

Pro začátečníky i aktivní sportovce

Crossový trénink si získal v posledních letech velkou oblibu po celém světě. Na rozdíl od rotopedu má sportovnější charakter, aktivně zapojuje horní (hrudník, ramena, záda, paže) i dolní (hýždě, stehna, lýtka) polovinu těla a výsledkem je kompletní formování postavy.

Z hlediska kondice a fyzické zdatnosti je „cross“ vhodný jak pro začátečníky, tak pro aktivní sportovce. Společnost Kettler uvedla na trh crossový trenažér ELYX 7, novinkou pro ergonomii pohybu nohou je konstrukce se setrvačnickým umístěným vepředu – nášlapy mají nyní mnohem menší rozestup, čímž se pohyb stává přirozenějším, a zároveň se výrazně prodlužuje krok.



Pitná voda automaticky

Zajištění dostatečného přísunu tekutin by mělo být jednou z priorit nejenom provozovatele sportovního zařízení, ale také každého zaměstnavatele. Rada společností řeší tento problém prostřednictvím automatů na barely s balenou vodou. Jinou variantu řešení nabízí švýcarský koncept Soda Fresh v podobě nejmodernějších automatů využívajících vodu přímo z vodovodní sítě.

Přístroj je předpřipraven na napojení na přívod pitné vody a je vybaven chladicím systémem, regulátorem tlaku vody a zařízením na přípravu sodovky – vše je integrováno uvnitř přístroje a nezabírá tak žádné dodatečné místo.

Venkovní koupaliště mají po sezoně

Letos otevřené koupaliště Flošna v Hradci Králové (SWM 4/10) končí svůj letní provoz. V areálu koupaliště zůstanou v provozu restaurace, bowling, wellness a squashové centrum. Od května areál navštívilo přes 95 000 návštěvníků.

„Bohužel počasí v srpnu a v září příliš koupání nepřálo, kdyby vydrželo červencové počasí, návštěvnost mohla být kolem 150 000 lidí,“ řekl vedoucí koupaliště Jan Konvalinka. Vybudování areálu koupaliště v Hradci Králové stálo 350 milionů korun, návštěvníkům během letní sezony nabízí trojici venkovních ploch, skluzavky a tobogany. Nové koupaliště za 207 milionů korun začalo letos fungovat také v Jičíně. Tamní zařízení ukončilo provoz už 19. září.



Antilopy a zebry na dosah

Jediný svého druhu v Evropě je Safarikemp v Zoo ve Dvoře Králové. Pokoje v pěti zděných bungalovech s vlastním příslušenstvím a terasou jsou zařízeny v africkém stylu včetně originálních batik a masek z Keni a Tanzanie. Součástí Safarikempu je rovněž velký venkovní bazén, vyhřívaná vířivka, dětské hřiště či půjčovna kol.

K novému kempu patří i parkoviště pro 257 aut, 20 míst pro stany a 36 karavanových stání s přípojkami vody a elektřiny. Podle ředitelky královédvorské zoo Dany Holečkové je Safarikemp výjimečný především tím, že jeho součástí je výběh afrických zvířat, oddělený pouze nenápadným plotem. Ubytování hosté tak mohou zebry či antilopy pozorovat v denních i nočních hodinách, stejně jako je tomu v kempech v afrických parcích a rezervacích.



Objednejte si předplatné časopisu Sport&Wellness Management na <http://predplatne.economia.cz> nebo na tel. 233 071 197



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

- Jakou strategii pro medical wellness?
- Získejte klienty zpět do center
- Čas pro novou vitalitu
- Virtuální svět zamířil do fitness

Objednejte si předplatné na
<http://predplatne.economia.cz>
nebo na predplatne@economia.cz

economia
OBSAH ROZHODUJE

Londýnské oko u ledu

Vydáte-li se do Londýna mezi 20. listopadem a 5. lednem, nezapomeňte si s sebou vzít brusle.

Provozovatel nejznámější atrakce britské metropole Londýnského oka, Merlin Entertainment, k němu totiž na tuto dobu umístí venkovní kluziště. Ke vstupu oprávněný jedině lístek na vyhlídkové „kolo“ Londýnského oka, ale zároveň nabídne možnost navštívit zábavnou show 4D Experience na jižním břehu Temže, otevřenou loni v létě.

Atrakce podobného – ledového – charakteru je u Londýnského oka umístěna vůbec poprvé a návštěvníkům se bude snažit zpříjemnit předvánoční a vánoční čas.

Termální komplex přitahuje

Na jih od rakouského města Wiener Neustadt v městečku Bad Erlach se nachází termální komplex obsahující spa, vlastní termální pramen, zahrady, vodní svět, restaurace a čtyřhvězdičkový hotel.

Nabídka služeb zahrnuje nejruznější wellness procedury, terapie či možnost zúčastnit se odborných seminářů. Komplex se rozprostírá na ploše 60 tisíc metrů čtverečních a jen na „vodní“ radovánky připadá plocha 12 tisíc metrů čtverečních. Investice do stavby areálu se vyšplhaly na celkových 64 milionů eur a částečně se na nich podílí zemská vláda, soukromí investoři či banka.

Bosu také pro muže

Program Bosu má svůj původ v rehabilitaci, vzhledem k jednoduchosti pomůcky si každý uživatel určuje vlastní úroveň obtížnosti. Je tedy vhodný pro lidi všeho věku, od začátečníků po trénované atlety, a současně ideálním doplňkem do fitness center, sportovních klubů i pro fyzioterapeuty. Bosu může přilákat zcela novou cílovou skupinu na hodiny cvičení – na většině je totiž převaha žen, což je pochopitelné, protože se často nabízejí hodiny s choreografickými cvičeními, která nejsou pro muže příliš atraktivní. Nicméně díky schopnosti radikálně změnit sílu a vytrvalost nabízí bosu šanci, jak přitáhnout zájem mužů.



Regenerace s nejkvalitnějšími bylinami

Přírodní biokosmetika Saloos opět přináší na trh novinku – bio Měsíčkový olejový extrakt. Výnikající léčivé vlastnosti měsíčku lékařského jsou známy už od pradávna, je významný především svými antioxidačními, protizánětlivými a regeneračními účinky. Základem olejových bioextraktů Saloos jsou rostlinné oleje lisované za studena a vysoce koncentrované výtažky z nejkvalitnějších bylin. Extrakty se používají mimo jiné ke každodennímu ošetření po sprchování a po koupeli, ale také k masáží před a po sportovním výkonu, protože prohřívají a prokrvují svalovou tkáň, čímž se snižuje riziko poranění při sportu nebo zvýšené námaze.

Praha technická nabízí nové zážitky

Hospodářská komora hlavního města Prahy pokračuje společně s Magistrátem hlavního města Prahy v úspěšném projektu zážitkové turistiky „Praha technická“. Po Pražských kolektorech, Podolské vodárně a Ekotechnickém muzeu do projektu vstupují prohlídky Muzea městské hromadné dopravy v Praze, rozšířené o návštěvu dílen.

„Muzeum MHD jsme měli společně s Magistrátem HMP vyhládnuté už dávno, protože se právem řadí mezi jedny z nejzajímavějších technických památek, které Praha nabízí,“ řekl o zážitkové turistice předseda představenstva HKP Vladimír Šrp.



Palác Flóra má Miss

Po dvouměsíčním hlasování, které probíhalo prostřednictvím internetových stránek www.palacflora.cz, zvítězila Ingrid Habermannová, která byla zvolena z počtu 221 přihlášených dívek. Jedním z hlavních motivačních impulsů pro soutěžící byla nepochybně možnost spolupráce s modelingovou agenturou Czechoslovak Models. Dívky, nositelky korunky, mimo jiné získaly také dárkovou kartu na fresh džusy věnované společností Nude Fresh & Juicy a půlroční členství do fitness centra Holmes Place.

Festival outdoorových filmů začíná

Devadesát zahraničních i českých snímků nabídne osmý ročník Mezinárodního festivalu outdoorových filmů, který tento týden začíná ve Zlíně. Soutěžní přehlídka letos zavítá do 24 měst republiky a na začátku prosince vyvrcholí v pražském kině Lucerna. Na přehlídce se hlásilo rekordních 130 filmů z 23 zemí, což je v její historii zatím nejvíce. Porota proto musela rozhodnout, které z nich se soutěžní přehlídce zúčastní. Mimořádně kvalitní snímky jsou rozdělené do čtyř kategorií – první nabídne sportovní filmy, druhá snímky z horského prostředí, další dobrodružné filmy z vodního prostředí a poslední bude věnována cestopisům.

Nová příležitost pro zdravou stravu?

Vědci z brněnské Veterinární a farmaceutické univerzity (VFU), kteří hledají alternativy pro živočišnou produkci potravin, zkoumají možnosti většího zařazení bobů lupiny na jídelníček zvířat, ale i lidí. Pro zkušenosti jeli do Austrálie, která je největším exportérem lupiny. Luštěnina, která se pěstovala už před staletími, má podobné vlastnosti jako sója, v mnohém ji dokonce předčí. Lupina může zaujmout své stálé místo i ve zdravém a nutričně vyváženém jídelníčku člověka, uvedla mluvčí VFU Lucie Stejskalová.

Pro lepší sebevědomí?

Sportovní striptýz je novou zálibou, která uchvátila ruské ženy. Po břišních tancích, boxování a dalších výstředních způsobech zpevňování těla se v tělocvičnách oddávají výuce svůdných pohybů kolem tyče.

Podle ruské zpravodajské televize Vesti jsou manažerky, tlumočnice, učitelky i zaměstnankyně státních úřadů přesvědčeny, že jde o užitečný a zároveň příjemný sport, který pomáhá ke kráse i k lepšímu sebevědomí.

Wellness ve stylu natur

Příjemné zážitky mají také klienti lázní St. Martins Therme, které před necelým rokem zahájily provoz.

Podle investorů si v tomto „mořském lázeňském koutku“, jak se o svatomartinských lázních často mluví, přijdou na své především milovníci tzv. natur wellness té nejvyšší kvality.

Wellness láká mimo jiné sluneční terasou, ze které je nezapomenutelný pohled na blízké Neziderské jezero. Celkové investice do tohoto projektu se vyšplhaly na 83 milionů eur.

Do pěti let se počítá s návštěvností 450 tisíc zájemců ročně, a to především z oblasti Vídně, Slovenska a Maďarska.

Bezpečně ve fitness tréninku

Výrobce technologií pro fitness Zephyr Technology nabízí systém monitoringu trénovaných sportovců. BioHarness Team System umožňuje trenérům a sportovním koučům sledovat fyziologii a stav svého trénujícího „chráněnce“ v reálném čase během tréninku.

Odhalit první známky únavy nebo vyčerpání, najít práh anaerobní zóny tréninku nebo nastavit rekondiční trénink je tak pro trenéry díky tomuto přístroji záležitostí několika vteřin.

Pomocí speciální technologie je možné velmi přesně změřit srdeční tep a pohlídat tak nejenom to, aby se cvičenec zbytečně nepřepínal.

V oblíbené je černá

Německý výrobce van Kaldewei zaujal nedávno na trhu černou vanou. Jedním z oblíbených typů je např. Ellipso Duo, obzvláště elegantní oválná vana s barevným efektem.

V závislosti na svém okolí působí buď matným, nebo nápadným odstínem, a může tak ve spa suitech navodit klidnou, nenápadnou nebo naopak jasnou, povzbudivou atmosféru.

Celový email s perletí, který je na povrchu, se postará jak o ochranu před vodním kamenem a usazeninami, tak i o jednoduché udržování permanentního lesku.