

Do formy s DietFitness

Až 15 kg dole za 3 měsíce – takovou šanci nabízí první DietFitness v České republice, které bylo otevřeno v Praze. Základem koncepce je kruhový trénink pod 100% kontrolou speciálních měřičů a instruktora, vyvinutý speciálně pro potřeby lidí trpících nadváhou/obezitou, ale i těch, kteří si chtějí svoji současnou váhu udržet v normálu. Jedná se o tréninkový program, který při minimálním úsilí procvičí všechny hlavní svalové skupiny, zvýší kondici a zlepší pohybovou koordinaci. Tréninkový program je účinný díky používání hydraulických tréninkových zařízení a K2Hiking trenažérů. Trénink se přizpůsobí individuálním požadavkům a silovým možnostem klienta.



Golf fitness posiluje

Golf fitness je komplexní cvičení, které obsahuje nejen kondiční přípravu, ale neméně důležité zdravotní cvičení, strečink a ukázky zahřátí před hrou. Kondiční příprava zahrnuje zvýšení fyzické kondice, zvětšení síly, posílení svalů, především zádočných a břišních, svalů rukou a ramen, svalů hrudních a krčních a svalů nohou (nejde o nabírání svalové hmoty), zlepšení koordinace pohybu, balanční cvičení. Součástí zdravotního cvičení je základní postavení těla tzv. HSS a schopnost ovládat jeho jednotlivé části – hluboké svaly zádočné, pánevní dno, bránice, břišní svaly, koordinace, balanční a stabilizační cvičení. Golf fitness má v nabídce od ledna centrum Sport Padrubice.

Tančí se pro kondici i sebevědomí

Kurzy tance u tyče, který v sobě propojuje silové akrobatické a taneční prvky, se v Česku poprvé objevily před necelými čtyřmi lety. Od té doby zájem nebyvale stoupl. „Na jarní semestr 2012 máme v plánu přibližně o 40 procent kurzů více než ve stejném období loňského roku,“ říká manažerka a lektorka pražského Centra



Tance Jana Horáčková. Nejčastěji se do kurzů hlásí ženy od 20 do 40 let, výjimkou ale nejsou ani starší dámy, v několika kurzech lze u tyče potkat i muže, kteří se ale věnují sportovnější odnoži tance u tyče – Pole fitness. Nejčastějším důvodem, proč zájemci kurzy navštěvují, je podle lektorky Josefíny Carusové z Diamond Dance Studia snaha nejen zlepšit svou fyzickou kondici, ale také si zvýšit sebevědomí, a to zábavnou formou.

Na Štvanici zase s bruslemi

Na místě pražského zimního stadionu, který byl loni kvůli špatnému technickému stavu srovnán se zemí, vyrostlo malé otevřené kluziště. Nechybí ani nezbytná půjčovna bruslí a stánek s občerstvením. První letošní bruslení na známém pražském ostrově dnes otestovaly desítky zájemců. Provozovatelem kluziště je společnost ČKD chlazení. Smlouvu s dodavatelem město uzavřelo už před Vánocemi, v prvním lednovém týdnu se začalo se stavbou ledové plochy. Podle jednatele firmy ČKD chlazení Josefa Svobody může ledová plocha fungovat zhruba do deseti stupňů nad nulou. Počítá se s tím, že kluziště bude v provozu minimálně do 11. března, poté se bude případně termín upravovat podle klimatických podmínek.



HORY LÁKAJÍ NA

WELLNESS

V AKTUÁLNÍM ČÍSLE ČASOPISU
SPORT&WELLNESS MANAGEMENT
MIMO JINÉ NALEZNETE:

- Trendy v roce 2012
- Fitness komora
- Hory lákají na wellness
- Bazény a koupaliště s novými pravidly

economia
OBSAH ROZHODUJE

Forum Piscine 2012

Ve dnech 23.–25. února se v italské Boloni uskuteční 4. ročník výstavy ForumPiscine a ohlášená účast potvrzuje rostoucí zájem zahraničních společností: jejich počet se oproti roku 2011 více než zdvojnásobil.

Jedná se o zahraniční společnost z oblasti od Středozemního moře, které spolu s italskými společnostmi nabídnou bohatou a pestrou nabídku produktů: výrobky, systémy, technologie a inovace pro výstavbu, údržbu a řízení veřejných a soukromých bazénů, produkty a systémy pro úsporu energie, kryty, výrobky pro bazény a solária a mnoho dalších technologických novinek.

Premiéra ve výšinách

Karin Leeb a Martin Klein jsou v Rakousku známí jako inovativní hoteliéři, kteří vědí, jak klienty překvapit a rozšířit hotelovou nabídku či obohatit program. Tentokrát se rozhodli vybudovat na nejvyšším místě na Turracher Höhe, v nadmořské výšce skoro 2000 metrů neobyčejnou horskou chatu.

Almzeithütte se nachází na Turracher Höhe vedle horní stanice lanovky Panoramabahn. Vybudována byla před více než padesáti lety, hotel Hoschober ji pronajal vloni v létě a od té doby probíhá rekonstrukce. Nedávné otevření opět potvrdilo, že nápad byl velmi dobrý – podařila se mimořádná kombinace autentická kuchyně, která kombinuje klasické regionální recepty s moderním kuchařským přístupem.

Škola rozehrála šachovou partii

Šachový velmistr Anatolij Karpov otevřel v Buštěhradu na Kladensku první šachovou školu v ČR, která ponese jeho jméno. Děti se tam budou učit šachům pod dohledem zkušených trenérů. Místní základní škola zatím plánuje otevření dvou kroužků pro 40 dětí. V budoucnosti by je chtěla rozšířit. Škola šachu bude podle ředitelky Věry Sklenářové zatím zahrnovat pouze kroužky, které se budou konat až třikrát týdně. „Bude to obnášet změnu školního vzdělávacího programu, ale připravujeme, že bychom to potom začlenili do výuky,“ vysvětlila Věra Sklenářová. Škola kvůli tomu požádala o grant, z kterého by chtěla platit například trenéry a v budoucnosti výuku ještě rozšířit.

Všechno o puvabu a relaxaci

Už 13. ročník největšího veletrhu kosmetiky, kadeřnictví a zdravého životního stylu v ČR World Of Beauty & Spa se uskuteční ve dnech 2. a 3. března nově v prostorách PVA Expo Praha-Letňany.

Veletrh se zaměřuje přímo na současné trendy v kosmetických oborech, zkrášlování, modelaci obličejů i postavy, wellness, relaxaci a zdravý životní styl. K vidění budou nové metody péče o pleť, novinky v nehtové modeláži, zdobení nehtů, péči o nohy, zahušťování či prodlužování vlasů, tetování, permanentním make-upu nebo např. formování obličejů i postavy za použití přístrojů, obličejových výplní i plastické chirurgie.



Bezpečný pohyb s Cardio Wave

Jednou z novinek ve fitness centrech je Cardio Wave (bruslařský trenažér). Jde o cardio zařízení, které umožňuje trojdimenzionální pohyb, jenž vychází z bruslení a tím pádem se zapojuje kompletně celá muskulatura nohou, boky, hýžděové svaly a záda. Cardio Wave zprostředkuje přirozený a bezpečný pohyb, který zároveň představuje velký kalorický výdej a efektivní tvarování hýžděových svalů a svalů dolních končetin. Je vhodný pro sportovce všech věkových kategorií a všech výkonnostních úrovní. Cardio Wave mohou klienti vyzkoušet například v prostorách Family fitness Olgy Šípkové.

Alexandria s přehledem zvítězila

Celkem 12 517 lidí se zapojilo prostřednictvím webové stránky www.mujprojekt.eu do hlasování v anketě o nejzajímavější projekt financovaný z evropského Regionálního operačního programu (ROP) Střední Morava, který je společný pro Olomoucký a Zlínský kraj. V Olomouckém kraji získala nejvíce hlasů komplexní rekonstrukce restauračního zařízení Bečva. Na druhém místě se umístil projekt Relax centra Kolštejn v Branné a na třetím cyklostezka z Želechovic do Uničova. Ze Zlínského kraje si skleněnou cenu s logem hlasování Můj projekt odnesl projekt wellness hotelu Alexandria v Luhačovicích, modernizace hotelu Horál ve Velkých Karlovicích a dostavba sportovní střelnice v Uherském Ostrohu. Anketa byla pilotním projektem Úřadu Regionální rady.



Zaměřeno na franšizanty

Svět zdraví, franchisová divize české společnosti Sunkins působí v oblasti, která je stále více vnímána jako jedna z nejdůležitějších a obchodně nejzajímavějších – v oblasti zdraví, kondice a redukce váhy.

Lidé na celém světě bojují s nadváhou, nedostatkem energie a ztrátou životního elánu a v pobočkách Světa zdraví mohou najít profesionální pomoc. Majitelé provozoven se stávají součástí nejziskovějšího konceptu v dané oblasti – společně s licencií mají nyní také možnost získat lokální exkluzivitu na 5 let. Jejich podnikání má veškeré předpoklady, aby dlouhodobě fungovalo a přineslo nadstandardní příjmy.

Svěžest z vodních hlubin

V Malvern Hills na západě britského Worcestershire se nachází luxusní hotel a denní spa. Malvernspa za sedm a půl milionu liber se rozkládá na ploše 1870 metrů čtverečních, v areálu je 10 místností, oddělený prostor pro pedikúru a manikúru, relaxační místnost a pára. Spa nabízí také bylinkovou saunu, solnou jeskyni a několik nádrží pro hydroterapii, které jsou zásobovány vodou z 250m hloubky pod Malvern Hills. K procedurám se používají produkty od společnosti ESPA a také řada organických produktů k pečování o pokožku.

Itálie na lyžích i v herně

V oblíbeném italském středisku Passo Tonale, zhruba 500 m od historického centra i lyžařského střediska se nachází nový Clubhotel Acquaseria. Vkusně zařízené pokoje nabízejí komfortní vybavení i pro rodiny s malými dětmi. Hotel se také stará o volnočasové aktivity jak dospělých, tak dětí. Kromě velkého wellness centra s biosaunou, parní lázní a vířivkou je k dispozici i miniklub pro děti od 4 do 12 let, herny s Playstation, Nintendem Wii a televizí. Pro děti jsou v odpoledních hodinách k dispozici zdarma sušenky, snacky a nealko nápoje. Pro lyžaře nabízí hotel atraktivní akce – lyžařské týdny zdarma, kdy obdrží šestidenní skipas Superskirama.

Veletrh Spatex 2012 s novinkami

Spatex, největší veletrh ve Velké Británii věnovaný sektoru volného času u vody, se uskutečnil v Brightonu. V letošním roce stoupl počet nových vystavovatelů o 25 %, s účastníky ze 14 zemí. „Galerie konceptů“ byla věnována výrobkům, které ještě na Spatexu nikdy nebyly k vidění, a umožnila tak návštěvníkům s nabitým časovým harmonogramem vidět všechny výrobky na jednom místě. V návaznosti na výzdobu v nově zrekonstruovaném hotelu Metropole představili organizátoři zcela nové prostředí výstavy.

Největší je v Číně

Údajně největší vodní svět se jmenuje Chimelong Water Park a nachází se v Číně. Rozkládá se na celkové ploše 400 tisíc m², z toho té vodní je 100 tisíc m². Čínský vodní svět je samozřejmě vybavený nejmodernějšími atrakcemi, mezi které patří například tzv. Boomerang, tobogan ve tvaru písmene U, v němž se jednoduše lítá z jedné strany na druhou. Jinou zdejší specialitou je atrakce jménem Behemoth Bowl, což je obří trychtýř, ve kterém se vyznačá adrenalinu točí odstředivou silou. Co se týká návštěvnosti, suverénně ve světě vodních parků vedou Sea World Florida USA s 5,1 milionem návštěvníků za rok.