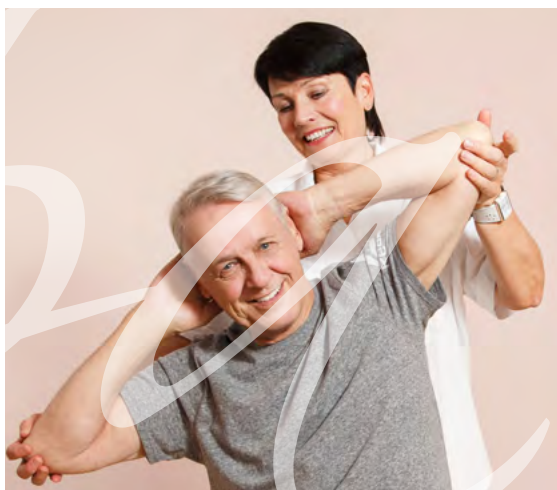




LÁZNĚ
JÁCHYMOV

PRVNÍ RADONOVÉ LÁZNĚ SVĚTA

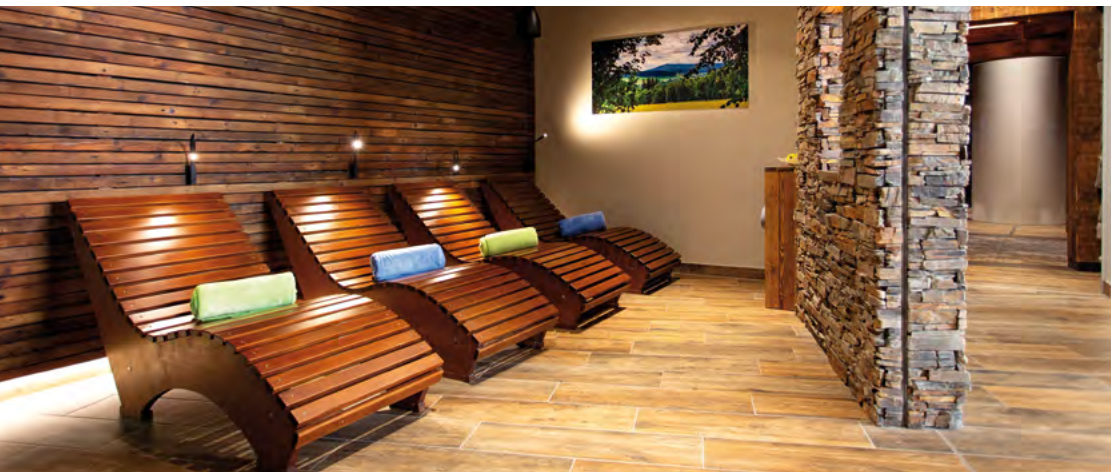
LÉČBA & WELLNESS



Vážení hosté,
rádi bychom, abyste se v našich lázních cítili příjemně a odpočinuli si od každodenních starostí. Vychutnejte si u nás atmosféru klidu v krásném prostředí Krušných hor a využijte procedury (léčebné, relaxační či wellness), které jsme pro Vás připravili.

V rámci Vašeho vlastního komfortu doporučujeme rezervovat si vybrané služby s předstihem. Naše recepce Vám v tom budou plně nápomocny. Přejeme Vám příjemné zážitky.

Tým Léčebných lázní Jáchymov a.s.



LÉČBA

PŘÍRODNÍ LÉČIVÝ ZDROJ

- 4 | Radonová koupel

REHABILITACE

- 5 | Masáž reflexní
- 5 | Manuální techniky
- 6 | Léčebná tělesná výchova

HYDROTHERAPIE

- 7 | Koupel perličková
- 7 | Koupel přísadová
- 8 | Masáž podvodní
- 8 | Koupel vířivá
- 8 | Hydroxaur
- 9 | Skotské stříky
- 9 | Koupel uhličitá se zábalem
- 9 | Koupel uhličitá suchá
- 10 | Koupel uhličitá solfatanová se zábalem
- 10 | Suchá masážní vana
- 10 | Koupel uhličitá s rašelinovým extraktem

FYZIKÁLNÍ TERAPIE

- 11 | Ultrazvuk
- 11 | Elektroléčba
- 11 | Magnetoterapie
- 11 | Fototerapie

MASÁŽE

- 12 | Masáž klasická částečná | celková
- 12 | Multimasáž přístrojová
- 13 | Lymfodrenáž ruční částečná
- 13 | Lymfodrenáž přístrojová

DALŠÍ PROCEDURY

- 14 | Inhalace aerosolová
- 14 | Plynové injekce
- 14 | Infračervené záření – solux
- 15 | Oxygenoterapie
- 16 | Parařínový zábal – ruce
- 16 | Parařínový zábal – záda
- 17 | Akupunktura
- 17 | In-body (tělesná diagnostika)

WELLNESS

WELLNESS

- 18 | Masáž havajská Lomi-lomi
- 18 | Masáž aromaterapeutická
- 18 | Masáž anticelulitidní
- 19 | Masáž Garshan
- 19 | Masáž Shiatsu
- 19 | Masáž thajská
- 20 | Vulcan pack (termominerální zábal)
- 20 | Masáž hlavy indická antistresová
- 20 | Masáž lávovými kameny celková
- 21 | Masáž lávovými kameny částečná – záda
- 21 | Baňkování
- 22 | Masáž čokoládová
- 22 | Masáž detoxikační medová částečná
- 23 | Medový zábal – ruce
- 23 | Masáž klasická s medovým přípravkem částečná
- 23 | Masáž bylinnými měšci
- 24 | Rituál radosti
- 24 | Rituál silhouette
- 25 | Rituál omlazení pleti – obličejové ošetření
- 25 | Rituál zklidnění pleti – obličejové ošetření
- 25 | Rituál královny Kleopatry
- 26 | Masáž reflexní plosky nohy
- 26 | Masáž motýlí

DALŠÍ PROCEDURY

- 27 | Solná jeskyně
- 27 | Vacuwell

VYSVĚTLIVKY

-  Procedura vyžaduje předchozí vyšetření lékařem.
-  Trvání procedury bez doby nutné na přípravu.
-  Doporučené oblečení.

V velká procedura | M malá procedura



RADONOVÁ KOUPEL | V

-  Procedura vyžaduje předchozí vyšetření lékařem. Jednu koupel na zkoušku můžete absolvovat i bez vyšetření. V žádném případě však nedoporučujeme hostům s nedávnou onkologickou anamnézou.
-  30 minut (20 min koupel + 10 minut zábal)
-  V místnosti s vodoléčebnou vanou se vysvléknete do naha.

Radonové koupele jsou společně se špičkovou rehabilitací základními pilíři jáchymovské léčby. Minerální voda s obsahem radonu je do speciálních vodoléčebných van napouštěna zespodu a připomíná tak pramínek řeky, který postupně naplní jezírko. Tento způsob zaručuje co nejefektivnější využití léčebného radonu, který by se při napouštění vody klasickou cestou rozplynul dříve, než by dopadl na hladinu. Ve vodě o teplotě 35 - 37°C s terapeuticky ideální koncentrací radonu 4 - 5 kBq/litr odpočíváte v klidu 15 až 20 minut. Závěr léčebné procedury strávíte zabalení pod teplou dekou či prostěradly na lehátku.

Aby Váš organismus stačil na léčbu zareagovat a nastartovat regenerační procesy, je potřeba absolvovat minimálně deset koupelí. Během této doby se také stimulují žlázy s vnitřní sekrecí (včetně těch pohlavních). Po poslední koupeli však regenerace nekončí, ale naopak pokračuje dalších čtyři až šest týdnů. A jak dlouho Vám načerpaná energie pomůže od bolestí? Někomu i déle než půl roku. Ve většině případů také výrazně poklesne spotřeba analgetik či jiných léků.



MASÁŽ REFLEXNÍ | V

-  Procedura vyžaduje předchozí vyšetření lékařem.
-  15 min.
-  V masážní místnosti se vysvléknete do spodního prádla.

Tato speciální masážní technika patří mezi „umělecká díla“ našich fyzioterapeutů. Působením na reflexní změny na kůži, v podkoží, svalectech a okostici ovlivňují funkci celého pohybového aparátu. Masáž má příznivý vliv také na činnost vnitřních orgánů, nervů a cévního systému a současně i na funkční poruchy organismu.



MANUÁLNÍ TECHNIKY | V

- mobilizační techniky
- techniky měkkých tkání

-  Procedura vyžaduje předchozí vyšetření lékařem.
-  15 min.
-  Sportovní oblečení.

K uvolnění měkkých tkání a odstranění funkčních blokády na páteři a kloubech je potřeba využít individuálního zásahu lékaře či fyzioterapeuta. Pomocí rukou, softballu, overballu nebo molitanových míčků Vám lékaři a fyzioterapeuté odblokuje páteř i klouby a zároveň uvolní svalstvo a měkké tkáně.

LÉČEBNÁ TĚLESNÁ VÝCHOVA | V

-  Procedura vyžaduje předchozí vyšetření lékařem.
-  15 min. individuální cvičení
20 min. skupinové cvičení v bazénu
30 min. skupinové cvičení
-  Sportovní oblečení, při cvičení v bazénu plavky.



Kdo cvičí jen občas, ten to dobře zná. Najednou zjistíte, že máte svaly, o kterých jste v životě nevěděli, a že na jejich rozhýbání potřebujete více než polovinu dne. Nejlepším receptem, jak se bránit takovýmto stavům, je cvičit pravidelně. Protože víme, že pohyb je tím nejdůležitějším pomocníkem radonových koupelí, naučí vás naši odborně vyškolení fyzioterapeuté správným návykům. V rámci individuálního či kolektivního cvičení v tělocvičně, bazénu nebo na přístrojích vám dopomohou zvýšit tělesnou kondici. Naučíte se správné koordinaci pohybů i svalového napětí a domů si odvezete cenné zkušenosti.



KOUPEL PERLIČKOVÁ | V

-  U chronické srdeční slabosti či dušnosti je vhodná konzultace lékaře. Nevhodná při zánětu žil.
-  20 min.
(10 min. koupel + 10 min. zábal)
(Radium Palace 10 min. koupel + 10 min. zábal; Běhounek, Curie, Lázeňské centrum Agricola 10 min. koupel bez zábalu)
-  V místnosti s vodoléčebnou vanou se vysvléknete do naha.

Pro všechna onemocnění pohybového aparátu včetně bolestí páteře je určena tato vodoléčebná masáž ve 36°C teplé vodě plné příjemných vzduchových bublinek. Po koupeli vás necháme odpočívat v suchém zábalu, abyste si co nejvíce vychutnali její uklidňující, relaxační a masážní účinky.

KOUPEL PŘÍSADOVÁ | V

-  U chronické srdeční slabosti či dušnosti je vhodná konzultace lékaře.
-  30 min. (20 min. koupel + 10 min. zábal)
-  V místnosti s vodoléčebnou vanou se vysvléknete do naha.

Máte rádi různorodé bylinky či vůni moře? To vše pro vás dokážeme vyrobit. Do vody teplé 36°C přispáváme takové přísady, abyste se v ní cítili co nejlépe, aby se vaše tělo uvolnilo a aby vám vhodně zvolené kombinace co nejvíce pomohly relaxovat a regenerovat. Po koupeli si klid a pohodu vychutnáte v teplém suchém zábalu. Kromě příjemného uvolnění celého těla koupel napomáhá i při léčbě pohybového aparátu.





MASÁŽ PODVODNÍ | V

-  V případě cévních nebo srdečních potíží a vysokém krevním tlaku doporučujeme konzultaci s lékařem.
-  10 min.
-  V místnosti s vodoléčebnou vanou se vysvléknete do naha.

Podvodní masáž využívá spojení blahodárného účinku masáže a teplé vody. Celé tělo je intenzivně masírováno 36°C teplou vodou pod tlakem jedné až tří atmosfér. Působí relaxačně, především uvolní celkovou ztuhlost těla a odstraní únavu.

KOUPEL VÍŘIVÁ | M

-  Koupel není vhodná při akutních místních zánětech končetin. U srdeční slabosti či dušnosti Je vhodná konzultace lékaře.
-  10 min.
-  V místnosti s vodoléčebnou vanou se vysvléknete do naha.

Do lázně s 36°C teplou vodou, v níž můžete být ponořeni zcela (celková) nebo si jen „smočit“ ruce a nohy (částečná), je tryskami vháněna vířící voda, která vás svým tlakem příjemně masíruje. Tím se výrazně podpoří prokrvení vašeho organismu a tělo dokonale relaxuje.

HYDROXEUR | V

-  U srdeční slabosti či dušnosti a zánětu žil je vhodná konzultace lékaře.
-  15 min.
-  V místnosti s vodoléčebnou vanou se vysvléknete do naha.

Intenzivnější podvodní masáž jemnými paprsky vody prosycenými vzduchem se provádí ve speciální vaně. Koupel je vhodná pro léčbu nemocí pohybového aparátu a artrózy, stavy po operacích a úrazech svalů a kloubů i některá onemocnění cév. K vyšší relaxaci přispěje jistě také příjemná barva, která při proceduře kouzelně podsvěcuje vanu.



SKOTSKÉ STŘIKY | V

-  Procedura vyžaduje předchozí vyšetření lékařem. Nedoporučujeme ji absolvovat hostům s vysokým krevním tlakem, srdeční chorobou nebo s akutní infekcí.
-  5 – 7 min. podle velikosti postavy
-  V místnosti se střiky se vysvléknete do naha.

K otužení těla, posílení obranyschopnosti a ke zlepšení krevního oběhu pomáhá tato tonizující a cévy aktivující procedura. Masáž celého těla je zajišťována střídavými proudy 40°C teplé a 25°C studené vody. Tak přijďte splynout se zdravým proudem!

KOUPEL UHLIČITÁ SE ZÁBALEM | V

-  U srdeční slabosti či dušnosti a je vhodná konzultace lékaře.
-  30 min.
(20 min. koupel + 10 min. zábal)
-  V místnosti s vodoléčebnou vanou se vysvléknete do naha.

Koupel ve 35 - 38°C teplé vodě nasycené oxidem uhličitým, který způsobuje intenzivní místní i celkové prokrvení, snižuje krevní tlak a vede k psychickému uvolnění. Příznivý vliv na srdečně-cévní systém a vysoký krevní tlak je lékařsky potvrzený!

KOUPEL UHLIČITÁ SUCHÁ | V

-  U chronické srdeční slabosti či dušnosti je vhodná konzultace lékaře.
-  30 min.
-  Vysvléknete se do spodního prádla.

Velice příjemná a vysoce účinná koupel CO₂ je obrovským lákadlem pro každého návštěvníka lázní. Touto přirozenou metodou povzbudíme fyziologické funkce organismu, což přirozeně zvýší vaši obranyschopnost i duševní pohodu. A co pro to musíte udělat? Vcelku nic. Přijít a lehnout si - ostatní zařídí lázeňské sestřičky. Zabalí Vás do pytle naplněného oxidem uhličitým. Ale nebojte se, hlava vám zůstane venku. Kdyby vám to bylo nepříjemné, stačí říct. Uváží vám pytel v podpaždí. Tělo pak v reakci na zvýšení obsahu CO₂ v pokožce rozšíří všechny cévy až po vlásenice, a tím zvýší okysličení krve nejenom na povrchu kůže, ale také v důležitých orgánech jako jsou mozek, věnčité tepny srdce nebo ledviny. Této proceduře se také mezi znalci říká odborně „pytle“. Jsou vhodné naprosto pro každého od mladých až po starší. Hlavními indikacemi jsou srdeční onemocnění, vysoký tlak, onemocnění mozku a periferního nervstva. Pro svůj lehce sedativní účinek jsou vhodné i pro minimalizaci stresu u neurotických jedinců. Bez jakéhokoli rizika posílíte svou imunitu. Koupele podporují také produkci sexuálních hormonů testosteronu a estradiolu.



KOUPEL UHLIČITÁ SOLFATANOVÁ SE ZÁBALEM | V

-  Horečnaté stavy, precitlivělost na aktivní látku nebo na některou z dalších složek přípravku.
-  30 min.
(20 min. koupel + 10 min. zábal)
-  V místnosti s vodoléčebnou vanou se vysvléknete do naha.

Uhlíčitá solfatanová koupel se řadí mezi hypertermní koupele. Do vody o teplotě 36 – 38°C se přidá Solfatan, který obsahuje 40 % síry, sušený sulfitový výluh, chlorid sodný a parfém jedle. Během procedury se uvolňuje sirovodík, který proniká pokožkou do organismu, kde vyvolává celou řadu pozitivních reakcí. Koupel se doporučuje u onemocnění pohybového aparátu např. zánětlivá a degenerativní onemocnění kloubů, revmatismus, kdy napomáhá uvolnit svalové napětí a zmírnit bolest. Procedura je vhodná také při kožních chorobách – lupénka, ekzém, akné, různá svědivá onemocnění kůže. Dále příznivě působí při neurotických obtížích, stresu, úzkosti, kdy přispívá k celkovému uvolnění a relaxaci.

SUCHÁ MASÁŽNÍ VANA | M

-  Procedura nevyžaduje předchozí vyšetření lékařem.
-  15 min.
-  lehký oděv – tričko, legíny, kratásky

Příjemná relaxační masáž probíhá na speciálním vodním lůžku, kde přes tenkou membránu dochází k masírování teplým proudem vody. Jedná se o moderní způsob masáže, u které dochází ke snížení svalového napětí, celkovému prokrvení těla, zrychlení metabolismu a stimulaci lymfatického systému.

KOUPEL UHLIČITÁ S RAŠELINOVÝM EXTRAKTEM | V

-  Horečnaté stavy, precitlivělost na aktivní látku nebo na některou z dalších složek přípravku.
-  30 min.
(20 min. koupel + 10 min. zábal)
-  V místnosti s vodoléčebnou vanou se vysvléknete do naha.

Rašelinová koupel působí regeneračně a relaxačně. Jemná vůně ovlivňuje tělo i mysl. Nejdůležitější použitou ingrediencí je rašelinový extrakt, který díky velkému množství huminových kyselin pečuje o pokožku a pomáhá uvolnit svalové napětí. Extrakt se získává průmyslovým způsobem ze 100% přírodní rašeliny, pocházející z ekologicky čistých lokalit. Z podobných zdrojů pochází rašeliny, které používají lázně při léčbě a jsou uznaným přírodním léčivým zdrojem. Rašelinová koupel je vhodná pro všechny typy pokožky, zejména pro pokožku citlivou a problematickou, pokožku s akné a výskytem ekzémů. Aktivní látky obsažené v rašelinové koupeli společně s minerály uvolňují svaly a tkáň, stimulují přirozený cyklus organismu a podporují regeneraci a hojení.



Má pozitivní vliv na oběhový systém, a díky snížení hladiny toxických látek ve svalích přispívá k rychlejší regeneraci organismu. Je vhodná nejen při bolestech zad a kloubů, ale i při ztuhlosti krční páteře, bolestech hlavy a při stavech vyčerpání či únavě.

ULTRAZVUK | M

-  Procedura vyžaduje předchozí vyšetření lékařem.
-  5 – 10 min.
-  Pohodlné domácí oblečení. V případě potřeby se vysvléknete do spodního prádla.

Využití mechanického vlnění k mikromasáži tkání, při které se přeměňuje mechanická energie na tepelnou. Pro přenos ultrazvuku se používá voda nebo olej.

ELEKTROLÉČBA | M

-  Procedura vyžaduje předchozí vyšetření lékařem.
-  5 – 30 min. dle zvoleného programu.
-  Pohodlné domácí oblečení.

Diadynamické, interferenční a Träbertovy proudy, diatermie či TENS. Všechny tyto procedury využívají k léčbě bolestivých syndromů onemocnění pohybového aparátu různých forem elektromagnetické energie. Kromě zbavení bolestí účinkují též protizánětlivě, proti otokům, svalovým spasmům a stimulačně dráždivým účinkem na nervy a svaly.

MAGNETOTERAPIE | M

-  Procedura vyžaduje předchozí vyšetření lékařem.
-  20 min.
-  Pohodlné domácí oblečení.

Pro obnovení metabolismu a regeneračních procesů, pro urychlení hojení nejrůznějších ran a zánětů, pro diagnózy ortopedické, revmatologické, neurologické, cévní i kožní. Na to všechno je odborníkem magnetoterapie. A jak funguje? Jednoduše

FOTOTERAPIE | M

- LASER
-  Procedura vyžaduje předchozí vyšetření lékařem.
-  5 – 15 min.
-  Pohodlné domácí oblečení. V případě potřeby se vysvléknete do spodního prádla.

Úzký paprsek polarizovaného světla dokáže divy. Namíříme jej pomocí sondy nebo scanovací aparatury přímo na místo se zdravotními obtížemi a necháme pracovat. Světlo laseru povzbuzuje metabolismus buněk a podporuje tak jejich lepší výživu. Pomáhá při ošetření jizev a bolestivých stavů pohybového aparátu.

- BIOLAMPA
-  V případě nejasné příčiny kožního onemocnění doporučujeme konzultaci s lékařem.
-  7 - 10 min.
-  Pohodlné domácí oblečení. V případě potřeby se vysvléknete do spodního prádla.

Biolampa je ideálním pomocníkem při hojení ran a obnově tkání. Prostřednictvím viditelného a z části i infračerveného světla zajišťuje lepší prokrvení tkání, a tím urychluje veškeré hojivé procesy. Podobně jako laser pomáhá při ošetření jizev a bolestivých stavů pohybového aparátu.



se posadíte mezi dvě desky nebo si kolem postiženého místa necháte „navléci“ váleček s elektrodami. Generátor pulsního magnetického pole pak již udělá své.

MASÁŽ KLASICKÁ | V

částečná | celková

-  V případě kožních onemocnění, akutního zánětu svalového a kloubního aparátu, osteoporózy, stavech po operacích páteře, žilních onemocnění nebo akutních úrazů doporučujeme konzultaci u lékaře.

 15 min. | 45 min.

-  V masážní místnosti se vysvléknete do spodního prádla. V případě částečné masáže se vysvléknete do poloviny těla.

Jak již sám název napovídá, jedná se o masáž klasickou, s klasickými nedráždivými masážními přípravky. Po konzultaci s lékařem se masér zaměří na určenou část těla. Podle intenzity hmatů může mít masáž na vás různé účinky. Od povzbudivých až po relaxační. Především však podpoří metabolismus a krevní oběh masírované oblasti. Pomůže vstřebávání otoků, příznivě ovlivní svalovou únavu a odstraní ztuhlost.

MULTIMASÁŽ PŘÍSTROJOVÁ | M

-  V případě akutních bolestí zad, osteoporózy, žilních potíží nohou, po operacích páteře nebo kyčelních a kolenních kloubů je nutné použití multimasážního křesla konzultovat s lékařem.

 15 min.

-  Pohodlné domácí oblečení. Před usazením do křesla se zujete.

Speciální pohodlné křeslo si vás jistě zcela získá. Usadíte se a pak už jen vychutnáváte jemnou masáž šíje, zad, hýždí a nohou. Ztuhlé svaly a páteř se uvolní a vy odcházíte s pocitem příjemné relaxace.



LYMFODRENÁŽ RUČNÍ

ČÁSTEČNÁ | V

-  V případě srdeční slabosti, akutního cévního onemocnění nebo traumatu doporučujeme konzultaci s lékařem.
-  60 min. (Běhounek 45 min.)
-  V masážní místnosti se vysvléknete do spodního prádla.

Odtok lymfy z postižených tkání pomocí různorodých speciálních hmatů podporuje jemná manuální technika lymfodrenáže. Postupuje se při ní z oblasti centrální směrem na periferii po předchozím vyprázdnění regionálních uzlin. Zlepšuje prokrvení tkání, zmírňuje bolestivé napětí a pocit těžkých nohou. Pokud vás trápí otoky nohou po úraze, operaci nebo trpíte chronickou žilní nedostatečností, je pro vás ruční lymfodrenáž tím nejsprávnějším krokem!

LYMFODRENÁŽ PŘÍSTROJOVÁ | M

-  V případě srdeční slabosti, akutního cévního onemocnění nebo traumatu je vhodné konzultovat s lékařem.
-  30 – 40 min. (dle doporučení lékaře)
-  Ideální je volné tričko a bezešvé kalhoty. Pokud nic takového s sebou nemáte, rádi Vám zapůjčíme. Případně je možno ve spodním prádle.

Stejně jako ruční lymfodrenáž zlepšuje tato procedura prokrvení tkání, zmírňuje bolestivé napětí a pocit těžkých nohou. K aplikaci se využívá speciální přístroj pro sekvenční tlakovou masáž s drenážními návleky pro ruce nebo nohy. Tyto návleky jsou vícekomorové, postupným nafukováním jednotlivých komor umožňují intermitentní drenáž celé končetiny.

INHALACE AEROSOLOVÁ | V

-  V případě astmatu, chronické dušnosti a akutního respiračního onemocnění doporučujeme konzultaci s lékařem.
-  5 - 10 min.
-  Pohodlné domácí oblečení.

Potřebujete odlehčit odkašlávání? Zkuste inhalovat aerosol vlažné minerální vody. Zvlhčí Vaši sliznici, a tím pomáhá.

PLYNOVÉ INJEKCE | M

-  Procedura vyžaduje předchozí vyšetření lékařem.
-  Pohodlné domácí oblečení.

Nemáte rádi injekce? Těch se bát nemusíte. Aplikují se přímo do místa reflexních zón segmentově nebo do tzv. akupunkturních bodů.

Obsahují 5 - 30 ml oxidu uhličitého. Zlepšují lokální prokrvení, působí reflexním způsobem a pomáhají od bolestí.



INFRAČERVENÉ ZÁŘENÍ – SOLUX | M

-  V případě akutního zánětu, úrazu či bolesti doporučujeme konzultovat s lékařem.
-  10 min.
-  Pohodlné domácí oblečení. V případě potřeby se vysvléknete do spodního prádla.

Pohodlně se usadíte do židle a necháte se prohřívat příjemným infračerveným zářením. Téměř jako horské sluníčko vám léčivé teplo pomůže ulevit od chronických bolestí svalů, velkých kloubů a zad nebo u chronických zánětů obličejových dutin. Navíc ulehčuje odkašlávání při chronických zánětech horních cest dýchacích.



OXYGENOTERAPIE | M

-  U chronické srdeční slabosti, dušnosti a při vysokém krevním tlaku je vhodná konzultace lékaře. Nevhodná u epilepsie.
-  60 min. | 120 min.
-  Pohodlné domácí oblečení, k dispozici vám bude teplá deka.

Pohodlně strávené chvíle s relaxační hudbou a inhalací kyslíku přímo přes respirační masku. Vždyť právě kyslík se výrazně podílí na regeneraci všech buněk lidského

organismu a hlavně těch mozkových! Cílem kyslíkové léčby je zlepšit dodávku kyslíku do životně důležitých orgánů jako jsou mozek, srdce nebo ledviny. A to zejména tam, kde váš vlastní oběh je nějakým způsobem zpomalen a krev není normální cestou kyslíkem dostatečně nasycena. Kyslíková terapie výrazným způsobem urychluje myšlení, má pozitivní vliv na psychiku, metabolismus a podstatně oddaluje proces stárnutí. Doporučujeme celkový počet deseti sezení.



PARAFÍNOVÝ ZÁBAL – RUCE | M

-  Procedura není vhodná na akutní záněty v rukou.
-  20 min.
-  Pohodlné domácí oblečení s krátkým rukávem.

Proti artróze nebo revmatickým onemocněním bojíte účinně například namáčením rukou v 52 - 55°C teplé parafínové lázni. Poté vaše ruce necháme odpočinout v polyetylenové folii a následně je zabalíme do suchého teplého ručníku. Parafín zlepší prokrvení, podpoří metabolismus a uvolní nežádoucí ztuhlost kloubů i vaziva. Vaše ruce navíc budou hladké jako ruce princezny.

PARAFÍNOVÝ ZÁBAL – ZÁDA | M

-  Procedura není vhodná při infekčních onemocněních, horečnatých stavech, zánětech, těžkém kardiovaskulárním onemocnění, poranění a infekci pokožky, krvácení, přecitlivělosti na teplo, v těhotenství, při alergii na některou ze složek přípravku (např. čokoláda, med, kokos, včelí vosk, kafrovník, eukalypt, konopí)
-  20 min.
-  V masážní místnosti se vysvléknete do poloviny těla.

Parafínový zábal zad působí na organismus účinnými látkami nanesených na aplikační plát. Rovnoměrným působením tepla při tání parafínového plátu dochází ke vstřebávání účinných látek do hlubokých vrstev tkáně.

Zábal je doporučován u zánětlivých a degenerativních onemocnění páteře, revmatismu měkkých tkání, po úrazech pohybového aparátu. Zábal má relaxační a zklidňující účinek.

Parafínový zábal zad můžeme nabídnout v pěti vůních – kokos, čokoláda, med, ajurvédské byliny, konopí.



AKUPUNKTURA

-  Plánování i aplikaci akupunktury provádí výhradně lékař se specializací pro akupunkturu.
-  20 – 45 min. (dle diagnózy)
-  U lékaře se vysvléknete do spodního prádla.

Metoda akupunktury vychází z čínského tradičního léčení, kdy se vpichováním speciálních jehel, působením laseru, moxy či jiných speciálních pomůcek obnovuje a harmonizuje oběh energie či (tchi) energetickými drahami těla. Akupunktura pomáhá při léčbě funkčních zdravotních obtíží, zejména bolestivých stavů. Doporučujeme vám ji také při poruše imunity nebo trávicího a oběhového systému.

IN-BODY TĚLESNÁ DIAGNOSTIKA

-  Určeno pro kohokoliv, nelze provádět u lidí s kardiostimulátorem, kovovými implantáty a u těhotných žen.
-  Délka měření 30 s, vyhodnocení výsledků 20-40 minut
-  Provádí se naboso v běžném oblečení, bez kovových předmětů, nalačno (před jídlem nebo nejméně 2 hodiny po něm), vynechat před měřením fyzické aktivity.

Pro správné nastavení stravovacího a pohybového režimu je vhodné znát tělesné složení. Měření ocení zejména lidé s nadváhou či obezitou, ale také sportovci, nebo prostě jen ti, kteří chtějí zlepšit svou kondici. Dozvíte se, jaké je rozložení tělesného tuku, vody, svaloviny. Měření je vhodné pro poskytnutí vstupní informace před zahájením stravovacích a pohybových opatření, tak i později pro kontrolu jejich správného nastavení. Samotné měření trvá do 30 sekund, několik desítek minut potom zabere vyhodnocení výsledků odborníkem.

MASÁŽ HAVAJSKÁ LOMI-LOMI

-  V případě akutních potíží, horečnatých onemocnění, kožního onemocnění a výskytu křečových žil doporučujeme konzultovat s lékařem.
-  45 min.
-  Vysvléknete se do naha. Spodní prádlo (kalhotky na jedno použití) vám dáme v masážní místnosti.

Tato terapie využívá velmi plynulých, měkkých i hlubokých technik a je prováděna hlavně předloktím a lokty s využitím váhy a těžiště těla. Havajská masáž je kouzelným smyslovým zážitkem a právem se považuje za perlu mezi masážemi.

Umí očarovat luxusem, výjimečností a originalitou. Speciální technika a rytmus havajské masáže ve spojení s vůní aromatických olejů vyvolávají hluboký terapeutický a relaxační účinek, který odstraní napětí, odbourá stres a nabije tělo i duši pozitivní energií.



MASÁŽ AROMATERAPEUTICKÁ

-  50 min.
-  V masážní místnosti se vysvléknete do spodního prádla.

Velice příjemná regenerační a relaxační masážní terapie spojuje působení dotyku a čichových vjemů, čímž uvolňuje svalové napětí. Má blahodárný vliv na krevní oběh, spánkový rytmus, aktivuje nervovou soustavu a napomáhá vyrovnávat životní energii.



MASÁŽ ANTICELULITIDNÍ

-  V případě vysokého krevního tlaku, výskytu křečových žil a kardiovaskulárních problémech doporučujeme konzultovat s lékařem.
-  40 min. Radium Palace
60 min. Curie a Lázeňské centrum Agricola, typ I a II
-  V masážní místnosti se vysvléknete do poloviny těla (kalhotky na jedno použití vám dáme).

Tato příjemná regenerační masážní terapie je velmi účinná a nepostradatelná v eliminaci celulitidy neboli tzv. pomerančové kůže. Její hlavní účinek spočívá v působení na postižené oblasti (především stehna, boky a hýždě), kde odplavuje nahromaděné toxické látky, přebytečnou tekutinu a rozbourává tukové buňky. Povzbuzuje krevní a lymfatický oběh, zlepšuje svalový tonus a vyhlazuje kůži. Po několika ošetřeních zaručuje zmenšení objemu v pase až o 9 cm a přes stehna 6 cm. Pro váš mladší vzhled máme připraveny dva typy anticelulitidní masáže, vždy podle vámi zvoleného typu masážního prostředku.

VHODNÉ
POUZE
PRO ŽENY

MASÁŽ GARSHAN

-  V případě vysokého krevního tlaku, výskytu křečových žil a kardiovaskulárních problémech doporučujeme konzultovat s lékařem. Kontraindikace: alergie na eukalypt a kafr.
-  60 – 70 min. podle velikosti postavy

Garshan je ayurvédská zeštíhlující detoxikační masáž, která je stará již 2 000 let. Jedná se o masáž stimulační, při které dochází k podpoře pohybu lymfy a k posílení krevního oběhu. Masáž napomáhá nejen redukci váhy, ale i viditelně zmírňuje známky celulitidy, působí proti únavě a podporuje celkovou regeneraci. Masáž je prováděna na celém těle pomocí hedvábných rukavic a speciálního peelingu. Používá se přírodní hořčičný olej, kafrové kuličky, himálajská či mořská sůl a esence eukalyptu. Po masáži následuje zábal, který podpoří celkovou regeneraci těla.

MASÁŽ SHIATSU

-  V případě akutních potíží, osteoporózy, po endoprotetických operacích kloubů a operacích páteře doporučujeme konzultovat s lékařem.
-  60 min.
-  Pohodlné sportovní oblečení.

Japonské slovo „shiatsu“ znamená „tlak prstu“. Ten se provádí především prsty a dlaněmi na kůži v různých bodech podél drah spojených s funkcí životně důležitých orgánů. Tímto protlačováním se uvolňují zablokované dráhy „meridiány“, a tím se dosahuje rovnováhy organismu. Účinky jsou hluboce relaxační a zároveň posilující a osvěžující. Masáž doporučujeme zejména, jste-li vystaveni dlouhodobému fyzickému a duševnímu vypětí. Stejně jako u masáže

VHODNÉ
POUZE
PRO ŽENY



MASÁŽ THAJSKÁ

-  V případě akutních potíží, osteoporózy, po endoprotetických operacích kloubů a operacích páteře doporučujeme konzultovat s lékařem.
-  60 min.
-  Pohodlné sportovní oblečení.

Thajská masáž je založena na koncepci a znalosti neviditelných energetických drah (tzv. meridiánech) v lidském těle, na kterých se nachází důležité tlakové (akupresurní) body. Technika masáže spočívá v promačkávání jednotlivých bodů na těchto drahách, ve vyvíjení obecného tlaku, natahování a protahování jednotlivých částí těla. Masér vás uloží na zem na velkou podložku a postupně protlačuje vaše tělo svými palci, patou, koleny, předloktím a dlaněmi. Zvýší tak pohyblivost celého těla, cirkulaci krve a lymfy, odstraní bolest a ztuhlost kloubů a posílí nervový systém. Odblokování ztuhlé energie pak podpoří činnost vnitřních orgánů. Vy se pak budete cítit báječně duševně i tělesně zrelaxovaní.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ KONTRAINDIKACE:

GRAVIDITA - všechny masáže
KŘEČOVÉ ŽÍLY - krom masáží,
při kterých se nemasírují nohy
MINIMÁLNÍ VĚK
k absolvování masáží - 15 let

thajské je procedura prováděna na velké podložce položené na zemi.

VULCAN PACK TERMOMINERÁLNÍ ZÁBAL

-  V případě srdečního onemocnění nebo porušení kůže doporučujeme konzultovat s lékařem.
-  20 min.
-  Pohodlné domácí oblečení.

Tato suchá aplikace tepla na postižené místo se podává přes oblečení. Obklad, složený ze tří rozdílných druhů minerálních granulátů vulkanického původu a bez chemických složek, vám dle vašeho přání přiložíme na postižené místo. Poté přikrytí dekou odpočíváte. Zábál pomáhá při bolestech páteře, ischiasu, revmatických potížích, svalové horečce, natažených svalech, ztuhlosti šije i na doléčení úrazů.

MASÁŽ HLAVY INDICKÁ ANTISTRESOVÁ

-  V případě akutní migrény, zánětu uší, gravidity a jste bez vlasového porostu, proceduru raději vynechejte.
-  20 min.
-  Tričko bez límečku s krátkým rukávem.

Indická masáž hlavy je specifická, masáž vlasové části hlavy, obličeje, krku a šije se zaměřením na uvolnění napětí svalů ramen, krku, hlavy a obličeje. Je také označovaná jako antistresová. Pomáhá zmírnit bolesti hlavy a očí. Uvolňuje pohyb v ramenou a šíji. Podporuje růst vlasů a zlepšuje jejich kvalitu. Odstraňuje také psychickou únavu, podrážděnost nebo emocionální stres. Hodí se jako doplňková terapie deprese a úzkosti, protože vám dokáže navodit pocit klidu a duševní pohody. Mimo to odstraňuje toxické látky z tkání. Dokáže zvýšit množství kyslíku přiváděného do tkání, a tak urychluje proces celkového očištění organismu. Pokud

MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMENY CELKOVÁ

-  Procedura není vhodná při těžších poruchách kožního citu a prokrvení, horečnatých onemocněních, menstruaci a těhotenství. Epileptikům doporučujeme konzultaci s lékařem. Nedoporučujeme provádět při vyšších venkovních teplotách (v létě).
-  60 min.
-  V masážní místnosti se vysvléknete do spodního prádla.

Příjemné doteky speciálními zahřátými kameny s mimořádně silnou energetickou reakcí dokonale zbavují mysl stresu, únavy a napětí. Zároveň působí na bolestivé klouby. Tato netradiční exotická masáž uvolní zablokovaná místa v těle, která brání optimálnímu průtoku lymfy. Pocit uvolnění přinesou nejrůznější exotické aromatické oleje. Pokud se dlouhodobě pohybujete v tělesném i duševním napětí, rozhodně si udělejte čas na lávové kameny. Kromě dokonalého uvolnění vám rozpohybují i krevní oběh.



potřebujete pomoci s poruchami spánku a nespavostí nebo zlepšit koncentraci, je pro vás tato procedura tím pravým zážitkem.



MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMENY ČÁSTEČNÁ – ZÁDA

-  Procedura není vhodná při akutních stavech (záněty, virózy a jiné infekce, akutní blokády apod.), onemocnění srdce (infarkty, srdeční arytmie, vysoký krevní tlak apod.), zánětech žil, velké varixy (křečové žíly), osteoporóze (podle stupně pokročilosti), krvácivých stavech (hemofilie, leukémie apod.), menstruaci a těhotenství, onkologickém onemocnění. Epileptikům doporučujeme konzultaci s lékařem.
-  40 min.
-  V masážní místnosti se vysvléknete do spodního prádla.

Lávové kameny částečné jsou určeny klientům, kteří mají křečové žíly.

BAŇKOVÁNÍ

-  Baňkování nedoporučujeme, pokud trpíte kožním onemocněním či křečovými žilami v místě aplikace, krvácivostí nebo sklonem k tvoření modřin. Podtlak způsobuje drobné krevní výrony, které se na kůži projeví jako modřina, viditelná i několik dní.
-  20 min.
-  V případě potřeby se vysvléknete do spodního prádla (podle lokalizace).

Hlavní je podtlak! Toho se v baňce dosáhne přiložením hořící, alkoholem nasáklé bavlněné látky k hrdlu koule. Teplý vzduch uvnitř se rozpíná, baňka se rychle přiloží na kůži, kterou podtlak, vzniklý chladnutím vzduchu, vtáhne dovnitř. Pokožka se prudce prokrví a zčervená. Baňky se přikládají na energetické dráhy a body těla. Zlepšují prokrvení ošetřované oblasti, odplavují nežádoucí látky, harmonizují činnost organismu a navozují pocit celkové relaxace. Hodí se nejenom pro léčbu pohybového ústrojí, ale vhodné jsou zejména i pro bolestivé syndromy měkkých tkání, CC, CB a LI syndromy. Použity mohou být i baňky silikonové, které se svými účinky od baněk skleněných nikterak neliší.





VHODNÉ
POUZE
PRO ŽENY

MASÁŽ ČOKOLÁDOVÁ

⌚ 70 min.

👕 Vysvléknete se do naha. Spodní prádlo (kalhotky na jedno použití) vám dáme v masážní místnosti.

Tato exkluzivní zážitková procedura vás v okamžiku zbaví stresu a špatné nálady. Masáží vám stimulujeme sekrece endorfinů a serotoninu a odstraníme nedostatečné napětí podkoží. Čokoláda se aplikuje na celé tělo (kromě obličeje), zvlhčí a zvláční suchou pokožku. Procedura se skládá z peelingu, čokoládového zábalu a následné masáže. Před masáží se klient osprchuje.

MASÁŽ DETOXIKAČNÍ MEDOVÁ ČÁSTEČNÁ

📷 Kontraindikace: alergie na med, otevřené rány, poškození kůže, ekzémy, nádory, infekční choroby, vysoký oční tlak, horečka. V případě poškození pokožky, ekzémů nebo vyrážky, žilních onemocnění, vysokého očního tlaku, infekčních chorob a krvácivých stavů doporučujeme konzultaci lékaře. Nedoporučuje se těhotným ženám.

⌚ 50 min.

👕 V masážní místnosti se vysvléknete do spodního prádla.

Příjemná masáž využívající detoxikačních účinků medu. Jejím hlavním přínosem je zbavit tělo škodlivých toxinů. Velmi příznivě působí při chronických chorobách zažívacího traktu, srdce a ledvin. Dále zmírňuje bolesti hlavy, potlačuje stres a nespavost. Detoxikační masáž medem se provádí na zádech podél páteře. Používá se med bez chemických přísad a příměsí.

MEDOVÝ ZÁBAL – RUCE

📷 Kontraindikace: alergie na med.

⌚ 40 min.

👕 Pohodlné domácí oblečení s krátkým rukávem.

Med obsahuje komplex organických kyselin, minerálů a stopových prvků. Proto doporučujeme medový zábal rukou na suchou pokožku, která ztrácí svoji přirozenou pružnost. Pokožka rukou je po zábalu vyživená a dostatečně hydratovaná.

MASÁŽ KLASICKÁ S MEDOVÝM PŘÍPRAVKEM ČÁSTEČNÁ

📷 Kontraindikace: alergie na med.

V případě kožních onemocnění, akutního zánětu svalového a kloubního aparátu, osteoporózy, stavech po operacích páteře nebo akutních úrazů doporučujeme konzultaci lékaře. Nedoporučuje se těhotným ženám.

⌚ 20 min.

👕 V masážní místnosti se vysvléknete poloviny těla.

Pro částečnou, klasickou masáž zad a šíje spojenou s aromaterapií se používá luxusní masážní emulze, která obsahuje přírodní med, jojobový olej, provitamin B5, Aloe Vera a karotenový olej. Tato masáž se doporučuje všem, kdo touží po relaxaci a odpočinku.



MASÁŽ BYLINNÝMI MĚŠCI

📷 Procedura není vhodná při akutních potížích kožního onemocnění, při možné alergii na bylinky.

⌚ 60 min.

👕 V masážní místnosti se vysvléknete do spodního prádla.

Východoasijské techniky, které fascinujícím způsobem aktivují všechny buňky v těle a probouzejí jeho smysly. Uvolňují napětí, zatuhlé svaly a ulevují bolestem kloubů. Napomáhají regeneraci sil, odstraňují únavu. Startují samoléčebné a omlazující procesy v celém těle a dodávají mu energii a vitalitu.

BYLINNÉ MĚŠCE

Měšce ze směsi pečlivě vybraných bylin nahříváných v páře uvolňují léčivé látky, které jsou poté masážní technikou vstřebávány do organismu.



RITUÁL RADOSTI

-  Procedura není vhodná při poranění nebo onemocnění kůže, neboť se používá k peelingu mořská sůl.
-  120 min.
-  Host se před procedurou svlékne do naha. Obdrží od nás jednorázové dámské nebo pánské spodní prádlo. Po zábalu je nutné použití sprchy, kam Vás doprovodí náš personál. K dispozici je župan, který Vám po osprchování vymění.

Celotělové ošetření přírodními produkty Alqvimia, inspirované zkrášlujícími rituály egyptských královen, přináší dokonalé uvolnění a krásu tváři, tělu i duši. Rituál obsahuje celotělový peeling, detoxikační zábal a celotělovou aromaterapeutickou masáž. Během zábalu vám masérka ošetří obličej podle typu Vaší pleti.



RITUÁL SILHOUETTE

-  Procedura není vhodná při poranění nebo onemocnění kůže, neboť se používá k peelingu mořská sůl.
-  120 min.
-  Host se před procedurou svlékne do naha. Obdrží od nás jednorázové dámské nebo pánské spodní prádlo. Po zábalu je nutné použití sprchy, kam Vás doprovodí náš personál. K dispozici je župan, který Vám po osprchování vymění.

Celotělové ošetření přírodními produkty Alqvimia se zeštíhlujícím efektem využívá jedinečné detoxikační účinky solí a bahna Mrtvého moře, zpevňující efekt mořských řas a unikátní účinky vzácných bylin. Jejich společné působení nastartuje intenzivní detoxikační proces, zajišťuje zmírnění projevů celulitidy a napomáhá odbourávání tuků. Rituál obsahuje celotělový peeling, detoxikační zábal a celotělovou aromaterapeutickou masáž. Během zábalu vám masérka ošetří obličej dle typu Vaší pleti.

RITUÁL OMLAZENÍ PLETI OBLIČEJOVÉ OŠETŘENÍ

 50 min.

Oblíčeje ošetření pomocí 100% přírodních produktů Alqvimia poskytuje pleti regeneraci, hydrataci, zpevnění a přirozený lifting. Poskytuje pocit relaxace, luxusu a dokonalosti péče. Ošetření obsahuje: odlíčení, peeling směsí speciálních olejů a solí mrtvého moře, detoxifikační a mineralizující masku, masáž obličeje a dekoltu speciální aromaterapeutickou směsí olejů dle potřeb stárnoucí pleti, liftingovou masku a masáž rukou. Závěrečné ošetření krémem Anti Aging Elixír cream.

RITUÁL ZKLIDNĚNÍ PLETI OBLIČEJOVÉ OŠETŘENÍ

 50 min.

Díky léčebným účinkům speciální směsí aromaterapeutických olejů Alqvimia dokáže toto ošetření zklidnit podrážděnou pleť, mírní ekzémy, odstraňuje zarudnutí pleti, zmírňuje pocit svědění a napětí pleti. Ošetření obsahuje: odlíčení, jemný peeling směsí olejů a solí, zklidňující akupresurní masáž léčebným sérem za pomoci onyxových kamenů, zklidňující hydratační masku, masáž rukou a závěrečné ošetření krémem Elixír cream pro citlivou pleť.



RITUÁL KRÁLOVNY KLEOPATRY

-  Procedura není vhodná při poranění nebo onemocnění kůže, neboť se používá k peelingu mořská sůl.
-  120 min.
-  Host se před procedurou svlékne do naha. Obdrží od nás jednorázové dámské nebo pánské spodní prádlo. Po zábalu je nutné použití sprchy, kam Vás doprovodí náš personál. K dispozici je župan, který Vám po osprchování vymění.

Celotělové ošetření přírodními produkty Alqvimia, inspirované zkrášlujícími rituály egyptských královen, přináší dokonalé uvolnění a krásu tváři, tělu i duši. Rituál obsahuje celotělový peeling, detoxikační zábal a celotělovou aromaterapeutickou masáž. Během zábalu vám masérka ošetří obličej podle typu Vaší pleti.

MASÁŽ REFLEXNÍ PLOSKY NOHY

📷 Procedura není vhodná u jakéhokoliv akutního onemocnění celkového nebo orgánového, v těhotenství, po transplantaci orgánů, v případě úrazu nohy, žilního či kloubního zánětu na noze a plísní či ekzému v místě aplikace.

⌚ 30 min. + 10 min. vířivá vanička

👕 Pohodlné domácí oblečení.

Jak známo, na chodidlech se promítají reflexní obrazy všech orgánů, žláz a ostatních částí těla včetně páteře, kloubů a svalů. Proto je možné stiskem toho správného bodu pozitivně ovlivňovat zdravotní stav. Tato metoda vychází z teorie akupresury, reflexní zónové terapie a manuální terapie kloubů a svalů. Podporuje vnitřní rovnováhu organismu a snižuje jeho celkové napětí. Kromě toho vám zmírní bolesti, příznivě ovlivní duševní rozpoložení a napomůže k báječné relaxaci.



MASÁŽ MOTÝLÍ

⌚ 50 min.

👕 V masážní místnosti se vysvléknete do spodního prádla.

Jedná se o vysoce relaxační metodu. Motýlí technika se aplikuje prostřednictvím jemných dotyků. Je založena na principu uvolnění negativní energie vzniklé z psychických stresů. Dochází k vytvoření rovnováhy těla. Pracuje se s reflexními zónami těla, s nervovým zakončením, pojmenována je podle techniky masáže, kdy jsou ruce maséra v postavení motýlích křídel.



SOLNÁ JESKYNĚ

⌚ 45 min.

👕 Pohodlné domácí oblečení, před vstupem dostanete návleky na boty a v jeskyni na vás čeká hřejivá deka

Pravidelné dojíždění k moři pro čerstvý příliv zdravého vzduchu je tak trochu finančně i časově náročnější. Proto jsme moře převezli do Krušných hor a instalovali v Lázeňském centru Agricola. Speciální jeskyně se solnými stěnami vytváří čisté ionizované ovzduší s optimální vlhkostí. Minerály, uvolňované při teplotách 20 - 23°C, obohacují celý prostor jeskyně. Celkové relaxaci dopomáhá vhodně zvolená hudba i decentní osvětlení. Odpočinek na lehátkách je příjemně stráveným časem pro každého. Pomáhá při onemocnění dýchacích cest, nedostatečné činnosti štítné žlázy, onemocnění srdce a oběhového systému, při vysokém krevním tlaku či dermatologických obtížích. Zjevné zlepšení vašeho zdraví a nálady může být viditelné již po několika návštěvách!



VACUWELL

⌚ 30 min.

👕 Sportovní oblečení a pevná obuv.

Jistě už jste někdy viděli chůzi po běžícím pásu a někteří z vás jste si ji možná i vyzkoušeli. My jsme tohoto principu využili a zabalili pás do podtlakového pouzdra, aby byl účinek ještě zvýšen. Chůzi v podtlaku se nastartuje celý proces látkové výměny. Navíc dochází k redukci otoků nohou a zvýšení kardiovaskulární kondice. Cvičení patří mezi ty náročnější, ale kdo vydrží, čeká ho kromě zlepšení zdravotního stavu i redukce přebytečných centimetrů a postupné mizení celulitidy. Dalším přidaným efektem je spalování tukové tkáně v kritických partiích těla (břicho, hýždě, boky), modelace postavy a vyhlazování kůže. Vacuwell lze doporučit jak úplně netrénovaným začátečníkům, tak i těm sportovněji zdatnějším. Jediným omezením je hmotnost přesahující 100 kg. A protože je během cvičení potřebné doplňovat tekutiny, dostanete od nás ke každé proceduře také láhev neperlivé vody.

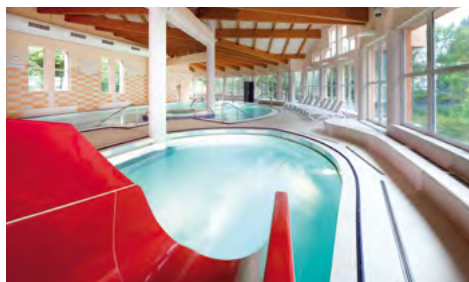
Aby byl efekt vašeho cvičení na vacuwellu co nejlepší, doporučujeme absolvovat v prvním týdnu 4 – 5 procedur, v následujícím 4 procedury a pro další udržení postavy 2 – 3 procedury týdně. Pro zrychlení úbytku tuku využijte účinnou kombinaci s přístrojovou lymfodrenáží.

AQUACENTRUM

Dvě tréninkové dráhy o délce 25 m a teplotě vody pohybující se kolem 28°C. Pro malé vodní nadšence je zde dětské brouzdaliště s teplotou vody kolem 32°C a pro ty větší, super rychlý tobogán!

Rehabilitační bazének o teplotě kolem 32°C a vodu s teplotou 35°C Vám za doprovodu hojného bubláni a víření ohříváme hned ve dvou whirlpoolkách. V letních měsících je také k dispozici venkovní terasa a sluneční louka.

Nezapomeňte vyzkoušet náš úžasný a hlavně velmi zdraví prospěšný Kneippův chodník, kde za pomoci chůze po obléh kamíncích a střídání studené a teplé vody aktivně stimulujete krevní oběh, což má příznivý vliv nejen na Váš nervový systém.



SAUNOVÝ DŮL

V unikátním Saunovém dole naleznete esenciální parní saunu o teplotě kolem 50°C a 100% vlhkosti, infra saunu se solným panelem s teplotou v rozmezí 30 a 60°C, voňavou bylinkovou saunu s teplotou mezi 50 a 70°C a omamnou vůní bylinek a přírodních silic, potěší všechny Vaše smysly nebo finskou saunu s teplotou v rozmezí 80 a 100°C, díky které posílíte organismus a celkovou imunitu.

Pro důkladné ochlazení můžete využít náš ochlazovací bazének „Pod Kýšovickým vodopádem“, zážitkovou sprchu nebo v zimním období venkovní terasy a bylinkovou ochlazovnu.

Doplnit pitný režim můžete v odpočívárnách za doprovodu relaxační hudby nebo ve whirlpoolu pod hvězdným nebem.

