

Chcete relaxovat? Vyberte si...

Thajská masáž: Provádí se přes oblečení na měkké pokožce a zahrnuje i poměrně bolestivé hmaty maséra nebo masérky. Jejím cílem je uvolnit svaly a zvýšit pohyblivost těla. Tím se mají uvolnit dráhy pro energii proudící tělem. Celkové ošetření trvá přibližně hodinu a půl.

Lávové kameny: Při této masáži masér pokládá nahřáté kameny na tělo a zároveň jimi svého klienta masíruje. Uvolňuje svalové skupiny a současně psychický stres. I proto patří k velmi oblíbeným lázeňským zážitkům. Trvá hodinu až hodinu a půl.

Perličková lázeň: Základ klasické lázeňské vodoléčby. Ve speciální vířivce proudy vody šetrným způsobem uvolňují svaly celého těla. Vhodné i jako uvolnění například před fyzicky náročnější thajskou masáží. Trvá obvykle do 30 minut.

Bahenní koupele: Patří k místním specialitám. Jejich účinek se liší podle vlastností bahna, které mají lázně k dispozici. Například slatinné koupele z Velichovek působí pozitivně na klouby nebo páteř. Trvá půl hodiny.

Reflexní masáž: Provádí se obvykle na chodidlech, méně často na nártách nebo na rukou. Akupresurní techniky se používají k uvolnění, má ale předcházet i akutním projevům nemoci. Vyžaduje velmi zkušeného maséra. Trvá asi 30 minut.

Medová masáž: Po nanesení medu masér aplikuje speciální sadu hmatů, kterými z pokožky těla „vytahuje“ toxické látky. Doporučuje se při problémech s pleťí, v počátečních stadiích celulitidy, ale i jako doplňková léčba při bolestech hlavy nebo revmatických obtížích. Doba trvání závisí na ošetřené ploše těla.

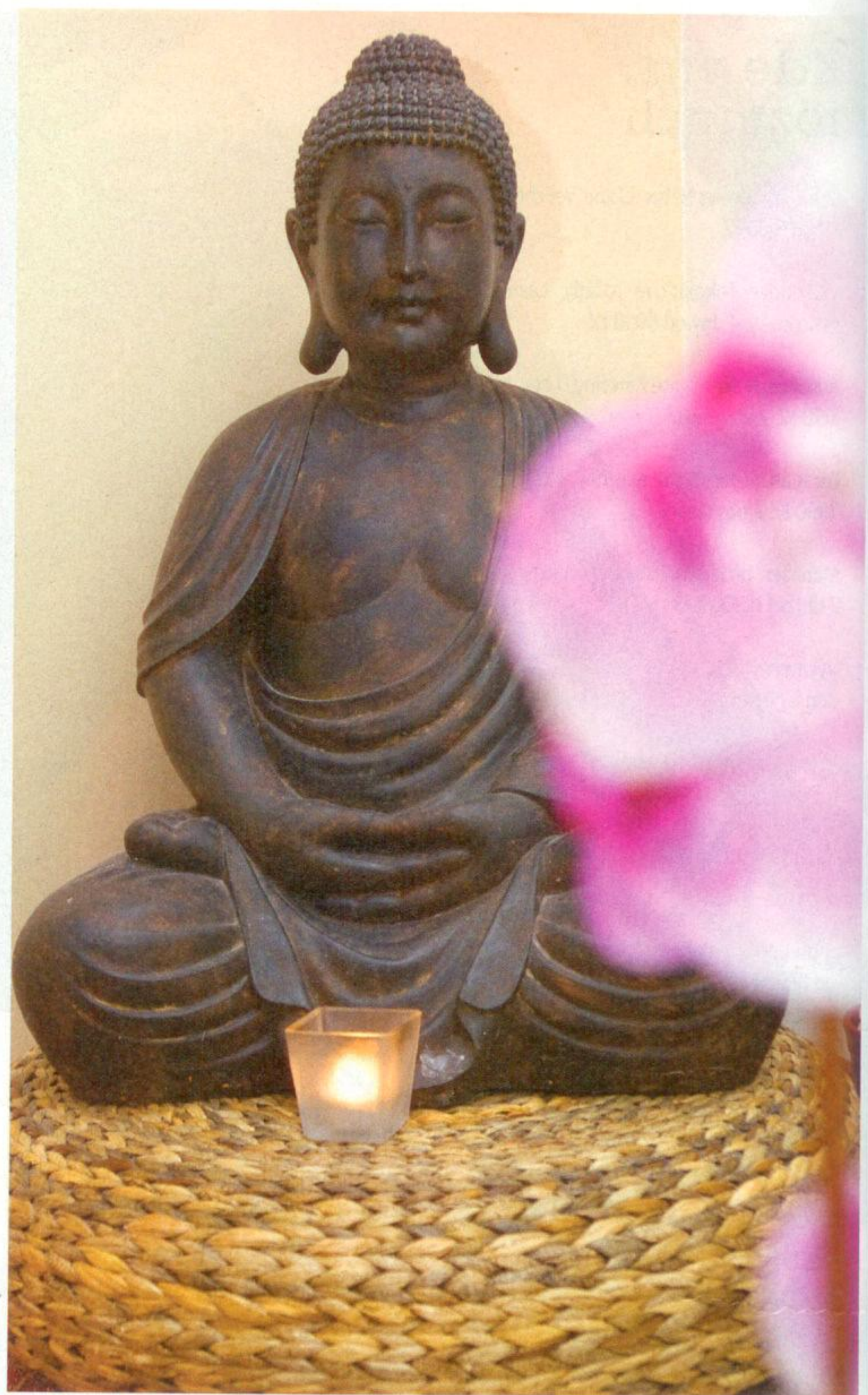
Čokoládová masáž: Atraktivní forma lázeňského rozmazlování. Má omlazující účinky na pokožku celého těla.

Floating: Koupel v koncentrovaném solném roztoku příznivě působí na pohybový aparát, zmírňuje také bolesti hlavy nebo chronickou únavu. Zároveň sůl dezinfikuje pokožku těla.

Havajská masáž: Při technice masáže lomi lomi se dlouhé tahy předloktími kombinují s tlakem prstů a dlaní. Uvolňují se tak svaly na celém těle, odstraňuje jejich napětí, stimuluje krevní oběh. Trvá více než hodinu.

Bañkování: Jde o intenzivní masáž vybraných částí těla, ve srovnání s klasickou masáží na ně působí mnohem více do hloubky. Uvolňuje bolesti spojené se „zatuhlými“ svaly a pozitivní vliv má také na oběhový systém. Po přikládání baněk mohou na těle zůstat citlivá místa až slabé podlitiny, proto je nevhodné kombinovat baňkování například s klasickou masáží. Trvá asi půl hodiny.

Shia-tsu: Japonská technika spojuje akupunkturu, akupresuru a masáž s aromaterapií.



ného víkendového pobytu, ale potřebují čas od času vypnout. Ten den u nás stráví při příjemných zkrášlujících a uvolňujících procedurách a odjíždějí odtud odpočínuté, namalované, krásné,“ říká Dana Jiráková.

Zájem o tento způsob trávení volného času ale mají i muži. „Je to tak padesát na padesát,“ tvrdí Dana Jiráková. Muži si u nich nejčastěji vybírají thajské masáže, reflexní terapii nohy, indickou masáž hlavy či spinal touch, speciální techniku, při které masér jemnými pohyby prstů vyrovnává páteř svého klienta.

„Ženy se rády nechávají hýčkat horkými kameny, to je jednoznačně jednička. Hned potom

následují různá kosmetická ošetření jak obličeje, tak celého těla. Také milují čokoládové masáže,“ tvrdí Dana Jiráková.

Ale můžete si vybrat také program zaměřený spíše na pohyb a fitness, nebo se nechat jen tak opečovávat a zkrášlit. „Nabízíme pobyt zaměřené na jógu a pilates, máme tady Dny štíhlé linie, ale také program, ve kterém je k dispozici kosmetička, vizážistka nebo kadeřnice. Největší zájem ale je o takzvané požitkové masáže, jako je čokoládová masáž nebo lávové kameny,“ komentuje nabídku své společnosti Eva Krížková. Co si vyberete, je jen na vás.

RADKA HRDINOVÁ

Kde vás rozmazlí

Čtyřdenní pobyt Relax, Lázně Velichovky, od 5169 Kč

Víkendové čokoládové rošády, Lázně Velichovky, 4 dny od 6050 Kč

Anti Age, Resort Svaté Kateřiny, 3 dny za 3190 Kč + ubytování

For man, Resort Svaté Kateřiny, 3 dny za 2990 Kč + ubytování

Manažer program, Lázně Luhačovice, 7 dní od 11 200 Kč

Výjimečný den, Lázně Bohdaneč, jeden den a noc pro pár, od 3200 Kč

Víkendový pobyt na zámku, Lázně Vráž u Písku, 3 dny za 4800 Kč

Minirelax v Lázních Lednice, 3 dny od 2950 Kč

Jarní pohlazení, Mariánské Lázně, 7 dní od 8500 Kč



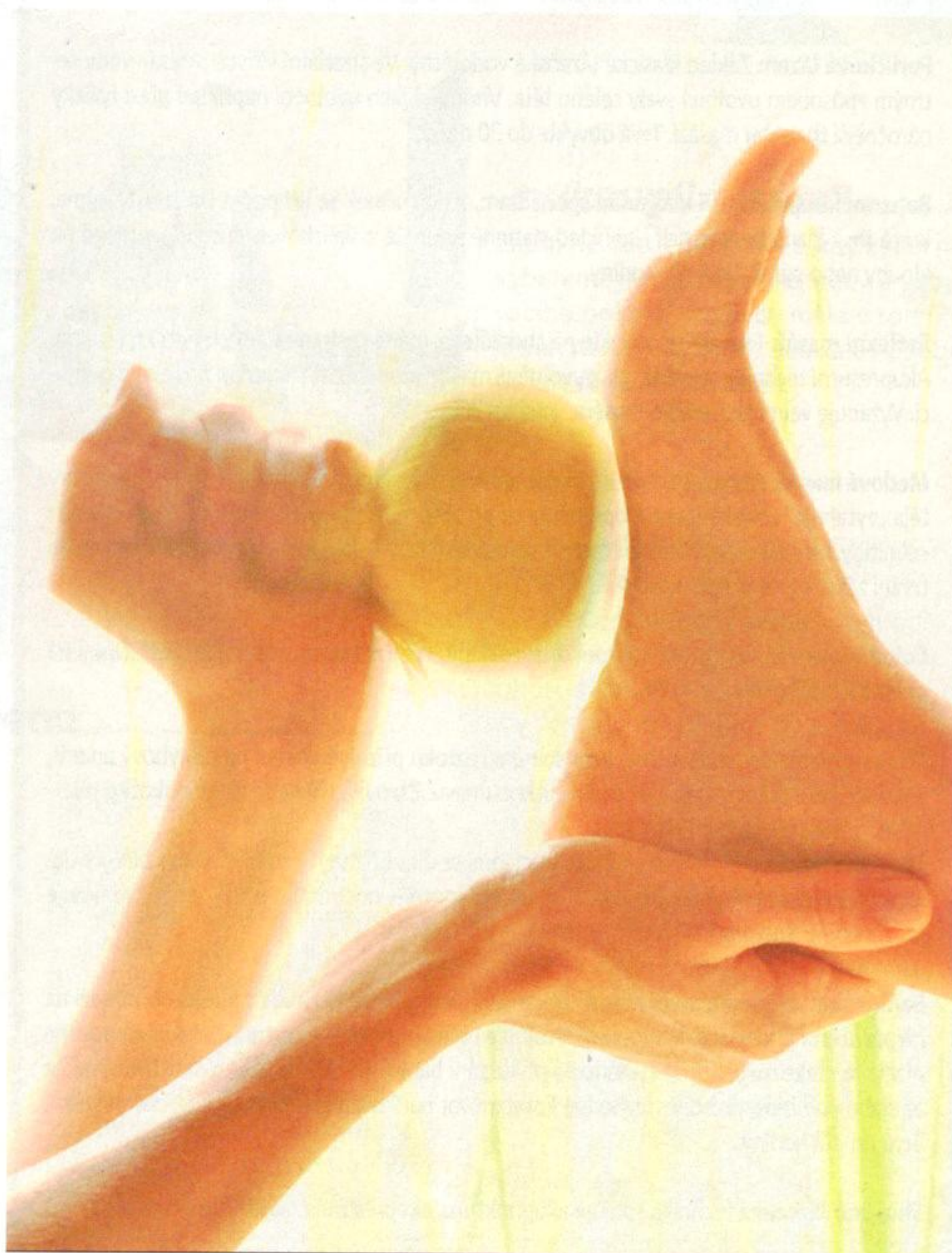
doporučuje těsně před odjezdem masáž horkými lávovými kameny, zvláště když by si po ní měl člověk sednout za volant. „Při této masáži dochází k velmi intenzivní relaxaci. Jen málokdy se stane, že při ní klient neusne. Potřebuje potom chvíli zůstat v klidu, než se může zase dostatečně koncentrovat.“

Donutit své hosty relaxovat se ale hotely a lázně snaží i jinak než jen samotnými wellness službami. Například luxusní Resort Svaté Kateřiny na Českomoravské vrchovině sídlí tak jako řada jiných zařízení tohoto typu na místě, kde lišky dávají dobrou noc. Kolem je jen les a čistý vzduch. Aby nerušili atmosféru, nedovolují svým hostům přijet autem až do areálu. Z nedalekého městečka je na místo přepraví firemním mikrobusem. Na pokojích tu hosté nemají k dispozici televizi ani rádio, přístup k internetu je v areálu omezený a kdo se odtud někdy pokusil telefonovat mobilem, ten potvrdí, že pokrytí

signálem je přinejmenším nevyzpytatelné. „Zvláště na začátku pobytu z toho hosté někdy bývají rozladění, ale pak zpravidla oceňují, že se jim podařilo alespoň na čas odpoutat třeba od negativních zpráv, které se na nás hrnou z televize nebo internetu. Když přijedou v páru, zjistí zase, že tolik času jako tady už si na sebe dlouho neudělali,“ vysvětluje Eva Krížková.

Muži mají rádi Thajsko, ženy lávové kameny

Kolik času je k intenzivní relaxaci potřeba? Předem připravené „balíčky“ obvykle počítají s týdenním pobytem nebo s prodlouženým víkendem. Pokud ale tolik času nemáte, i den může znamenat hodně. „My už od minulé zimy nabízíme relaxační program, který jsme nazvali Zimní sen. Když jsme ho připravovali, mysleli jsme především na maminky s malými dětmi, které si nemohou dovolit odjet z domova na čtyři dny běž-



Relaxujte, prosím

Nechat se chvíli rozmazlovat je příjemné i v dospělém věku. Vyzkoušejte to na vlastním těle. Na výběr jsou orientální masáže, luxusní kosmetické rituály i léčebné metody, které pomáhají od bolesti zad nebo hlavy.



Ten příjemný pocit lenivosti, který se dostaví po dni zahájeném v perličkové koupeli, vylepšeném hlazením horkými lávovými kameny a ukončeném rozmazlováním těla při speciální masáži imitující dopady dešťových kapek, se nedá jen tak popsat. To se prostě musí zažít. Nejspíš proto je wellness jediným segmentem turistiky, na kterém se ekonomická krize zatím příliš nepodepsala. Lidé, kte-

ří s chutí objevují požitky z péče o své tělo, jsou ochotni zaplatit nejen za masáže, vodní koupele a rady specialistů na zdravý životní styl, ale také za ubytování na úrovni. Tak proč se k nim nepřidat? Zvláště teď, když na lyžování už za chvíli bude pozdě a jarním výletům počasí ještě nesvědčí.

Bez mobilu a televize

Stačí málo. Můžete se vsadit, že už po jediném dnu stráveném

střídavě na masážním stole, v páře nebo třeba v čokoládovém zábalu se budete aspoň trochu cítit jako jiný člověk. Natož po celém týdnu takového zacházení.

„Že mě přestala bolet záda po masáží, je fajn, ale to bych mohla zažít, i kdybych doma chodila k masérovi. To nejlepší pro mě bylo, že jsem mohla vysadit. Na masáž ani do sauny se nedá vzít mobil,“ vypravovala mi před časem přítelkyně o svém pobytu

tu v lázních. Není sama, kdo to oceňuje, souhlasí Dana Jiráková, která má v lázních Velichovky na starosti „wellness“ klienty. „Někteří klienti chtějí sestavit program tak, aby mohli na procedurách strávit celý den. Pro nás není problém pečovat o ně třeba šest hodin v kuse, jen s krátkými přestávkami.“

Je přitom samozřejmě třeba dodržovat některá pravidla. Například svým hostům nikdy ne-

ooutIQue

JAK CHYTŘE UTRÁCET

BŘEZEN 2010



obily pod
mikroskopem

stujeme,
lik zaplatíte
o za to dostanete