Balance Club Brumlovka Newsletter 2009
léto / summer

balanced life

balanced life

balance club BRUMLOVKA

léto plné novinek

summer full of news

V představování novinek nepolevíme ani v létě. Mnozí z vás sice odcestují, ale my nechceme zapomenout na ty sportovní nadšence, kteří se s námi budou vídat i během letních prázdnin.

Balance Club Brumlovka pro své členy zakoupil absolutní novinku v oblasti fitness, a sice stroj AbCoaster, na němž můžete velmi poctivě procvičit své břišní svaly. Ve fitness zóně jsme opět rozšířili sortiment baru, např. o 50% proteinový nápoj nebo potravinové doplňky obsahující aloe vera od firmy NutraCept®. Také jsme zavedli soukromé lekce boxu s několikanásobným mistrem ČR Pavlem Dostálem. Navštívit je lze v úterý a čtvrtek od 13.30 do 16.30 hod., objednává se v recepci (více na str. 2). Od 15. 6. 2009 je v platnosti letní rozvrh hodin a máme pro vás další novinku – každý pátek od 10 hod. se můžete zúčastnit zcela nové lekce Aqua P-class s Lenkou Helešicovou. Na základě četných reakcí jsme se rozhodli, že Galerii Brumlovka nejen zachováváme (možná jste si všimli její obměny), ale využijeme volnější letní režim i pro odstranění několika technických nedostatků či provedení dalších úprav. Jedná se zejména o důkladné vyčištění bazénu, které proběhne v době odstávky teplé vody v Praze 4 (19. 7. do 25. 7. 2009), vyspárování sprch, opravu stěn v celém klubu, opravu světel v bazénu, přespádování podlahy ve sprchách v relax zóně apod.

Summary: Even summer can't slow us down in presenting you with the latest news. Many of you shall go on holiday; however, we do not want to forget about those sports enthusiasts that will be with us during the summer holiday.

Balance Club Brumlovka has bought something absolutely new and innovative in the sphere of fitness for its members, the AbCoaster exercise machine, on which you can get a great abdominal muscle workout. We have again expanded the assortment of the bar in the fitness zone, e.g. with 50% of the protein drinks and nutritional supplements containing aloe vera from the NutraCept® company. We have also introduced private boxing lessons with Pavel Dostál, a many-time champion of the Czech Republic. It is possible to attend on Tuesday and Thursday from 1:30 pm to 4:30 pm. This can be ordered at reception (more on pg. 2). Starting on 15/6/2009, summer opening hours are in effect. We also have something else for you – every Friday starting at 10:00 am you can take part in a completely new Aqua P-class lesson with Lenka Helešicová. Based on numerous responses, we have decided not only to keep Brumlovka Gallery (maybe you have noticed how it has changed), but we shall utilise the less busy summer period for rectifying several technical shortcomings and carrying out other repairs. This will primarily be the thorough cleaning of the pool, which shall take place when the hot water is turned off in Prague District 4 (19/7 to 25/7/2009), caulking the showers, the repair of walls throughout the club, the repair of the lights in the pool, reconstruction of the inclines of the floors in the showers in the relax zone, etc.

novinka

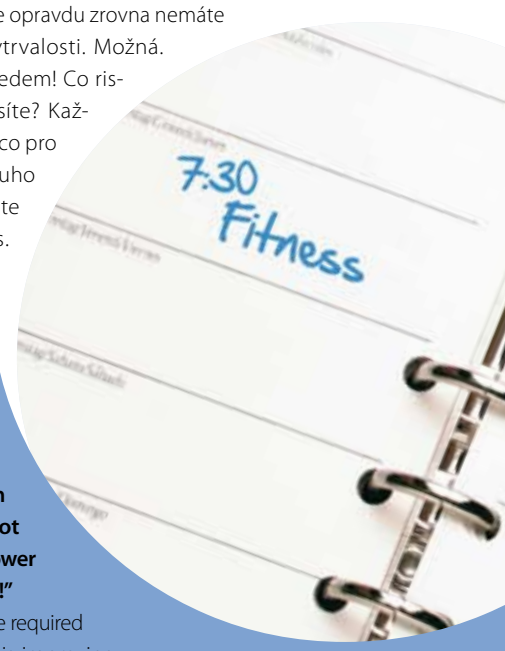
zaostřeno

A proč k nám nechodit…?

Why not come here?

Obávám se, že nemám dost silnou vůli pravidelně trénovat!

K dosažení žádoucích výsledků, ať už jde o zlepšení kondice, zdraví, či korekci postavy, je skutečně zapotřebí určité pravidelnosti i trpělivosti. Možná že opravdu zrovna nemáte tu pravou dávku vytrvalosti. Možná. Ale to neví nikdo předem! Co riskujete, když to zkusíte? Každopádně uděláte něco pro své zdraví. A jak dlouho to vydržíte, to nechte tak trochu na nás. Naši odborníci vám vytvoří program na míru a motivace se pak s dosaženými výsledky dostaví sama.



Summary: "I am afraid that I do not have enough willpower to exercise regularly!"

In order to achieve the required results, whether this is improving your physical condition, improving your health, or toning up your body, it is truly necessary to exercise regularly and have patience. Maybe you really do not have enough perseverance. Maybe. But nobody knows that in advance! What do you risk in trying? Either way, do something for your health. And as to how long you shall last, allow us to help you with that. Our experts shall create a programme that is tailored just for you and when you see the results you have achieved, that shall be sufficient motivation.

editorial

Alarmující zprávy o pandemii mexické chřipky na krátký čas zastínily neméně chmurné obavy ze současného, ale i budoucího hospodářského vývoje. Jak říkají Američané: „The big easy is over". Toto heslo by se dalo parafrázovat starozákonním: „Sedm tučných let máme za sebou." Pro nás je to ovšem trochu nespravedlivé, protože ve fitness branži jsme si k nim sotva přičichli. Jak dál, když banky téměř všem uzavřely své finanční kohoutky a investoři vyhlásili šetření jako nejvyšší prioritu??? S velkorysými investicemi do strojového parku a vybavení nelze v nejbližších měsících rozhodně počítat. Šetřit je sice určitě zdravé, ale v žádném případě ne na špatném místě. Šetření na klientech by totiž mohlo vést k nežádoucí zpětné reakci a roztočit nebezpečnou negativní spirálu.

Přehnaný pesimismus však není na místě. Právě v obtížných periodách (a dnešní není zcela jistě ani první, ani poslední) je naopak nutné zintenzivnit komunikaci s klienty a stále více je přesvědčovat o důvodech, proč mají do klubu chodit, než aby jenom absolvovali pouhý „povinný" trénink. Dnes – v současné složité době – více než kdy jindy potřebují lidé zažívat příjemné pocity a pozitivní emoce. Maximální úroveň služeb, bezchybný servis a precizní forma komunikace nabývají na důležitosti. Ne nadarmo se říká, že každý klub je tak dobrý jako jeho personál. Za perfektní servisní služby považuji, když skutečnost předčí klientovo očekávání. To se samozřejmě nemusí podařit vždy. Nadmíru důležitým se stává zprostředkovat klientům pozitivní pocity. Vědomí, že se nacházejí v odborných rukách, že jsou v klubu vždy rádi viděni a jejich individuální motivy jsou brány vážně. Do jaké míry tomu tak je u nás v Balance Clubu, musí posoudit čtenář sám.

Odbornost sama o sobě již není dostačujícím kritériem úspěchu. Spíše jen nutným neodmyslitelným předpokladem. Do popředí pozornosti se dostávají komunikativní schopnosti. K vytvoření úzké vstřícné vazby mezi trenérem a klientem je třeba empatie, flexibilita, psychologická orientace, pedagogická dovednost a široké spektrum zkušeností. V dnešních uspěchaných časech si ani lékař, ani terapeut na vás nemůžou udělat tolik času jako individuální trenér, který se opakovaně celou hodinu věnuje pouze vašim osobním problémům. Slouží zde pro vás jako jakési „nastavené ucho", a to se z psychologického hlediska již samo o sobě nemíjí svým blahodárným účinkem.

Realizační tým spolupracovníků Balance Clubu je od samého počátku v tomto duchu veden. Do jaké míry se nám to daří, se následně odrazí ve fluktuaci, nebo naopak věrnosti našich klientů.

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

Summary: The alarming news of the Mexican flu pandemic shortly overshadowed the no less grim anxiety regarding the current and future economic development. As the Americans say, "The big easy is over". This saying can be paraphrased using a quote from the Old Testament, "The seven fat years are behind us." However, for us it is a little unfair, because we were barely touched by it in the fitness industry. Where to go from here, when the banks have turned off their financial faucets to almost everyone and investors declared that saving is of the highest priority??? In the next few months it is definitely not possible to count on any large-scale investments into our fleet of machines and into equipment. Saving is certainly healthy, however, definitely not when it is in the wrong place. Saving on clients could lead to unwanted backlash and the setting into motion of a dangerous negative spiral. However, excessive pessimism is not called for. It is during difficult periods (today's is definitely not the first or the last) that it is necessary to increase communication with clients and increasingly convince them of the reasons why they should come to the club instead of just doing only a "compulsory" workout. With today's current complications, people more than ever need to experience pleasant feelings and positive emotions. The highest level of services, faultless attendance, and a precise form of communication become ever more important. There is a reason why they say every club is only as good as its staff. I consider perfect service to be that which exceeds a client's expectations. Of course, that does not always have to happen. Exceedingly important is to transmit positive feelings to clients. The feeling that they know that they are in expert hands, that it is always nice to see them in the club, and that their individual motives are always taken seriously. The reader must judge for himself to what extent this occurs here at the Balance Club. Expertise by itself is not a sufficient criterion of success. It is rather a necessary and inherent requisite. Communication abilities are at the forefront. In order to create close ties between the instructor and the client; empathy, flexibility, knowledge of psychology, pedagogic skills, and a wide range of experience are needed. In today's hurried times, not even a doctor or therapist can devote as much time to you as a personal instructor, who continually devotes themself to your personal needs and problems. They serve as a "sympathetic ear", and just from a psychological point of view, this has very beneficial effects. The Balance Club staff are guided in this spirit right from the beginning. To what extent we succeed is reflected in the turnover or, on the contrary, the loyalty of our clients.

služby

box pomáhá udržet kondici

boxing helps to keep you fit and powerful

Upřednostňujete udržování své fyzické kondice prostřednictvím bojových sportů a zároveň vyžadujete individuální přístup zkušeného profesionála?

Je lhostejné, zda máte zájem o soutěžní či kondiční box. Péče osobního trenéra vám přinese viditelné výsledky, a to již po absolvování několika lekcí.

Box představuje jeden z fyzicky nejnáročnějších sportů. Zvyšuje sebevědomí, utužuje vnitřní kázeň a formuje postavu. Kondiční box je určen pro ty, kteří s tímto sportem právě začínají nebo se mu nechtějí věnovat závodně. Soutěžní box je pak pro ty, kteří již zvládli základní techniku a chtějí se účastnit skutečných zápasů. S kondičním boxem je možné začít prakticky v libovolném věku, u soutěžního platí klasická zásada, že čím dříve, tím lépe.

V rámci soukromých lekcí vám jako bývalý profesionální boxer a desetinásobný mistr Československé a později České republiky nabízím možnost individuálního tréninku vytvořeného přesně podle vašich potřeb. Rád se s vámi podělím o své zkušenosti, které jsem získal za dobu svého působení v nejužším výběru reprezentace České republiky. V průběhu své dvacetileté závodní kariéry jsem absolvoval celou řadu mezinárodních turnajů včetně mistrovských. Českou republiku jsem několikrát reprezentoval na mistrovství Evropy i na mistrovství světa. Posledních deset let se věnuji trenérské činnosti, k čemuž mě opravňuje kvalifikace trenéra III. třídy. V současnosti usiluji o získání kvalifikace trenéra I. třídy, a to prostřednictvím studia na FTVS UK.

Chcete-li jako návštěvník Balance Clubu Brumlovka udělat něco pro svoji fyzickou i psychickou kondici, jste u mě na správném místě. Budu se těšit na vaši návštěvu.

Pavel Dostál, trenér

Summary: Boxing helps maintain physical fitness and performance

Do you prefer to stay physically fit via combative sports and at the same time require a personal approach by an experienced professional?

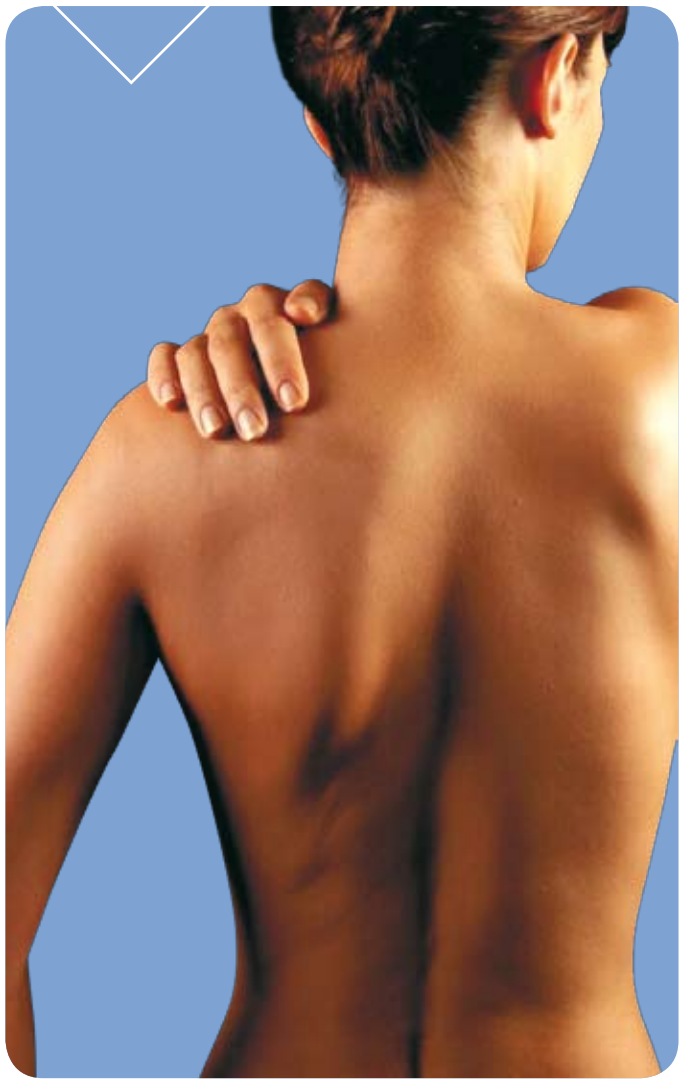
Boxing represents one of the most physically demanding sports. It increases self-confidence, strengthens discipline, and shapes your body. It is possible to start boxing workouts at practically any age. If you want to compete, the classic principle applies; the sooner, the better. As a former professional boxer and ten-time champion of Czechoslovakia and later the Czech Republic, I offer you private lessons and personal coaching tailored precisely to your needs. I shall gladly share my experience with you, which I acquired when I was part of an elite team representing the Czech Republic. Here at Balance Club Brumlovka, it does not matter whether you are interested in competitive boxing or boxing workouts. The care and coaching provided by your personal instructor shall always result in noticeable gains, however, only after several lessons.

masáže

fyzioterapeutická korekce

manual physiotherapeutic correction

MFK (manuální fyzioterapeutická korekce) je pokročilá ověřená rehabilitační diagnostika, která je určena pro osoby s jednostranným či nesprávným zatížením pohybového aparátu a pro pacienty s poúrazovými potížemi při rekonvalescenci.



MFK je také vhodná pro stárnoucí osoby, u kterých dochází nejprve k funkčním a posléze strukturálním změnám ve svalech, kloubech, šlachách a vazech. Používá se také u vrcholových sportovců na urychlení regenerace. Aby byl váš pohybový systém funkční, je nutné jej aktivně udržovat ve vyváženém stavu. Každá nepatrná odchylka vytváří větší či menší napětí v těle, které způsobuje následnou bolest.

Manuální fyzioterapeutické korekce jsou proto vhodné pro řešení poruch funkčních stavů pohybového systému, akutních a chronických bolestí svalů, kloubů, páteře, předoperačních i pooperačních pohybových vad.

MFK využívá diagnostické a léčebné postupy vycházející z oborů fyzioterapie, manuální a myoskeletální medicíny, ortopedie, interní medicíny, akupunktury a reflexologie. Odborné medicínské poznatky spojuje v počítačovém systému, který zaručuje rychlost, přesnost a objektivnost.

Karel Janouch, masér

Summary: MPC is an advanced time-proven diagnostic and rehabilitation method that is intended for people with unilateral or incorrect loading of the musculoskeletal system and for patients with post-accident problems during convalescence.

It is also ideal for aging persons who are experiencing functional and then later structural changes in muscles, joints, tendons, and ligaments. Top athletes also use it to accelerate regeneration. In order for your musculoskeletal system to be functional, it is necessary to maintain it in a balanced state. Every slight deviation creates greater or lesser tension in the body, which causes subsequent pain.

That is why Manual Physiotherapeutic Correction is ideal for resolving maladies of the musculoskeletal system, acute or chronic pain of the muscles, joints, and spine, and preoperative and postoperative movement problems. MPC unitises diagnostic and treatment procedures that are based on physiotherapy, manual and myoskeletal medicine, orthopaedics, internal medicine, acupuncture, and reflexology. Expert medical knowledge is integrated in a computer system, which guarantees speed, precision and objectivity.

balance club na marathon sport expo

balance club show at the marathon sport expo

Na Výstavišti v Praze-Holešovicích se uskutečnil počátkem května již třetí ročník veletrhu sportovních potřeb a vybavení Marathon Sport Expo. Díky lákavému programu a účasti významných osobností z oblasti sportu jej přišlo zhlédnout více než 35 000 návštěvníků.

Ve dnech 7. až 9. 5. proběhl na pražském Výstavišti veletrh Marathon Sport Expo. Balance Club Brumlovka nemohl na této velkolepé sportovní události samozřejmě chybět.
Návštěvníci měli možnost zúčastnit se na stánku společnosti Puma a Balance Clubu Brumlovka zajímavých akcí.
Připraveny byly soutěže o věcné ceny, atraktivní aerobikové vystoupení v podání instruktorů klubu, vyzkoušení běžeckého trenažéru nové generace od společnosti Star Trac a v neposlední řadě testování běžecké obuvi značky Puma.
Specialitou pak byl test zdravotního stavu unikátním přístrojem Cardioscan, který má Balance Club Brumlovka pro své členy k dispozici. Po celou dobu byli přítomni odborníci z řad trenérů, kteří všem návštěvníkům ochotně radili.

Summary: The Marathon Sport Expo trade fair took place on the Prague exhibition grounds from 7 to 9 May. Visitors had the opportunity to take part in interesting events at the Puma and Balance Club Brumlovka stand. Contests for valuable prizes, an aerobic performance by club instructors, the chance to try out a Star Trac treadmill, and the testing of Puma running shoes all took place at the stand. A special feature was an on the spot health test using the unique CardioScan device, which Balance Club Brumlovka has available for its members.

květnový balance víkend v březnici

the may balance weekend in březnice

Jak je důležité udělat si v dnešní stresující době trochu času sami na sebe a ocitnout se alespoň na chvíli mimo ruch velkoměsta, o tom se mohli na vlastní kůži přesvědčit účastníci nevšedního relaxačního víkendu.

Balance Club Brumlovka přichystal pro své členy první květnovou sobotu a neděli jógu a relaxaci v příjemném prostředí Resortu Equitana Březnice. Ve spolupráci s Fit Academy tak připravil zajímavý víkend, kde bylo o všechny po celou dobu skvěle postaráno. Účastníci měli na programu kromě 6 lekcí vinyasajógy a powerjógy také řízenou relaxaci. O cvičení se postarali kvalifikovaní lektoři Balance Clubu Brumlovka Vláďa Mikuláš a Karel Jarušek. Večer proběhlo bowlingové klání a nakonec zaplál tradiční táborák. Mimoto byl připraven výlet na zámek Březnice, projížďky na koních nebo relaxace v bazénu, sauně či při manikúře. Pochvalné ohlasy nás inspirovaly a na podzim bude podobný víkend určitě následovat.

Summary: Balance Club Brumlovka prepared a yoga and relaxation retreat in the pleasant surroundings of the Resort Equitana Březnice during the first Saturday and Sunday in May for its members. Participants had 6 vinyasa yoga and power yoga lessons on their programme along with controlled relaxation. Qualified Balance Club Brumlovka instructors Vláďa Mikuláš and Karel Jarušek took care of the exercises. A bowling tournament took place in the evening and then a traditional campfire was lit. The weekend programme also included a trip to the Březnice chateau, horse riding and relaxation in the pool or sauna or even during a manicure.

NEJLEPŠÍ CENY u nás!

Plně vybavený
FordFusion Ebony

Nyní již za 249.990 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.
  a řadu dalších prvků výbavy

Nový **Ford**Fiesta

Již od 234.990 Kč

S bohatou výbavou Trend již za 269.990 Kč:
- 5dveřové provedení
- motor 1,25i 60k
- klimatizace
- rádio s CD přehrávačem
  a řadu dalších prvků výbavy

NAVÍC ZDARMA: prodloužená záruka 4 roky/100.000 km nebo Defend Lock dle výběru zákazníka

FordFocus

Již od 299.990 Kč

Standardní výbava:
- 5dveřové provedení
- motor 1,4i 80k
- systémy ESP a ABS, TCS a EBA
- el. ovl. přední okna
- rádio s CD přehrávačem
- přední a boční airbagy
- centrální zamykání s dálk.ovl.

Spotřeba a emise CO2 pro model Fiesta 1.25/60 k: 7,3/4,3/5,4 l/100 km; CO2: 128 g/km,
Fusion Duratec 16V 1,4/80 k: 8,5/5,3/6,5 l/100 km; CO2: 154 g/km.
Focus 1,4i/80k: 8,7/5,4/6,6; CO2: 157 g/km
Nabídka platí do 30. 6. 2009 nebo do doprodání zásob. 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

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

Ford

Inzerce

na wimbledon se připravuji i v balance clubu

preparing for wimbledon at the balance club

Radek Štěpánek je vynikající český tenista. Ve dvouhře vyhrál dosud čtyři turnaje ATP a ve čtyřhře jich posbíral již třináct. Velkým úspěchem je i čtvrtfinále Wimbledonu z roku 2006.

Letos jste měl nejúspěšnější start do sezony. Vyhrál jste turnaje v Brisbane a San José, byl jste ve finále v Memphisu. Je možné se ještě dále zlepšovat?
Člověk se může vždycky zlepšovat. Přede mnou je v žebříčku asi osmnáct zdatnějších hráčů. Každý den na sobě cílevědomě pracuji a chci se samozřejmě dostat co nejvýš. Tahle sezona je určitě má nejvydařenější v životě. Strašně rád bych v tom pokračoval a dál se vyvíjel. Mou hlavní snahou je prorazit na těch největších turnajích, na Grand Slamech.

» Asi největšími letošními událostmi jsou pro vás Roland Garros a Wimbledon. Hrajete raději na antuce, nebo na trávě?
Mně je to celkem jedno. Všechny povrchy mi celkam vyhovují. Ale trávu mám raději, a navíc Wimbledon má svou zvláštní atmosféru. Je to turnaj s dlouhou tradicí. Protože hraju stylem servis volej, můžu právě na trávě tuhle svou přednost využít.

» Ve Wimbledonu se vám v roce 2006 podařilo postoupit až do čtvrtfinále. Jak to bude letos, dostanete se dál?
Do každého grandslamového turnaje jde člověk s tím, že chce vyhrát a nakonec si odvézt trofej. Určitě se budu moc snažit, abych se letos dostal ve Wimbledonu co nejvýše.

» Návštěvy Balance Clubu jsou součástí vaší přípravy na Paříž a Wimbledon?
Když jsem v Praze, chodím do Balance Clubu skoro každý den a moc mi to pomáhá. Je to nesmírně příjemné prostředí, navíc s posilovnou i rehabilitací na jednom místě, což je velká výhoda. Pro mě je to určitě nedílná součást přípravy na Wimbledon i ostatní Grand Slamy.

» Jaký máte obecně vztah k fitness?
Velice silný, potřebuji ho k tenisu. Je to jeden ze stavebních kamenů hry, musím být totiž pořád fit a ve výborné kondici.

» Potřebujete při cvičení odbornou pomoc, anebo vše zvládnete sám?
Už čtyři roky spolupracuji se svým kondičním trenérem Markem Všetíčkem, který se mnou absolvuje kondiční přípravu. To je ten pravý člověk, který dohlíží na stav mého těla.

» Kdo vás přivedl do Balance Clubu? Nebo co bylo tím impulzem k první návštěvě?
Byla to pozvánka na oficiální otevření Balance Clubu. Mrzelo mě, že jsem se ho nemohl zúčastnit, byl jsem na turnaji, ale přesto jsme se domluvili na spolupráci. Dostal jsem nabídku klub využívat. Bydlím blízko, i proto na mě tahle možnost fantasticky zapůsobila. Chtěl bych poděkovat, že mohu tak skvěle zařízené zázemí využívat.

» Jak vypadá vaše běžná návštěva?
Navštěvuji fitness, kde hodinu dvě trénuji – podle toho, v jakém stavu zrovna jsem. Dávkování totiž závisí na turnajích. Pak absolvuji regeneraci, ať už pláváním, saunou, nebo vířivkou, v níž se neskutečně uvolní svaly. Každý zde může v příjemném a krásném prostředí strávit tři čtyři hodiny, a ani mu to nepřijde. Odchází odsud jako nový člověk.

» Chodíte cvičit spíše po ránu, přes den, anebo večer?
Jak kdy, závisí to na tréninku. Většinou sem ale chodím odpoledne, když mi skončí tenisová příprava. Pokud jde člověk ráno do posilovny a zvedá činky, tak má na kurtu těžkou ruku. Fitness si nechávám na závěr tréninkového dne.

» Jak na vás Balance Club působí?
Skvěle. Je tu velice příjemný personál, který vám vyhoví, snaží se vám pomoct s veškerými problémy a vyjít vám vstříc. Zázemí je tady naprosto fantastické, jsou tu i výborné restaurace. Cítím se zde opravdu příjemně, nejvíce oceňuji určitý klid, který pro mě znamená i jakýsi únik z tenisového prostředí, v němž jinak trávím každý den od rána do večera.

» Potkáváte se i tady se svými fanoušky? Jak na vás reagují?
Zatím všichni příjemně. Není to pro mě žádný problém a jsem rád, když můžu udělat fanouškům radost.

Text: Jan Januš, foto: archiv Radka Štěpánka

Summary:
Radek Štěpánek is an outstanding Czech tennis player. He has won four singles titles and thirteen doubles titles in ATP tournaments. A great achievement was reaching the quarterfinals at Wimbledon in 2006.

» You have had the most successful start to the season this year. You have won the Brisbane and San José tournaments, as well as being in the final in Memphis. Is it possible to keep improving?
One can always improve, there are about eighteen seeded players above me, who are better then I am. I work on myself single-mindedly every day and of course I want to get as far as possible. This season is definitely the best one of my life, I'd love it to continue and carry on improving. My main aim is to come through in the biggest tournaments, on Grand Slams.

» Roland Garros and Wimbledon must be this year's biggest events for you. Do you prefer playing on clay or grass?
I really don't mind. I like playing on all surfaces, but I probably like grass better, on top of that, Wimbledon has its very own special atmosphere. It is a tournament with a long tradition. Because I play serve and volley style, there I can make the best of it and take advantage of this skill.

» You managed to get to the Wimbledon quarterfinals in 2006. How is it going to be this year, do you think you'll get further?
One enters every Grand Slam tournament with the want to advance as far as possible and ultimately to win the trophy. I'll definitely try very hard at this years' Wimbledon, and to get as far as possible.

» Are the visits to Balance Club part of your preparation for Paris and Wimbledon?
When I'm in Prague, I go to the Balance Club almost every day and it helps me a lot. It has fantastic and pleasant environment, with a gym and physiotherapy available all in one place, which is a great advantage. For me it is definitely an integral part of training for Wimbledon and other Grand Slams.

» What is your overall attitude to fitness?
I feel very strongly about it, I need to be fit for tennis. It is one of the building blocks of the game, I have to be fit all the time and maintain excellent condition.

» Do you need professional help when exercising, or do you manage it all by yourself?
For four years I have been cooperating with my fitness coach Marek Všetíček, who takes me through my fitness workout. He is the person, who looks after my body's condition.

» Who brought you to the Balance Club? Or what was the initial impulse for visiting the club?
It was the invitation for the official opening of the Balance Club. I was sorry I couldn't attend as I was at a tournament at the time, however, we had agreed on some cooperation. I was offered the use of the club and as I live nearby I was really taken by such a fantastic proposal. I'd like to express my thanks for the opportunity for the use of such a well equipped facility.

» Visiting the club, what is your regular routine?
I use the gym, where I train for an hour or two – according to the condition I am in at the time. The frequency and length actually depends on tournaments. Then I undergo regeneration, either by swimming, in the sauna, or in a whirlpool, where your muscles truly relax. Anyone could spend three, four hours in this comfortable and beautiful environment - without even realising it. One leaves like a new person.

» Do you rather exercise in the morning, during the day or in the evenings?
Well, it depends on the training, but I usually come here in the afternoon, after my tennis preparation has finished. If you go to the gym in the morning and lift weights, then you have heavy hands on the courts later, so I do fitness workout at the end of my training day.

» What do you think of the Balance Club?
It is great. The staff are very pleasant. They endeavour to assist you in every way. They try to help you with every problem and to accommodate your needs. The facilities are absolutely fantastic. There are even great restaurants here. I really feel great here. I mainly appreciate a certain amount of peace and quiet, which for me means a sort of escape from the world of tennis, in which I otherwise spend the entire day, from the morning to the evening.

» Do you run into any of your fans here? How do they react to you?
So far everybody has been pleasant. It is not a problem for me and I am glad when I can make my fans happy.

Jitka Brunová
Sales Consultant

„Radost ze cvičení nám umožňuje cítit se fajn, povzbuzuje tělo, mysl i ducha, přináší harmonii."

Po absolvování Fakulty tělesné výchovy a sportu UK v Praze pracovala v reklamní agentuře. Od března 2007 nastoupila do Balance Clubu Brumlovka. V oblasti sportu se pohybuje již od malička, kdy hrála házenou až na juniorské reprezentační úrovni a v interlize žen. Již několik let se věnuje józe, jejímž instruktorem je i v Balance Clubu Brumlovka. Jelikož je zvyklá komunikovat s lidmi, spojila práci Sales Consultanta s užitečným. Vysvětlovat klientům, jak je prospěšné se návštěvami v klubu hýčkat, mít radost ze života, a udržovat se tak ve fyzické i psychické kondici, je jí vlastní.

"The delight of exercising enables us to feel great. It invigorates the body, mind and spirit, it brings harmony."

After graduating from the Faculty of Physical Education and Sport at Charles University in Prague, she worked at an advertising agency. Since March 2007, she has been working at Balance Club Brumlovka. She has been active in sports since she was little, when she played handball, becoming a junior representing the Czech Republic and playing in the women's international league. She has been practicing yoga for several years and is a yoga instructor at Balance Club Brumlovka. Because she is accustomed to communicating with people, she combined the job of Sales Consultant with something useful. Explaining to clients how beneficial it is to visit the club and to pamper oneself, to delight in life, and to keep oneself in physical and mental condition is something she does from the heart.

abcoaster – pro pevné břicho

abcoaster

Přestože se v našem klubu nachází spousta strojů k procvičení celého těla, rozšířili jsme nabídku o další přístroj.

Jedná se o absolutní novinku na procvičení všech břišních svalů, zejména těch ve spodní části, která hraje velmi důležitou roli při správném držení těla.

Zde je několik zásad, které vám pomohou tento posilovací stroj správně používat, a následně tak správně a efektivně procvičit vaše břišní svaly:

» klekněte si na sedátko tak, aby vaše tělo bylo rovné a směřovalo k patám
» nenaklánějte trup dopředu
» vaše nárty by se měly dotýkat sedátka
» zvedejte kolena po svodidlech pouze pomocí kontrakce břišních svalů (neměli byste si vypomáhat pažemi)
» pomalu se vracejte do výchozí pozice a začněte cvik opakovat
» můžete také natočit sedátko na jednu či druhou stranu, a účinně tak posilovat šikmé břišní svalstvo

Celý pohyb by měl být vždy kontrolovaný a nemělo by se využívat setrvačnosti, a proto je vhodnější začínat z úplného zastavení ve výchozí pozici. Zároveň dejte pozor, abyste se neprohýbali v zádech, a snažte se s každým pohybem kolen dopředu podsadit pánev.

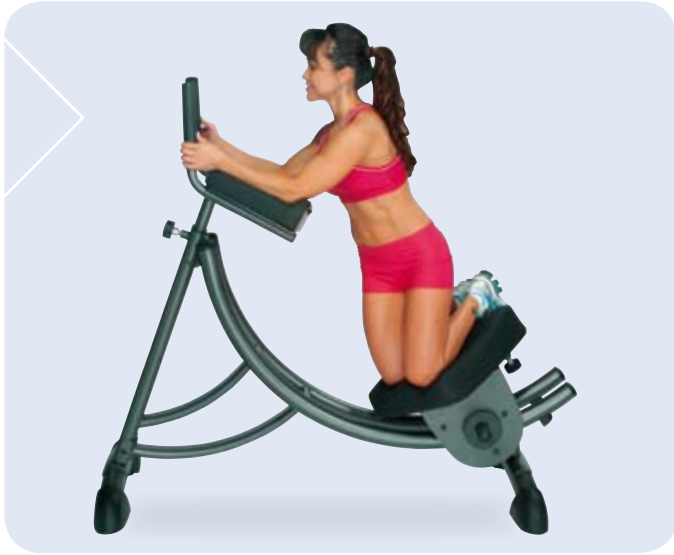
Pokud si nejste jisti, zda cvičíte správně, neváhejte se zeptat některého z našich instruktorů, kteří jsou v prostoru fitness stále k vašim službám.

David Rybenský
Fitness Instructor

Summary: Although our club has many machines for exercising the entire body, we broadened our offer with another machine.
This is a revolutionary new machine for exercising the abdominal muscles, especially the lower abdominals, which play a very important role in maintaining correct posture. Here are several principles that shall help you correctly utilise this exercise machine and thus consequently correctly and effectively exercise your abdominal muscles.

» Kneel on the seat so that you body is straight and is aimed at your heels
» Do not lean forward
» Your insteps should be touching the seat
» Lift your knees along the guides only by contracting your abdominal muscles (you should not use your arms to help you do this)
» Slowly return to the starting position and repeat the exercise
» You can also turn the seat to one side or the other and thus effectively exercise your abdominal muscles using a sideways motion

The entire motion should always be controlled and without using momentum. That is why it is better to start from a complete stop in the starting position. Simultaneously, be careful not to bend your back, and each time you move your knees forward try to seat your pelvis.
If you are unsure whether you are exercising correctly, do not hesitate to ask one of our instructors, who are always at your service in the fitness area.



inzerce

Karel Janouch

„Kvalitní regenerace podpoří nejen vaše dobré sportovní výkony."

Od dětství žil sportem a nejvíce se věnoval lednímu hokeji. V 21 letech jej potkal úraz s trvalými následky a skončil v invalidním důchodu. Nastalo období, kdy poznal na vlastním těle, jak pomáhá rehabilitace, fyzioterapie a masáže. Později se sám stal absolventem masérské školy v Praze a začal předávat své zkušenosti jako trenér mládeže na hokejové Spartě. Po pěti letech zde začal působit jako masér u „A" mužstva, kde setrval osm let. Během této doby ještě působil na roční stáži u Dr. Končalové, kde získal certifikát k provádění manuálních fyzioterapeutických korekcí. Svoji kvalifikaci ještě rozšířil o využívání triggerpointů k uvolnění svalů.

V Balance Clubu Brumlovka působí jako masér od září 2007.

"Quality regeneration promotes more than just your good sports performances."

Starting in his childhood, he lived for sports and he mainly played ice hockey. When he was 21 years old he suffered an accident and with permanent repercussions ended up getting an invalidity pension. This was a time when he had the opportunity to find out, on his own body, how rehabilitation, physiotherapy and massages help. After some time he graduated from the masseur school in Prague and began to pass on his experience as a coach of adolescents playing for the Sparta hockey team. After five years he became the masseur of the "A" team, which he continued for a further eight years. During this time he also had a one-year short-term attachment with Dr. Končalová, where he received a certificate for carrying out manual physiotherapeutic correction. He broadened his qualifications via the utilisation of trigger points for loosening muscles. He has been a masseur at Balance Club Brumlovka since September 2007.

balance club brumlovka vyhrál!

espinner®: a cardio zone revolution

Vítězem devátého ročníku turnaje BB Centrum CUP 2009 se stalo mužstvo Balance Clubu Brumlovka tvořené jeho zaměstnanci.

V poslední květnový pátek proběhl již 9. ročník tradičního turnaje v malé kopané, který nesl příznačný název BB Centrum CUP 2009. V tomto turnaji se mezi sebou utkaly týmy tvořené nájemci BB Centra, kteří se při této příležitosti sešli na hřišti FK Slavoj Vyšehrad v Praze 4. Pořadatelem turnaje byla jako každoročně společnost PASSERINVEST GROUP, a. s., která se jej také sama zúčastnila. Dalšími účastníky byly kromě týmu pořadatele také společnosti Hewlett-Packard, Microsoft, OKIN GROUP, ROSS, HUAWEI, Skupina ČEZ a Balance Club Brumlovka.

Vítězství i putovní pohár si po celodenním zápolení odnesl tým z Balance Clubu Brumlovka, a obhájil tak svoje loňské prvenství. Na druhém místě se pak umístili fotbalisté pořadatele, společnosti PASSERINVEST GROUP, a bronzové ocenění si odnesli hráči Microsoftu.

„Jsem velice rád, že tradice turnaje v kopané pokračuje již devátým rokem. Je to výjimečná příležitost, při které se můžeme vzájemně setkat v neformálním prostředí a v přátelské atmosféře si zasportovat," řekl Daniel Kubeš, Property Manager společnosti PASSERINVEST GROUP.

Summary: The ninth traditional five-a-side football tournament, traditionally known as BB Centrum CUP 2009, took place on the last Friday of May. On that day the teams of the BB Centrum tenants arrived at FK Slavoj Vyšehrad's sports ground in Prague 4. Like every year, the tournament was organized by PASSERINVEST GROUP, a.s., which also took part in the competition. Aside from the organizer, the list of participants consisted of Hewlett-Packard, Microsoft, OKIN GROUP, ROSS, HUAWEI, ČEZ Group and the Balance Club Brumlovka.

After fierce fighting the challenge cup went to the Balance Club Brumlovka team, whose members repeated their last year's victory. The organizer, PASSERINVEST GROUP took second place and the Microsoft players got a bronze.

"I am very pleased to see that the tradition of the football tournament has been continuing for the ninth year. It is a unique opportunity to get together in an informal environment and play sports in a friendly atmosphere," said Daniel Kubeš, Property Manager, PASSERINVEST

la GALERIE
restaurant

Zažijte jedinečnou atmosféru české a mezinárodní kuchyně v nejvyšší kvalitě z ekoproduktů

Ojedinělý vinný sklep s mimořádnou sbírkou vín Mouton Rothschild

Parkování pro hosty zdarma

Na Slupi 2b, 120 00 Praha 2 – Albertov
tel.: 236 071 028 | www.lagalerie.cz

Inzerce

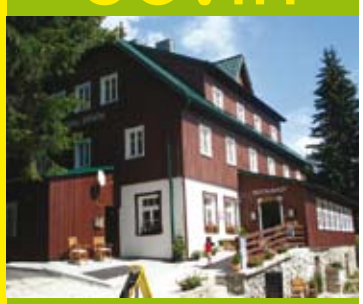
www.hoteldevin.cz

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

Inzerce

liposukce ultrazvukem

ultrasonic liposuction

Odsávání tuku z těla různými přístroji je dnes běžným prostředkem, ovšem každá liposukce má své limity.

Podle MUDr. Romana Kufy z pražské Perfect Clinic dokáže ultrazvuková vlna rozbít tukové buňky mnohem šetrněji než liposukce vibrační a má ještě jednu výhodu – s ultrazvukovou vlnou jde i vlna tepelná, která nutí kůži k aktivnějšímu a silnějšímu smrštění podél nově vytvarované kontury, a nehrozí tak kožní nerovnosti.
Protože však nesmějí ultrazvukové vlny přímo zasáhnout sval nebo kůži, vyžaduje tato metoda určitou zručnost.

Ultrazvuková „liposukce bez bolesti“
V Čechách jsou metody formování těla nejčastěji nabízeny jako UltraShape nebo UltraContour. Většinou je ve svém programu mají zařazeny luxusní kliniky či kosmetická studia, kde ale nemusí zaměstnávat pro tuto práci atestované lékaře. Speciálně vyškolený personál to zvládne. Protože při téhle proceduře nevzniká v těle rána a žádné předměty nepronikají pod kůži, říká se jí neinvazivní nebo také lidově „nebolestivá“ liposukce (což není úplně přesné označení, neboť tuk není z těla odsáván, nýbrž přirozeně vyloučen). Ultrazvuková sonda vysílá signály směrem k tukové buňce, naruší její obal a uvolněný obsah se pomocí lymfatické masáže svede do mízního systému a organismus se ho přirozenou cestou zbaví. Bohužel bez pomoci úpravy jídelníčku a zařazení pohybových aktivit do denního režimu vyloučí organismus tukové vyplaveniny jen zčásti. Proto je vhodné životosprávu podřídit přísné kontrole.
Nebolestivá liposukce, stejně jako operační odsávání tuku, však nedokážou efektivně bojovat s větší nadváhou, či dokonce obezitou. Ideálně si poradí pouze s lokálním nahromaděním tuku v kritických partiích těla, jako jsou boky, stehna, břicho, či kolena, které nelze redukčními dietami ani fyzickým tréninkem zlikvidovat.

Summary: The suction of fat from the body utilising various devices is commonplace today; however, each liposuction method has its limits. According to MUDr. Roman Kufa from the Perfect Clinic in Prague, an ultrasound wave is able to break apart fat cells much more sparingly than vibration assisted liposuction, and it has yet another advantage – an ultrasound wave is accompanied by a wave of heat that forces skin to contract more actively and with greater force along the newly shaped contours, thus there is no danger of skin unevenness. An ultrasound probe sends signals in the direction of fat cells. It disrupts the cell membrane, and the released contents are drained into the lymphatic system via a lymphatic massage and the body gets rid of it in a natural way. However, because the ultrasound waves must not directly strike muscles or the skin, this method requires a certain amount of dexterity.

Kontakt:
MUDr. Roman Kufa
Perfect Clinic
tel.: +420 603 560 856
e-mail: roman@kufa.cz

cyklistická rozcvička

cycling warm-up

V Balance Clubu Brumlovka jsme pro vás připravili soubor převážně strečinkových cvičení, která jsou vhodná nejen pro rekreační cyklisty, výkonnostní sportovce, ale také pro vyznavače spinningu®.

V našem okolí se připravují krásné cyklistické stezky, takže než na ně vyrazíte, doporučujeme vždy lehce protáhnout svalstvo, a tím ho aktivovat. Také po jízdě je vhodné uvolnit zatížené svaly, a to především stehenní, gluteální a lýtkové. Nesmíme také opomenout svalstvo v oblasti beder a krku. Na letní cyklistickou sezonu se můžete u nás v klubu připravit již dnes, nejen pod vedením zkušených trenérů, spinningových instruktorů, ale i na speciálním hydrobiku přímo u nás v bazénu nebo eSpinneru® v kardiozóně. Více informací naleznete na www.balanceclub.cz. Zde je několik příkladů, jak protáhnout základní svalové skupiny, které jsou při jízdě namáhány.

Summary: We in Balance Club Brumlovka have prepared for you a set of mainly stretching exercises which are suitable not only for weekend bikers and efficiency sportsmen but also for spinning fans. Beautiful cyclo tracks are being made in our surroundings so always when you hit them we recommend to stretch your muscles slightly and activate them by that. After the ride it is also useful to relieve loaded muscles especially those thigh, gluteal and vastus. We also must not forget the muscles in cervical and lumbar zone. You can get ready for the summer cycling season in our club already nowadays and not only under the direction of skilled conditioners, spinning instructors but also on special hydrobike right in our swimming pool or eSpinner in the cardiozone. You can find more information on www.balanceclub.cz. Here are several examples how to stretch the basic muscle groups which are strained during the ride.

Otočte natažené paže dlaněmi vzhůru a opřete prsty o řídítka. Tento cvik je vhodný k protažení předloktí.
Turn the stretched arms with palms up and lean the fingers on handlebars. This exercise is suitable for stretching of antebrachium.

Protáhněte triceps tak, že ohnete paži a mírně tlačíte dlaní druhé ruky na její loket směrem dolů.
Stretch the triceps so that you bend your arm and push slightly by the palm of the other arm down on its elbow.

Předkloňte se a natažené paže opřete o řídítka, mírně zatlačte dolů.
Lean forward and put the stretched arms on the handlebars, push down slightly.

Opřete nataženou nohu o sedlo a špičku ohněte směrem k tělu. Nakloňte trup s rovnými zády dopředu.
Lean the instep of one foot on the seat and at the same time push the pelves forward. The exercise is suitable for stretching the quadriceps.

Postavte se čelem ke stupínku a opřete o něj chodidlo jedné nohy, patu tlačte dolů.
Face the stand, lean your foot on it and push the heel down.

Opřete nohu jedné nohy o koleno druhé a jděte do mírného podřepu, protáhnete tak hýžďové svalstvo.
Lean one leg on the knee of the other and bend the knee. You stretch muscles this way.

Opřete nárt jedné nohy o sedátko a zároveň tlačte pánev směrem dopředu. Cvik je vhodný pro protažení čtyřhlavého svalu stehenního.
Lean the stretched leg on the seat and bend the forepart in the direction of your body. Tilt the body ahead with flat back.

Zatlačte proti stěně nebo kolu a protáhněte lýtko zadní nohy, která je propnutá. Patou se snažte dotýkat země.
Push against the wall or bike and stretch calf of the rear leg which is strung. Try to heel the ground.

Zaostřeno aneb Chtěli bychom vám připomenout

- Mužům není povoleno používat nátělníky a trika bez rukávů.
- Klubové prádlo je určeno pro běžné použití v rámci správných hygienických návyků, nikoli např. pro otírání špinavé obuvi či smrkání.
- Před vstupem do bazénu, vířivky, saun, páry a tepidária se bezpodmínečně osprchujte.
- Tiskoviny (denní tisk, časopisy, knížky atd.) a potraviny není povoleno nosit do žádného zařízení v relaxační zóně (bazén, vířivá lázeň, sauny, pára atd.)
- Zákaz konzumace vlastních potravin a nošení skleněných nádob v prostorách klubu.
- Voda v barelech je určena k osvěžení členů klubu, nikoli k napouštění do lahví a konzumaci mimo Balance Club Brumlovka.
- Klubové prádlo (ručník, osuška, prostěradlo, župan) se odkládá do košů umístěných u východu ze šaten, nikoli do svých vlastních sportovních tašek.

Focused or we would like to remind you

- Men are not allowed to wear sleeveless vests and shirts.
- Club linen is intended for routine hygienic use, not for cleaning dirty shoes or blowing your nose, etc.
- A person must shower before entering the pool, whirlpool, saunas, steam rooms, and tepidarium.
- It is forbidden to take printed matter (newspapers, magazines, books, etc.) and food into the facilities in the relaxation zone (pool, whirlpool, saunas, steam rooms, etc.)
- It is forbidden to eat one's own food and take glassware into the Club.
- The water in barrels is intended for the refreshment of club members and not for topping up bottles to drink outside of Balance Club Brumlovka.
- Club linens (towel, bath towel, sheet, and bathrobe) are put in the baskets located at the exits of the changing rooms and not in your own sports bags.

BRUMLOVKA
ZVOLTE SI SVŮJ STYL

V budově se nachází na **16 služeb** a **obchodů,** kde se postarají od vašeho **auta** přes **vylepšení** vaší **postavy** až po **účes**, báječnou **relaxaci** při dobrém jídle a **sportovní vyžití** nevyjímaje.

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

maranatha vaří

jogurtová zmrzlina s višněmi

morello cherry ice-cream

K přípravě zmrzliny můžeme použít jakékoliv mražené ovoce. Abychom dosáhli krémové konzistence, je vhodné použít bílý jogurt.

Jogurtová zmrzlina s višněmi

» 350 g mražených višní
» 200 g bílého jogurtu
» 70 g medu nebo cukru

Postup přípravy:
Do mixéru vložíme zmražené ovoce, jogurt a med nebo cukr. Směs mixujeme do vzniku krémovité hmoty, kterou dáme v nádobě nebo tvarovacích miskách do mrazáku. Zmrzlinu servírujeme z nádoby pomocí nabírací lžíce na dezertní talířky. Můžeme ozdobit ovocem.

Summary: Morello cherry ice-cream

» 350g of frozen Morello cherries
» 200g of plain yoghurt
» 70g of honey or sugar

Method:
Put the frozen fruit, yoghurt and honey or sugar into a blender. Blend until it reaches a creamy consistency, pour into a container or moulds and freeze. Serve the ice-cream onto desert plates using a scoop. Garnish with fruit (optional).

diagnostika

tepová frekvence ve zkratce

pulse rate in brief

Při pohybové činnosti dochází ke značným změnám ukazatelů krevního oběhu (mnohé z nich jsou důležitým diagnostickým činitelem při kontrole tréninkového efektu a intenzity zatížení). Takovým hlavním a nejčastěji používaným ukazatelem je tepová frekvence (Dovalil, Choutka 2002).

Tepová frekvence (TF) je parametr, který lze jednoduše ovlivňovat zatížením. Tento ukazatel je též úzce spjat se stresovými hormony (adrenalin), a je tedy ovlivněn i při předstartovních stavech. Nárůst tepové frekvence nám proto indikuje intenzitu zatížení či míru aktivace srdeční činnosti před stresovou situací. TF je naším vodítkem pro určení fyzické zdatnosti, čím strmější je návrat po výkonu do klidového stavu, tím trénovanější daný jedinec je. Hodnotu klidového stavu TF lze ovlivňovat (snižovat) pravidelným tréninkem, a to zejména vytrvalostního charakteru. Vysoká klidová frekvence může také značit přetrénování organismu. Kontrolu TF během tréninku nám zprostředkovávají různé druhy sport-testerů. V souvislosti s nimi bychom měli mluvit spíše o termínu srdeční činnost (SF), jelikož pojem tepová frekvence odpovídá měření periferní odezvy – používané v minulosti pohmatem vřetenní tepny. Kontrolou TF zjišťujeme, ve kterém energetickém pásmu krytí se aktuálně nachází náš organismus. Z této hodnoty pak posuzujeme charakter našeho tréninku (spalování, rozvoj anaerobních procesů apod.). Balance Club Brumlovka je oficiálním prodejním místem značky Polar, která se právě měřiči TF zabývá, a tak pokud budete mít zájem, je možné si v našem klubu měřiče TF prohlédnout a samozřejmě i objednat. Sport-testerové hrudní pásy, které jsou plně kompatibilní se všemi kardiostroji Star Trac®, si můžete zapůjčit ve fitness zóně u osobních trenérů.
Tip na závěr: Pro dosažení maximální efektivity své tréninkové jednotky konzultujte svou TF s našimi osobními trenéry.

Pavel Švehla, Fitness Instructor

Summary: During physical activity a change occurs in blood circulation indicators, which is an important diagnostic factor in determining the effect of the workout and its intensity. The main and most often utilised indicator is the pulse rate. The pulse rate (PR) is a parameter that can be affected by stress and is closely linked to stress hormones (adrenalin). That is why an increased PR indicates the amount of stress and the heart rate. PR is a guide for determining physical fitness. The faster it returns to its resting rate, the more fit that person is. The value of the resting pulse rate can be affected (lowered) via regular workouts. Checking your pulse during a workout is possible via various types of sport-testers, which display the current energy zone of the body. Using this value, it is possible to assess the nature of the workout (burning calories, the development of anaerobic processes, etc.).

zdravý styl

pitný režim

fluid intake

V běžném životě, stejně jako při intenzivní fyzické či psychické zátěži, je nutno doplňovat tekutiny, a pokrýt tak jejich každodenní ztráty. Zejména v letním období bychom měli na pitný režim opravdu dbát.

Pitný režim je základní součástí výživy, a to jak v běžném životě, tak i při různých sportovních aktivitách. Mírný nedostatek tekutin způsobuje dehydrataci organismu, která se projevuje bolestmi hlavy, únavou, malátností a poklesem fyzické i duševní výkonnosti.
Zároveň dochází k výraznému poklesu koncentrace. V případě, že u organismu dojde k vyšší dehydrataci, hrozí organismu jeho přehřátí, oběhové selhání a šok. Dlouhodobý mírný nedostatek tekutin může vést nejen k výše uvedeným komplikacím, ale také k chronické únavě a v neposlední řadě může zvyšovat i pravděpodobnost vzniku zdravotních komplikací, jako např. onemocnění ledvin či infekce močových cest.
Za normálních teplotních podmínek je nutné vypít 0,5 až 0,7 litru na každých15 kg tělesné hmotnosti. V praxi to znamená, že člověk vážící 60 kg by měl v průběhu dne vypít minimálně 2 litry tekutin, člověk vážící 80 kg pak 2,6 litru. Vykonáváme-li fyzickou aktivitu, při které dochází k intenzivnímu pocení, je nutné na každý kilogram úbytku tělesné hmotnosti doplnit přibližně jeden litr tekutin. Jejich potřeba je individuální záležitostí, která je ovlivňována mnoha vnitřními i vnějšími faktory. U člověka se sedavým zaměstnáním, který konzumuje převážně zeleninová, obilninová a luštěninová jídla s nízkým obsahem soli, může činit i méně než jeden litr za den. Naopak u člověka, který dává přednost přesoleným a přeslazeným potravinám s malým obsahem tekutin, intenzivně fyzicky pracuje nebo sportuje, může denní potřeba tekutin přesáhnout i 5 litrů.
Nejvhodnějším a zároveň nejzdravějším nápojem je čistá pramenitá voda. Vhodné jsou také slabě mineralizované přírodní minerální vody bez obsahu oxidu uhličitého. Ty je možné konzumovat prakticky bez omezení v množství úměrném potřebám organismu. Podobně je tomu tak i v případě vodou ředěných ovocných či zeleninových šťáv, neslazených čajů a nápojů vyráběných z praženého obilí. Středně a silně mineralizované vody, případně vody sycené oxidem uhličitým, nejsou jako základ pitného režimu vhodné a jejich použití se doporučuje jen v omezeném množství.
Jak jsme se již zmínili, na pitný režim musíme dbát také zejména při fyzické zátěži. V tomto případě je vhodné zařadit např. tzv. iontový nápoj. V našem klubu vám můžeme doporučit přípravek MINERAL PLEX od firmy ALL STARS, což je nízkokalorický koncentrát ředitelný vodou a je k dostání na našem fitness baru. Obsahuje minerální látky, které plní důležitou funkci při hospodaření s tekutinami ve svalových buňkách, zabraňují vzniku svalových křečí při těžkém nebo déle trvajícím aerobním tréninku. I ranní křeče do lýtek mohou být způsobeny nedostatkem hořčíku a vitamínů, které MINERAL PLEX obsahuje.

Daniel Grafnetr
Operating and Marketing Manager

Summary: Sufficient fluid intake is a basic part of nutrition, both in ordinary life and during various sports activities. An insufficient intake of liquids causes dehydration, which manifests itself as headaches, fatigue, weariness, and a decline in physical and mental performance. At a normal temperature, it is necessary to drink 0.5 to 0.7 litres for every 15 kg of bodyweight. During physical activity, when body processes become more intense, it is necessary to replenish the body with approximately one litre of liquid for every lost kilogram of weight. The optimal and healthiest drinks are pure spring water and slightly mineralised natural mineral water not containing carbon dioxide. Also suitable is water mixed with fruit and vegetable juices, unsweetened tea, and drinks made from roasted grain. In our club we can recommend you the preparation MINERAL PLEX from the ALL STARS Company, which is a low-calorie water-soluble concentrate and it is available from our Fitness bar. It contains mineral substances +that perform the important function of managing liquids in muscle tissues, preventing muscle cramps during intensive or prolonged aerobic workouts. Morning calf muscle cramping can also be caused by the lack of magnesium and vitamins that MINERAL PLEX contains.

BALANCED LIFE | Vydává: Balance Club Brumlovka, BB Centrum, budova Brumlovka, Vyskočilova 2/1100, 140 00 Praha 4, IČO: 27445810, tel.: +420 234 749 811–813, fax: +420 234 749 815, e-mail: info@balanceclub.cz; **Redakční rada:** PhDr. Jan Vrabec, CSc., Daniel Grafnetr, Žaneta Kantorová, Marek Němec, Michal Večeřa; **Inzerce:** Mediaforce, s.r.o., Veselská 699, Praha 9-Letňany, tel.: +420 606 667 650, fax: +420 296 202 085, e-mail: inzerce@mediaforce.cz; **Registrace:** MK ČR E 18169, vychází čtvrtletně v Praze, č. 2/2009, datum vydání 22. 6. 2009