



Kompletní nabídka SPA CENTRA EQUITANA

Parní lázeň

Na rozdíl od klimatu v sauně se u parní kabiny jedná o vlhkou teplou lázeň. Vysoká vlhkost vzduchu 80-100 % společně s teplotou 40-55 °C vytváří jedinečné klima, které velmi příznivě působí na lidský organismus. Celková tělesná teplota stoupá asi o 1-2 °C. Každý stupeň tělesné teploty navíc oproti přirozenému stavu má za následek mírné zrychlení metabolismu. Vlivem parní kabiny stoupá spotřeba kyslíku, proto je nutný pobyt na vzduchu ochlazovny mezi jednotlivými sezeními v parní kabině. Tím dochází k celkové stimulaci životních funkcí. Kromě příjemného pocitu zotavení a radosti Vám pobyt v parní kabině dodá mnoho nových sil.

Parní lázeň ovlivňuje příznivě činnost srdce, zlepšuje celkovou kondici, tlumí rozrušení, tísnivé pocity a nervozitu, je výborným místem pro duševní a fyzickou relaxaci, má blahodárný vliv na uvolnění a regeneraci přetížených svalů a výborné účinky i při onemocnění dýchacích cest či chrapotu a revmatických potížích. Podporuje lepší prokrvení a čistí a oživují pokožku.

- **Pozitivní účinky:**

- průduškové astma
- chronický zánět průdušek (min. 1x týdně)
- svalové a kloubní bolesti bez známek zánětu
- po přetížení svalů
- poruchy prokrvení (syndrom studených končetin)
- akné

Parní kabina se nedoporučuje:

- akutní záněty dýchacích cest
- horečka nad 38°C
- akutní kašel a rýma, bolesti hlavy trvalého rázu (migrény)
- Ischemická choroba srdeční
- kožní ekzémy mokvající



Finská sauna



Pobyt v sauně má na lidský organismus velmi dobrý vliv. Sauna může být vyhřátá na 60 - 120°C. Zklidňuje činnost srdce, dýchání se prohlubuje a uvolňuje, ustupují bolesti kloubů a svalů, ustupují migrény, napomáhá zvýšení kvality vlasů a regenerují se zažívací orgány a stěny mozkových cév. Při pobytu v sauně dochází k prohřátí celého těla a uvolňují se endorfiny, které podporují psychickou pohodu a odbourávání stresu. Pravidelnými pobyty v sauně se výrazně posiluje imunitní systém a regenerace celého organismu.

Intenzivní prokrvení kůže podporuje její zdraví a kvalitu. Blahodárný vliv má nejen na fyzické tělo, ale také uklidňuje a tlumí předešlé rozrušení, tísnivé pocity, nervozitu, nespavost apod.

Saunováním dochází k silnému okysličení těla (rozšíření kožních cév) a tvorbě protilátek. Pocením se z těla dostávají škodlivé látky. Lidské tělo získává větší odolnost, která je předpokladem růstu obranných schopností organismu a zlepšují se nervově-cévní reflexy.



Bio sauna

Pozitivní účinky:

kardiovaskulární systém

ozdravné procesy horních cest dýchacích

Biosauna se nedoporučuje:

poruchy srdečního rytmu

léčený vysoký krevní tlak

průduškové problémy

epilepsie

akutní plísňová onemocnění

Bio sauna je jednoduše řečeno kombinací finské a parní sauny. Hlavní rozdíl oproti finské sauně je ten, že bio sauna se vyhřívá na pouhých 60°C a vlhkost vzduchu uvnitř sauny je 30-60%. Právě touto hodnotou vlhkosti se bio sauna podobá parní sauně. Odpařují se zde aromatické esence, které díky přidané chromatoterii (světelné terapii) napomáhají k uvolňování organismu a celkové relaxaci. Díky těmto veličinám je bio sauna vhodným řešením pro kardiaky a příznivě ovlivňuje léčbu horních cest dýchacích.



BIO sauny jsou často doplněny o světelnou terapii. Při této terapii se v sauně pozvolna mění barevné spektrum, což blahodárně působí na smyslové vjemy. Další výhodou biosauny je možnost aromaterapie, přidáním bylinných esencí do výparníku. Tudíž biosauna neposkytuje pouze zdravotní a detoxikační efekt jako sauna suchá, ale zároveň působí velice příjemně, relaxačně, proti dýchacím obtížím a uvolňuje tělo od psychické zátěže.

Délka pobytu by měla vždy odpovídat individuální snášenlivosti, obvykle 10-15 minut, ale při pravidelném saunování může být i hodina naprosto bez problémů.

Infrasauna



Infrasauna využívá infračerveného záření, nemějte ale obavy, že by mohlo být jakkoli nebezpečné. Toto záření se nepadobá škodlivému UV záření, které škodí kůži. Zkrátka dochází jen k zahřátí tkáně, ne okolního vzduchu, jako tomu je u klasických saun. Zdrojem záření jsou speciálně upravené zářiče umístěné na stěnách infrasauny.

Na rozdíl od klasické sauny, infrasauna prohřeje nejen povrch těla, ale i tkáň. Proto je mnohem efektivnější a díky nižším teplotám (do 60°C) může být infrasauna řešením pro ty, kteří nevydrží v klasické sauně, kde se používá teplota nad 80°C. Proto se v infrasauně lépe dýchá. A kdy ji navštívit? Nejlépe před sportovní aktivitou, nebo kosmetickým ošetřením.

Infrasauna zlepšuje prokrvení kůže, což je podmínkou pro její krásu. Pomáhá k odstranění kožních nečistot a odumřelých kožních buněk. Z důvodu hlubokého čištění nečistot, nechává kůži měkkou a hebkou, zlepšuje elasticitu a napětí kůže (odstraňuje tvrdou kůži), zlepšuje akné, ucpané póry, suché ekzémy, kopřivku, lupenku, popáleniny, poškození kůže, otevřené rány se lépe hojí se zmenšením velikosti jizvy. Hluboké prohřátí a následné pocení pomáhá k odstraňování celulitidy. Používání infrasauny urychluje jakýkoli program proti celulitidě, spálení od slunce, a odstraňuje tělní zápach.

- Infrasauna je perfektní při redukci hmotnosti.
- Infrasauny zkrášlují pokožku – z pleti se odstraňují nečistoty a odumřelé buňky. Pleti se vrací elasticita.
- Urychluje hojení poranění kůže – popáleniny, jizvy, odřeniny, řezné rány a je vhodná jako podpůrná léčba při akné i lupénce.
- Pokožka je jemnější, zdravější a krásnější
- Pomáhá tělu uvolňovat endorfiny, které jsou odpovědné za naše pocity dobré nálady a pohody.
- Vyplavují z těla toxické látky – zatímco ve finské sauně jich vyloučíte potem 5 %, v infrasauně až 15 %.
- Snižuje svalové napětí. Vaše svaly se uvolní a odstraní i ztuhlost kloubů a tím i celých končetin.
- Dochází k detoxikaci organismu – říká se, že je nejučinnějším způsobem detoxikace.
- Posiluje krevní systém a upravuje tlak na správné hodnoty – nízký zvyšuje, vysoký snižuje.
- Perfektně relaxujete a organismu dopřejete dokonalou regeneraci. Odbourává důsledky stresu.
- Přináší úlevu také v menopauze. Snižuje jí způsobené bolesti hlavy, nervozitu i deprese.
- Zvyšuje obranyschopnost organismu a posiluje imunitní systém.
- Pomáhá při zánětech žil a křečových žilách. Odstraňuje otoky končetin.



Při saunování v infrasauně spálíte za 30 minut až 600 kilokalorií. Tělo totiž při vypocení jednoho gramu potu spotřebuje 0,568 kilokalorií energie. Vše záleží na tom, kolik potu se vám podaří v sauně vypotit. Pokud se vám podaří vypotit kolem 1000 gramů potu, spálíte již zmiňovaných cca 600 kilokalorií. Samozřejmě proces vašeho hubnutí není založen na ztrátě vody. Tu po saunování

musíte doplnit vhodnými tekutinami. Důležitý je výdej energie a tím i množství spálených kalorií. Navíc, zatímco v klasické finské sauně je pot tvořen vodou z 95 až 97 %, v infrakabině je to jen z 80 až z 85 %. Zbytek tvoří tukové buňky, cholesterol, škodliviny rozpustné v tucích a látky jako jsou čpavek nebo sodík. Proto v infrasauně vyloučíme o 10 % více škodlivin než v klasické finské sauně.

Kneippův chodník

Své pojmenování dostala tato procedura po knězi Sebastienu Kneippovi, který v 19. století navázal na léčebné metody antických Řeků a začal využívat léčbu vodou na nejrůznější nemoci. Náš Kneippův chodník Vám nabízí střídavou chůzi na oblázcích v teplé a studené vodě, která má příznivý vliv především na prokrvení končetin, krevní oběh, periférii organismu a je rovněž vhodným prostředkem k otužování. Střídavý pobyt v teplé a studené vodě uvolňuje kotníky a klouby nohou a odbourává bolesti hlavy.

Kneippův chodník funguje na jednoduchém principu. Ve dvou bazéncích se dnem pokrytým oblázky je umístěna teplá (kolem 40°C) a studená (12°C) voda. Střídáním teplé a studené vody dosahuje Kneippova lázeň pozoruhodných účinků na prokrvení nohou a metabolismus. Návštěvníkům pomáhá nejen při poruchách krevního oběhu, ale i při bolestech hlavy a nachlazení.



Solární louka



Solární louka je novinkou v oblasti relaxace. Dochází při ní ke spojení prohřátí organismu, uvolnění svalstva a pozvolnému opalování. Kromě opálení solární louka také posílí vaše zdraví a celkovou vitalitu organismu.

Solární louka blahodárně působí na organismus, protože přispívá k lepšímu prokrvení pokožky, lepší funkci vegetativního nervového systému, posiluje krevní oběh a tvorbu krve, napomáhá rychlejšímu odbourávání škodlivých látek a zlepšuje celkovou

obranyschopnost organismu. K pozitivním účinkům patří také účinek na nervový systém (lepší spánek), na trávení, svalstvo atd.

Kvalitně opálená pokožka a ostatní pozitivní účinky jsou dosaženy díky tomu, že toto vitalizující solárium má stejný spektrální rozsah jako přirozené sluneční záření, na které je lidský organismus zvyklý. To znamená, že zářiče obsahují nejen podíl středních a krátkých infračervených paprsků, ale i barevné světlo a dlouhé UV-A a UV-B záření.



Klasická masáž



Klasická masáž patří mezi manuální relaxační techniky působící okamžitě a jednorázově nejen na tělesný, ale i duševní stav masírované osoby. Masér vždy vychází z individuálních problémů a tělesných dispozic konkrétní osoby, kterým přizpůsobí sled a volbu druhu jednotlivých hmatů.

Například jemnější šetrnější hmaty volí zkušený masér u klientů s bolestmi vyvolanými různým onemocněním a naopak tvrdší a razantnější hmaty používá k odstraňování nahromaděných únavových látek (kyselina mléčná), které se ukládají ve svalech při těžké práci, nebo náročnějším

sportovním tréninku či výkonu.

Během masáže dochází nejen k uvolnění masírovaného svalstva a odstranění jeho ochablosti, ztuhlosti, bolesti, ale i k celkové tělesné i duševní relaxaci klienta.



Medová masáž

Medová masáž je speciální masážní technikou, při níž terapeut potírá záda masírované osoby voňavým rozehřátým medem, který je následně pomalými pohyby vmasírováván do kůže klienta. Díky výživným látkám obsaženým v medu a technice masážních pohybů dochází k vyplavování toxinů - škodlivých látek, které se za dlouhou dobu nahromadily v těle klienta a trvale oslabují jeho imunitu.



Detoxikační medová masáž trvá 20-40 minut (v závislosti na individuálním průběhu masáže), kdy med v průběhu masáže a v závislosti na množství toxinů v těle klienta mění svou barvu i konzistenci. Důsledkem této mimořádně účinné manuální techniky je nejen vyplavování škodlivin a tím i aktivace vnitřních orgánů, ale zároveň dokonalá celková relaxace organismu.

Okamžitým efektem této masáže je příjemná relaxace a mírná únava. Pozitivní účinky detoxikace organismu lze hodnotit až po delší době.



Čokoládová masáž



Horká čokoládová masáž je perlou mezi exkluzivními masážemi a wellness procedurami. Čokoláda dodává pocit dobré nálady a výrazně omlazuje pokožku - obsahuje antioxidanty, které působí proti stárnutí. Pokožka se během masáže zbavuje suché kůže, navrácí pleti pružnost a blahodárně působí také proti vráskám, dodává tělu pocit dobré nálady a výrazně omlazuje pokožku. Díky čokoládové masáži tělo přes pokožku vstřebává vitaminy, aminokyseliny, minerály, antioxidanty.

Čokoládový zábal a příjemná hudba Vám přivedí hlubokou relaxaci a pohodu, kterou si určitě zasloužíte. Ideálně zvláčňuje a zjemňuje pokožku, pomáhá odstraňovat celulitidu, podporuje vznik dobré nálady, odplavení toxických látek a v neposlední řadě uvolňuje ztuhlé svaly.

Vůně čokolády Vás bude provázet celý zbývajících den.



Masáž lávovými kameny



Masáž lávovými kameny je hluboce relaxační masáž za pomoci ohřátých lávových kamenů. Lávové kameny jsou zahřívány na teplotu 50 - 60 stupňů celsia. Jejich teplo ohřívá pokožku, která díky tomu lépe vstřebává léčivé oleje a zároveň uvolňuje svalstvo.

Masáž probíhá pomocí lávových kamenů a trvá 30 min. Masáž lávovými kameny pomáhá uvolňovat zatuhlé svalstvo, pomáhá rozproudit energii po celém těle. Na závěr se nahřáté kameny přikládají na záda, ruce a nohy.

Masáž horkými lávovými kameny stimulují oslabené partie, zvyšuje mikrocirkulaci, zrychlují buněčný metabolismus, krevní a mízní oběh. Masáž lávovými kameny též urychluje odstraňování škodlivin a toxinů.



Kosmetika

Nabízíme Vám kompletní profesionální kosmetické ošetření. Naše kosmetičky Vám odličí a vyčistí pleť, upraví a obarví obočí, provedou relaxační masáž obličeje, krku a dekoltu případně mikromasáž očního okolí. Na závěr je aplikována maska, která bude klientce plně vyhovovat dle typu její pleti. Nanesení závěrečného krému je samozřejmostí.

Péče o nohy



Péči o nohy není radno podceňovat. Základní péče spočívající v pravidelném krémování nohou, nám většinou dlouho nebude dostačovat. Nejen pleť obličeje, a pokožka těla se potřebuje čas od času zbavit odumřelých buněk, a to za pomoci peelingu. Také na kůži, ploskách nohou odumírá kůže, a pokud bychom ji neodstraňovali, začne se nám dříve nebo později vytvářet suchá krusta, se kterou si již poradí jen zkušený pedikér.

Při nesení tíhy těla jsou nohy vystaveny značné zátěži, aby se s ní vypořádaly, mají složitou strukturu kostí, svalů, šlach a nervů. Jakékoliv narušení struktury nohy se může stát vážným zdravotním problémem. Napomáhá tomu i základní péče o nohy a pedikúra. Existuje mnoho důvodů pro návštěvu zkušené pedikérky: procedura zklidní otlaky (nemluvě o nervech), vyčistí kůži, oživí krevní oběh a upraví nehty.



Péče o ruce

Ruce jsou naší vizitkou. Ať už píšete, platíte, čtete si, pracujete na PC, jíte, podáváte někomu ruku při setkání, loučení, pohledy druhých, dříve nebo později sklouznou na Vaše ruce.



Klasická péče o ruce

Jedná se o základní úpravu Vašich nehtů, jenž může být navíc doplněna odborným nalakováním nehtů. Součástí manikúry může být také peeling rukou, masáž rukou a/nebo parafínový zábal, který vyživí a vyhladí pokožku Vašich rukou.

Pánská péče o ruce

Jedná se v podstatě o základní úpravu nehtů, kde místo závěrečného nalakování, jsou mužům nehty vyleštěny. Již je pryč doba, kdy manikúra byla jen záležitostí žen. Upravené ruce a nehty se víceméně očekávají u mužů, jež zastávají významné posty, jako je například manažer, obchodní zástupce, ředitel apod.

