

Na regeneraci svalů platí gyrotonic

Pro dospělé aktivní sportovce, ale třeba i pro děti nebo důchodce je vhodná rehabilitační metoda gyrotonic, která využívá prvky tance a jógy. Vymyslel ji pro regeneraci unavených svalů tanečnicků jejich kolega Julius Horvath a rozšířena je zejména v USA a západní Evropě. První studio s prvky gyrotonic v Česku nyní v Praze otevřela bývalá baletka Barbora Kohoutková. „Nasbírala jsem hodně úrazů a prodělala hodně operací, léčilo mě mnoho terapeutů,“ říká Kohoutková, které přinesl úlevu právě systém gyrotonic. Metodu se proto naučila na speciálních kurzech, když se před dvěma lety vrátila po 13 letech strávených v zahraničním angažmá do Česka.



Praha v turistice boduje

Přestože krize pomalu pomíjí, tak některé kraje zaznamenávají i letos velké propady počtu zahraničních turistů. Nejhuře je na tom v meziročním srovnání Ústecký kraj (-10 %), Moravskoslezský kraj (-8 %) a Liberecký kraj (-7 %). Absolutním lídrem v dobrém slova smyslu je z hlediska celkových čísel Praha, kterou navštívuje 63 % všech zahraničních turistů.

Co se týká českých turistů, tak po jejich loňském nárůstu v tuzemsku způsobeným krizí (někteří Češi vyměnili zahraniční dovolenou za tuzemskou), je už vidět, že krize pomalu pomíjí a dochází k odlivu českých turistů z tuzemska zpět do zahraničí. Letos (leden-září) cestovalo po tuzemsku 4 794 000 českých turistů, což znamená meziroční pokles o 2 %.

Pure Health & Fitness také v Praze

V Praze se otevřelo nové obchodní centrum Galerie Harfa, které aspiruje na to, stát se se přirozeným místem zábavy a nákupů. Právě unikátní nabídkou volnočasových aktivit se Galerie Harfa liší od jiných obchodních center – na střeše obchodního centra se například bude nacházet kluziště, audiovizuální nebo vodní atrakce, na jaře se otevře Dinopark.

V prostorách Galerie má také své zařízení Pure Health & Fitness, mezinárodní síť fitness a wellness center prvotřídní kvality, která zaujímá dominantní postavení na polském trhu. Ta také nedávno získala ocenění jako nejlepší provozovatel fitness center „Best Fitness Chain Operator in Poland 2010“. Kromě posilovny nabízí fitness také kurzy jógy, pilates, body pump, aerobiku, salsy a tance, bazén, masáže a kosmetický salon.



Trendy, které zahřejí

Jednou z novinek na českém trhu v oblasti wellness jsou Himálájské solné sauny, kde dochází ke spojení nejenom principů saunování, ale také příznivého účinku minerálů a stopových prvků obsažených v soli. Do těla se tak přirozenou cestou dostanou cenné minerály, člověk si pročistí dýchací cesty a navíc příjemná záře solných kamenů působí příznivě na psychiku (zvláště v zimním období).

V Himálájské solné sauně je přirozená vlhkost vzduchu 30–60 % a díky speciální konstrukci zde nedochází k prudkému odpařování používané vody, což řada lidí snáší negativně. Novinka je určena nejen pro wellness centra, lázně a hotely, ale je možné ji realizovat i v soukromí.



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:

- Proč vsadit na day spa?
- Co dělá kvalitu značky
- Trumfy k úspěchu má personál
- Když do fitness nesmí muži

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

economia
OBSAH ROZHODUJE

Tatranský adrenalin i zábava

K velmi oblíbeným cílům patří (samozřejmě kromě lyžařských center) také vodní park Aqua City Poprad s venkovními i vnitřními termálními bazény, tobogány, vodními atrakcemi, dětskými hřišti a koutky, relaxačním centrem.

Kdo se rád baví, ten si určitě nenechá ve večerních hodinách ujít laserovou show. Pro milovníky adrenalinu je zase nabídka řady sněžných atrakcí jako například skifox – ideální kombinace lyžování a sáněk –, dále snowbike, sněžné kolo s minilyžemi, nebo snowscot, mix mezi BMX a snowboardem. Podniknout se dá dokonce i túra zimní divočinou mimo sjezdovky na sněžnicích za doprovodu instruktora.

Zájem je o exkluzivní spa

Wellness řetězec Grayshott Studio Spa je známý svými komfortně vybavenými spa. Jedno ze zařízení se nachází v areálu luxusního hotelu Fawsley Hall v britském Northamptonshire. Nabídka exkluzivního spa tvoří kromě klasických masáží, vlasového studia a vnitřního i venkovního bazénu také před- a poporodních terapie a zábaly. Během nejrůznějších kosmetických ošetření pleti se užívají značkové kosmetické přípravky. Spa je situováno v nově restaurované budově poblíž hotelu, kde se nachází také dalších šest ubytovacích jednotek – spa pokojů – pro ty, kdo by si chtěli relaxaci prodloužit.

Cyklostezky s dotacemi

V Bystřici nad Pernštejnem se dokončuje první cyklostezka. Bude stát 8,3 milionu korun, město na ni dostalo dotaci. Nová cyklostezka je široká 2,5 metru, vhodná bude i pro vyznavače jízdy na kolečkových bruslích.

V příštím roce chce město žádat o dotace na další dvě cyklostezky. Sít' bezpečných tras pro cyklisty bude sloužit místním obyvatelům a zároveň by měla být dalším příspěvkem k rozvoji cestovního ruchu.

Cyklostezky se na Vysočině staví hlavně v posledních letech, radnice na ně často čerpají evropské dotace. Například v Příbyslavi na Havlíčkovobrodsku se nyní začala představovat stará vlaková trať do Sázavy. Kolem deseti kilometrů cyklostezky bude stát 31 milionů korun.

Jáchymovské aquacentrum oslavovalo

V Jáchymově se uskutečnila Slavnost světél, která kromě vynikajícího svatomartinského vína připomněla i roční výročí otevření aquacentra v lázních Jáchymov.

Ohnivá show na závěr v kombinaci s úvodním působivým průvodem světél zapůsobila na všechny účastníky natolik, že se akce i v dalších letech stane pravidelnou součástí jáchymovského lázeňského života.

Nové, špičkově vybavené aquacentrum bylo otevřeno v roce 2009 a návštěvníci tady mimo jiné mají k dispozici například bazén se dvěma 25 m dlouhými plaveckými drahami, Kneippův chodník, rehabilitační bazének, tobogán, whirlpool nebo finskou saunu. V nabídce je také množství nejrůznějších typů masáží, solná jeskyně i kryokomora.



Dva kilometry pro sport a zábavu

V Hluboké nad Vltavou vznikne ojedinělá stezka pro pěší s hřišti na různé sporty, vodní skluzavkou, pohádkami o vodnicích a malinovým paloukem. Dvoukilometrový okruh vedoucí na pravém břehu Vltavy vyrostle do května v těsné blízkosti Staré obory. Bude na něm celkem 17 stanovišť, jednotlivá stanoviště budou zaměřena na přírodu, zdravý životní styl, lesnictví, historii města či rozvoj fyzické kondice. Vybudování stezky, jediné svého druhu v regionu, vyjde občanské sdružení Hluboká nad Vltavou, které projekt realizuje, na 1,4 milionu korun. Z toho 1,24 milionu činí dotace z Programu rozvoje venkova.

Svěžest a relaxace rovnou z moře

Koupelová pečující kosmetika řady La Source od renomované britské značky Crabtree & Evelyn kombinuje blahodárné účinky moře a lázní. Ingredience pro výrobu přípravků La Source jsou vybrány tak, aby regenerovaly pokožku od hlavy až k chodidlům a dodaly jí zdravý vzhled.

Produkty jsou perfektní pro péči o velmi jemnou a citlivou pokožku, protože jsou vyrobeny na vodní bázi s minimální parfemací. Ozdravné působení mořské vody, soli a řas je prokázáno staletími.

Hlavní složkou jsou samotné mořské výtažky a voda, které společně tvoří roztok s regenerujícími účinky. Přípravky jsou také ideální pro použití po sportování.



Čas pro saunové ceremoniály

Na listopad připravil Saunový svět Aquapalace Praha několik novinek, které pro příznivce tohoto životního stylu například nabídku speciálních saunových ceremoniálů určených pouze pro muže či výhradně ženám. Saunový ceremoniál pro ženy – Lady Beauty – je speciální obřad třeba v podobě jogurtové masky, kávového či citronového peelingu.

Pro muže je připravený speciální saunový obřad – pivní ceremoniál. Každý pátek a sobotu si mohou zájemci uvedené a další způsoby relaxace užívat také o hodinu déle, protože Saunový svět je nyní otevřen až do 22.30 hod.

Vodní ráj pro požitkáře

Jedinečný zážitek z aquawellness nabízí Hotel Aqua Dome, který své klienty příjemně překvapí exkluzivitou, komfortem a atmosférou elegantního alpského sídla. Cesta do hotelových lázní vede vyhřívanou chodbou, která – jako mnohé jiné části lázní – navozuje čtyři přírodní živly: oheň, vodu, vzduch a zemi. Odráží tak principy feng shui, ve kterých je voda jedním z nejdůležitějších elementů. Aktivní bazén je vybaven podvodními fitness přístroji a je s různými nabídkami na aquagymnastiku k dispozici všem „vodním sportovcům“.

Do fitness na univerzitu

Metropolitní univerzita v severoanglickém Leedsu renovovala pro své studenty (a nejenom pro ně) dvě fitness centra za celkem 400 tisíc liber. Každé z nich má víc než 50 cvičebních a posilovacích jednotek (jedno z nich 52, druhé dokonce 60) vybavených digitálním samoobslužným panelem a obrazovkou. „Dvorním“ dodavatelem se stal americký výrobce domácího fitness vybavení Precor. Fitness centra provozovaná Metropolitní univerzitou se mohou pochlubit šesti tisíci členy svého klubu, nejčastěji z řad studentů, zaměstnanců univerzity a veřejnosti.

Relaxace s pohledem na moře

V hotelovém resortu Novi Spa v chorvatském pobřežním městě Novi Vinodolski je wellness, jehož největší lahůdkou jsou okna po celé jedné stěně až ke stropu. Pokud jsou tedy příhodné klimatické podmínky, je možné přes Jaderské moře dohlédnout až na ostrov Krk. Ve spa je k dispozici 22 ošetřovacích místností a šest spa apartmánů, bazény, vířivky, sauny a parní lázně jsou už téměř samozřejmostí. Spa vzniklo pod designérskou taktovkou Studia Ante Murales ze Záhřebu a celková investice do výstavby se vyšplhala na 25 milionů eur.

Alpský gigant s vůní středomoří

V turisticky atraktivním jihotyrolském údolí Passeier byl otevřen pětihvězdičkový hotel Golf & Spa Resort Andreus. Hlavním tématem tohoto luxusního zařízení je souznění s přírodou, proto je veškeré vybavení z přírodních materiálů, všude dostatek přírodního světla a používaná kosmetika je jedinečná na přírodní bázi. Spa o celkové rozloze pěti tisíc metrů čtverečních v sobě kombinuje prvky horské síly a klidu s uklidňujícím středomořským vlivem. Součástí spa jsou mj. bylinkové lázně, reflexní masáže nohou, vířivky s hudbou aplikovanou pod vodní hladinou a známá Kneippova hydroterapie.