

TEHETSZERTE.HU



tehetsz érte

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Wellness, és szaunakultúra, a szabadidő eltöltésben

Hézsóné Böröcz Andrea

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

HHHH

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Fogalmak:

Wellness - *a wellness kifejezés 1950-ben született Halbert Dunn amerikai orvos által. A wellbeing és a fitness szóból alkotta meg (jó közérzet és jó fizikális erőnlét)*

Definíciója: A wellness az egészséges életmód újszerű megközelítése, egy tudatosan választott életforma, ahol a fittség harmonikus fejlesztése mellett a test, a lélek, a szellem egyensúlyának megteremtése a cél. A wellness az élet minősége, az optimális egészség pozitív komponenseinek összesége (ellentéte az illness)

Prevenció – *betegségek megelőzése*

Elsődleges prev. : egészség megőrzése,

Másodlagos : betegségek korai felismerése

Harmadlagos : a betegség súlyosbodásának megakadályozása

Rehabilitáció - *társadalmi intézkedések összessége, melyek az egészségre irányulnak*

Fizioterápia – *természeti erők felhasználása az egészség javítása érdekében*

Rekreáció – *pihenés, felfrissülés a szabadidő hasznos és irányított eltöltése*

Kúra/Terápia – *gyógyhelyen történő terápiás módszer*

A fitness története

A fitness egyidős az emberiséggel, azzal a törekvéssel, hogy az egyén felvegye a harcot, saját képességeinek kibővítésével, fejlesztésével, leküzdje önnön magát és hogy megelőzze a betegségeket.

A tökéletes közérzet programja **Kenneth H. Cooper** nevéhez fűződik
Ő elsősorban életstílusként határozza meg.

Szerinte működési harmóniánkat, egyensúlyunkat 3 területen kell megvalósítani:

1. se túl sokat, se túl keveset elv – kiegyenlített teljesítőképesség,
2. aerob program –heti 3 -4 alkalommal min. 20 perces aerob testedzés munkapulzussal, (max. 60 -80 % között)
3. Pozitív Étkezési Terv –fő táplálékaink, és étkezések napi eloszlásának javasolt arányát adja meg

Ezenkívül fontosnak tartja - az érzelmi egyensúlyt,
- a megfelelő pihentető alvást,
- a rendszeres üdülést,
- a stresszoldást.

Sebastian **Kneipp** – Ő is az egészséges életmód elveinek kidolgozásán fáradozott.

Filozófiájának alappillérei: dietetika, mozgásterápia, testi-lelki egyensúly, hidroterápia

Napjainkban a wellness minőségét és gazdasági jelentőségét az egészség-turizmus, a vállalati wellness koncepció és lakossági életmód programok biztosítják.

A wellness, mint iparág óriási lendülettel fejlődik. (szépségipar, reform-táplálkozás, táplálék kiegészítők, naturmedicina, Spa központok és wellness szállodák)

Amerikában és Ny.-Európában a wellnessnek vezető szerepe van a gazdaságban

Az életmódváltást elősegítik:

- stresszoldó technikák,
- kikapcsolódást segítő tevékenységek,
- alternatív mozgásterápia,
- masszázsterápia,
- naturmedicina,
- reformtáplálkozás
- szépségápolás elveinek alkalmazása

Wellness a szállodában:

Wellness szálloda az, amely megfelel min. 3*szállodákra előírt követelményeknek, a szaktevékenységeket ill. a szálloda által nyújtott szolgáltatásokat az erre vonatkozó szakképzettséggel rendelkező személyekkel látja el, az egészséges életvitelhez szükséges gasztronómiai, sport, relaxációs ill. wellness szolgáltatásokat nyújt, közösségi programokat biztosít.

Megfelel a következő feltételeknek:

1. Minimum kétféle szauna vagy gőzfürdő létesítménnyel,
2. Min. 1 beltéri medencével rendelkezik,
3. Arc –test –kéz –láb és hajápolási szolgáltatások közül legalább 4féle szépségápolási lehetőséget nyújt,
4. Legalább 6féle masszázs, relaxációs és egyéb közérzetjavító szolgáltatást kínál,
5. Gasztronómiai szolgáltatás tekintetében szerepelnek hagyományos ételek, reform és vegetáriánus ételek és italok,
6. Felszerelt fitnesssteremmel, cardió gépekkel és sportedzővel, oktatóval vagy testnevelő tanárral rendelkezik

7. Min. 4féle, szabadidős sportolási vagy keleti mozgásprogramot kínál, min.1féle aerobíc jellegű tréninget is)
- 8.Min. 3féle közösségi, kulturális, zenei, művészeti programlehetőséget nyújt, ajánlja a környék nyújtotta lehetőségeket,
9. A nappali és délutáni műszakban rendelkezik legalább 1 fő wellness végzettségű dolgozóval (vagy azzal egyenértékűvel)

Hely kiválasztása: (hol építsünk fel wellness szállodát?)

- földrajzi adottságok,
- megközelíthetőség,
- éghajlati viszonyok
- egyebek (fogyasztók igénye, hazai konkurencia.)

Szauna történet

- több ezer éves múltra tekint vissza
- északi népek -A finn szaunakultúra felkerült az UNESCO szellemi kulturális örökségének listájára. (5,5 millió ember – 3,3 millió szauna!!)
- Nemcsak a test tisztítására, hanem az elme megtisztítására is szolgál és a belső béke érzésének örömeire is.
- forró kövekre öntött, víz által történő vízgőz képződés és mosakodás
- vidéken nyírfa fűtésű, városokban elektromos
- szerves része a test lehűtése, pl. tó, hó, merülő medence, tusoló
- „kultikus hely



Hazai viszonyok

- Sok helyen található- elsősorban finn szauna
- A török hódoltság alatt honosodott meg a fürdők használata
- *Probléma:*
- sokan egész fürdőruhát használnak, sokan nem használnak törölközőt, lepedőt, papucsban mennek be a szaunába, nem tusolnak le utána, túl hosszú időt töltenek bent, rövid a pihenőidő, (nem hűtik le a testüket, gyorsan visszamennek)



Finn szauna

- *Jó hatással van a testre, szellemre, lélekre:*
- kikapcsolódást, felfrissülést biztosít
- izzadás révén kiválnak a szennyeződések.
- fokozza az edzettséget, edzi a szívet,
- serkenti a bőr hámsejtjeinek újraképződését,
- növeli az ellenálló képességet,
- serkenti a vegetatív idegrendszer működését ,
- fokozza a hormonképződést



Relaxáló szaunázás

- Hetente 3x 4, vagy 4x3 alkalom javasolt!
- Legideálisabb egy alkalommal 3x – 4x bemenni, max. 15 percre,
- Szauna menetek között 25 -30' pihenő ajánlott,
- Alvás nem javasolt a menetek között,
- Ne akarjunk senkinek megfelelni!
- Erős szívdobogás, nyugtalanság, szédülés esetén abba kell hagyni a szaunázást!
- A bent tartózkodás függ: egyéntől és egészségi állapottól
- A szaunázás megterheli a szívet és az érrendszert

Infra sauna

- Az infrakabin „lelke” az infrasugárzó, amely sugarakat bocsát ki, ez a levegőn és a bőrön áthatolva a belső szervekig jut és felmelegíti azokat.
- Testünk belülről kifelé melegszik (a finn szaunánál ez fordítva van)
- A fokozott melegítés a test szabályozó rendszerét működésbe hozza, izzadság párologtatásával a testet lehűti és testünkből a salakanyagok, méreganyagok távoznak,
- Hőmérséklet: 40 -60 fok, így szívbeteg, magas vérnyomással küzdő személyek is használhatják.
- Gyulladásos betegségek kezelésére alkalmas



Gőzfürdő:

- Már az ókori görögök is használták
- **Hatása:** javítja a bőr vérellátását, jó hatású a száraz, repedezett bőrre, a magas páratartalom miatt jó asztma, hörghurut, köhögés, torokfájás gyógyításában,
- náthás időszakban igazi áldást jelent. Kitisztítja az eldugult orrot, megkönnyíti a légzést, és enyhíti a náthás tüneteket.
- Segít megszabadulni a szervezetben felgyülemlett felesleges sóktól. Az izzadás során a bőrön keresztül nemcsak víz távozik, hanem rengeteg ásványi anyag, só és mérgeanyag is. A pórusok kitisztulása után a bőr fellelegzik és könnyebben felszívja majd a testápoló anyagokat.
- Legoptimálisabb a 43 -46 C fok
- 2-3 alkalommal 15 -20' javasolt,
- minden gőzfürdőzés után le kell hűteni a testet!
- Nem ajánlott magas vérnyomás, szív és keringési panaszok esetén. **Megterheli a szívet!**



Törökfürdő

- Eredete: római, bizánci fürdőkultúra hatására épültek, három részből álltak: egy öltöző részből, egy átmeneti helyiségből és egy forró helyiségből. Ez utóbbinak a közepén állt a márványlap, amelyen a test bedörzsölését, masszírozását végezték. A leöblítés, öntözgetés, locsolás, többnyire a nyolcszögletű terem falai mentén elhelyezett kis mosdó medencékben történt.
- Hammam - „meleget árasztó”, rituális, testi-lelki megtisztulás, nagy vallási komplexumok részeként épültek
- Férfiak, és nők kortól függetlenül használhatták, de nem egyszerre, nem egy időben.
- Szertartások is kapcsolódnak hozzájuk
- Izzadás, szellemi pihenés egyaránt
- Szappanos masszázs, súrolás is szerves része az „igazi” felfrissülésnek.(vérkeringés fokozása, izmok ellazítása)



Tepidárium

- Regeneráló helyiség, kővel bevonva,
- Jellegzetessége a fal, a padló és padok fűtése,
- Langyos, közepes páratartalmú fürdő(37 -40 C)
- Nem terheli a szívet és keringési rendszert,
- Immunerősítő, stressz- és feszültségoldó



• **Caldarium**

- Forró vizes izzasztókamra, csempe v. márvány kirakású,
- Alacsony hőmérsékletű,(40 -50 C) páratartalom 70 -100%
- Tartózkodási idő: 30 -40 '
- Légzőszerveket, és bőr pórusait kitisztítja, javítja a keringést, csökkenti az izomfeszültséget

LAKÓNIUM

- Régebben márvány, kerek terem, közepén izzó szénrel teli tartály – jelenleg infravörös sugárzó van a terem közepén és az oldalfalakon.
- Levegő 60 C fokos, relatív páratartalom 5 -20 %,
- 15 -20' az ajánlott,
- Szabályozza a vérnyomást, serkenti a szívműködést

DANARIUM

Az előző 3 fürdő jegyeit képviseli, de a gőze gyógynövényes

Hőmérséklet 0 -65 C, páratartalom: 0 -100% között lehet

Naponta 1 -2 alkalom javasolt, alkalmanként 15 -20 '

**A FOLYADÉKPÓTLÁS SZAUNÁZÁS KÖZBEN
ELENGEDHETETLEN!**

HŰTŐFÜRDŐK

merülő medence: izzasztó fürdők közben és után ajánlott a hidegvizes medence használata (higiéniai szempontok miatt tusolás után).

Serkenti a vérkeringést,a pórusokat összehúzza.

merülődézsza: kisebb méretű, általában kerek vagy ovális, fa burkolatú. Hatása megegyezik a medence hatásával.

hidegvizes zuhany: frissítő hatású,

jéglút: falra szerelt kút, mely jégkását tartalmaz, és azt a bőrbe dörzsölve felélénkíti a vérkeringést.

Fájdalom csillapító hatású, a fizikóterápiában is rendszeresen használják.

jégbarlang: frigidarium, a test drasztikus lehűtésére használják



masszázsfürdők

- **Masszázsmedencék:** olyan szerkezetek, melyek önálló szűrőforgató berendezéssel rendelkeznek.
- **Masszázkádak:** használat előtt 36-40 fokos vízzel kell feltölteni.
- A kád falában fix befúvók vannak, a masszázs-sugarak ezeken keresztül, ferde irányból közelítsék meg a kezelendő területet. (Általában hátra, gerincre, talpra, derékra)

Tangentor: hidromassázs, gyógyvízzel történik a víz alatt.

- Ajánlott időtartalma 10', kúraszerűen érdemes alkalmazni.
- Serkenti a keringési rendszer működését, oldja a stresszt, javítja a kötőszövetek rugalmasságát, segíti a bőr megújulását, csökkenti a fájdalmat, jobb közérzetet biztosít.
- Ajánlott műtétek utókezelésében, mozgásszervi és idegbetegségek rehabilitációjában, sportolók edzés után rekreálódásában



TEHETSZERTE.HU

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE