

CO JE TO WELLNESS?

Ing. Milan Šmíd, Bazény & wellness, projektový ateliér

Slovo „wellness“ je v poslední době skloňováno do všech podob. Setkáváme se v obchodech s wellness mýdlem, wellness ručníky, wellness parfémy. Řada společností nabízí wellness služby v podobě spíše známějších fitness center (ty také tvoří základ wellness klubu). Na nás projektanty se obrací naši klienti s požadavkem vybudování wellness centra – po dalším hovoru zjišťujeme, že jim jde o saunu a případně k tomu parní kabinu. Málokdo ví, co to vlastně wellness ve skutečnosti je.

Žádný výkladový slovník přesně nespecifikuje překlad tohoto slova. Významově by se dalo překládat jako „vše příjemné, vše dobré, plně zdrav“. Použijeme-li slovo Doc. PhDr. Evy Blahušové CSc., je wellness ve skutečnosti zdravý životní styl. Wellness provází novou vlnu péče o zdraví. Nejde již jen o fyzickou zdatnost, která zde hraje pouze jednu z rolí, ale o zdravý způsob života a z něho plynoucí "životní pohody".

Běžně se zdraví chápe jako absence nemoci, neboli pokud se u nás neobjeví příznaky nemoci, říkáme, že jsme zdraví. Širší pohled říká: "Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody". Péče o zdraví by tedy neměla začít až v okamžiku, kdy prohlásíme: "Já jsem nemocný", ale měla by probíhat i v období, kdy si připadáme zdraví, prostřednictvím zlepšování životního stylu - a právě to je podstatou wellness.

Z našeho pohledu bychom mohli wellness považovat i za jakési „zdravotní spoření do důchodu“. Místo ukládání peněz pro aktivní život v seniorském věku tu spoříme svou tělesnou konstrukci a duševní schránku, aby nám dobře fungovala i v době, kdy ostatní vrstevníci obtěžkáni nadbytečnými tukovými polštáři, vysokým krevním tlakem, cukrovkou a pocuchanými nervy požívají tuny farmak a zatěžují již bez tak přeplněné čekárny lékařů. Cílem wellness je najít cestu k plnohodnotnému životu až do pozdního věku. Potlačit procesy stárnutí organismu, kterému se sice nevyhneme, ale můžeme si i toto životní období správně užít. A jako u již zmiňovaného spoření do důchodu i při starosti o své já je nejlepší začít co nejdříve. Proces stárnutí se projevuje kromě řídnutí vlasů a zešedivění hlavně zpohodlněním, snížením aktivit, obezitou, kardiovaskulárními problémy, bolestmi kloubů a páteře, bolestmi hlavy. Některé projevy jsou dědičné, část jich může zapříčinit i případné úrazy nebo neovlivnitelné nemoci. Většinu projevů stárnutí ale můžeme ovlivnit sami vhodnými životními návyky, pravidelným přiměřeným pohybem, svými zájmy a koníčky i patřičnou starostí o své tělo a duši.

Přestože slovo wellness nenalezneme v žádném slovníku, je trend správného životního stylu v dnešním přetechnizovaném světě velmi moderní a populární. Jeho prudký rozmach a hledání nových cest a „novinek“ způsobil i boom z hlediska komerčního. Zajišťuje obživu nejen firmám nabízejících vybavení do prostor wellness center, ale i provozovatelům těchto center, kteří pracují s tímto koncovým klientem. Protože se v této sféře nacházíme, je na nás, jak této módní vlny dokážeme využít. Je proto nutné poznat jeho součásti a využít jich k obohacení nabídky služeb našeho areálu. Zařízení wellness nemá být pouhým přívažkem areálu, ale může vhodně zvoleným složením nabídky a správně řešeným marketingem jedním z hlavních finančních zdrojů vašeho areálu.

Styl wellness se skládá z několika neoddělitelných součástí:

1. Pozitivního přístup k životu
2. Péče o fyzickou kondici
3. Správná výživa a udržování tělesné hmotnosti
4. Péče o tělesnou schránku
5. Tvorby duševní rovnováhy, ochrany proti stresu

Dnešní doba na nás klade velké nároky, téměř každého trápí **bolesti zad a krční páteře**. Jsme vystaveni **stresu**, který s sebou nese další obtíže, jako jsou vysoký krevní tlak, bolesti hlavy, ztráta koncentrace či psychické obtíže. **Absence pohybu** vede k postupnému ukládání tuku a zvyšování hmotnosti. Je tedy zapotřebí změnit **životní styl** a začít pečovat o své zdraví, což nemusí být zprvu jednoduché.

Pohyb a cvičení

Rozvoj civilizace nám přinesl usnadnění práce a snížení potřeb fyzické síly pro zajišťování životních potřeb (naši předkové nejprve honili zvěř, pak honili dobytek na pastvinách, pobíhali po polích, my si přes den sedneme k počítači a večer k televizi). Od počátku minulého století jsme snížili fyzickou aktivitu nutnou k zajištění obživy v průměru o 75 % a zvýšili energetický příjem potravin. Tělo je ale na fyzické výkony stavěno. Chceme-li zachovat jeho správnou funkci, musíme mu pohyb dopřát „uměle“ v podobě cvičení. Volba druhu cvičení má vycházet z národy jedince, aby cvičil rád a s chutí a hlavně pravidelně. Vhodná jsou hlavně taková cvičení, která rovnoměrně zatěžují celý organismus, pokud možno bez přetěžování kloubů a páteřního systému. V tomto ohledu jsou nejšetrnější cvičení prováděná v bazénech

Přítomnost fyzioterapeuta, který vyšetří pohybový systém a diagnostikuje jeho poruchy či svalové dysbalance, může být nezbytná, přinejmenším je velmi vhodná pro návrh vhodného cvičení v rámci rehabilitace, zvláště ve chvíli, kdy se již mohou projevit zdravotní problémy. Fyzioterapeut v součinnosti s lektorem cvičení doporučí klientovi vhodné rehabilitační a kompenzační cviky, které dokáží kompenzovat jednostranné nebo nedostatečné zatěžování pohybového aparátu.

Správné stravování

Velmi důležitou součástí zdravého životního stylu je optimální stravovací program. Stravovací plán nemá plnit jen funkci primární, což je individuální přání klienta, ale také stejně důležitou funkci optimalizace zdravotního stavu a zdravotní prevence. Optimální je samozřejmě odborné vyšetření klienta s určením jeho stavu tuku a přítomnosti potřebných látek v těle se sestavením individuálního jídelníčku. Člověk je od svého původu „všežravec“ a jeho strava má být proto vhodně vyvážená, aby obsahovala všechny látky nezbytné pro zdravý chod organismu. Neměli by tak chybět rostlinné ani živočišné bílkoviny, vitamíny, minerální látky ani dostatek tekutin. Vhodně vyvážený poměr uvedených položek včetně optimálního energetického příjmu v závislosti na výdajích organismu by měl být součástí vhodně volené stravy, zvláště v případě cílených diet.

Rehabilitace a relaxace a dobrá psychická kondice

Hlavní přínos relaxace a rehabilitace spočívá v uvolnění vnitřního napětí. Při pravidelné aplikaci také výrazně ovlivňuje svalový tonus a centrální nervový systém. Správnou relaxací a rehabilitací lze odbourávat dopady stresových stavů, duševního či fyzického přetížení – klient si při správně voleném programu „dobije baterky“. Různá zařízení nám nabízí v oblasti rehabilitace a relaxace škálu rehabilitačních a

relaxačních kúr. Jsou to hlavně lázeňská zařízení, která již dnes pochopila, že nemohou svůj marketing stavět pouze na „křížkových pacientech“, ale že je u nás již početná skupina potenciálních klientů, která poznala, že nejen preventivní prohlídky auta jsou důležité, ale že je nutné se starat i o své tělo. Obdobné možnosti se vhodně nabízí i pro plavecké areály, kde je wellness program možným vhodným doplněním aktivit pro klientelu, která se z časových nebo finančních důvodů nemůže zapojit do preventivní péče ve vzdálených lázních.

Je jisté, že pohled na poskytované služby se bude v prostředí plaveckých areálů od lázeňských provozů lišit. V lázních se předpokládá hlavně individuální péče o klienta zajišťovanou školeným zdravotnickým personálem, v prostředí plaveckých areálů jde spíše o individuální seberehabilitaci a seberelaxaci v kolektivních prostorách zajišťovaných ze strany provozovatele nezdravotnickými pracovníky komunálního lázeňství. Tyto služby (sice s pravděpodobně nižšími účinky) jsou ale levnější a dostupnější širokým vrstvám obyvatelstva a mají značný význam v rámci šíření propagace zdravého životního stylu – stylu wellness.

Prvky v systému wellness:

- tělocvičny, posilovny, taneční sály, spinning, jóga, strečing, kigbox, kalametika
- bazény pro plavání a pro rehabilitační cvičení, aquaaerobik, aquafitness
- vířivé bazény, masážní vany, přísadové vany, skotské stříky
- rašelinné a slatinné koupele, speciální koupele
- zábalové procedury, suché uhličitanové koupele
- končetinové lázně, Kneipova lázeň
- oxygenoterapie, fototerapie, aromaterapie, muzikoterapie, solné jeskyně
- elektroprocedury, magnetoterapie, interferenční proudy, ultrazvuk
- horké proozy – suchá sauna, biosauna, infrakabina
- parní kabina, turecká lázeň hammam, ruská baňa, římská lázeň, aroma lázeň, solná lázeň
- klasické masáže, sportovní masáž, reflexní masáže, baňkování, medová masáž, thajské masáže, indické masáže, masáže AMMA ap.
- kadeřnictví, manikura, pedikura, kosmetika, kosmetické masáže
- zdravá výživa, potravinové doplňky, zdravé oblékání
- zooterapie – hypoterapie
- turistika pěší, vodní, lyžařská, VHT, cykloturistika
- umění odpočívat

Pro projektanta při návrhu wellness zařízení je nutné vycházet z požadavku zadavatele, jeho finančních možností, prostorových možností a předpokládané skladby klientely, pro kterou bude uvedené zařízení sloužit. Jinak bude koncipováno ve zdravotnickém zařízení či zařízení pro seniory, jinak v prostředí určeném pro „zdravou“ mladou a střední generaci, která se snaží uchovat svou fyzickou a duševní kondici. Nesmí se zapomínat na hygienické zázemí, prostory pro technologické vybavení (kotelna, strojovna VZT a úpravna vody, speciální technologie, manipulace s prádlem) a také prostory a zázemí pro personál. Neberme našim klientům vidinu, že to, co chtějí, vlastně ani wellness není. Můžeme být rádi, že my již víme, co wellness je a snažit se v návrhu této vizi co nejvíce přibližovat.

Použitý materiál: Doc. PhDr. Eva Blahušová, CSc. „Co je to WELLNESS ?“
články „Active wellness“.
Internetové stránky pod heslem „wellness“