

OBECNÉ ZÁSADY PROVOZOVÁNÍ WELLNESS CENTER

Miroslav Veselý, Vodní ráj Jihlava

1. Úvod

V současné době se dostává do popředí zcela nový trend, který se jmenuje Wellness. Mluví se dokonce o tzv. Wellness revoluci. Jedná se o odvětví, které se zabývá čistě péčí o člověka a o jeho fyzické i duševní zdraví.

Zahrnuje v sobě čtyři hlavní oblasti:

- kontrola váhy
- optimální výživa
- fitness - pohyb
- kontrola stresu

Cílem tohoto oboru je pomoci lidem v dnešním moderním světě najít cestu ke kvalitnímu a plnohodnotnému životu. V první řadě tak, aby se člověk cítil dobře a dále tak, aby co nejvíce zabránil procesu stárnutí. Stárnutí se nevyhne nikdo, ale co je důležité nemusíme to na sobě pociťovat a nemusí to na nás být vidět.

Co tedy způsobuje to, že se cítíme unaveni, trápíme se nemocemi a pociťujeme známky stárnutí? Odpověď najdeme právě ve čtyřech částech Wellness. Ještě před dvaceti lety jsme věřili tomu, že naše zdraví a délka života jsou ovlivněny především genetikou a že se tedy s předpoklady k jejich vývoji již rodíme a můžeme je sami ovlivnit jen částečně. Poslední studie naopak ukazují, že z 80% můžeme své zdraví ovlivnit právě způsobem našeho života a správnou životosprávou.

Konkrétně co se týká přímo výživy, je vědecky dokázáno, že nejen zpomalí proces stárnutí a pomůže lidem kontrolovat svou váhu na celý život, ale také předchází nemocem. Wellness se stává moderním trendem, který se postupně stane nedílnou součástí života všech, kterým záleží na tom, aby se cítili dobře nejenom dnes, ale také až jim bude padesát, šedesát, sedmdesát či více let. Je to obor pro lidi, kteří si uvědomují, že se o sebe musí celý život starat tak, aby později mohli užívat svého života naplno a nebýt závislí na péči doktorů.

Světověznámí ekonomové dospěli k závěru, že obor Wellness představuje nejrychleji se rozvíjející obor pro následující desetiletí.

Wellnes je soubor aktivit:

- Pohyb
- Voda
- Relaxace – sauny, parní lázně, masáže, solária

2. Pohyb

POSILOVNA

Posilovnu tvoří několik stanovišť ve dvou pomyslně oddělených částech: oddělení posilovacích strojů s možností nastavení zátěže pomocí cihliček nebo klasických kotoučů, a oddělení s jednoručními činkami a nakládacími žerděmi.

Stroje jsou dimenzovány tak, aby byly vhodné pro začátečníky, ale stejně tak pro pokročilé nebo závodníky.

Cílem cvičení v posilovně je formovat tělo do tvarů, které právě vám připadají atraktivní.

V posilovně můžete získávat svalovou hmotu, ztrácet nadbytečné kilogramy nebo obecně nabývat sílu.

Stroje jsou rozmístěny v logických liniích pro lepší orientaci klientů a vznikají tak zóny – např. zóna pro procvičení zádových svalů nebo zadečku a vnitřní strany stehen.

V posilovně a navazující kardiozóně můžete v jakýkoliv okamžik vyhledat pomoc trenéra, který se vám bude vždy ochotně věnovat.

AEROBIK A BODY AND MIND

AEROBIK

všechny typy lekcí aerobiku jsou intenzivním vytrvalostním tréninkem, který zlepšuje kondici, „spaluje“ zásobní tuky a zpevňuje (tonifikuje) svaly

- **Aerobic GA** – intenzivní „spalovací“ lekce doplněná posilováním svalů hýždí (Gluteus) a břichů (Abdominis)
- **Dance aerobic** – v současnosti nejprogresivnější styl aerobiku – intenzivní aerobní trénink v taneční choreografii
- **Step aerobic** – choreografická lekce, která díky výstupům na zvýšenou podložku – step - výrazně působí na svaly spodní poloviny těla
- **Thai-box-robics** – novinka v oblasti forem aerobiku vycházejících z bojových umění, intenzivní silově vytrvalostní trénink
- **Bodystyling** – posilovací lekce spojující „spalovací“ efekt aerobiku s posilovacími cviky pro zpevnění svalů celého těla s využitím posilovacích zátěží

- **P-class** – posilovací lekce zaměřená zejména na formování problematických partií - svalů stehen, hýždí a břicha
- **Power step** – intenzivní silově vytrvalostní trénink využívající stepů a posilovacích zátěží pro zatížení svalů celého těla a útok tukové zásoby
- **Power step + core** – posilovací lekce spojující tvarování spodní poloviny těla v intenzivním „spalovacím“ tréninku POWER STEPU a budování plochého břicha a pevných hýždí pomocí cviků POWER CORE

BODY AND MIND

Body and Mind je světový trend ve fitness 21.století – pomalé formy cvičení zaměřené na koncentrované zapojování svalů v posilovacích a protahovacích polohách a cvicích a rovněž na psychickou relaxaci.

Lekce BODY AND MIND lze doporučit:

- lidem s problémy pohybového aparátu (bolesti zad, páteře a kloubů)
- lidem trpícím stresem
- aktivním sportovcům jako kompenzací dynamické zátěže

BODY BALANCE

„Aby záda nebolela a svaly byly pevné, štíhlé a dlouhé“ - kompenzační cvičební program pro zpevnění ochablých svalů a protažení svalů zkrácených využívající metod POWER STRETCH (strečink v silových polohách) a PILATES (intenzivní posilovací cvičení pro zpevnění svalů středu těla) i cvičebních pomůcek OVER BALL (cvičení s malými míči)

Power yoga – lekce zaměřená na posílení a protažení svalů celého těla a relaxaci mysli vycházející z poloh tradiční jógy, které jsou spojovány do plynulých, dynamických sestav

Power core – posilovací cvičení pouze na podložce zaměřené na břišní svaly (minimálně 25 minut), doplněné posilováním pro svaly hýždí a zad a komplexním strečinkem svalů celého těla

Chi-toning – „program budoucnosti z minulosti“ – kombinace cviků z jógy, pilates a 5 Tibeťanů zvyšující svalovou sílu a vytrvalost, ohebnost a pohyblivost, zlepšující psychickou a fyzickou rovnováhu a vitalitu, odstraňující stres

SCHWINN

SCHWINN® Cycling je speciální aerobní činnost, která je efektivní formou spalovacích tréninků. Spálených kalorií na lekci je mnohonásobně více, než na obvyklých sálových aerobních lekcích. Mimo to je účinným kardiovaskulárním tréninkem, který vás dostane do kondice.

SCHWINN® Cycling je aktivita na indoorových kolech, v kombinaci s hudbou a terénem, který je modelován instruktorem.

ROWING

SKUPINOVÉ VESLOVÁNÍ – CREW CLASS

Jedná se o specifickou skupinovou aktivitu na veslařských trenažérech vedenou trenérem s hudbou měnící rytmus, při které získáte dobrou fyzickou kondici mnohem rychleji než jakýmkoliv jiným cvičením. Ať je Vám 9 nebo 90 let, ať chcete zhubnout pár kilo nebo se udržet ve formě, je pro Vás rowing ideálním řešením! Současně si kvalitně procvičíte hlavní svalové skupiny - paže, nohy, záda, ramena, břicho a hýždě.

Vzhledem k tomu, že veslování je cvičením „bez otřesů“, šetříte klouby, zatímco tvarujete problémové partie, redukuje tuk a získáváte kondici přirozenou cestou.

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

Toto cvičení je vhodné nejen pro zdravotně oslabené jedince, lze je doporučit také jako rozcvičovací cvičení po nemoci či úrazech. Současně je vynikající coby uvolňovací a relaxační cvičení.

Zdravotní cvičení je vhodné, zejména pokud máte:

- sedavé zaměstnání
- bolesti zad a krční páteře
- bolesti kloubů
- bolesti hlavy
- vadné držení těla
- ochablé svalstvo
- poruchy koordinace pohybů
- jednostranné zatížení kloubů a svalů

Co Vám zdravotní cvičení přinese?

- zpevnění ochablých a protažení zkrácených svalových skupin
- zmírnění zdravotních potíží pohybového aparátu

- nácvik správného dýchání
- zlepšení pohyblivosti
- zlepšení koordinace pohybů
- správné držení těla

SPORTOVNÍ DIAGNOSTIKA

Sportovní diagnostika slouží především jako základ pro tvorbu tréninkového plánu každého sportovce, ať už se jedná o začínajícího, kondičního nebo vrcholového závodníka. Cílem sportovní diagnostiky je posouzení stavu organismu pomocí funkčních a zátěžových testů a na základě výsledků určení vhodných sportovních aktivit, sestavení tréninkového plánu a jídelníčku.

3. Voda

Voda je jedním z nejlepších relaxačních prvků. V současné době je vymyšlena spousta forem a možností využití vody v bazénech všeho druhu. Základní rozdělení bazénů je na přírodní a umělá koupaliště. Pro potřeby wellness jsou vhodná umělá koupaliště zejména krytá, které se rozdělují na bazény plavecké, koupelové, relaxační a bazény pro plavání kojenců a batolat. Pro zpestření pobytu ve vodě existuje řada vodních atrakcí – perličková lůžka, blowery, divoká řeka, masážní trysky, chrliče, vodní clony, apod.

4. Relaxace

SAUNY

Finské sauny díky jejich blahodárným účinkům využívali lidé nejen v severských zemích, kde bylo a je používání sauny tradicí, ale i lidé jiných národů. V severských zemích s chladným podnebím a dostatečným množstvím lesů, a tedy dřeva, se používala a dodnes používá hlavně finská sauna, ve které je možné díky dřevu použitému na její stavbu dosáhnout vyšších teplot. Pobyt ve finské sauně, kde se teplota pohybuje v rozmezí 80 -100°C a rel. vlhkost 10 -15%, je doprovázen intenzivním pocením, které odstraňuje nečistoty z povrchu lidského těla, a dochází tak k látkové výměně.

Tak jako se vyvíjí stále nové technologie ve všech ostatních oborech, i v oblasti wellness vznikají stále nové způsoby relaxace. Novinkou jsou sauny

VARIO, které umožňují více druhů teplotovzdušných lázní. Díky tomu si lze dopřát jak klasickou finskou saunu, tak lázeň bylinnou, kde teplota vzduchu dosahuje až 75°C a vlhkost až 70%. Díky nižší relativní vlhkosti (méně než 100%) dochází v těchto prohřívárnách k látkové výměně formou pocení a zároveň k blahodárné inhalaci vlhkého vzduchu, který může být navíc provoněn nespočetným množstvím aromat a bylinek.

Celosvětovou novinkou v oblasti saun jsou tzv. AROMA SAUNY, vybavené AUTOMATICKOU DÁVKOVACÍ PUMPOU ESENCÍ. Toto zařízení směšuje vodu s vonným koncentrátem a prostřednictvím nerezové trysky (spršky), umístěné nad lávovými kameny topidla, vstříkují tuto směs právě na kameny a vytváří tak tepelný šok a následné provonění celé potírny. Interval a dávkování lze nastavit na zařízení obsluhou. Aroma pumpa je speciálně vhodná pro veřejné sauny, jelikož tepelný šok vzniká automaticky bez zásahu saunujících a obsluhy. V takto vybavené sauně je termostat nastaven na teplotu o 20°C nižší než v běžné sauně, neboť tepelný šok zvyšuje teplotu, čímž výrazně šetří provozní náklady na vyhřátí potírny.

PARNÍ LÁZNĚ

Na rozdíl od finské sauny působí **parní lázně** na člověka maximální vlhkostí vzduchu při relativně nízké teplotě kolem 40°C. Také interiérem tvořeným keramickým obkladem různých barev a tvarů se parní lázně liší od dřevěné sauny. Srdcem parní lázně je vyvíječ páry - parní generátor, řízený mikroprocesorem s mnoha programy pro jednotlivé funkce (např. program pro zabránění usazování vodního kamene, program pro dávkování aroma atd)

Díky neustálému vývoji lze v dnešní době dodat do parní kabiny **mnoho přídavných zařízení**, která ještě více umocní zážitek z parní lázně. Jedním ze základních přídavných zařízení je **aroma pumpa**, která dává aroma spolu s párou do prostoru parní kabiny. Zákazník si dnes dokonce může zvolit aroma pumpu na 1-4 vůně, které se pak v průběhu lázně střídavě dávkují.

Kabinu lze samozřejmě doplnit **hvězdným nebem** či **bodovými světly**, vybavit **fontánou** a možná je dnes i **kombinace páry s masážní sprchou**, která navíc může vytvářet intenzivní **tropický provoněný déšť** či provoněné **studené mrholení** - vše řízené časovačem. Pobyt v parní lázni lze zpříjemnit také hudbou vycházející ze **zabudovaných reproduktorů**.

Novinkou v této oblasti jsou **solné lázně**, které opět ještě více umocňují blahodárné účinky parní lázně. Prožitek v parní lázni si můžete zpříjemnit i pomocí různých multifunkčních zařízení, jako jsou speciální sprchy a multifunkční speciální řídicí jednotky pro turecké lázně.

MASÁŽE

Masáž je považována za účinný prostředek v boji proti stresu, napětí, psychickým traumatům a nemocem. Vede k relaxaci, navodí pocit pohody a tělu dodá novou energii. Intenzivní a častá masáž může do jisté míry i omezit tvorbu podkožního tuku a jeho ukládání.

Základem a podstatou je individuální přístup ke každému klientovi.

KLASICKÁ MASÁŽ

Jde o soustavu masážních hmatů s cílem léčebným nebo preventivním.

- osvěžuje a tonizuje kůži
- pomáhá uvolňovat stresy, zklidňuje organismus
- vhodná pro obnovení energie a uvolnění-
- stimuluje pročišťování svalů (odplavováním kyseliny mléčné) - urychluje svalovou regeneraci
- zvyšuje svalovou výkonnost
- odstraňuje psychickou únavu

Reflexní masáž

Její léčebný účinek je dosažen prostřednictvím nervových spojů. Cílem je vyhledat a masírovat změny na kůži, podkoží, svalech a určit místa se změněnou kožní citlivostí a tím odstranit potíže.

Masáží se ovlivňuje stav jednotlivých orgánů.

Masáž se provádí na suché pokožce bez použití oleje.

Masážní bazén

Masážní bazén nahradí vašemu tělu maséra či beztlížný stav, může být místem příjemného rozhovoru s přáteli nebo rodinou. Bazény lze využívat nejen v interieru, ale v některých typech si můžete klidně relaxovat, zatímco okolo vás třeba sněží...

SOLÁRIUM

- Při opalování relaxujete. Dochází k přímému prohřátí svalů a jejich uvolnění.
- Působí blahodárně proti různým kožním onemocněním.
- Dodává pokožce vitamín D a tělu novou energii.
- Vybrat správnou intenzitu opalování a stroj podle typu kůže.
- Vybrat solární kosmetiku, která bude vyhovovat pro umocnění opálení.

SOLÁRNĚ – RELAXAČNÍ LOUKA

Zařízení, které splňuje nejvyšší nároky na provoz:

- vysoký zisk pro provozovatele při nízkých provozních nákladech
- velmi jednoduché používání
- po stránce hygieny naprosto perfektní, neboť uživatel nepřijde se zařízením do styku
- možnost bezobslužného provozu
- zařízení se provozuje bez nutné údržby
- robustní a bezporuchová technika
- dlouhá životnost zářičů: infračervený zářič má průměrnou životnost 5 tis. provozních hodin, sluneční zářič 1500 provozních hodin

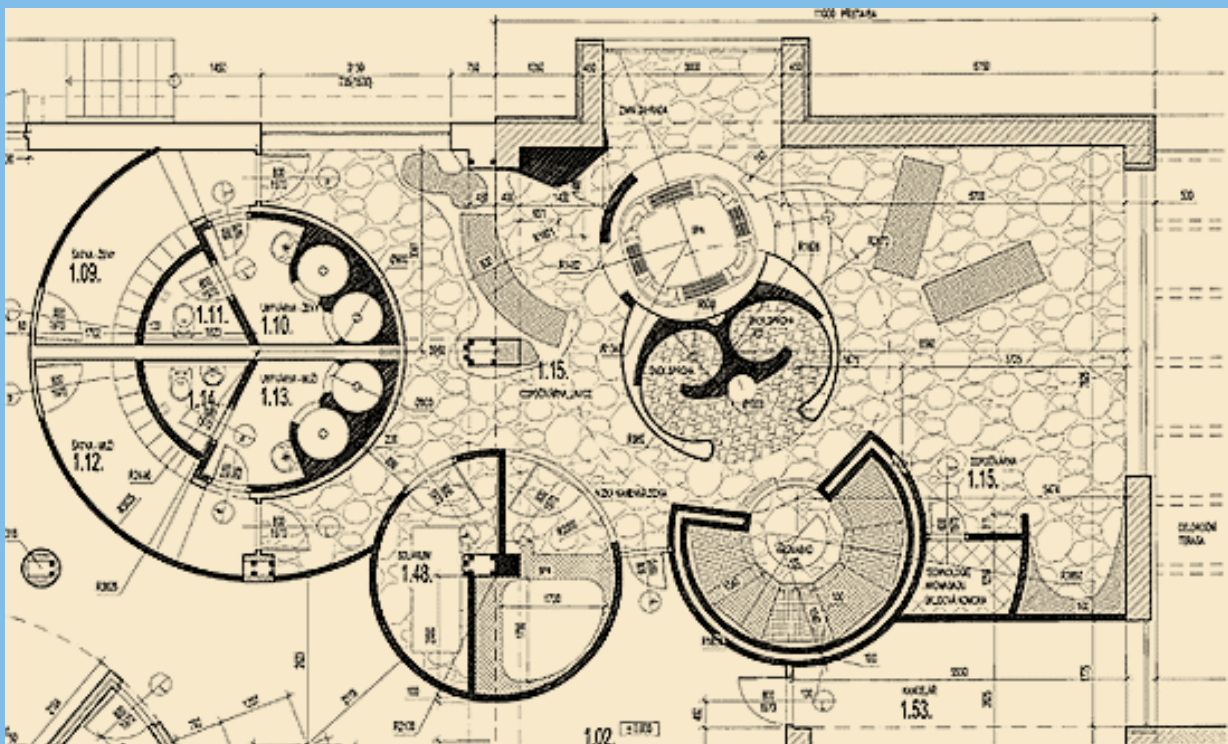
5. ZÁVĚREM

V současnosti stále více zmiňované slovo **wellness** znamená především relaxaci, která je v dnešní hektické době velmi důležitá a má blahodárné účinky na lidské tělo i ducha. Ve světě se dnes stále více klade důraz na zdravý životní styl a tento trend začíná být aktuální i v České republice.

Existují firmy, které Vám pomohou uskutečnit sen o zdravém životním stylu, a dodají vám produkty, které jsou se slovem wellness bezprostředně spojeny. V nabídce naleznete kromě klasických **finských saun** také **infrasauny a bylinné lázně, parní lázně, tepidária**, dále **relaxační lůžka, vybavení odpočíváren a ochlazoven**. V neposlední řadě samozřejmě **solária, solárně-relaxační louky a whirlpools**. To vše pro privátní i veřejné použití.

6. WELLNESS CENTRUM NA KLÍČ

Jsou firmy, které umí vybudovat moderní wellness centrum ve stávajících prostorách, ale v ideálním případě stojí u zrodu celého objektu, ve kterém by wellness mělo existovat. Ve spolupráci s autorizovaným architektem, cílem firmy je poradit zákazníkovi, jak vytvořit ideální symbiózu celé stavby a wellness centra. Návrh, projektová dokumentace, dodávky veškerých stavebních prací, montáž samotné technologie wellness prvků sprch, provonění.



Wellness centra 21. století nejsou nudné neosobní prostory. Tělesné požitky jsou podpořeny barevným a členitým designem interiérů. Tvarové možnosti jsou takřka neomezené a i ve veřejných centrech si můžete najít svoje klidné, soukromé zákoutí...