to ideální skloubení toho, že si zde člověk může zacvičit a zároveň využít bazén a část relaxace.

» **Čím může fitcentrum obohatit úspěšného fotbalového trenéra? Zvládáte pak lépe stresy při koučování?**

No určitě. Já jsem byl vždycky zvyklý něco dělat, ať už to byl samozřejmě fotbal, nebo doplňkový sport jako tenis. Teď jsem se začal víc věnovat golfu. A právě proto, že práce fotbalového trenéra přináší spoustu stresových situací, musí nějakým způsobem relaxovat.

Nám všem se tady moc líbí, a možná že na našem celkovém úspěchu má určitý podíl právě i Balance Club, protože cvičení zde rozhodně napomáhá udržet se v dobré kondici.



» **Summary:** Former acknowledged footballer Karel Jarolím has been also succesful football coach of SK Slavia Praha. His best achievements have been adherent to this club. As a footballer and coach he had worked in several Czech and French football clubs. He used to be an excellent half-back with an outstanding footwork. Slavia has been led by him sitting as a main coach since spring 2005. The biggest achievements were reached last year when he led Slavia to Champions League group stage and this year when Slavia earned championship in Gambrinus league.

» **What can a fitnesscentre give to prosperous coach?**

Of course it does. I was always used to do some exercise whether it was football or some additional sport such as tennis. I have just started playing golf. And from the reason that being a football coach often brings you into stressful situations I need to find a way to relax. I enjoy doing exercise so I consider fitnesscentre and gym as an appropriate supplement.

TEĎ, NEBO NIKDY!

Plně vybavený
FordFusion Fashion

Nyní již za **269.990 Kč**

Standardní výbava:

- motor 1,4i 80k
- klimatizace
- rádio s CD přehrávačem
- 15" kola z lehkých slitin
- el. ovl. přední okna a zrcátka
- centrální zamykání s dálk. ovl.
- airbagy řidiče i spolujezdce
- prodloužená záruka 5 let/120 000 km



Skvěle vybavený
FordFiesta Fashion

Nyní již za **239.990 Kč**

Standardní výbava:

- 5dveřové provedení
- motor 1,3i 70k
- klimatizace
- rádio s přehrávačem
- el. ovl. přední okna a zrcátka
- centrální zamykání
- palubní počítač
- airbagy řidiče i spolujezdce
- prodloužená záruka 5 let/120 000 km

Nabídka je limitovaná a časově omezena. Blíže informace u prodejců.

Spotřeba a emise CO2 pro model Fiesta 1.3/70 k: město/mimo město/kombinovaná 8,1/4,9/6 l/100 km; CO2: 144 g/km.
Fusion Duratec 16V 1,4/80 k: město/mimo město/kombinovaná - 8,5/5,3/6,5 l/100 km; CO2: 154 g/km. Foto je pouze ilustrační.

AUTO PALACE
AUTORIZOVANÝ DEALER VOZŮ FORD

AUTO PALACE, s. r. o.
Na Chodovci 2457/1, Praha 4
tel.: 267 286 860 - 4
296 574 860 - 4

www.autopalace-ford.cz

**Skvělé akční ceny
i na ostatní modely!**

Přijďte se s atraktivní
cenovou nabídkou modelů
Ford seznámit do
Auto Palace na Spořilově.



Roman Rozšafný Spa Manager

„Předávání zkušeností ze závodního plavání je nejlepším způsobem jejich zúročení.“

🇨🇿 **Závodnímu plavání se věnuje od tří let.** Má za sebou několikaletnou závodní kariéru, jejíž budování nebylo vůbec jednoduché, ale nakonec se veškeré úsilí vrátilo v podobě desítek vyhraných závodů. Po skončení plavecké kariéry nechtěl opustit vodní prostředí, a tak absolvoval zkoušky na plavčího mistra. Nedávno své diplomy rozšířil i o hydrobiku, v souvislosti s touto disciplínou ho můžete vidat přímo v aqua zóně. Mezi jeho další koníčky patří modelářství a potápění, kterému se věnuje již přes deset let. Je velmi rád, že své letité zkušenosti v oblasti vodních sportů může předávat členům Balance Clubu Brumlovka, protože voda je jeho druhým domovem.

🇬🇧 **Roman attended to the racing swimming from 3 years old.** He had been racing for several years and building up his successful career was not easy but in the end all the effort redounded in the form of dozens won races. After the swimming career he did not want to leave the aquatic world and that is why he completed the lifeguard examination and he has recently extended his qualification also at hydrobike on which you can see him right in the aqua zone. Among his other hobbies belong aeromodeling and diving to which he has been devoted for more than ten years. He really appreciates that he can share his experience in aquatics with other Balance Club Brumlovka members because water is his second home.

dětský koutek rybička

children's fun fair rybička

Zvládnout domácnost s malými dětmi bez pomoci babiček či slečen na hlídání není v dnešní době žádná legrace. Zvláště když se snažíte udržovat kontakty v zaměstnání, nejedna z vás, maminek, řídí vlastní firmu nebo zastává pozici, při které mateřská dovolená nepřichází v úvahu.

🇨🇿 **Balance Club vám nabízí** široké zázemí, jak zdokonalovat a udržovat svoji kondici, a zázemí možná ještě důležitější – pro relaxaci a uvolnění. K tomu vám nabízíme provoz Dětského koutku Rybička, který je otevřený od pondělí do pátku od 9 do 13 hodin, ve středu ještě od 14 do 19 hodin a v neděli od 12 do 19 hodin. Koutek mohou navštěvovat děti od 3 do 12 let – jistě si řeknete, k čemu je hlídání dětí, které již chodí do školky a do školy. A proto jsme pro vás od středy 5. března na každou středu a pondělí dopoledne zajistili do koutku dvě kvalifikované tety (zdravotní sestry nebo pedagožky), které se budou starat i o děti mladší 3 let. V tyto dny můžete bez problémů přivést děti od 6 měsíců (mladší děti také pohlídáme na základě předchozí telefonické domluvy v DK nebo na recepci klubu). I v ostatní dny není problém po telefonickém objednání děti mladší 3 let do koutku přijmout, pravidla si vyžádejte v DK. Interiér koutku je stylizován do podoby mořského akvária, jsou zde hračky pro děti od miminek až po školáky, prolézačka „Džungle“, bazének s kuličkami,

odstrkovadla, stolní fotbal, společenské hry, televize s DVD. Samozřejmostí je sociální zařízení a základní hygienické potřeby (plenky, ubrousky, náhradní převlečení). Věříme, že zdvojení personálu v pondělí a ve středu vám bude plně vyhovovat.

Dětský koutek Rybička je oázou zábavy pro vaše děti a oázou klidu pro vás. Těšíme se na vaši návštěvu.

Tety z DK Rybička

🇬🇧 **Summary:** Balance Club offers you extensive facilities how to develop and sustain your condition and facilities perhaps more important – for relaxation and relieving. We offer you our services of children's fun fair Rybička which is opened from Monday till Friday from 9am till 1pm, on Wednesday furthermore from 2pm till 7pm and on Sunday from 12pm till 7pm. The fun fair can attend children from the age of 3 till 12 as well as younger children after a phone call in advance.



fotoreport

slávisté na návštěvě slavia players on a visit

🇨🇿 **Balance Club** je projekt s nejmodernějším zařízením i přístupem. Svědčí o tom také fakt, že jej navštěvují profesionální sportovci. Mezi ně patří i fotbalisté SK Slavia Praha, kteří si naše služby přišli vyzkoušet společně se svým trenérem Karlem Jarolímem. Po prostorách je provedl Honza Vrabec a pánové si vyzkoušeli kardiozónu, bazén, aquabike a další aktivity. „Je zde osobité prostředí, a navíc jsme tu poznali celou řadu zajímavých a příjemných lidí, kteří pro Balance Club pracují. Je to ideální skloubení toho, že si zde člověk může zacvičit a zároveň využít bazén a část relaxace,“ říká Karel Jarolím, kterého jsme vyzpovídali v rozhovoru na straně 3.

🇬🇧 **Summary:** Balance Club is a project with the most modern equipment and approach. It also reflects the fact that it is visited by professional sportsmen. Among them belong even SK Slavia Praha footballers who came to try our service together with their coach Karel Jarolím. Honza Vrabec guided them through our premises and the gentlemen have tried cardiozone, swimming pool, aquabike and other activities. „It is very impressive background here and we met many interesting and nice people who work for Balance Club. It is an ideal combination of possibility to do some exercise and at the same time to use the swimming pool as a part of relaxation,“ says Karel Jarolím who is being interviewed on page 3.



stalo se

brumlovka cup 2008 má své vítěze

winners of brumlovka cup 2008

V neděli 17. srpna proběhl v blízkosti budovy Brumlovka první ročník tenisového turnaje ve čtyřhře **BRUMLOVKA CUP 2008**. Tuto sportovní akci uspořádala Brumlovka a Balance Club ve spolupráci se Senior Tennis Clubem.



Tenisový turnaj BRUMLOVKA CUP 2008 proběhl na kurtech v areálu BB Centra LTC 1927 v pražské Michli a zúčastnilo se jej 32 deblů. Po velkém boji si nakonec nejceněnější pohárovou trofej odnesla dvojice Jiří Stojan a Boris Včala. Jejich fináloví soupeři Milan Maleček a Josef Piškula získali stříbro. Na třetím místě skončili Milan Šturm a Tomáš Gottwald a dvojice Roman Rudolf s Václavem Černým.

Akci provázela příjemná sportovní atmosféra, nevšední tenisové zážitky a dobrá nálada. Na kurtech bylo možné zahlédnout i celou řadu českých celebrit. Aktivně se zúčastnili například Filip Renč, Jiří Krampol, Ondřej Brzobohatý, David Suchařípa, Felix Slováček, Antonín Panenka a další...

Tenisový turnaj BRUMLOVKA CUP se zapsal do kroniky BB Centra nejen jako společensko-sportovní akce, ale i jako další významný den pro celou budovu Brumlovka, která výrazně přispívá k pestré paletě služeb v Praze 4 – Michli. Kromě občerstvení bylo připraveno mnoho dalších překvapení. Jedním z nich byla možnost relaxace a odpočinku ve wellness a fitness centru Balance Clubu Brumlovka, kde si známé osobnosti mohly vše vyzkoušet na vlastní kůži. „Na turnaji jsem se cítil moc dobře, bylo zde příjemné prostředí, i počasí vyšlo, takže si není na co stěžovat. Nedělal jsem si moc velké naděje, dlouho jsem nehrál a s raketou si ještě stále vykám. Prohráli jsme se ctí, takže je to v pořádku,“ zhodnotil tenisový turnaj Ondřej Brzobohatý.

Summary: The first year of the doubles tennis tournament in the BRUMLOVKA CUP 2008 took place nearby the Brumlovka building on Saturday August 17. This sporting event was held by Brumlovka and the Balance Club in cooperation with the Senior Tennis Club. The tournament was held on courts of BB Centre LTC 1927 in Prague Michle and 32 pairs took part in it. The trophy was won by Jiří Stojan and Boris Včala, who defeated Milan Maleček and Josef Piškula in the final. In third place were Milan Šturm and Tomáš Gottwald, and Roman Rudolf and Václav Černý. The whole event was filled with a nice sporting atmosphere, remarkable tennis experience and a good mood. There were also a lot of celebrities to be seen on courts. For example Filip Renč, Jiří Krampol, Ondřej Brzobohatý, Felix Slováček, Antonín Panenka.



firemní akce a školení rodinné dovolené

pokoje se sociál. zařízením / tv / internetem
stylová restaurace
zahradní gril / zahrádka s výhledem
parkoviště u hotelu
skupinové slevy

V místě:
bowling / paintball / golf / lanové centrum
bobová dráha / skluzavky / bazén / fitness

hotel děvín



Velká Pláň 190,
Pec pod Sněžkou
+420 499 896 352
+420 774 304 095
rezervace@hoteldevin.cz

www.hoteldevin.cz

Zita Bačíková

Reception Manager

„První kontakt s klienty klubu je velmi důležitý – příjemné uvítání každého naladí, a pohyb je pak o to příjemnější.“

📍 **Narodila se před 26 lety na Slovensku**, od 5 let žije v Praze, kde také vystudovala soukromou obchodní akademii. Po ukončení studia pracovala jako asistentka v auditorské společnosti, poté ve správě nemovitostí jako účetní. V roce 2007 nastupuje v Balance Clubu Brumlovka na pozici recepční s ambicemi dalšího pracovního postupu. Díky svému pracovnímu nasazení v kombinaci s dobrými vlastnostmi se zanedlouho stává vedoucí recepce. Jedním z úkolů, který má spolu se svým týmem na starosti, je uvítání členů při vstupu do klubu. Vztah ke sportu má již od dětství, nejvíce se věnovala sportovní gymnastice, u které zůstala 7 let. Jejími koníčky jsou zejména bruslení a lyžování.

📍 **She was born 26 years ago in Slovakia** and since her age of 5 she has been

living in Prague where she had studied private commercial academy. After finishing school she worked as an assistant in an auditing company and then in a property management company as an accountant. In the year 2007 she joined the receptionist position in the Balance Club Brumlovka with an ambition for some promoting. Thanks to her assignment in a combination with good characteristics she has become a reception manager soon. One of the tasks she is in charge together with her team is greeting the members on their entering the club. She has had a relation to sport since her childhood, she mostly attended to sports gymnastic to which she stuck for 7 years. Her hobbies are especially skating and skiing.

bosu – různé úrovně obtížnosti

bosu – various difficulty levels

Název BOSU vznikl ze slov Both Sides Up – protože tuto úžasnou rehabilitační pomůcku můžete používat vyklenutou stranou nahoru i dolů. Více informací najdete na www.bosufitness.cz.

📍 **Seznamte se s BOSU aneb Devatero s BOSU:**

1. BOSU SEAT

Nejprve položte BOSU rovnou stranou na zem a jenom se na něj posaďte, ne však na vrchol, ale malinko pod něj. Cítíte, jak se vám narovnala záda? Už teď musíte zapojit zádové i břišní svalstvo a také svaly pánevního dna, abyste se udrželi na pružném polobalonu.

2. SPINE TWIST

V sedu přetáčejte trup na jednu i druhou stranu, ruce jsou upažené. Po celou dobu myslíte na vznošené držení těla a aktivaci zádových i břišních svalů. Při přetáčení do strany vydechujte, při návratu do rovného sedu se nadechnete. Stejný cvik můžeme provádět na BOSU i ve stoje.

3. LATERÁLNÍ FLEXE – úklony stranou

Jednu ruku vzpažte, druhou položte ze strany na BOSU. Pomalu se uklánějte na stranu (ruka jde křížem přes hlavu). Nezvedejte rameno, hlídejte si zpevnění břišních svalů a rovná záda, pánev v žádném případě nezvedejte z BOSU. Opakujte i na druhou stranu. Daleko obtížnější je provádět tento cvik na opačné, nestabilní straně BOSU.

4. ROLL UP

Posuňte se na BOSU ještě o kousek níže pod jeho střed, pokrčené nohy opřete chodidly pohodlně o zem, ruce protáhněte do dálky. S výdechem se pomalu rolujte na BOSU. Pánevní dno i břicho aktivujte – vtahujte do sebe! S nádechem se vracete do výchozí polohy.

5. ROLL UP – leg work

V nejnižší poloze ROLL UP střídavě vytahujte diagonálně do dálky levou a pravou nohu.

6. ABD STRETCH

Natáhněte se přes BOSU tak, aby se páteř dotýkala celé kopule, protáhněte si břišní svaly, které dostaly opravdu zabrat. Vzpažte ruce, vytáhněte se do dálky za rukama i za nohama. V této poloze můžete chvíli relaxovat.

7. SHOULDER BRIDGE

Položte se zády na podložku, chodidla opřete o BOSU, pozvolna obraťte po obratli zvedejte páteř a pánev nad zem. S výdechem tlačte nohama do měkké polokoule, s nádechem uvolněte. Posilujete svaly na zadní straně stehén.



8. BOSU CAT

Obrátte BOSU kulatou stranou dolů a vkleče se opřete rukama po stranách plošinky – pozice kočky, ale nehrbte se ani neprohýbejte. Zvedněte kolena nad zem. Střídavě tlačte jednou a druhou rukou na BOSU do strany, aby se překlápěl ze strany na stranu. Potom tlačte BOSU směrem dopředu a dozadu. Posilujete svalstvo paží, hrudníku i zad.

9. BACK STRETCH

Otočte BOSU kulatou stranou nahoru a obejměte jej tak, aby vaše tělo – přední část – kopírovala jeho vyklenutý tvar. Zhluboka dýchejte a relaxujte. Uvolňujete si tak páteř, ale nemačkejte břicho.

Jarda Šenkýř, osobní trenér

📍 **Summary:** The name BOSU originates in BOth Sides Up as this fab rehabilitation instrument could be used the concave side up or down. Rested on its flat base, you can use it similarly to a fitball or overball. When upside down, it offers an unstable platform which will make you work out the deepest muscles of the body. More info at www.bosufitness.cz.

masáže

masáže těhotných žen

massage in pregnancy

V těhotenství trpí mnoho žen bolestmi zad, převážně v křížové oblasti. Mají problémy s otoky nohou, problematická je pro ně dlouhá chůze i dlouhé stání. Právě masáž pomáhá ženám lépe se vyrovnat se změnami probíhajícími v jejich těle během těhotenství, překonávat napětí a únavu. Hodí se pro ženy v různých stadiích těhotenství a je skvělou přípravou na porod. Jedná se o velmi šetrnou a jemnou masáž s dostatečným množstvím oleje, s vynecháním určitých oblastí a prováděnou ve vhodných polohách. Je důležitá zejména v poporodním období, protože ženy při porodu vydávají obrovské množství energie, kterou musí znovu načerpat, a zároveň se musí vyrovnat se stresem nahromaděným během těhotenství a při porodu.

📍 **Jaké jsou účinky masáže?**

Pravidelné masáže střídají relaxaci a stimulaci, vyrovnávají energii v těle, předcházejí zdravotním problémům a pomáhají léčit. Krevní oběh se aktivuje, buňky jsou lépe zásobovány živinami a kyslíkem a také se zlepšuje cirkulace živin mezi placentou a plodem. Aktivace lymfatického systému vede ke stimulaci imunitního systému a prokrvení pokožky působí pozitivně na obnovování kožních buněk a žláz.

Které masážní techniky se smí používat?

Masáž by měla být jemná, bez silného tlaku, protože hormonální změny se projevují i v kožní tkáni, která je volnější a citlivější. Speciální masážní techniky jako shiatsu, manuální lymfodrenáže, reflexní masáže plosek či akupresuru by měl provádět pouze vyškolený a zkušený masér. Určitá místa a body na těle těhotné ženy se nesmí masírovat, protože mohou stimulovat hormony, které by mohly vyvolat předčasný porod. U rizikového těhotenství a těhotenství v prvních třech měsících se masáž nedoporučuje.



Klasická masáž – používají se základní hmaty na uvolnění bolesti svalů, šje a pohybového aparátu, je možné použít aromatické oleje, navodit příjemné uvolnění a kombinovat tento typ masáže s masáží obličejovou, která odstraňuje pocity únavy a bolesti. U klasické masáže je problematická oblast beder. Intenzivní masáž této části těla by mohla podráždit dělohu.

Shiatsu – tato jemná masáž různých částí těla s vynětím určitých akupresurních bodů vyrovnává energii a rovnováhu, aktivuje samouzdravování, působí relaxačně a stimuluje imunitní systém.

Reflexní masáž plosek – jemná tlaková masáž plosek nohou, která pomáhá ovládat orgány a svaly přes reflexní dráhy. Zlepšuje prokrvení orgánů, utiňuje bolesti a uvolňuje svalové křeče. Působí blahodárně na ženské pohlavní orgány a může se kombinovat i s moxibucí (pomocí teplého pelyňkového doutníku) a popřípadě pomoci mezi 34. až 38. týdnem těhotenství obrátit plod do předporodní polohy, pokud k tomu samo nedošlo, a zabránit tak porodu císařským řezem. (V západní Evropě to patří k základním znalostem porodních asistentek.) Při této masáži leží žena pohodlně na zádech v polosedu.

Manuální lymfodrenáže – napomáhají odstraňovat otoky na dolních končetinách a přispívají celkově k tomu, aby se ženy cítily lépe. Zde je nutné, aby zkušený lymfoterapeut rozpoznal, zda se nejedná o preklampsii (EPH gestóza), která by mohla ohrozit život matky i plodu. Dalšími kontraindikacemi jsou: srdeční, ledvinové, jaterní onemocnění, cukrovka, vysoký krevní tlak, dysfunkce štítné žlázy, patologické těhotenství atd. Dá se říci, že tuto masáž si může dovolit opravdu zdravá těhotná žena!

V jaké poloze se smí masírovat?

V pokročilém stupni těhotenství je poloha na břicho nemožná, lepší je pohodlná poloha vsedě a lépe vleže na levé či pravé straně. Od 22. týdne těhotenství by žena neměla ležet ani spát na zádech, protože plod tlačí svou vahou na břišní tepnu a žílu a mohl by tuto cestu zásobování kyslíkem a živinami přiškrtnout.



Které oleje se smí používat?

Čisté panenské oleje a krémy se smí ještě navíc míchat s různými esencemi a aromatickými oleji. Pozitivní účinky na zdraví má aroma olejů z heřmánek, citrusových plodů, levandule, gerania a santalového dřeva. Oleje ze šalvěje, borovice, myrhy, jalovce, rozmarýny, tymiánu či bobkového listu se však nedoporučuje během těhotenství používat.

K celkovému uvolnění pomáhají oleje z růže, jasmínu, ylang-ylang a nerolu, které se mohou přidat do aromalampiček.

Petra Kellerová, masérka

📍 **Summary: Which massage techniques are allowed to use?**

The massage should be soft, without any strong pressure. Only educated and experienced masseur can do it because there are some points on pregnant woman's body which must not be massaged.

Classic massage – some basic grasps are used to relieve muscle, neck and musculoskeletal system aches.

Shiatsu – soft massage of various parts of body balances energy and equanimity, it is relaxation and stimulates immune system.

Sole reflex massage – soft pressure massage improves organ perfusion, relieves pains and eases cricks.

Manual lymphodrenage – they help to eliminate leg swelling and are conducive to better feeling. We use pure virgin oils. Positive effect has camomile, citrus, lavender or saunders aroma.

plastika? ok

cosmetic surgery? why not

Toužíme po dokonalosti ve všech směrech i přesto, že kouzlo přírody samé tkví právě v její nedokonalosti. Sebemenší odchylky od souměrnosti netolerujeme a ideálem jsou perfektní linie.

🇨🇿 **Píše se rok 2008**, a chceme-li být úspěšní, musíme tato pravidla respektovat. Dbáme na životosprávu, pravidelně tužíme kondici, děláme maximum, ale přesto výsledky někdy nejsou uspokojivé. A pak nastupuje plastická chirurgie. „Co nezdlá trénink, zlikviduje definitivně operace,“ říká plastický chirurg MUDr. Roman Kufa, šéf centra plastické a estetické chirurgie Perfect Clinic v Praze 5, a doplňuje,



„liposukce čili odsátí tuku z problémových partií jen dořeší problém, se kterým se člověk popral už sám.“ Tuk se dá z těla odsát i bez předchozí redukce, ale podle Kufy to není ideální. Chybí zvyk starat se o sebe, což se sportovním abstinentům vrátí jako bumerang. Proto si Kufa trénované pacienty s jinak štíhlou postavou přivýklé sebekázní nejvíc pochvaluje. Naopak obézní varuje, liposukce není v tomhle případě spása. Takového zájemce ze všeho nejdříve posílá za osobním trenérem a doporučuje zatočit s nadváhou zprvu úpravou jídelníčku a ve fitness centru. Teprve co se nepodaří změnou osobního režimu, odstraní plastický chirurg. Podobné je to i v případě povislého břicha. Důvodem plastiky břišní stěny je často kosmetické hledisko, ale i zdravotní komplikace. Kromě toho, že povislá kůže působí nevzhledně, problém činí i rozestoupené přímé břišní svaly. Kvůli nim se břišní stěna oslabuje a vyklenuje. Takovéto oslabení břišního lisu se může projevit i trávícími obtížemi. Proto existuje několik způsobů operace břišní stěny. Ačkoliv by Roman Kufa mohl upravit každý kousek těla, nedá na aktivní sportování dopustit. „Jedno bez druhého nebude fungovat stoprocentně,“ argumentuje a sám toto pravidlo důsledně dodržuje.

MUDr. Roman Kufa

Plastický chirurg a držitel licence České lékařské komory v oboru plastická chirurgie absolvoval dlouhodobou stáž ve Velké Británii a pracoval jako plastický chirurg v Německu. Specializuje se na kosmetickou chirurgii, chirurgii ruky a mikrochirurgii. Působí kromě své soukromé praxe v Perfect Clinic také na Klinice plastické chirurgie FN Bulovka v Praze. Je členem společnosti JEP v oboru plastická chirurgie, estetická chirurgie a chirurgie ruky, dále je členem společnosti pro využití laseru v medicíně, členem The International Confederation for Plastic Reconstructive and Aesthetic Surgery (IPRAS) a členem The International Society of Aesthetic Plastic Surgery (ISAPS). Dále je asistentem I. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze, zaměstnancem Institutu postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví a působí také jako konzultant pro plastickou chirurgii ve FN Motol v Praze.

Je rovněž jedním z plastických chirurgů, kteří v ČR úspěšně provádějí rekonstrukce prsu u žen, které v souvislosti s onkologickým onemocněním utrpěly jeho ztrátu. Je členem týmu Centra komplexní chirurgické péče o ženy s onemocněním prsu ve FN Bulovka.

Kontakt:

Centrum plastické a estetické chirurgie Perfect Clinic
U Malvazinky 5, 150 00 Praha 5
Tel. +420 603 560 856
www.kufa.cz

🇬🇧 **Summary:** We do not excuse even the slightest swing from symmetry and the ideal is a perfect linea. We pay attention to our diet, take exercise, do our best, but after all the results are sometimes not satisfactory. The genetics works unmistakably and adipose cells cumulate in critical areas. And then it is a turn of cosmetic surgery. „In one word what training cannot beat erases an operation.“ says a plastic surgeon MUDr. Roman Kufa, chief of Centre of plastic and aesthetic surgery Perfect line in Prague 5. The most frequented operation are lipoplasty and abdominoplastics. All the same time Kufa supports sport: „One without the other will definitely not work.“

Zaostřeno aneb Chtěli bychom vám připomenout

- » Jako svou podložku v saunách, páře a tepidáriu bezpodmínečně použijte pouze suché čisté prostěradlo, které obdržíte na recepci klubu nebo baru u bazénu. Do těchto prostor je zákaz vstupu v plavkách.
- » V případě použití „spinningové“ obuvi vás vzhledem k dřevěné podlaze v klubu žádáme o její nazutí až v sále na spinning.
- » Mužům není povoleno používat nátělníky a trika bez rukávů.
- » S ohledem na ostatní členy klubu se vždy chovejte slušně, tiše a ohleduplně.
- » Kouření v prostorách klubu a na střešní terase není povoleno.

funkční trénink humansport

humansport functional training

V Česku jde o absolutní novinku, která nejen doplňuje tradiční posilovací trénink, ale má dokonce šanci ho nahradit. Funkční trénink je ve světě znám asi pět let a vytváří určité přemostění mezi klasickým posilovacím cvičením a aerobním tréninkem. Díky postupnému zapojení celého těla v přirozené souhře svalů je využitelný pro stabilizační a koordinační trénink, konkrétní cílové skupiny, jako jsou ženy, junioři, senioři, lidé s nadváhou nebo bolestmi zad, pro specifické sportovní cíle, ale i pro budování svalové hmoty a rýsování. Život se žije v trojrozměrném pohybu, a přesně takový pohyb nabízí funkční trénink.

🇨🇿 **Ale od začátku.** Svaly těla trénujeme tím, že zvýšíme počet opakování cviků nebo ztížíme pohyb závažím či odporem. Toho můžeme docílit několika tradičními způsoby. Pomocí jednoručních či nakládacích činek, pomocí posilovacích strojů, zapojením pružných pásů (gumičky, expander) nebo při cvičení jen s vlastním tělem.

Výhody a nevýhody:

Činky – výborný nástroj pro mírně pokročilé a pokročilejší jedince. Největší nevýhodou je však směr pohybu. Vždy musíte jít přímo proti gravitaci, to znamená zdola nahoru.

Posilovací stroje – vedou přesně pohyb, čímž jsou vynikající pro začátečníky. Jsou většinou konstruované pro posilování jednotlivých partií, což je výhodné pro vrcholovou a kondiční kulturistiku, méně však pro mezisvalovou koordinaci. A to je jejich největší slabina.

Gumičky – s gumičkami můžete vést pohyb podle svých představ a zároveň zapojovat více svalů. Bohužel jste však omezeni délkou gumičky, jejím uchycením a také pouze pěti stupni obtížnosti. Největší slabinou gumičky je však progres zátěže.

Oproti tradičním způsobům posilovacího tréninku překonává **funkční trénink** všechny popisované nevýhody. Na strojích HumanSport můžete cvičit jako na tradičních posilovacích strojích, ale dráhu pohybu si určujete sami. Proto zapojíte i podpurné a jemné motorické svaly. Popíšme si tedy hlavní principy tréninku na HumanSport. Jde o soubor šesti kladkových strojů. Na každém stroji jsou dvě možnosti pohybu – dvě stanoviště. Dohromady pokrývá soubor celý svalový systém. Úzké, široké a střední kladky, horní, střední, spodní umístění, přímo shora či přímo z podlahy, s rukojetmi pro práci pažemi nebo nástavci pro trénink nohou i břicha. Vždy je umožněn pohyb v klasické posilovací pozici (sed či stoj) nebo v pozici zapojující více oblast „core“ (střed těla) nebo celé soustavy svalů při dynamickém pohybu. Lana jednotlivých kladek jsou nastavena na takovou délku, aby bylo možné cvičit v sedu, ve stoji i ve výskoku. Každý stroj má dva samostatné sloupce závaží, aby nedocházelo k nechtěnému většímu záběru jednou nebo druhou polovinou těla.

Systém funkčního tréninku je rozdělen do tří fází:

Base Strength Training

Základní fáze funkčního tréninku – stroje se využívají velmi podobně jako pro klasický posilovací trénink. Tělo je opřené, aby se nemusely zapojovat svaly trupu, a cvičenec si osvojuje správný průběh pohybu a jeho jednotlivé varianty. Zapojují se cílové svalové skupiny i podpurné menší svaly. Tato fáze by měla trvat minimálně 2–4 týdny.

Core Stabilization Training

Druhá fáze je zaměřená na posílení stabilizačních svalů trupu (core) v součinnosti s klasickými pohyby fáze Base Strength. To znamená, že tělo je již bez opory a při cvičení se musí zapojit břišní a zádové svaly. Délka trvání je znovu minimálně 2–4 týdny, než se přejde do vyšší fáze.

Dynamic Movement Training

Třetí fáze je nejzajímavější, ale musí následovat až po prvních dvou. Název evokuje dynamický pohyb, ale jde nejen o něj. Hlavní myšlenkou je zapojení celého těla ve všech třech rovinách – předozadní, pravolevé i horizontální rotace. Přirozené pohyby se zapojením svalů nohou, trupu i paží. Může se tak nasimulovat složený pohyb konkrétního sportovního odvětví nebo konkrétní situace v životě. Zároveň lze vytvořit kruhový trénink zaměřený například na aerobní zdatnost, problémové partie či hubnutí.

Všechny tři fáze se můžou zapojit do 6–8týdenních programů podle konkrétního cíle. Možnosti funkčního tréninku jsou skutečně neomezené. Oslovte osobního trenéra, ať vám sestaví vlastní program. Všichni trenéři Balance Clubu Brumlovka prošli speciálním školením pro stroje HumanSport.

Tomáš Krmiček, HumanSport Master Trainer

🇬🇧 **Summary:** As a brand new style, the functional exercise develops a method of training that complement and even replaces the traditional strength training. Functional training has been around for five years and crosses over the traditional strength and aerobic trainings. Gradual exercising of the entire body through a natural coordination of all muscle groups makes this method ideal for balance and coordination training, for specific target groups such as women, junior athletes, seniors, overweight people and people suffering from backache, as well as for athletes with specific training goals or for lean muscle building. As life is a three-dimensional activity experience, the functional training allows exactly such type of movement.

The functional training overcomes the usual disadvantage of traditional strength training. HumanSport machines can be used as traditional exercising machines while at the same time they allow unrestricted trajectory of movement and involve all auxiliary and minor muscles in your exercise. HumanSport machines may replace the traditional dumbbell exercise, when you set the centre of gravity and the direction of the resistance in the way you wish. Like with rubber bands, you will use dynamic movements, and unlike them, you are not restricted in the length of possible movement or by an unnatural increase of the resistance. Leaps, swings and kicks can all be included in the functional training. As a result, you can train not just for your strength, agility and endurance, but also to fulfil your health and rehabilitation goals or to train specific movements of certain sports such as tennis, golf, skiing, hockey, volleyball etc.

The functional training system consists of three stages aimed at complex exercising naturally involving the entire body. The exercise starts with very simple and ends with fully balanced complex movements. The stages are called Base Strength Training, Core Stabilization Training and Dynamic Movement Training.

Base Strength Training

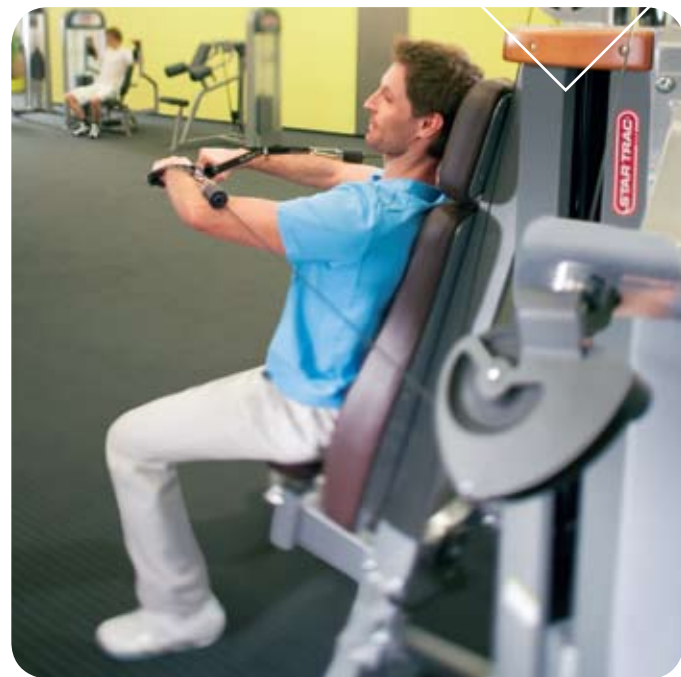
The basic stage of functional training – very similar to the traditional strength exercise. Your body is supported to relax the core muscle groups. You learn the correct movement technique and its variants. The target muscle groups are involved.

Core Stabilization Training

The second stage focuses on the stabilization core muscles in cooperation with the exercise of the Base Strength stage.

Dynamic Movement Training

The most interesting stage of the exercise. Your entire body is used in a three level exercise of back-and-front, right-and-left and horizontal.



Focus or please take note...

- » Use only dry and clean bed-sheet as your underlay in sauna, steam and tepidarium. You can get it at the club reception or at the swimming pool bar. To these spaces is no entrance while wearing your swimming suit.
- » In case of using „spinning“ shoes we kindly ask you to put it on not until you are in spinning hall seeing that the floor in the club is wooden.
- » It is not allowed for men to wear vests and T-shirts without sleeves.
- » With respect to other club members always behave well, quietly and considerately.
- » Smoking in club premises or on the roof terrace is prohibited.



Brumlovka, balíček zdravého životního stylu... www.brumlovka.com

maranatha vaří

zdravě a chutně s maranathou

healthy and tasty by maranatha

Novou pravidelnou rubrikou na stránkách našeho newsletteru jsou recepty na vegetariánské pokrmy, které vás překvapí lahodnou chutí a přispějí k vaší skvělé kondici. Další tipy na přípravu zdravých jídel a informace o restauraci naleznete na www.restauracemaranatha.cz.

Kroupová bába s uzeným tofu a sýrem (4 porce)

- Ingredience:**
- » 400 g kroup
 - » 1200 g očištěných brambor
 - » 200 g hladké mouky
 - » 200 g uzeného tofu
 - » 80 g cibule
 - » 4 stroužky česneku
 - » 4 vejce
 - » 12 g soli
 - » 5 g mletého pepře
 - » 120 ml olivového oleje
 - » 140 g tvrdého sýra



Postup:

» Krupky namočíme na 4 hodiny ve studené vodě, osolíme a vaříme, dokud nezměknou. Zbývající vodu slijeme. Přidáme nastrohané brambory a na kostičky nakrájené a orestované uzené tofu, se kterým jsme osmažili na drobno nakrájenou cibuli. Potom přidáme rozetřený česnek, sůl, pepř, mouku a vejce. Vše dobře promícháme.

» Směs vložíme do vymaštěného pekáčku a pečeme cca 25 minut v troubě při teplotě 180 °C. Před dopečením posypeme strouhaným sýrem a chvilku zapékáme (4–5 minut). Hotovou bábu rozkrájíme na menší trojúhelníky a podáváme s čerstvou zeleninou.

Summary: Groats pie with smoked tofu and cheese (4 portions)

- Ingredience:**
- 400 g groats
 - 1200 g peeled potatoes
 - 200 g smooth flour
 - 200 g smoked tofu
 - 80 g onion
 - 4 cloves of garlic
 - 4 eggs
 - 12 g salt
 - 5 g ground pepper
 - 120 ml olive oil
 - 140 g hard cheese

Procedure:

» Soak groats in cold water for four hours, salt and cook them until they soften. Pour off remaining water. Add grated potatoes and mix it with cubes chopped smoked tofu and minced onion which you fried together before. Then add mashed garlic, salt, pepper, flour and eggs. Mix everything properly.

» Put the mixture into the greased baking pan and bake it c. 25minutes in the oven at 180 °C. Sprinkle it with grated cheese before the end of baking and bake for a while(4-5 minutes). When the pie is done cut it into small triangles and serve with fresh vegetables.

diagnostika

bolesti ramene nejen z tenisu

lame shoulder and not only from playing tennis

Jeden z možných způsobů, jak se zbavit vleklých obtíží způsobených nadměrnou námahou ramenního kloubu.



Nejen v tenise, ale také v golfu, volejbale a jiných sportech dochází tréninkem velmi často ke svalové nerovnováze v oblasti ramenního kloubu. Běžný je tzv. syndrom rotátorové manžety. Zejména u tenistů můžeme vidět nestabilitu a přetížení ramenního kloubu. Nemocní si stěžují zejména na bolesti (lokalizované obvykle na přední stranu ramene nebo paže) a funkční omezení v oblasti ramene. Bolest se zvětšuje při pohybech prováděných

především nad hlavou, často se objevuje také v noci. Správně vedený kondiční trénink se zaměřením na fyzioterapii může přinést úspěch přibližně v polovině případů. V naší posilovně je velmi vhodnou tréninkovou možností využití Humansportu, kde lze sestavit ideální kompenzační trénink, posílit svaly rotátorové manžety a celkově zlepšit stabilitu ramenního kloubu. Tím můžeme i preventivně předcházet bolestem a v rámci kondičního tréninku v posilovně zlepšit výkon v samotné hře.

Mgr. Libor Hrubý, Gym Manager

Summary: Muscle imbalance in shoulder joint area can happen not only from playing tennis but also golf, volleyball and some other sports. Frequent problem is so-called rotator cuff syndrome. Professionally led conditional training focused on physiotherapy can bring improvement. In our gym you can find very suitable opportunity to use human sport. You can arrange your ideal compensatory training, reinforce your painful shoulder and generally improve shoulder joint stability. This way you can also prevent pains and improve your performance in the game itself.

zdravý styl

síla vitamínu c

power of vitamin c

To nejlepší, co nám příroda může nabídnout. Chcete být zdraví, svěží, vitální, optimističtí? Chcete si uchovat mladistvý vzhled a jiskru v očích? Pomůže vám v tom právě vitamin C.

Vitamin C (kyselina askorbová) je možná nejgeniálnější vynález přírody. V našem organismu má dvě základní funkce: chrání imunitu a stabilizaci naší psychiky. Je nepřítelem všech původců chorob, parazitů, bakterií, mikrobus, ale především volných radikálů, které způsobují stárnutí. Vitamin C je nejdůležitějším antioxidantem. Podílí se i na tvorbě desítek hormonů – např. slinivky břišní, sexuálních, stresových a růstových hormonů. Je nepostradatelný pro správné fungování dopaminu a serotoninu v našem mozku.



Zdraví, krása a štíhlá postava

Vitamin C aktivně a efektivně pomáhá při léčbě křečových žil a hemeroidů, snižuje tvorbu vrásek, vyhlazuje a zpevňuje stěny cév v našem těle. Podílí se významně i na procesu spalování tuků, a tak se stává vítězem mezi všemi „zeštíhlovači“. Zapomeňte na zázračné pilulky. Postarejte se o dostatečný příjem tohoto vitamínu ve vaší stravě. Hodně lidí věří, že vitamíny jsou výmyslem moderní farmacie a že se musí denně užívat v předepsaných pilulkách. Jde o naprostou neznalost. Nejlepším a nenahraditelným zdrojem vitamínu C je čerstvá zelenina, saláty a ovoce. V rostlinách se vitamin C vyskytuje v kombinaci s bioflavonoidy, což jsou látky, které mají ochrannou a antioxidační schopnost a velmi dobrý vliv na lidský organismus, zvláště pak na cévy. Rostlinám propůjčují jejich nádherné zabarvení. Bioflavonoidy chrání vitamin C před předčasným znehodnocením volnými radikály, a zvyšují tím jeho účinnost. Základem každého jídla by proto mělo být čerstvé ovoce a zelenina. Vitamin C v našem těle ovlivňuje: imunitní systém, látkovou výměnu, vazivovou tkáň, stěny cév, dásně, spalování tuků, pevnou, hladkou pokožku, zdravé vlasy, zrak, pozitivní myšlení a dobrou náladu, odolné nervy, schopnost soustředit se, zdravý spánek, zdolávání stresu.

Tip: Po „náročné“ noci vás jednoznačně postaví na nohy šťáva ze 4 citronů :)

Hana Lang

Summary: Vitamin C (ascorbic acid) is perhaps the most ingenious nature’s invention. It has two basic functions in our organism: protecting of our immunity and stabilization of our psyche. It is an enemy of all etiological agents, parasites, bacteriae, microbes, but above all of free radicals which are the cause of aging. Vitamin C is the most important antioxidant. It participates in production of dozens hormones e.g. pancreatic, sexual, stress and growth hormones. It is essential for proper function of dopamine and serotoninine in ones brain. It actively and effectively helps in treatment for varices and piles, it cuts wrinkle creation, flattens and strengthens vessel walls in our body. It also significantly partakes of burning fat process and that is why it becomes the champion among all diet pills.

