

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně. Použitou literaturu a veškeré podkladové materiály uvádím v příloženém seznamu literatury.

Václav Fišer

Touto cestou bych chtěl poděkovat PaedDr. Josefu Horčici, Ph.D. a Mgr. Věře Fišerové za odborné vedení práce, za praktické rady a za možnost využití jejich zkušeností v této problematice. Bez spolupráce výše jmenovaných by tato práce nevznikla.

Svoluji k zapůjčení své bakalářské práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovateli, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Datum	Jméno a příjmení	Adresa	Číslo OP

Abstrakt

Název:

Vybavenost komplexů zaměřených na zlepšování kvality života (Wellness), systematický přehled.

Cíl práce:

Systematický přehled nabídky wellness služeb ve vybraných hotelech a sportovních zařízeních.

Metoda:

Na základě vlastního šetření, sbíráním dat, formou řízených rozhovorů, návštěv vybraných zařízení, studiem tématické odborné literatury a získáváním informací z internetu, jsme vytvořili ucelený přehled komplexnosti nabízených wellness služeb ve vybraných zařízeních.

Výsledky byly analyzovány v tabulce a následně vyvozeny závěry šetření.

Klíčová slova:

Pojem wellness, wellness služby, wellness životní styl, wellness zařízení, formy wellness, kritéria wellness.

Abstract

Title:

Systemic overview of facilities that are targeting wellness.

Goal of this work:

Systemic overview of the availability of wellness services in selected hotels and sport centers.

Method:

From my research, which involved collecting data, interviewing, visiting selected facilities, researching literature and internet sites, I have created a thorough and complex overview of wellness services offered in selected facilities.

I created a table to analyze the results from which I drew my final conclusions.

Key words:

Word wellness, wellness services, wellness lifestyle, wellness facilities, the forms of wellness, wellness criteria

Obsah

Abstrakt	6
1 Úvod	9
2 Cíl práce	10
3 Teoretická část	11
3.1 Historie wellness	11
3.2 Vymezení pojmu wellness	13
3.3 Vymezení pojmu fitness	17
3.4 Formy wellness	19
3.4.1 <i>Wellness beauty</i>	26
3.5 Trendy wellness	26
3.5.1 <i>Selfness</i>	26
3.5.2 <i>Alpiene</i>	27
3.5.3 <i>Welltain</i>	27
4 Zdroje wellness	28
5 Životní styl	29
6 Pojetí wellness v USA	31
7 Analýza wellness v ČR	34
8 Diskuse	43
9 Závěr	45
10 Seznam použité literatury	47
11 Seznam tabulek a grafů	48
12 Přílohy	49

1 ÚVOD

Téma wellness jsem si zvolil z důvodů mého profesního zájmu o tento nový trend, který zaujímá specifické místo na trhu a pomáhá tak najít cestu ke kvalitnímu a plnohodnotnému životu.

Dalším důvodem mého zvolení tohoto tématu pro tuto bakalářskou práci se zaměřením na wellness je fakt, že se dle mého názoru čím dál tím více zvyšuje oblíbenost tohoto odvětví. Podle odborníků je wellness nejrychleji se rozvíjející obor pro následující desetiletí. Jedná se o obor, který se stává nedílnou součástí života všech, kterým záleží na tom, aby se cítili dobře nejenom dnes, ale také do budoucna.

2 CÍL PRÁCE

Hlavním úkolem bakalářské práce bude analýza a následné hodnocení vybraných wellness center v Praze a okolí. K dosažení cíle bude použita metoda řízeného rozhovoru s manažery vybraných wellness center, získané údaje budou analyzovány z pohledu vybavenosti a nabídky služeb a trendů v oblasti péče o tělo i ducha.

Pro dosažení cíle práce se zaměříme na sledování a analýzu světových trendů ve městech, která odpovídají svou rozlohou a infrastrukturou Praze.

Na základě tohoto výzkumu provedeme komparativní analýzu nabídky vybavenosti a nabídky služeb města Prahy a vybraných světových wellness center.

Získané informace budou analyzovány a zpracovány v návrhové části práce.

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Historie wellness

Wellness lze chápat jako kulturu těla, duše a mysli. Výraz wellness byl poprvé použit v roce 1654 v monografii sira A. Johnsona jako „wealnesse“ a byl definován v oxfordském anglickém slovníku slovem „dobré zdraví“, dobrý zdravotní stav. Dr. Halbert L. Dunn, americký lékař, zavádí v šedesátých letech minulého století nové slovo wellness složené z anglických slov: well-being a fitness a jeho volný překlad znamená „dobře se cítit a být fit“. Francouzi používají pro wellness výraz „bien etre“, Italové „ben esere“ obojí znamená cítit se dobře.

Je důležité na zdraví nahlížet jako na komplexní sociální, fyzickou a duševní pohodu. Běžně se zdraví chápe jako absence nemoci, neboli pokud se u nás neobjeví příznaky nemoci, říkáme, že jsme zdraví. Přesnější je ale tvrzení, že zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody.

Wellness se člení na jednotlivé dílčí součásti, které jsou základním předpokladem wellness životního stylu.

Jde tedy především o: - fitness

- pozitivní přístup k životu
- zdravou výživu
- osobní návyky
- zvládnutí stresu

Odborníci vidí počátky myšlenky wellness v kořenech lázeňství, které vznikly již v období pravěku. Římané byli specialisté na zakládání lázní a zároveň tím dbali na zdravý způsob života, jehož dosahovali především hýčkáním těla, duše a mysli. K tomuto účelu stavěli lázně, které se mírně lišily od těch dnešních. Byly místem setkání, odpočinku, místem rozjímání. Mezi pojmy wellness a lázeňství se začalo v jistém smyslu rozlišovat až od 20. století, kdy začaly být wellness služby poskytovány i mimo lázeňské provozy. 1950 – částečné změny v zaměření

lázeňských zařízeních ve všech zemích Evropy. Do původně téměř výhradně léčebných zařízení hrazených nemocenskými pojišťovnami, začínají pronikat služby preventivního charakteru. Lázně začínají nabízet služby, nejen pro léčení onemocnění či kooperativní rehabilitaci, ale i služby pro změnu životního stylu, zlepšení tělesné zdatnosti a vzhledu, relaxaci či zpomalení procesu stárnutí. Toto vše v prostředí, které nejen zlepšuje fyziologické funkce, ale i zklidňuje duši, nabízí rovnováhu a pohodu – tedy wellness.

Touha lidstva po kráse, odpočinku a relaxaci je patrná už od dávných dob, pojem kalokaghatia- označovala se tak ideální symbióza těla i ducha, byla metou lidské dokonalosti, tím, čemu se lidé snažili přiblížit, z tohoto důvodu je obtížné sledovat přesný vývoj wellness. V různých etapách dějin se prolínalo používání koupelí z důvodů preventivních, hygienických s koupelemi pro radost a relaxaci.

Wellness jako samostatné odvětví lze datovat asi od 60. let 20. Století, kdy bylo světovou organizací WHO zařazeno jako oficiální pojem. Velmi významným krokem bylo publikování knihy s názvem „High Level Wellness“ v roce 1961, jejímž autorem byl Americký lékař Halbert L. Dunn. Kniha vycházela ze série jeho 13 přednášek v Unitarian Universalist Church ve Washingtonu z konce 50. let 20. století, kde prezentoval své myšlenky a názory na zdravý životní styl, jež pojmenoval právě wellness, které chápal jako způsob života orientovaný na dosažení povzneseného stavu fyzické a psychické pohody. Wellness popsal jako disciplinovanou oddanost snaze o osobní dokonalost. Tato kniha nebyla z počátku u veřejnosti moc úspěšná a tím i v prodeji, její myšlenky se však dostaly do podvědomí řady lékařů a pojem wellness se tak postupně šířil i mezi lidi, začalo se jím zabývat i mnoho odborníků, nejprve z USA a později i z Evropy. Myšlenky Dr. Dunna byly dále rozvíjeny a získávaly stále větší popularitu.

V roce 1977 se přistoupilo v americkém státě Wisconsin k založení „National Wellness Institute“. Jedná se o neziskovou organizaci, jejímž cílem je propagovat wellness po celém světě. Poskytuje informace a služby podporující profesní a osobní růst odborníků v oboru wellness.

18. – 20. století – vznik mnoha evropských lázní (Francie, Německo, Itálie...), spojeny nejen s objevováním nových parametrů, ale i s rozvojem technologie farmaceutického průmyslu a společenskými změnami v tomto období.

S. Kneipp (1821- 1897) – v německém Bad Worishofen zavedl velice úspěšný léčebný systém využívající 5 základních přírodních pilířů (vodu, byliny, dietu a čerstvý vzduch zaručující klid a duševní pohodu). Celý systém či některé jeho prvky se využívají ve Spa a wellness centrech dodnes.

Postupně se měnil i význam slova wellness. Z původního Dunnova pojetí se v evropském kontextu změnilo spíše na „potěšení smyslů“ a cítit se dobře“. Zejména v Německu došlo v 80. letech k výraznému rozmachu wellness center a specializovaných hotelů (1984 - Kur und Tennishotel Tannenhof, 1991 - Vital-Park Heilbad Heiligenstadt). Během posledních dvaceti let prošlo také budování wellness center svým vývojem. Existující fitness centra se „změkčovala“, přejímala pasivnější formy a pomalé techniky. Interní techniky, strečink, pilates, jóga, masáže, to byl začátek přeměny, začátek přechodu generace fitness do generace wellness. Pro pocit wellness nejsou měřítka - kromě těch našich vnitřních, kdy si uvědomujeme, jak dalece jsme v pohodě. V roce 2007 byla založena Česká asociace wellness (ČAW), je státem registrovaná, nezávislá, nepolitická, odborná, dobrovolná a otevřená zájmová organizace, založená k podporování a rozvoji oboru wellness v České republice. (1,9)

3.2 Vymezení pojmu wellness

„Wellness není péče o zdraví ve volném čase, ale péče o volný čas zdravým způsobem“ (5)

Není bez zajímavosti, že světová zdravotnická organizace (WHO) dnes definuje zdraví nikoliv jako nepřítomnost nemoci či tělesné vady, ale takto: „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody“. (5)

Všeobecně je uznáváno, že z 50% je zdraví ovlivněno životním stylem, z 20% genetikou, z 20% životním prostředím a pouze z 10% ho lze ovlivnit

zdravotními zásahy či léčbou. Z těchto údajů tedy nezbytně vyplývá, že wellness je pojem se zdravím velice těsně související a zdraví velmi podstatně ovlivňující. (7)

Wellness provází novou vlnu péče o zdraví, která přerůstá i u nás zdomácnělý fitness. Jde o zdravý a aktivní životní styl, v němž zdatnost hraje nejdůležitější roli jako základ zdravého způsobu života a z něho plynoucí pohody. Wellness je cesta, postup, přístup, který jsme zaujali k sobě samému a k okolí, je to filozofie, pro kterou se svobodně rozhodneme a kterou budeme uznávat. Značí stav - pocit blahobytu, jež je maximálně orientovaný na individuální možnosti člověka - vlastní osoby. Je to dlouhotrvající - stupňující se proces přeměny psychické, intelektuální, emoční, sociální, duchovní a okolní pohody. (3)

Lze tedy konstatovat, že wellness je integrovaný obor, který spojuje celou řadu vědních oborů zabývajících se faktory pozitivně ovlivňujícími lidský život. (7)

Následující tabulka vyjadřuje přesnou formulaci podle ISPA (International, Spa, Association). (7)

Deset základních součástí wellness:

1. Voda (pro vnější nebo vnitřní použití)
2. Výživa (zdravá výživa, včetně optimálního vyživání bylin, vitamínů a minerálů)
3. Pohyb (cvičení, jóga, aerobik, pilates a další aktivity)
4. Integrace (okolní prostředí stimulující rovnováhu mezi tělem a duší)
5. Péče o vzhled (estetika – botanické a další produkty a jejich integrace s lidským tělem za účelem zlepšení vzhledu i funkce)
6. Vnější prostředí (příroda, počasí, sociální prostředí)
7. Dotekové terapie (masáže, zábaly, manipulační cvičení)
8. Kultura (význam umění, politický a vědecký názor)
9. Společnost (chování okolí, zákaznická služba, aktivní spoluúčast ve společenském dění)
10. Čas, prostor, rytmus (optimalizace biorytmu a vliv doby, ve které žijeme)

Všechny mají velký vliv na úroveň životní pohody, ale stále jednou z nejdůležitější z nich je fitness (pohyb) - tělesná zdatnost (detailněji popíšeme níže). Každou z těchto součástí wellness bychom měli ovlivňovat samostatně a přitom si všímat, jak spolu vzájemně souvisejí a ovlivňují se. Žádnou z nich nelze opomenout, protože jen rovnováha mezi nimi může vést k nejvyšší úrovni wellness.

(7)

V uvedeném dělení byla a stále se domníváme, že i je výše zmíněná výživa v praxi velice zanedbávaná a podceňovaná. Přitom podle nejnovějších poznatků je výživa (potrava, pitný režim) v oblasti wellness velice podstatnou součástí. Dodržování veškerých pravidel správné výživy vede k důležité prevenci před vznikem nemocí a zároveň přispívá ke zlepšení tělesného, ale i duševního zdraví. V oblasti zdravé výživy jsou velkým boomem bio produkty (ekologicky vyprodukované potraviny od zemědělců). Bio produkty jsou relativně novým trendem v oblasti wellness ČR. Díky stále většímu zájmu o bio produkty a také jejich bezsporné kvalitě je nezbytné zařazení těchto bio výrobků ve wellness centrech. Důležitá je také chuť jídla, která má své místo ve wellness pojetí smyslů. Strava, kterou zákazník přijímá, by měla být zdravá a chutná a zároveň uspokojující a přinášející radost.

Blahušová (2) dále rozděluje wellness na pět důležitých základních dimenzí:

1. Fyzická
2. Emocionální
3. Spirituální
4. Sociální
5. Mentální

Také zde by měla být každá dimenze ovlivňována samostatně a přitom by všechny spolu měly vzájemně souviset. Žádnou z nich nelze opomenout, protože jenom rovnováha mezi nimi může vést k nejvyšší možné úrovni wellness. Některé dimenze mohou v určitém období života ztratit na důležitosti, nicméně usilování o rovnováhu vede k dokonalosti. Zde jednotlivé dimenze blíže přibližujeme:

1. Fyzická dimenze

Zahrnuje všechny fyzické aspekty naší existence, které mohou působit na kvalitu života. Patří sem také rizikové faktory, jako jsou alkohol, tabák a drogy, jež mohou zapříčinit předčasná úmrtí a nesčetná onemocnění. „Fyzická dimenze je ve vztahu ke zdraví a wellness nejdůležitější součástí životního stylu...“

2. Emocionální dimenze

Je definována jako soubor všech emocionálních stavů, které identifikují a definují, kdo jsem. Emocionální wellness zahrnuje tři hlavní oblasti: uvědomění, přijetí a management. Emocionální uvědomění je poznání vlastních pocitů a stejně tak pocitů ostatních lidí. Emocionální přijetí znamená pochopení normálních lidských emocí a emocionální management je schopnost kontrolovat a umět se vypořádat s vlastními pocity.

3. Spirituální dimenze

Je chápána jako rozvoj vnitřní osobnosti, vlastního duševna. Zahrnuje životní zkušenosti a jejich odraz v hledání smyslu vlastního života. Schopnost určit skutečný zdroj potěšení, radosti a naplnění v životě je spirituální objasnění osobní hodnoty a víry v sebe sama.

4. Sociální dimenze

Každý člověk musí být ve vzájemném vztahu s jinými lidmi. Sociální wellness zahrnuje schopnost rozumět si s ostatními lidmi a chápat jejich odlišnosti. Mít blízké přátele, úzké rodinné vazby, důvěryhodný vztah jde ruku v ruce s vysokou úrovní wellness a zdraví.

5. Mentální dimenze

Zahrnuje intelektuální a tvůrčí aspekty mozku. Mozek je neustále schopen učit se, adaptovat a měnit v závislosti na nových zkušenostech a informacích. Tato dimenze wellness obsahuje stálou radost ze získávání nových znalostí a zkušeností. Mentální wellness zahrnuje i prvek zvědavosti. Mentální aspekt wellness je také charakterizován tvůrčími schopnostmi. Nové myšlenky, nápady a tvorba jsou výsledkem obrazotvornosti. Spojení mezi intelektuální stimulací a zdravým životem je nepopíratelné. (2)

3.3 Vymezení pojmu fitness

„Fitness tvoří největší část fyzické dimenze a hraje nejdůležitější roli ve wellness“(2), proto věnujeme této oblasti více prostoru.

Čím více fyzické práce je tělo schopno vykonávat tím lepší je jeho úroveň fitness. Úroveň fitness tedy souvisí se schopností vykonávat fyzickou činnost. Člověk nemůže být fyzicky fit, pokud není fyzicky aktivní. Jako fyzickou aktivitu chápeme veškeré činnosti, které vykonáváme během dne: chůze, úklid, vaření, oblékání, jogging, zvedání činek atd. Fyzicky zdatní jedinci mají určité vlastnosti: jejich srdce, plíce a vaskulární systém jsou silnější než u méně zdatných jedinců a mohou pracovat po dlouhou dobu bez únavy, nemají příliš velké množství tělesného tuku a jsou schopni se ohýbat a protahovat bez rizika zranění. Kardiorespirační vytrvalost, svalová vytrvalost, svalová síla, flexibilita a složení těla vytvářejí složky fitness působící na zdraví (zvýšení vytrvalosti, zmenšení únavy, snížení rizika určitých typů rakoviny, diabetu, k prevenci osteoporózy, zkvalitnění spánku, ke zlepšení imunitní odezvy atd.), neboli zdravotně orientovaný fitness. Všechny tyto zdravotně orientované složky fitness lze ovlivnit tělesnou aktivitou.

Podle Blahušové (2) je důležité zachovávat efektivní principy rozvoje fitness

1. Princip zvětšování zatížení

Kardiovaskulární systém či svaly jsou přetěžovány více, než na co jsou zvyklé. Aby člověk byl fit, se tělo musí dostat do situací, kdy se zvyšuje činnost kardiorespiračního systému nebo svalů.

2. Princip postupnosti

Úroveň fitness se zlepšuje nejlépe při pravidelném zvětšování zátěže. Měli bychom začínat nízkou intenzitou, frekvencí i dobou trvání, až do doby než se začneme při dané intenzitě cítit dobře a po té intenzitu navýšíme a postupujeme obdobně.

3. Princip reverzibility

Zvýšená úroveň zdravotně orientovaného fitness se sníží, pokud nebude udržována. Je podstatné udržovat pravidelnou fyzickou činnost, jinak se ztratí fyziologické změny a zdravotní účinky, které cvičení přineslo.

4. Princip individuality

Na každého člověka působí cvičení jiným způsobem. Je to dáno vrozenými dispozicemi. Člověk by se neměl nechat odradit, pokud stejný cvičební program působí na někoho jiného účinněji. Někdy je to otázka času, typu cvičení, intenzity a podobně, ale cvičení vždy člověka určitým způsobem ovlivňuje.

Velmi podstatnou roli při cvičení sehrává motivace. Zdroje motivace jsou podněty nebo skutečnosti, které vyvolávají lidskou motivaci: - potřeby

- zájmy

- hodnoty

- ideály

- návyky

Fitness členíme podle Blahušové (2) na dvě hlavní kategorie:

1. Zdravotně orientované fitness

Jeho čtyři složky: kardiopulsační vytrvalost, svalová síla a vytrvalost, flexibilita a složení těla mají přímý kladný účinek na zdraví.

2. Dovednostně (výkonnostně) orientované fitness

Jeho složky nemají přímý vliv na zdraví, jsou spíše orientované na výkonnost: hbitost, rovnováha, síla, koordinace, rychlost a reakční doba.

Existují další struktury fitness, ale vzhledem k tomu že tato práce je orientovaná hlavně na wellness, tak se zaměřujeme zejména na zdravotně orientované fitness a výše zmíněné rozčlenění zde plně vyhovuje. (2)

3.4 Formy wellness

Akupresura - tradiční čínská léčebná metoda, která využívá stlačování specifických akupresurních bodů na lidském těle a tím zmírňuje bolest a léčí onemocnění. Pomáhá při bolestech zad, krku, po operacích a úrazech, uvolňuje stres, strnulost a oživuje náš krevní oběh. Zároveň reguluje harmonii jing/jang v těle a ovlivňuje energii.

Koloroterapie - tzv. léčba barvami. Léčebná metoda pomocí působení rozdílného spektra barev.

Meditace - meditace a různé meditační techniky, např. Tai-Chi mají za úkol zklidnit mysl.

Jóga - seznam cvičení jak pro kondiční účely, tak pro zlepšení zdravotních obtíží.

Ajurvéda - tradiční léčebná praxe v Indii, Nepálu a na Srí Lance, zaměřena na zlepšování emočního, fyzického a duševního zdraví. Masér používá přírodní oleje a bylinné směsi, které jsou vstřebávány pokožkou i dýcháním.

Feng - Šuej - věda o životním prostředí založená na výkladu a poznání přírody. Na základě této vědy si můžeme uvědomit, jaký vliv má na náš život okolí a pomocí poznání principů Feng-Šuej si ve svém životním prostoru najít co nejlepší místo.

Klasická masáž - Může být buď celková, nebo lokální - dílčí (např. jen záda nebo nohy). Je vhodná jak pro ty, co aktivně provozují nějaký sport, tak i pro ty, kteří sedí celý den v kanceláři, nebo které jen pobolívají záda. Masér uvolní ztuhlá místa klasickými hmaty s různou intenzitou a opatrností. Dochází k pocitu celkového uvolnění, ale také i ke zlepšení nálady a ke snížení únavy.

Masáž lávovými kameny - používají se při ní kameny sopečného původu zahřáté na různé teploty, obvykle to bývá 50-60 °C. Kameny naše tělo prohřívají a masér zároveň dalšími kameny masíruje. Teplo v kombinaci s masážní technikou příznivě působí na tělo i mysl, zbavuje nás napětí, stresu a stimuluje náš krevní a lymfatický oběh. Také pozitivně působí na záněty kloubu a kostí, ženám pomáhá s klimakterickými potížemi.

Shiatsu masáž - Jedná se o starou japonskou léčebnou metodu, která má kořeny v tradiční čínské medicíně. Pomocí doteků palců, prstů, loktů, dlaní, kolen nebo

chodidel je obnovována energetická rovnováha těla. Pohyb maséra sleduje přirozený tok energií po meridiálních drahách v těle, uvolňuje bloky na těchto drahách, které předtím zabraňovaly toku energie a tak obnovuje energetickou rovnováhu v našem těle. Shiatsu má za cíl uvolnění určitých bloků, posílení životní energie, obnovení harmonie principu jing/jang, uvolnění napětí i zvýšení sebevědomí.

Aromaterapeutická masáž - Provádí se pomocí éterických olejů, které se dobře vstřebávají do pokožky. Oleje se mohou aplikovat i inhalací-vdechováním. Tato masáž je vhodná pro unavené a přepracované lidi. Působí příznivě na nervovou soustavu, zlepšuje psychiku, posiluje imunitu, odstraňuje stres, zbavuje nás bolesti hlavy a zažívacích problémů.

Baňkování - Při této masáži se používá jedna nebo více baněk, jedná se většinou o doplněk ke klasické masáži. V baňkách se vytváří podtlak a přisávají se k tělu, do baněk je tak částečně vtažena kůže s částí podkoží. Baňkování je velmi vhodné při bolestech pohybového ústrojí a při ovlivňování funkcí vnitřních orgánů.

Thajská masáž - Vychází z čínské medicíny, akupresury a nauky o meridiánech. K protažení těla se při ní využívají také různá cvičení jógy. Uvolňuje svaly i klouby a hlavně napomáhá k relaxaci.

Thajská královská masáž – Klient je oblečen do pohodlného bavlněného oblečení. Tato masáž je náročnou a komplexní technikou, která pečuje o tělo i obličej. Dodává novou sílu, uvolňuje svaly a mírní bolesti v kloubech a šlachách. Může pomoci odbourat i migrénu

Reflexní masáž - Je založena na faktu, že působení na určité části těla se projevuje i na jiných, vzdálenějších místech na těle. Nejčastěji se masírují různé body na dlaních, chodidlech a uších. Stlačováním a hlazením těchto bodů ovlivňujeme vnitřní orgány, klouby i svaly. Také slouží k diagnostice postižených orgánů.

Masáže obličeje - Masér používá jemné tzv. motýlí pohyby rukou. Masáž zlepšuje elasticitu pokožky, pomáhá odstraňovat mimické vrásky, odvádí vodu, snižuje napětí v obličejí, brání stárnutí pleti, podporuje regeneraci a působí celkově relaxačně.

Čokoládová masáž - Čokoládová směs se nanáší na tělo, následuje zabalení do fólie. Masáž působí proti stresu a zlepšuje náladu. Je vhodná pro suchou pokožku, kterou vyživuje a hydratuje.

Jogurtová masáž – Exotická léčba pro tělo i duši. Smyslné, exotické ozdravující ošetření, které aktivuje krevní oběh. Zvyšuje ochranu imunitního systému, zeslabuje bolest v kloubech, hydratuje, odvádí toxiny z organismu. Pokožku zpevňuje a činí ji jemnou a hladkou.

Bambusové masáže - Bambus má uvolňující, zklidňující a drenážní vlastnosti, k masáži se používá olej z něj. Masáž s jeho použitím stimuluje nervová a svalová vlákna, díky svým drenážním vlastnostem je vhodný pro ženy trpící celulitidou.

Zábaly - Stávají se tím dál tím populárnější, většinou jsou však jen součástí nebo doplňkem masáže. Mají menší léčivé účinky než masáže, za to však skvěle působí na naši pokožku a pomáhají k celkové relaxaci. Variant zábalů je veliké množství, proto zde uvádím jen pár pro představu: parafinový, čokoládový, rašelinový, medový, jogurtový, zábal s olivovým olejem, sojový a rýžový zábal.

Plavecký bazén - Pozitivní účinky vody na náš organismus jsou známy už dlouho. Díky specifickým vlastnostem vody (nadmáší, zvlhčuje vzduch) se jedná o velmi časté místo pro relaxaci i rehabilitaci. Velice populární je dnes aquaerobic, kde si můžeme velmi účinně zformovat postavu. Díky odporu, který klade voda, se mohou posílit všechny partie bez zatížení, tvrdých dopadů a otřesů.

Whirpool, jacuzzi - Jedná se o malý bazén nebo vanu s teplotou vody 36°C a masážními efekty díky speciálním tryskám. Tři hlavní části whirlpoolu jsou hydromasážní vana či bazének, hydromasážní trysky a oběhový systém. Vztlak ve vodě snižuje hmotnost těla skoro o 90% a tím ulehčuje svalům i kloubům od zatížení. Pobyt ve whirlpoolu odstraňuje bolesti zad, zbavuje nás stresu, navozuje pocit absolutního uvolnění a pohody, čistí pokožku, podporuje látkovou výměnu, zvyšuje prokrvení kůže i svalů, při správném směru trysek pomáhá krevnímu oběhu i činnosti srdce.

Floating - Vodoléčebné a relaxační zařízení – floating tank je uzavíratelná vana ve tvaru vejce naplněná slanou vodou. Vznikl v 60. letech jako simulátor beztlížného stavu. Toto zařízení měří cca 2,5 metru na délku, 1,6 metru na šířku a 1,3 metru na

výšku a obsahuje asi 550 litrů speciálního roztoku, ve kterém je rozpuštěno asi 350 kg soli z Mrtvého moře. Roztok neustále cirkuluje přes filtr, aby splňoval hygienické podmínky. Prostor vany je uzavřen a člověk vevnitř je tak oddělen od všeho vně, což pomáhá k absolutnímu uvolnění. Voda uvnitř má teplotu lidského těla, čímž se dosahuje skvělých podmínek pro rehabilitaci, regeneraci sil i relaxaci. K ní přispívají i masážní trysky, relaxační hudba a osvětlení.

Solárium - Léčebné účinky slunečních paprsků na náš organismus jsou známé už dlouho. Svoji roli zde v současné době hraje také estetika – díky snědší barvě pokožky si člověk připadá atraktivnější, vypadá zdravější a celkově má vyšší sebevědomí. Jen na slunci a nebo v soláriu dochází v organismu díky UV-B záření ke tvorbě vitamínu D3, který je důležitý pro stavbu kostí. UV záření má také pozitivní vliv na kůži, ekzémy, na poruchy krevního oběhu, při léčbě alergií, na léčení depresí a úzkosti, na zlepšení reakčních schopností nebo na zlepšení psychické výkonnosti. Návštěva solária je také vhodná před dovolenou u moře jako přípravy kůže na intenzivní slunění. Protože nemáme každý stejný typ kůže a její citlivost se liší, je důležité zjistit si náš typ a přípustnou dobu opalování v soláriích. Existují čtyři typy, nejvíce lidí patří do třetí skupiny, kde opalovací doba by měla být maximálně dvacet minut. Opalovací doba je však individuální, záleží na typu solária, na počtu a stáří opalovacích trubíc, na našem původním opálení. Máme solária: horizontální, vertikální, opalovací křesla, solární louky a biosolária.

Sauna - Jedná se o dřevěnou stavbu či kabinu skládající se z potírny a ochlazovny. Sauna je jedna z nejoblíbenějších forem relaxace po cvičení nebo jen po pracovním dnu. Saunování patří mezi nejstarší regenerační a relaxační metody. Střídají se při něm dvě fáze. První je pobyt v potírně sauny, nejlépe v leže, s teplotou kolem 80°C a minimální vlhkostí, kde se prohřeje do hloubky celé tělo a vyplavují se z něj škodlivé toxiny. Druhou fází je krátká studená sprcha či koupel v ochlazovně. Saunování má skvělé preventivní účinky. Působí příznivě na kardiovaskulární systém, na pohybové ústrojí, na pokožku, pomáhá při poruchách krevního tlaku, při kloubních onemocněních, při revmatismu, slouží při posilování imunity a také se při saunování uvolňují endorfíny – lidské hormony štěstí.

Infrakabina - Někdy nesprávně označovaná jako infrasauna, je dřevěná kabina, ve které jsou umístěny speciální infrazářiče. Je většinou prostorově menší než sauna

klasická, rychleji se vyhřeje a teplota se zde pohybuje od 40 °C do 60 °C. Pocení je zde ovšem intenzivnější, protože infračervené záření proniká hluboko do tkání. Nemusí se zde tedy opakovat dvě fáze – prohřátí a zchlazení, jako u sauny klasické, je zařízená pro sezení a dýchání v ní je příjemnější a snazší. Infrakabina je vhodná především pro sportovce k ohřátí organismu pře výkonem, pomáhá ale komukoliv při chřipce a nachlazení, při léčbě celulitidy, při revmatických potížích a řadě jiných zdravotních problémů.

Parní lázeň - Je podobná sauně, teploty v ní jsou však nižší, tělo se nezahřívá tak prudce, a vlhkost je naopak vyšší, dosahuje až 100 %. Účinek parní lázně se zvyšuje, když je pára obohacena např. o silice eukalyptu nebo jiných látek. Existuje několik typů parních lázní – římské lázně, bylinné lázně, lázně hammam, tepidaria, laconia, v tepidariu bývají často i obrazovky promítající uklidňující obrazy, nebo relaxační hudba. Parní lázeň pomáhá při celkové relaxaci, léčbě potíží dýchacích cest, revmatických potíží, příznivě působí na celkové prokrvení těla, na jeho detoxikaci.

Polárium – kryosauna. Jedná se o léčbu mrazem, při níž se v poláriu, uzavřené místnosti, vystavuje lidské tělo pod dohledem odborníka extrémně nízkým teplotám, může to být až – 196 °C po dobu jedné až čtyř minut. Polárium je poměrně nové zařízení, původně určené vrcholovým sportovcům. V současné době se ale čím dál tím častěji objevuje i v různých lázeňských a wellness zařízeních, dochází v něm totiž k rychlé a účinné regeneraci organismu. V prostoru polária se vyskytuje jen speciálně upravený suchý vzduch, zbavený vlhkosti. Ochladí se tedy prudce jen povrch těla, uvnitř těla k žádným teplotním změnám nedochází. Tím je docíleno toho, že tak nízké teploty klientům neublíží. V poláriu dochází k velkému perifernímu překrvení, urychlení metabolismu a hojivých procesů, k odstranění dlouhodobých bolestí. Opakovaný pobyt v něm dále posiluje imunitu, celkově regeneruje a omlazuje organismus, pomáhá proti celulitidě, zlepšuje kvalitu vlasů a nehtů, zpožďuje tvorbu vrásek a celkového stárnutí pleti, pomáhá léčit bolesti zad, revmatismus, bojuje proti obezitě, funguje jako prevence proti depresi, urychluje regeneraci kloubů a svalů po úrazech, má kladný vliv na potenci a zvyšování libida, stimuluje klientovu fyzickou a psychickou kondici. Pro lepší efekt se, tak jako u většiny procedur, doporučují pravidelné návštěvy.

Solná jeskyně - Je to místnost vybudovaná především ze soli, která vytváří a udržuje mikroklima podobné klimatu u Mrtvého moře. Unikátní mikroklima obsahuje jód, draslík, sodík, vápník, selen a mnoho dalších minerálů a prvků, jejichž postupné uvolňování má velmi pozitivní vliv na zdraví klienta. Slouží pro účely rekondice, rehabilitace a prevence zdraví. Uvnitř jeskyně se také používá světelná terapie k načerpání energie a zlepšení nálady a muzikoterapie. Klient většinou leží uvnitř na pohodlném lehátku. Pravidelný pobyt v solné jeskyni pomáhá při léčbě onemocněné dýchacích cest, zánětů, dlouhodobého zápalu plic, onemocnění nosu, hrdla a hrtanu, kožních onemocnění, lupenky, ekzémů, poruch metabolismu, alergií, srdečních onemocnění a poruch oběhového systému. Návštěvy se také doporučují lidem se sníženou imunitou.

Další samostatnou, velice populární a moderní formou wellness jsou pohybové aktivity ve vodním prostředí a ty jsou velice vhodné i pro děti. Tyto aktivity probíhají většinou v bazénu, mělkém nebo hlubokém, i ve volném vodním prostředí, především v moři, kde se jejich efekt navýší o terapeutické účinky mořské vody. Cvičení ve vodě jsou v neustálém vývoji a můžeme sledovat přenesení mnoha forem sálových cvičení do vodního prostředí. Voda se odedávna používala k rehabilitaci, neboť pohyb v ní nezatěžuje klouby a naopak ostatní pohybový systém pracuje pod větší zátěží, protože voda klade ve všech směrech přirozený a rovnoměrný odpor. Pro zdravotně postižené, pro pacienty v předoperačním, pooperačním či jiném posttraumatickém stavu představuje cvičení ve vodě velmi důležitou část rehabilitace. Hydrostatický tlak nadnáší tělo cvičence, který nepocítuje svou váhu. Tohoto efektu se využívá při programech snižování váhy, neboť cvičení ve vodě méně zatěžuje oběhový systém. Ke cvičení se používá různých předmětů, adaptovaných pro vodní prostředí, buď aby usnadňovaly pohyb a nadnášely, nebo aby zvýšily odpor pohybu, a tak i náročnost cvičení. (6,8)

Základní formy pohybových aktivit ve vodním prostředí:

Aqua-gymnastika - Sálové formy gymnastiky se adoptují na vodní prostředí.

Aqua-aerobik - Přenesení sálového aerobiku do vodního prostředí se stejnými principy, ale bezpečnějším a pomalejším pohybem se stalo novou metodou, vytvořenou v USA v devadesátých letech minulého století. Cvičení probíhá v hluboké vodě, ale i neplavci se ho mohou zúčastnit, neboť nadlehčovací pásy, převzaté z rehabilitační vodní gymnastiky, jim umožní volný pohyb ve vodě. Aqua-aerobic se stal oblíbeným u všech věkových skupin s různou tělesnou kondicí. Snížení krevního tlaku při pohybu ve vodě a zlepšení funkce pohybového, metabolického a oběhového systému nejsou jediné pozitivní účinky, pohyb ve vodě, ve skupině a často s hudbou je také antistresovou metodou.

Aqua-relax - Je kombinace tai chi a strečinku ve vodě o teplotě cca 34°C, v hloubce 1,3-1,4 m, zdůrazňující protahovací cvičení, dýchání do vody a pomalé relaxační pohyby, to vše v bazénu či ve venkovním přírodním minimálně osvětleném prostoru.

Aqua-fitness - Využívá z pozemního fitness prvky posilování jednotlivých svalových skupin, ale i celku, systému oběhového a pohybového, cvičení je doplněno používáním vodních pomůcek (desky, nedofouknutý míč atd.)

Aqua-cycling, Aqua-biking - Jsou názvy pro cvičení na vodním kole, obdoba body-bikingu, jak ho známe z center fitness. Původně rehabilitační technika pro poruchy pohybového systému a pro problematiku nadváhy. Aqua-biking se stal populárním pro možnosti intenzivního tréninku kardiovaskulárního a pohybového systému bez jeho přetěžování. Simuluje pohyb na rovině a do vrchu.

Aqua-boxing - Přebírá pohyb z bojových umění a anglického boxu, zaměstnává ruce a nohy, ale neriskujete inkasovaný úder. Lopatky navlečené na ruce zvyšují náročnost pohybu a zatížení horní části těla. Pohybový a oběhový systém je intenzivně posilován.

Aqua-strečink - Forma cvičení známá jako strečink, ale ve vodě. Ve vodním prostředí je tělo více uvolněné, pružnější, ohebnější, pokožka je stimulována proudy. Cílem je získání větší kloubní pohyblivosti, psychického uvolnění. Je využíváno cvičení ve dvou, cvičení s pomůckami, opěry o okraj bazénu či záchytná

zařízení. Každé cvičení aqua-strečinku je zakončeno relaxací, a to většinou ve vodorovné poloze na hladině.(4)

3.4.1 Wellness beauty

Hydroptimale - Ideální kúra pro každé roční období, kdy pleť trpí dehydratací. Je vhodná pro všechny typy pleti. Zahrnuje čištění, hydrataci, výživu, uvolnění svalů a zvláčnění pokožky.

Lift defense - Kúra regeneruje zralou, unavenou a stresovanou pleť. Vypíná, omlazuje a rozjasňuje pleť. Účinně působí proti vráskám

Oxyliance - Tato kúra je určena pro povadlou, bledou a unavenou pleť bez jasu. Oxyliancí docílíte zvýšení zásoby buněčné energie, vyhlazení vrásek a sjednocení tónu pleti.

LPG - endermologie = formování těla vede k modelování těla, k vylepšení napnutí pokožky, k eliminaci tukové tkáně, vyhlazení a vypnutí kůže a zlepšení látkové výměny. (6)

3.5 Trendy Wellness

3.5.1 Selfness

Trend wellness, při kterém důraz na rovnováhu mezi fyzickou a duchovní stránkou zůstává, jen se k tomu přidává zaměření na individualitu. Ve světě well-being se do popředí stále více dostává zájem uchopit život do vlastních rukou, dopátrat se svého skrytého potenciálu a pracovat na sobě. Selfness by mělo stát na těchto pilířích:

- odpovědnosti za své zdraví a život
- rovnováze mezi prací a soukromím
- vývoj osobnosti a schopnosti rozhodovat co je pro mě nejlepší

3.5.2 Alpiene

Trend wellness využívající charakteristické vlastnosti Alp. Především vysokohorské klima je vhodné pro rozvoj wellness-alpienne zařízení v alpských lokalitách. Preferovány jsou též přípravky ať už kosmetické, či jiné, obsahující látky z produktů alpského prostředí, jako jsou: heřmánek, arnika, měsíček, propolis, třezalka, a olej sviště horského.

3.5.3 Welltain

Označení welltain vzniklo ze spojení anglických slov well a mountain, tedy horská pohoda, jejímž cílem je užít si pobyt v horách. Vymysleli jej a před několika lety si nechali patentovat autoři studie, která se zabývala vlivem nadmořské výšky na činnost lidského organismu. Při své práci zjistili, že kdo se správně hýbe, kvalitně jí a také odpočívá v 1500 metrech nad mořem, má už po krátké době lepší krevní tlak, zlepšuje se mu srdeční činnost, volné radikály rychleji zmizí z těla a také uvažuje pozitivněji. Welltain probíhá pod dohledem trenéra, který nejdříve zjistí klientův poměr vody, tuku a aktivní hmoty v těle a následně určí jídelníček a vhodné fyzické aktivity. Welltain je kombinací výživy, pohybu a pobytu ve vyšší nadmořské výšce, která zlepšuje krevní tlak a prospívá srdci. (6,9)

4. Zdroje Wellness

Společenství

Je tam, kde ho hledá ten, kdo potřebuje k pohodovému pocitu společenství lidí, přátel, rodinných příslušníků, osob stejných názorů, stejné filozofie a zájmů. Jsou to komunity, spolky, asociace, kluby, školy, sdružení, přednášky, koncerty a další kulturně společenské aktivity. Ve skupině si ulehčíme od starostí, vydáme negativní energie, nabijeme se pozitivním. Konfrontujeme naše názory, cvičíme či se potíme v sauně společně, nacházíme naše místo ve skupině a poznáváme sami sebe, sebeuvědomujeme se ve vztahu k druhým. Je to zdroj radosti a růstu, který všichni známe a praktikujeme, potřeba dělení se a dostávání.

Příroda

Dalším zdrojem je příroda, která nám dává prostor k expanzi, k pohybu a regeneraci, k meditaci a relaxaci, objevování, inspiraci krásou a harmonií. Příroda léčící, která nám nabízí přírodní zdroje (vzduch, vodu, oheň, zemi) k přímému užívání nebo zprostředkovaně v přípravcích, v potravinách. Správně zvolená strava může být zdrojem wellness. Skrze přírodu poznáváme makrokosmos a díky němu i nás samotné, umístěné v tomto systému jako mikrokosmos.

Sebenaplnění

Naše vlastní smysly nám umožňují získávat informace z okolí, díky kterým přežíváme. Díky nim získáváme ale také pocity příjemného, blaženosti a rozkoše. Citlivost našich smyslů zajistí kvalitu toho, jak dalece se budeme radovat z dotyků, vůní, tónů, barev a chutí. „Trénováním“ smyslů se staneme citlivějšími a náš pocit wellness, stav pohody a uspokojení, bude díky tomuto zdroji na dosah. Tento zdroj půjdeme hledat do wellness center, která ho nabízejí formou procedur, do restaurací a čajoven, do galerií a chrámů, do přírody a na všechna místa, kde jsou smysly inspirovány a potěšeny. Příjemný smyslový podnět vytváří emoce, které jsou barvami našeho života. Takto vznikají endorfiny tzv. hormony radosti. Týká se schopnosti najít pohodu, vnitřní rovnováhu a celkovou harmonii v sobě samém.(3)

5. Životní styl

Pojem životní styl se nejdříve objevil v československé literatuře ve 40. letech minulého století. Odtud pak pronikl do zahraničních redakcí časopisů a na fakulty univerzit. Za autora hesla „životní styl“ je považován Karel Honzík, který jej uvedl v Malém sociologickém slovníku z roku 1970.

Životní styl je dynamický proces formy bytí jedince, determinovaný geneticky (zděděné predispozice), etnicky (adaptace na rodovou kulturu), sociálně (životní úroveň rodiny, později samovýdělečného dospělého, důchodce), kulturně (tradice, návyky, mechanismy řešení krizových situací), profesionálně (volba povolání, změny zaměstnání) a generačně (jiné vnímání světa u dospělých a mládí). Obecně vzato podstatou zdravého životního stylu je dodržovat a respektovat v různých sférách života komplex určitých pravidel a norem směřujících k udržení a upevnění zdraví, přičemž je důležité v každém případě vycházet z konkrétních podmínek exogenních (okolní prostředí) i endogenních (organismus jedince).

Podle Morrisona a jeho charakteristiky životního stylu je životní styl způsob života charakterizovaný zvyklostmi, podle nichž lidé tráví svůj čas (činností), tím jaké věci považují za důležité (zájmy) a co si myslí o sobě samých a o okolním světě (názory).

Životní styl nelze úplně odlišit od pojmu **kvalita života**. Kvalita života v sociologickém pojetí určuje kvalitativní parametry lidského života. Je také stále užívanějším pojmem v oblasti medicíny, kde již existují kvantitativní ukazatelé, jež se používají k hodnocení kvality života spolu s délkou života. Pro nás velice důležitou částí životního stylu je **aktivní životní styl**, jemuž bych se rád věnoval trochu hlouběji, jelikož pojem „aktivní životní styl“ doposud nebyl ve vědecké literatuře vysvětlen a podrobněji zkoumán. Většinou je chápán jako synonymum k pojmu „zdravý životní styl“ resp. jako životní styl spjatý s pohybovou aktivitou. Bunc a Štílec vymezují aktivní životní styl jako formu životního stylu, kterou chápeme jako interakci mezi jedincem a okolím.

Tato interakce má v základním přiblížení dvě složky:

1. Biologická- pohybová činnost, zdravá výživa, rizikové faktory
2. Psychosociální- duševní rovnováha, sociální prostředí, osvětová a vzdělávací činnost, technologický pokrok, preventivní zdravotní péče.

„Aktivní životní styl je životní styl, v němž své místo zaujímá také přiměřená pravidelná pohybová aktivita. Pohybová aktivita přitom není chápána jenom biologicky, ale respektuje i bio- psycho- sociální složky existence a fungování lidského organismu.“

Přikláníme se k názorům, které mluví o aktivním životním stylu jako o rovnováze mezi duševním a fyzickým zdravím. Dále se charakterizuje jako životní styl závislý na vzájemné kladné kombinaci těchto faktorů: zdravé výživě, pitném režimu, rizikových faktorech (kouření, pití alkoholu, drogy), konzumu médií (TV, počítače) a pohybové aktivitě. Mluví se zde o pravidle 3 P: Přiměřenosti v příjmu živin a energie, Pravidelnosti pohybové aktivity a Prevenci v předcházení nezdravým stravovacím a životním návykům.

Musíme zde zmínit ještě jeden velice důležitý životní styl, a to **ekologický životní styl**.

Jeho specifikem je ohled na životní prostředí v každé oblasti každodenního života, omezení konzumu, používání ekologických výrobků, využívání ekologických energetických zdrojů atd.

Je důležité sledovat předpovědi futurologů z hlediska životního stylu, kdy futuroložka Feith Popcornová – zdroj předpovídá dva základní trendy životního stylu:

COCOONING – touha schovat se před tvrdou realitou současného světa

FANTASY ADVENTURE – touha po něčem novém, nekonvenčním

Lidé vyznávající životní styl cocooning, jsou potenciální zákazníci wellness zařízení. (6)

6. Pojetí wellness v USA

Přestože wellness obor je v České republice v začátcích a jeho formát se stále vyvíjí, již dnes existuje ustálená terminologie, umožňující alespoň základní orientaci.

Vychází ze severoamerické zkušenosti, ale v současné době je používána i ve většině ostatních zemí. Pro představu zde nastiňujeme rozdíl v pojetí amerického a evropského wellness.

V USA vnímají wellness jako aktivní proces, kdy individuální osoba, poznává a dělá rozhodnutí ve prospěch úspěšné a zdravé existence. Důraz je zde kladen na individuální přístup jedince, který rozhoduje o způsobu dosažení jeho wellness.

V USA je wellness pojímáno jako aktivní přístup k žití optimálního životního stylu, kde základní složku wellness tvoří 6 dimenzí (na rozdíl od evropských 5 dimenzí):

1. Emocionální
2. Intelektuální
3. Environmentální a planetární
4. Fyzická
5. Spirituální
6. Interpersonální a sociální

Základní rozdíl v dimenzích uznávaných v České republice v porovnání s USA je rozšíření o dimenzi **environmentální a planetární**. Environmentální přístup je založen na osobní odpovědnosti jedince ke svému osobnímu zdraví v závislosti na zdraví planety a zároveň se jedinec učí jak žít a zachovat zdravé životní prostředí, jak se starat o své zdraví a redukovat škodliviny (smog, odpad, záření UV, kouření, drogy a bezpečné jídlo).

Současná ustálená terminologie wellness:

DAY SPA – denní wellness centrum – je denní zařízení nejrůznější velikosti, vždy bez ubytovacích kapacit, kam klienti dochází na ambulantní služby. Poskytuje celou škálu služeb a programů – od výhradně kosmetických po rehabilitační a léčebné.

RESORT SPA – wellness zařízení je součástí rekreačního resortu, kam zákazníci přijíždějí většinou za účelem dovolené a rekreace. Nabídka služeb má spíše doplňkový a relaxační charakter, nabízí novou zkušenost a zážitek, méně již zdravotně – preventivní programy.

DESTINATION SPA – tato zařízení se částečně blíží charakteru typických lázní. Spolu s ubytovací kapacitou nabízí celou řadu wellness programů, zdravotní turistiku. Klienti přijíždí s cílem plně využít nabídky programů v rámci zlepšení fyzické a duševní kondice, prevence civilizačních chorob, rehabilitace i celkové relaxace a uklidnění.

MINERÁLNÍ SPA – wellness zařízení využívající přílehlé zdroje minerálních vod či peloidu.

MEDICAL SPA – wellness zařízení poskytující specifické wellness a zdravotní služby pod dohledem lékaře.

MED - SPA – nově formulovaný obor, který poskytuje výhradně speciální estetické a kosmetické služby pod dohledem lékaře či s jeho asistencí. Do této kategorie se řadí kosmetické salony a centra poskytující například botox, hluboký peeling, menší zákroky z oboru plastické chirurgie či pre – operační post – operační doplňkové služby. Většina služeb má tzv. “anti-aging“ charakter – tedy služby a zásahy ovlivňující důsledky procesu stárnutí.

Mimo tyto základní kategorie vznikají i specializovaná centra. Příkladem mohou být klubová centra, zaměřená na určitou společenskou skupinu, často na dvojice, bez přístupu dětí, někdy jako součást luxusních obytných či rekreačních komplexů.

SPIRITUÁLNÍ CENTRA – nabídka většinou obsahuje rozsáhlé meditace a další spirituální využití, jogu a další orientální modality, často vegetariánskou kuchyni a další méně známé aktivity. Rychle narůstající formou jsou i MOBILNÍ SPA, kdy terapeuti dojíždí či dochází do bytů či hotelových pokojů, někdy i na pracoviště v rámci různých ozdravných programů, které poskytuje zaměstnavatel.

Většina služeb a programů poskytovaných ve všech typech wellness zařízení využívá kombinaci všech aspektů wellness.

Jejich forma i způsob použití vyžaduje maximalizaci pozitivních zážitků všech pěti lidských smyslů:

- zrak – prostředí musí lahodit oku
- sluch – zvuky musí uklidňovat (hudba, klid...)
- čich – lahodná a příjemná vůně prostředí a používaných produktů. Typická vůně je často součástí snahy pro originální nabídku.
- cit – příjemné, šetrné a uklidňující doteky
- chuť – služby jsou často doplňovány lahodnými nápoji, čajem či vybraným jídlem (8,9,7)

7. Analýza Wellness zařízení v České republice

Na základě našeho výzkumu, kdy jsme navštívili nejvyhlášenější pražská fitness centra (Balance Club Brumlovka, World Class, Holmes Place a BBC) dále pak pražské hotely (Mandarin Oriental, Sheraton Prague, Marriot) a dva mimopražské hotely, wellness hotel Frymburk a Fryštenský wellness club (zde jsme však nebyli na osobní návštěvě). Ze zahraničních, pro možnost komperativního porovnání, jsme pak navštívili v Americkém městě Asheville ležící The Grove Park Inn (www.grovesparkinn.com), který v současné době navštěvuje i americký prezident Barack Obama a švýcarský hotel z horského města Villars Chalet RoyAlp (www.RoyAlp.ch). Naším cílem bylo zjistit jakým zařízením, vybavením a službami tato fitness centra či hotely disponují a zdali splňují všechny požadavky, aby ve svých názvech či nabídkách mohly používat pojem wellness. Kritéria, podle kterých by se dalo určit co je wellness zařízení a co už není wellness zařízení, nejsou v České republice zatím stanovena, ačkoliv po osobním rozhovoru s prezidentem ČAW (česká asociace wellness) Dr. Janem Hejmou je viditelná snaha ze strany České asociace wellness tato kritéria určit, stále se tak, hlavně z důvodů finančních, ale nestalo. A tak mají veškerá centra, hotely, kluby a organizace v celé České republice možnost využívat v současnosti velice populární pojem wellness ve svých názvech, programech a nabídkách bez jakéhokoliv omezení a kontroly. Na rozdíl od našich západních sousedů, kde jsou pravidla pro možnost využívání pojmu wellness pro své účely pevně stanovena, kontrolována a dodržována. Fit - reisen, frankfurtský specializovaný provozovatel na úseku zdravotních pobytů, prezentoval na ITB dvanáct kvalitativních kritérií pro moderní zdravotní turismus – wellness. Na základě našeho zkoumání, osobních zkušeností a rozhovorů s čelními propagátory stylu wellness a odborníky s praktickými zkušenostmi v provozování wellness v České republice a zahraničí jako jsou: Jan Hejma, Michael Zima, Jan Vrabec, Radek Chaloupka, Anna Jarinová, René Běhounek, Jaroslav Fischer, se s těmito kritérii ztotožňujeme. Zde uvádíme oněch dvanáct kritérií, které by mělo správné wellness centrum splňovat:

1. Kvalita destinace je základem úspěšného wellness centra. Přírodní lázeňské a léčebné předpoklady, peloidy, termální voda, vzduch, klima. Doporučuje se

komplex umístit v rozlehlé přírodní krajině s možností využívat sportovních aktivit a her v přírodě, nejlépe jak v letních tak i zimních měsících. Nezbytností je jak dohled vyškolených pracovníků nad klienty centra při těchto aktivitách, tak i možnost využití jejich služeb individuálně:

- možnost vodních sportovních aktivit a různých her
- túry po okolí s průvodcem i individuální, nebo jen krátké procházky
- možnost vyjížděky po okolí na inline bruslích s instruktorem
- běžecké tratě obtížnější i méně náročné
- možnost provozovat klasické venkovní hry (fotbal, volejbal, pink-pong, tenis, golf, horolezecká stěna)
- v zimě upravené sjezdovky pro lyžaře a tratě pro běžkaře. Pro děti zřízeny malé bobové dráhy
- velice vítaná je přítomnost zvířat, možnost zajezdit si na koni, rybolov apod. Je prokázáno, že styk se zvířaty, působí velice pozitivně na lidskou psychiku.
- zajímavá je myšlenka pořádání tzv. zahradních „párty“, kde by hosté měli možnost zvolit si z připravovaných pokrmů na grilu, strávit příjemný čas v přírodě a zároveň mít možnost seznámit se s ostatními hosty wellness centra. Akce tohoto typu se hojně využívají především v Americe. (www.groveparkinn.com)

2. Dále by měl komplex obsahovat dobře připravený a zpracovaný **animační program pro děti** (nejen dětský koutek jak je to ve většině center v České republice), děti mohou absolvovat pod odborným dozorem vodní hry, ti nejmenší by se mohly účastnit výuky plavání pro začátečníky, vítané je zřízení malého dětského aquaparku. Populární jsou také různé druhy her a sportů v přírodě (fotbal, volejbal, bojové hry, opičí dráhy, cyklistika, inline brusle atd.), zároveň se děti mohou učit novým dovednostem pod vedením vyškoleného instruktora (lukostřelba, práce s dřevem, rozdělávání ohně, botanika apod.). Centrum by také mělo obsahovat malé dětské kino, kde by měla být možnost sledovat dětské filmy a v neposlední řadě dětská místnost na hraní. Děti by měly mít možnost zábavy a odpočinku i po delší časový úsek (rodiny by mohli wellness centrum využívat jako dovolenou), nebo by se zde mohly konat týdenní akce ve stylu dětských táborů. V

nabízených službách dětem, máme u nás zatím obrovské rezervy v porovnání se zahraničím (Německo, Amerika, Švýcarsko a další), kde už pochopili známé pravidlo, které zní: „když jsou spokojené děti, pak jsou spokojení i rodiče, kteří si s pocitem že je o děti dobře postaráno, lépe odpočinou“. (6) Samozřejmě je zde tímto způsobem i snaha odlákat děti od počítačů, kde tráví drtivá většina dětí veškerý svůj volný čas (hry, současný fenomén facebook, skype) a přitáhnout je zpátky k přírodě, pohybu, zdravějšímu a pestřejšímu způsobu života.

3. Filozofie zařízení orientovaná zcela na wellness.

4. Osobní péče o hosty (pojmy „starat se“ a „pečovat“ o hosty musí být hodnověrné). I přes snahy o zkvalitnění těchto služeb, má naše republika v tomto bodě stále značné rezervy, avšak díky snaze a tendenci tyto služby zkvalitnit, vidím budoucnost optimisticky.

5. Kvalitní vybavení hotelu, stylové, pohodlné a velkoryse vybavené pokoje. Pokoje wellness centra by měly disponovat minibarem, internetem, televizí, sociálním zařízením, architektonika, styl a atmosféra, by měly navazovat pocit pohody, člověk by se měl cítit útulně.

6. Gastronomie zaměřená na plnohodnotnou stravu, diety, vegetariánské pokrmy, regionální speciality a také velice důležitý správný pitný režim. Klient by měl mít možnost vytvoření jídelníčku na míru, výživovým specialistou centra.

7. Lékařsky fundované aplikace a psychické relaxace v architektonicky kvalitně ztvárněném úseku wellness. Vzhled a atmosféra prostorů kde se tyto procedury (vyšetření) odehrávají, jsou velice důležité, čím lépe daná místnost na klienta působí, tím větší efektivitu má samotná procedura.

8. Individuální péče vysoce kvalifikovaného, ale i motivovaného personálu s jazykovými znalostmi. Především Lékaři, osobní trenéři a rehabilitační pracovníci, by měli společně spolupracovat a klientovi se věnovat individuálně.

9. Velkorysé prostory v úseku wellness, bezplatné používání zařízení, dlouhé otevírací doby, klidová a relaxační zóna, čajový bar, zařízení pro vodní terapii s různými teplotními úseky. Možnost sportovních indoor aktivit (squash, lezecká stěna atd.)

10. Kosmetický úsek s dostatečným počtem kabinek pro jednotlivé způsoby ošetření (péče o pleť a tělová péče).
11. Kvalitní fitness prostory s moderním vybavením a s profesionálním vedením.
12. Důležité jsou detaily: koupací pláště, ručníky, pantofle na přezutí, dostupné ve všech úsecích v dostatečném počtu a zdarma.

Výše uvedená wellness zařízení hodnotíme v Tabulce 1 podle uvedených dvanácti kritérií.

Jednotlivá zařízení hodnotíme v tabulce na škále stupnicí známek v rozsahu 1 – 5 kde jednotlivé známky určují kvalitu zařízení a služeb daného centra:

1. výborné zařízení a služby, splňující veškeré hodnotící parametry
2. velmi dobré zařízení a služby
3. dostačující zařízení a služby
4. nedostatečně splňující požadavky na vyžadované zařízení či služby
5. komplex danými služby nebo zařízením nedisponuje

Tabulka 1

Hodnocení vybraných wellness v ČR dle 12 kritérií

Kritéria	Destinace (1)	Animační program pro děti (2)	Filozofie wellness (3)	Osobní péče o hosty (4)	Vybavení hotelu, centra (5)	Gastrono- mie (6)	Lékařské aplikace, psych rel. (7)	Odborná ind.péče o klienta (8)	Prostory v úseku wellness (9)	Kosmetický úsek (10)	Fitness prostory (11)	Detaily (12)
Balance Club Brumlovka	4	4	3	2	5	4	3	2	2	4	1	2
World Class	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	2	4
Holmes Place	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	2	4
BBC	4	4	4	3	5	4	4	3	4	4	3	4
Mandarin oriental	3	4	2	3	1	2	2	2	3	3	3	2
Sheraton Prague	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2
Marriot	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	2	3
Wellness hotel Frymburk	1	1	1	2	3	2	2	1	1	1	2	2
Fryštenský wellness club	2	2	1	1	5	2	2	1	2	3	2	2

Výše uvedená centra, hotely a kluby jsme se snažili hodnotit jednak podle daných kritérií, ale také v porovnání s podobnými, pojmu wellness využívajícími, zařízeními v zahraničí. Z hodnocení lze vyčíst, že největším problémem pražských fitness center a hotelů jsou prostory a jejich umístění převážně v centru města. Většina z nich vznikla v době, kdy bylo moderní využívat nebo disponovat pouze fitness zařízením (posilovacími stroji). Postupným vývojem wellness v západních evropských zemích především (Německo, Rakousko, Švýcarsko), dochází k uvědomění si, že pro konkurenceschopnost je důležité rozšířit nabízené služby. Proto hotely a fitness centra, která mají ambice konkurovat Evropě, rozšiřují své služby o sály pro aerobic, spinning a jiné skupinové akce, dále projektují prostory pro masáže, různé druhy saun (pár) s tématickým zaměřením, jacuzzi, whirlpool a také plavecké bazény, na většině míst jsou zřízeny tzv. „dětské koutky“ pro hlídání a zábavu dětí klientů.

Nejdříve se zaměříme na komplexy Balance Club Brumlovka, World Class, Holmes Place, BBC. Kvalita cvičebních strojů a rozsah nabídky služeb je u těchto center na podobné úrovni, zakládají si na přítomnosti nejmodernějších cvičebních strojů. Především z důvodů nedostatku prostoru jsou tato zařízení, schopna nabídnout jen omezené množství relaxačních služeb, pouze Centrum Balance club Brumlovka má nabídku dostačující. Dalším problémem těchto center je špatné architektonické a prostorové řešení. Zařízení World Class, Holmes Place a BBC z těchto důvodů působí spíše jako továrna na cvičení a regeneraci, než jako wellness prostory s nabídkou specifických služeb odpovídajících názvu wellness centra, která by měla disponovat daleko více možnostmi a službami, včetně možnosti alespoň víkendového pobytu (viz. výše uvedená kritéria). Tato tři centra, by měla ve svých názvech či propagaci uvádět název fitness centrum s prvky wellness, nebo nejlépe fitness centrum s regeneračním programem. Centrum Balance Club Brumlovka, nabízí nejvíce požadovaných indoor wellness služeb z výše jmenovaných čtyř komplexů. Má nejlepší architektonické řešení a prostorové uspořádání, avšak i zde postrádám v nabídce některé wellness aktivity, například animativní péči či program pro děti. Největším nedostatkem je jako u předchozích fitness center umístění v centru Prahy, které neumožňuje realizaci outdoor aktivit. Na základě našeho zkoumání, tedy nemůžeme ani Balance Club Brumlovka nazývat správným wellness centrem.

Dalším předmětem našeho zkoumání byly přední pražské hotely s aplikacemi wellness služeb, Sheraton Prague, Marriot, Buddha a Mandarin Oriental Prague. Hotel Sheraton Prague je součástí řetězce amerických hotelů, který expandoval do České republiky. Svým klientům nabízí sice malé, ale kvalitně a dostatečně vybavené fitness prostory, zázemí wellness služeb nabízí základní programy (vodní relaxace, různé druhy masáží). Má zdařile architektonicky ztvárněné pokoje, které působí pozitivně, disponuje salónky s tématickým zaměřením (kuřácké, čajové). Klientům tohoto hotelu je nabízeno vyšetření, na jehož základě klienti obdrží osobní, individuální tréninkový program vedený trenérem fitness a výživový program na daný den, který mu je předložen ráno u snídaně. Hosté mají možnost komunikace a společenského vyžití na terase tohoto hotelu, kde dominantním zážitkem je výhled na Prahu. Tento hotel disponuje kvalitní nabídkou wellness služeb, která ovšem není komplexní a neodpovídá všem výše zmíněným kritériím.

Hotel Marriot využívá wellness zařízení pro své klienty v rámci World Class fitness centra, jehož jedna ze tří pražských poboček sídlí právě v prostorách tohoto hotelu a jeho klienti mohou využívat těchto cvičebních prostor a relaxačních zón zdarma, klient hotelu má zpoplatněné pouze nadstandardní služby, jako jsou masáže a osobní trénink s trenérem, pro tento hotel v oblasti wellness služeb platí stejné hodnocení jako pro World Class. S tím rozdílem že výhodou pro klienta hotelu Marriot je možnost ubytování v kvalitně vybavených pokojích odpovídajících standartům, využití služeb kadeřnictví, salónu krásy. Ale ani tento hotel se nedá nahlížet jako na wellness centrum.

Hotel Mandarin Oriental Prague, má jedno z nejlepších možných umístění v centru Prahy a to na Újezdě kousek od Petřínských zahrad a řeky Vltavy. Klienti tohoto hotelu, ačkoliv hotel Mandarin tyto služby nenabízí, mohou alespoň částečně využít, ve wellness velice důležitého přírodního prostředí pro své aktivity (procházky, šlapadla, výběhy). Hotel se pyšní krásnými a plnohodnotně vybavenými pokoji, terasou s krásným výhledem na Prahu velice precizními wellness službami s velice profesionálním a vyškoleným personálem v oblasti wellness. Paní Anna Jarinová Spa director hotelu Mandarin, využila svých velkých zkušeností s wellness stylem v zahraničí a zařídila wellness prostory tohoto hotelu přesně tak jak by měly vypadat po architektonické stránce včetně designu

navozujícího pozitivní atmosférou, která na vás dýchne hned po příchodu. Wellness zařízení tohoto hotelu disponuje útulným čajovým koutkem, místností pro relaxování s hudbou, společenskou místností pro konverzace, tématicky zaměřenými a profesionálně vybavenými masážními místnostmi a to jak pro jednotlivce tak i páry a rodiny. Klienti mají možnost v nabídce wellness služeb si zakoupit jednorázovou masáž, ale i delší několika denní léčebnou proceduru. Zákazník má možnost si kosmetické produkty používané během ošetření zakoupit i pro své domácí účely. Ve wellness prostorách hotelu se také nachází velice malá fitness místnost s minimálním počtem strojů, zaměřená spíše na posilování s váhou vlastního těla za přítomnosti osobního trenéra, který v případě zájmu pro klienta zpracuje výživový i tréninkový program. Součástí wellness prostoru je malé vodní léčebné zařízení (vitality pool) a parní sprchy, mezi všemi těmito službami klienti prochází skvěle ztvárněnými chodbami se ztlumenými světly a s použitím aromaterapie. Je jen škoda, jak sama paní Jarinová říká, že nemá možnost, i přes svou snahu, wellness prostory tohoto hotelu rozšířit, hlavně prostory pro vodní procedury a fitness, vzhledem k památkové oblasti kde se hotel nachází, to však není možné. I přesto si myslíme, že hotel Mandarin Oriental Prague disponuje nejlepšími wellness službami v Praze.

Wellness hotel Frymburk a Fryštenský wellness club; první se nachází ve Frymburku přímo na břehu Lipenské přehradě a druhý v Brně, spojení těchto dvou komplexů nám dává ideální wellness centrum. Ve Fryštenském wellness clubu se setkáme s individuální péčí o klienty na nejvyšší úrovni, je zde program pro seniory, manažery a program pro každého. Tento club disponuje veškerými wellness službami, které by mělo správné wellness centrum obsahovat, od relax zóny, vodní terapie, kosmetiky, masáží, výživového poradenství a tréninkových balíčků až po diagnostiku fyzického stavu a fyzioterapii. Klient má možnost využití i velice důležitých outdoor aktivit: nordic walking (chůze za pomoci hůlek) skalní lezení a nordic blading (jízda na inline bruslích s holemi). Oproti wellness hotelu Frymburk má Fryštenský wellness club nevýhodu absence ubytování, aquaparku a trochu širší nabídky outdoor aktivit, ale je absolutně bezkonkurenční co se týče jemu podobných komplexů, jako jsou Balance Club Brumlovka, World Class, BBC, Holmes Place, tedy spíše fitness center.

Wellness hotel Frymburk a jeho areál nabízí veškeré aktivity (outdoor, indoor), služby a možnosti jaké má wellness centrum nabízet. Hotel nabízí v kompletně vybavených pokojích jak víkendové tak i týdenní pobyty, vždy spojené s nějakou zajímavou akcí (Thajská romance, relaxační pobyt apod.) Jeho klienti mohou využít aquaparku, všech druhů masáží, včetně nového trendu wellness- wellness beauty, adrenalinových sportů (tandemový seskok padákem, paintball, karting, vyhlídkové lety letadlem a balonem, střelba na terč), indoor aktivity (squash, bowling, billiard, fitness centrum), z outdoor aktivit letních jsou zde kromě hřišť na volejbal a fotbal také vodní sporty (plavání, jachting, windsurfing, kiteboarding, aquaskipping, šlapadla, lodičky, rybaření) a ze zimních outdoor aktivit mohou klienti tohoto hotelu vybírat také z široké nabídky (sjezdové lyžování, dětské zimní hřiště, snowboarding, běh na lyžích, celoroční bobová dráha, lední bruslení), dále je zde možnost cykloturistiky, pěší turistiky, nordic walking, hippoturistika, in-line bruslení a také golfu. K wellness hotelu Frymburk patří také hotelový přístav, kde si klienti mohou pronajmout kajutové plachetnice i s kapitánem. Jediné co tomuto hotelu chybí oproti světové konkurenci je výraznější animativní program pro svou dětskou klientelu a o něco lepší individuální přístup ke svým klientům, v čemž je na vysoké úrovni právě Fryštenský wellness club. Myslíme si, že wellness hotel Frymburk je konkurenceschopný v evropském měřítku a s menšími výhradami splňuje veškerá výše zmíněná kritéria.

8. Diskuse

Z provedeného výzkumu vyplývá, že Praha nabízí velké množství komplexů, hotelů, fitness center, která nabízejí wellness služby, některá se dokonce označují přímo za wellness centra, proč také ne, když jim v tom nebrání žádná pravidla, ale ani v jednom z nich nenalezneme kompletní vybavení, služby, možnosti a zázemí které by mělo wellness centrum jako takové nabízet. Jedná se zde nejspíš o marketingový tah jak nalákat zákazníka na v současnosti populární životní styl wellness a prodat co nejvíce doplňků nesoucích název wellness. Některá tato centra nebo hotely, nabízejí dostačující wellness služby s jednostrannou náplní např. regenerace, odpočinku, jiná zas ve směru pohybových aktivit jak individuálních tak skupinových. Bohužel ani jedno pražské zařízení nenabízí komplexní wellness služby, které by mohl jeho klient využívat, na jednom místě, třeba i v rámci dovolené. Existují i takové komplexy, které využívají ve svých programech název wellness, ačkoliv jejich nabídka neodpovídá podmínkám wellness zařízení. Trend realizovat komplexní wellness centrum, které uspokojí veškeré požadavky klienta, kdy zákazník může využívat služby zařízení v areálu a jeho blízkém okolí, se etabloval v zahraničí, především v Německu, Rakousku a také ve Švýcarsku. Kdy občané těchto států nevycestují na dovolenou mimo hranice své země, ale realizují týdenní, nebo víkendové pobyty ve wellness komplexech své země. Naopak wellness zařízení jsou využívána zahraničními turisty. Tato wellness centra nabízejí veškeré služby a servis, s tematickým zaměřením, jako jsou písčné pláže s mořskou vodou nebo zábavný program pro děti. Tato nabídka pak může oslovit širší segment potenciálních zákazníků jako například rodiny s dětmi, romantické víkendy pro mladé páry, ale i segment seniorů. Velice důležitá a základní věc pro zřízení komplexního wellness centra je lokalita, měla by splňovat požadavky na různé aktivity v přírodě, včetně dostatečné rozlohy, nejlépe umístěna blízko jezera či rybníka. V Praze by tyto podmínky beze zbytku splňoval areál Džbán, který je v těsné blízkosti Šáreckého údolí. Další zajímavou lokalitou je po tyto účely i Troja, která kromě vodních sportovních aktivit, trasy na in-line bruslení, nabízí i možnost prohlídky ZOO, botanické zahrady a Trojského zámku. Zřízení komplexního wellness centra v Praze, umístěného ve vhodné lokalitě, by

bylo vzhledem k malé konkurenci v rámci Prahy velmi úspěšné a konkurence schopné, jelikož Praha nedisponuje žádným takovým zařízením. Potenciálními klienty tohoto centra, by byli jak zahraniční klienti, tak i incentivní agentury, firmy pro pořádání svých konferencí, firemních akcí, ale i místní rezidenti. Takovýto komplex na území Prahy by byl velice perspektivní i z marketingového hlediska. V případě využití lokality areálu Džbán, je zde další výhodou poloha, která se nachází v blízkosti letiště i centra Prahy.

Pro inspiraci, jak by mělo vypadat komplexní wellness centrum, nemusíme chodit jen do zahraničí. Na území České republiky se nachází dvě takováto zařízení Wellnes hotel Frymburk ve městě Frymburk v blízkosti Lipna a Fryštenský wellness club v Brně. Fryštenský wellness club (až na možnost ubytování, větší nabídku outdoor aktivit a programu pro děti) nabízí vše, co by mělo wellness centrum nabízet. Mimo jiné je zajímavý svým individuálním přístupem ke klientům, u nás výjimečným. Wellness hotel Frymburk, je špičkové a u nás zatím bezkonkurenční wellness centrum, které svému klientovi nabízí možnost outdoor aktivit jak v letních, tak zimních měsících, disponuje komplexními indoor službami poskytující svým klientům možnost relaxace i sportovních aktivit. V porovnání se zahraničím a v tomto případě především s USA, tomuto wellness hotelu chybí výraznější animativní program pro děti a více společenských akcí pořádaných pro hosty hotelu v přírodním prostředí jako jsou např. „zahradní párty“, za účelem společenské interakce mezi hosty. Společenské akce v přírodě získávají příjemnější atmosféru a lidé se lépe sblíží. V USA se snaží vytvářet animativní program pro děti svých klientů převážně v přírodním prostředí, za účelem vybudovat v dětech vztah k přírodě a jejímu bohatství. V tomto směru je zde viditelný rozdíl vnímání dimenzí wellness v USA a České republice, kdy v USA je rozdělení dimenzí wellness rozšířeno o dimenzi environmentální a planetární (viz kap.). Je na zvážení odborníků zda realizovat i tuto dimenzi wellness v poměrech České republiky. V zahraničí (Švýcarsko, Německo, USA) jsou oproti wellness hotelům a klubům v České republice nadstandardně a komfortněji vybavené pokoje a prostory pro nabízené služby. Zde už se však jedná o ekonomickou stránku jednotlivých států, kterým v tomto ohledu naše Česká republika zatím nemůže bez pomoci zahraničních investorů konkurovat.

9. Závěr

V průběhu této práce byl představen moderní a dynamicky rostoucí trend wellness, který se stává v současnosti velmi oblíbenou a vyhledávanou náplní života. **Wellness je životní styl, jenž se posunul od trendu budování svalů k trendu vědomého vytvoření a udržení zdravého životního stylu, který působí především jako prevence proti negativním důsledkům dnešní uspěchané doby na lidské zdraví.** Se stoupajícím zájmem o kvalitu života se rozšiřuje i frekvence využívání pojmu wellness. Tento pojem, který začal být v současné době používán ke zvýšení prodejnosti určitých služeb, zaměřených na zlepšení kvality života lidí, je necelé půlstoletí starý. Jde o pojem velmi široký a tak některé formy wellness jsou zde zmíněny jen okrajově a některé byly pomínuty zcela. Vymezení pojmu wellness nelze dodnes jednotně charakterizovat. Slovo „wellness“ je anglického původu a do jisté míry se dá přirovnat k dnes už zcela nadnárodnímu slovu fitness. Z hlediska společnosti je wellness i nezbytnou podmínkou ekonomického a sociálního rozvoje společnosti.

Cílem práce bylo na základě zkoumání vytvořit systematický přehled vybavenosti vybraných komplexů a center z pohledu potřeb wellness se zaměřením na pražskou lokalitu a dále pak určit a analyzovat na základě vlastního výběru dvě významná mimopražská wellness centra. Snahou bylo definovat hlavní a zásadní atributy dobrého wellness centra. K tomuto účelu byla nasbírána data, formou návštěv vybraných zařízení (hotely, fitness centra), rozhovorů s významnými odborníky v oblasti životního stylu wellness jako jsou: Jan Hejma, Michael Zima, Jan Vrabec, Radek Chaloupka, Anna Jarinová, René Běhounek, Jaroslav Fischer. Současně s využitím odborné literatury a internetu. Velkým přínosem nám byla možnost navštívit zařízení wellness v zahraničí, konkrétně ve Švýcarsku a USA.

Na základě tohoto zkoumání jsme chtěli určit kritéria pro wellness zařízení v České republice, podle kterých by se dalo jasně vymezit jednotlivé typy zařízení wellness center, odlišit wellness centra od komplexů využívajících pouze wellness prvky. Podle našeho zjištění se v současné době v České republice pod honosným názvem wellness centrum velmi často skrývají služby, které nemají s myšlenkou zdravého životního stylu mnoho společného, nebo disponují jen určitými prvky

wellness. V důsledku nízké konkurence v naší republice je možné na našem trhu stále nalézt vysoký počet center s nedostatečnou péčí a vybavením a přitom používající název wellness, což jim nepřísluší.

Ve světovém měřítku přibývá konkurence, trh se sytí a boj o zákazníka je stále složitější, úspěšný prodej wellness nabídky vyžaduje cílený přístup a profesionální strategii. Klienti wellness center přicházejí ze všech generací, je důležité nabídku služeb a wellness programů připravit s ohledem na specifické charakteristiky a očekávané požadavky jednotlivých věkových kategorií a příslušně upravit a zaměřit marketingové strategie. A proto by měli marketingový experti, manažeři wellness center a výrobci produktů přizpůsobit svoji strategii podnikání potřebám životního stylu současné společnosti.

Použitá literatura

1. Attl,P., NejdI,K.: *Turismus I*. Praha 2004 Vysoká škola hotelová v Praze 8, ISBN 80- 86578-37-2
 2. Blahušová, E.: *Wellness,fitness*. Karolinum 2005. ISBN 80-246-0891-X
 3. Cathala, H.: *Wellness*. Grada, 2007
 4. Kukačková, R.: Ve vodních lekcích se tančí i jezdí na kole. *Sport a Wellness management: 5/08*, vydavatelství Economia a.s., Praha 2008, str. 40 - 43
 5. Dolanská, P.: Česká asociace wellness a její plány. *Bazén a Sauna: 1/2 2010*. Ročník 17, ISSN 2111-541X, str. 32
 6. Čertík, M., Fišerová,V.: *Volný čas, životní styl a cestovní ruch*,Vysoká škola hotelová v Praze 8, spol s.r.o., ISBN 978-80-86578-93-4
 7. Hošek,V.,Tilinger, P.: Wellness a aktivity v přírodě. In Neuman, J. (Eds.): *Wellness jako odbornost, sborník sdělení z mezinárodní konference „Východiska pro odborné vzdělávání wellness specialistů“* konané 10.12. 2009, Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra s.r.o., Praha 2010, ISBN 978-80-904435-0-1, str. 19-27
 8. Pešková, K.: *Projekt na výstavbu nového wellnesového zařízení*. Praha, 2009. Bakalářská práce. Vysoká škola hotelová v Praze 8, spol. s.r.o.
 9. Šimůnek, D.: *Projekt wellness hotelu a aspekty welltain ve Špindlerově mlýně*.Praha, 2010. Diplomová práce. Vysoká škola hotelová v Praze 8, spol. s.r.o.
- Internetové zdroje :
10. www.royalp.ch (online). 2010. Dostupné z [www](http://www.royalp.ch/index.php#/well-being-and-activities/):
[http://www.royalp.ch/index.php#/well-being and activities/](http://www.royalp.ch/index.php#/well-being-and-activities/)
 11. www.groveparkinn.com (online). 2009. Dostupné z [www](http://www.groveparkinn.com):
<http://www.groveparkinn.com/Leisure/SportsComplex/>

Seznam tabulek:

Tabulka 1 38

Seznam příloh:

Obrázek 1	50
Obrázek 2	50

Obrázek 1: Casino Royal Alp



Obrázek 2: Casino Royal Alp

