

"WELLNESS" PROGRAMI U REKREACIJSKIM CENTRIMA



UVOD

- Kultura zdravog življenja, kao odgovor na brzi i stresan život postaje jedan od većih trendova svakodnevnice.
- Svijest o vlastitoj dobrobiti i zdravlju neminovan je kontrapunkt utrci s vremenom – kojeg je uvijek premalo, i s poslom – kojeg je uvijek previše

- Wellness programi u rekreacijskim centrima posljednjih godina postaju jedan od najtraženijih segmenata u svijetu rekreacije, a taj svjetski trend sve je više prisutan i u Hrvatskoj.
- Potražnja je sve veća pa je sve veći broj wellness programa u ponudi.
- Izraz "wellness" je preuzet iz engleskog jezika, od riječi koja je nastala spajanjem dviju engleskih riječi wellbeing (sreća) i fitness (fizička kondicija).

Wellness kroz povijest

- Terme su se gradile u cijelom rimskom imperiju. Postepeno izrastaju veliki kompleksi koji nude sport, restorane i kupališta.
- Kako je raslo Rimsko carstvo tako je razvojem svega ostalog rastao i broj kupelji. One su služile za održavanje higijene i za očuvanje zdravlja, zatim za opuštanja, ali i za druženje.

- Kupelj ili Terme tog vremena bile su važan dio dnevnog života i to svih socijalnih klasa. Često su pripadnici viših slojeva gradili privatne terme u svojim kućama.
- Jedna tipična procedura je počinjala s vježbanjem u dvorani (palestri), a nastavljala se u 3 prostorije sa sve višom temperaturom u kojima se tijelo naizmjenično kupalo uljima i masiralo.
- Ritual bi završavao u hladnoj vodi nakon koje bi slijedilo opuštanje u društvenoj prostoriji ili čitaonici.

- Zdrav duh u zdravom tijelu bila je uzrečica starih Rimljana.
- Saune su počele nastajati uzduž Baltika u Finskoj već od tisuću god prije Krista.
- U vrijeme srednjeg vijeka se razvijaju popularna okupljališta za kupanje.
- Infrastruktura tih objekata je bila na visokoj razini jer je odražavala ukus aristokracije tog doba.
- Amerikanci začetak wellness-a na svom tlu bilježe 1850 god osnutkom Springs salona Ljepote u New Yorku.
- Američki liječnik dr. Albert Dunn je začetnik wellness ideje.



- Prvi znanstveni opis i pristup wellnessu dr Albert Dunn sažima u definiciji „Wellness je cjeloviti pristup zdravom načinu življenja”
- Lanz i Muller su doprinijeli da se misao wellnessa utjelovi u turističkim programima zdravog i aktivnog odmora, kako u turističkim objektima tako i u zdravstveno - lječilišnim objektima.
- Wellness u Hrvatskoj : Još od davnih vremena Hrvatska je svoje prirodne resurse koristila za razvoj lječilišta i turizma.
- Toplice su bile okosnica povijesnog razvoja zdravstvenog turizma (i danas postoje toplice koje imaju dugu tradiciju).

- Wellness filozofija se zasniva na interakciji tjelesne, duhovne i psihičke ravnoteže, kao glavne odrednice ispunjenog i sretnog života.
- Kroz te programe ljudi stiču zdrave životne navike.
- Prof.dr. Ivanka Avelini Holjevac je u Hrvatskoj prva istražila i opisala wellness programe u svojim znanstvenim radovima.
- Prvi moderni wellness centar u turističkom objektu u Hrvatskoj pokrenula je tvrtka za zdravstveni turizam i wellness Ortosan d.o.o. 2000 god.
- U turizmu se takvim programima ljude motivira na aktivan odmor i to različitim aktivnostima koje ih “tjeraju” na gibanje, zdravu prehranu i ostavljanju loših navika



- U svijetu danas postoji mnoštvo različitih wellness programa i njihovih kombinacija, a mogu se predstaviti kroz 5 glavnih vrsta usluga:
 - usluge vezane za program odvikavanja od pušenja,
 - programi vezani za regulaciju tjelesne težine
 - usluge vezane za antistres programe i relaksaciju
 - kozmetičke usluge, njega lica i tijela
 - programi zdrave prehrane

- Veliki dio kineziologa danas se zapošljava u wellness centrima u kojima provode programe vezane za unapređenje fizičke kondicije, reguliranje tjelesne težine pojedinca, razne programe u vodi i u prirodi.

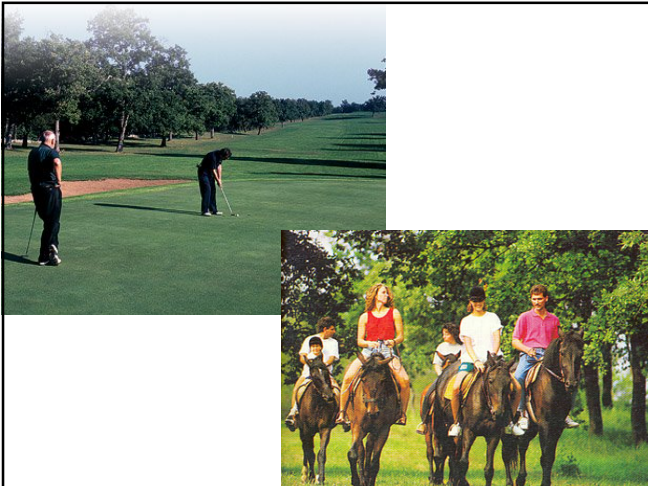
Primjer wellness programa

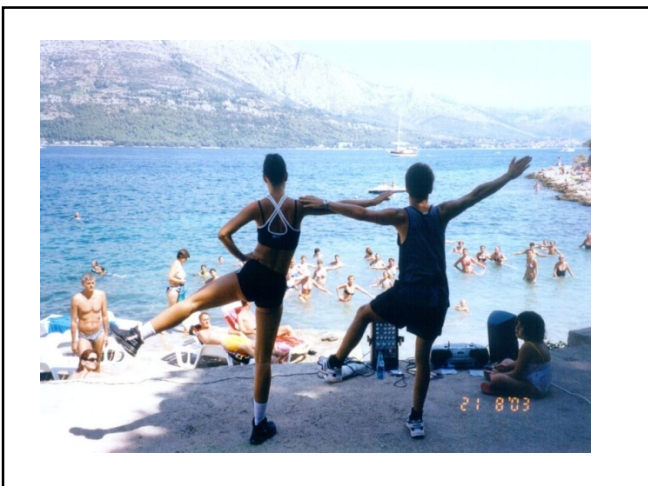
KOMBINIRANI TRENINZI ZA MRŠAVLJENJE I OBLIKOVANJE TIJELA:

- Nezaobilazna tema žena svih dobi. Nudi se kombinirani trening u kojima se upotrebljavaju različiti rekviziti (velike i male lopte, ježić lopte, utezi, štapovi, trake)
- A. 15 min Cardio fitnessa za zagrijavanje lokomotornog sustava
- B. 15min pilatesa ili aerobica uz glazbu i osmišljenu koreografiju
- C. 15min stretching vježbe



2. PILATES
3. CARDIO FITNESS (traka za trčanje, stepper...)
4. KOREKTIVNA GIMNASTIKA
5. AEROBIK
6. USLUGE INDIVIDUALNOG TRENERA (Određuje vaš program intenzitet, motivira vas...)
7. REKREACIJSKI PROGRAMI U PRIRODI
šetnje, jogging, planinarenje, biciklističke ture, jahanje, mini golf, odbojka na pijesku, košarka, nordijsko hodanje speedminton, jutarnja gimnastika u prirodi,...











BEWEGUNG · ENTSPANNUNG
AQUA FITNESS



8. REKREACIJSKI PROGRAMI U

DVORANI: (badminton, squash, streljana, stolni tenis, škola plesa, joga.)

9. PROGRAMI VEZANI ZA MORA ,

RIJEKA, BAZENE (škole plivanja, aqua aerobik, ronjenje, razni sportovi na moru, rafting,...)

