

SPA



DEFINICIJE

- Fitness“ - fizička, mentalna i emotivna top forma čoveka.
- izuzetna vitalnost i fizička kondicija u kombinaciji sa optimističkim pogledom na život i odličnim/veselim raspoloženjem.
- Wellness“ (u najširem smislu reči) - fizičko, mentalno i emotivno stanje čoveka.
 - Psihosomatski uravnoteženo stanje i stanje harmonije.



SPA

SVRHA WELLNESS I FITNESS CENTARA

- Definicije "wellness" i "fitness" pokazuju povezanost sa medicinskom negom i zdravljem. „Wellness i zdravstveni centri" bi trebalo da imaju doktore (lekare praktičare i specijaliste), psihologe, dijetetičare, fizioterapeute i masere koji su zaduženi za različite oblasti i aspekte wellness ustanova i preduzetništva.



SPA

SVRHA WELLNESS I FITNESS CENTARA

- U medicinski kontrolisanim zdravstvenim i wellness ustanovama svaki wellness centar mora biti medicinski kontrolisan do određene mere.



SPA

SVRHA WELLNESS I FITNESS CENTARA

- Boravak u zdravstvenim i wellness ustanovama/centrima pokazuje pozitivne rezultate kod osoba koje su pod stresom (poboljšanje raspoloženja, kvaliteta sna ali i celokupnog fizičkog stanja).



KLASIFIKACIJA WELLNESS CENTARA PO KATEGORIJAMA

- **Prva kategorija**, tj. „wellness i zdravstveni centri“ obuhvata sve hotele koji pružaju uslugu wellness i zdravstvenih ustanova i opreme (uključujući terapeutske sadržaje/objekte sa medicinskim nadzorom).



KLASIFIKACIJA WELLNESS CENTARA PO KATEGORIJAMA

- **Druga kategorija** tj. „wellness centri“
obuhvata sve hotele koji pružaju
sveobuhvatnu uslugu wellness objekata ali
nemaju medicinski kontrolisan terapijski
centar na raspolaganju.



SPA

KLASIFIKACIJA WELLNESS CENTARA PO KATEGORIJAMA

- „Hoteli sa wellness i fitness pogodnostima“ predstavljaju **treću kategoriju**.
- To su smeštajni objekti više klase (to znači kategorija sa **** ili *****) koji ispunjavaju minimalne kriterijume za wellness i fitness centre i ustanove, kao što je opisano kasnije.



SPA

KLASIFIKACIJA WELLNESS CENTARA PO KATEGORIJAMA

- „Hoteli koji imaju objekte za slobodne aktivnosti/vreme“ ubrajaju se u **četvrtu kategoriju**.
- Ovo su obično smeštajni objekti srednje klase (***) koji nemaju prave prostorije i pogodnostia za wellness i/ili fitness.



SPA

POSEBNE OBLASTI WELLNESS I ZDRAVSTVENIH PROGRAMA

- Postoji veliki obim ponuda sredstava i metoda.
 - Preporučuju se metode tradicionalne i alternativne medicine.
- nekada „egzotične“ ili alternativne metode (npr. kineska medicina) se danas smatraju uobičajenim za upotrebu.



SPA

POSEBNE OBLASTI WELLNESS I ZDRAVSTVENIH PROGRAMA

- Sve terapijske mere i metode trebalo bi da imaju za cilj poboljšanje celokupnog stanja pacijenta ili gosta nakon njegovog boravka u ustanovama ovog tipa, kao što su način života, mentalitet, fizička kondicija, energija ili jednostavno – kondicija i vitalnost gosta koje bi trebalo poboljšati promenom njegovog načina života.



ŠTA PROGRAMI NUDE

- Zdravstvene preglede
- Konsultacije o higijeni, umerenoj i pravilnoj ishrani, dodatnom unosu vitamina i minerala, rasporedu obroka, unošenju tečnosti
- Fizičke aktivnosti (aerobik, treninzi izdržljivosti, sportovi koji uključuju vežbe za snagu, ples i gimnastika za starije osobe)
- Pasivne fizičke aktivnosti (terapije hladnom i toplom vodom, sauna, masaže, kiropraktika, homeopatija i medicinski čajevi, akupunktura, akupresura...)



SPA

ŠTA PROGRAMI NUDE

- Vežbe za emotivno/mentalno zdravlje (npr. relaksacija kroz autohipnozu, joga, meditacija, aromaterapija)
- Holističke metode (ayurveda, pancha karma, synergy)
- Sportsku i medicinsku opremu, objekte za treninge na otvorenom tj. na svežem vazduhu (npr. fitness sale, planinski biciklizam, jahanje konja, gimnastika na otvorenom, brzo hodanje, džoging, timski sportovi i igre)
- Prostorije za odmor i relaksaciju (odmarališta, udobne fotelje, terase za sunčanje, ležaljke, biblioteke itd.)



SPA

PRIRODNI RESURSI I METODE LEČENJA

- Prirodne lekovite i termalne vode obogaćene mineralima i elementima (npr. ugljena kiselina, sumpor, radon, slani rastvori)
- Blato (npr. kupanje u blatu, močvarno tlo, fango-paketi, alge)
- Masaže (celog tela, limfna drenaža, masaža vezivnih tkiva) i specijalne masaže (tradicionalna kineska, japanska ili indijska metoda, masaže opuštajućih zona stopala)
- Terapije vodom (podvodna masaža, podvodna gimnastika, Kneip (kupanje hladnom i toplom vodom naizmenično), lečenje vodom za piće.
- Sauna sa bazenom sa hladnom vodom (finska sauna, parna i biljna kupatila)



SPA

PRIRODNI RESURSI I METODE LEČENJA

- Terapije u zatvorenom: tepidarijum i kaldarijum (tople klupe), lakonijum (suva soba za znojenje), sudatorijum, terapije kiseonikom, inhalacija toplom vodom, medicinska inhalacija, solarijum.
 - Terapeutske vežbe (npr. vežbe disanja, rehabilitaciona gimnastika, fitness, aerobik)
- Kozmetički i tretmani lepote (maske za ulepšavanje, masaža lica, manikir, pedikir, šišanje i friziranje)
- Elektro-fizički tretmani (galvanska tehnika, ultrazvuk, ultrakratki talasi i modulacija frekvencije, jontoforeza, foreza, terapije stimulacije, terapije magnetnim poljem)



SPA

TIPOVI WELLNESS CENTARA

- Spa centar mineralne vode.
- Izaberite ovakav spa centar ako na licu mesta želite prirodne izvore mineralnih i termalnih voda. U ovakvim wellness i spa centrima možete izabrati i prijatnu kupku koja će vas maksimalno opustiti i rešiti stresa.
- Imaćete mogućnost izbora i u smislu revitalizacije i lečenja nekih uobičajenih bolesti.



SPA

TIPOVI WELLNESS CENTARA

- Medicinski wellness spa centar.
- Ovakav wellnes centar biraju oni koji su u potrazi za profesionalnim osobljem koje će pružiti medicinske tretmane po želji.
- Ovde se mogu pronaći i neke od alternativnih terapija.



TIPOVI WELLNESS CENTARA

- Ekološki spa wellness centar.
- Ovo je savršen izbor za one koji brinu o očuvanju životne sredine i ne žele da narušavaju istu.
- U ovakvom centru se koriste organski i prirodni proizvodi, a takođe su preuzete i sve mere smanjenja potrošnje vode i ostalih izvora energije.



SPA

TIPOVI WELLNESS CENTARA

- Sveobuhvatni wellness centar.
- Za one koji žele kompletno uživanje, ovo je pravi izbor.
- Treba izabrati onaj koji ima sve što je potrebno počev od saune i đakuzija, pa preko raznovrsnih masaža, kupki i prostora za fitness.
- Klijenti se mogu prepustiti tretmanima i doživjeti wellness i spa programe svim svojim čulima.



SPA

PREPORUKE KLIJENTIMA

- Informišite se malo više o tretmanima koji se nude.
- Raspitajte se šta spada u aromaterapiju, a šta spada u hidroterapiju na primer.
- Naučite kakva je to tajlandska masaža a kakva na primer shiatsu.
- Kada sve to budete znali, lakše ćete izabrati ono što vam najviše odgovara za dnevno spa opuštanje u datom trenutku.



SPA

SPA ETIKA

- Kada se konačno odlučite za dnevni spa tretman i zakažete, obavezno poštujujte to vreme i nemojte kasniti.
- Poštujte osobolje, fizioterapeute i sve ostale zaposlene koji su tu da vam pomognu i izađu u susret.
- Budite druželjubivi i komunikativni, nikako nemojte ulaziti u neke svađe i prepirke sa njima.
- Setite se da ste došli da se opustite i rešite problema i stresa a ne da se još više nervirate.



SPA