

UMĚNÍ RELAXACE



2. vydání

2023

www.infinit.cz

RÓBERT ŽIDEK:

INŽENÝR,
CO MÁVÁ V SAUNĚ

TÉMA: **ZDRAVÁ FORMA**

WELLNESS POBYTY: KAM NA VÝLET?



DARUJTE RELAXACI

VODNÍ A SAUNOVÉ SVĚTY • MASÁŽE • PRIVÁTNÍ KOUPELE
ZÁŽITKOVÉ BALÍČKY • WELLNESS POBYTY

www.infinitdarky.cz

Vážení čtenáři, naši milí klienti,

prodlužují se dny, krátí se večery, venku je tepleji a v našich saunách panují pořád stejné teploty. Občas se nás okolí ptá: „Chodí se lidé saunovat i v létě? Vždyť to nedává smysl, jít z tropických teplot do ještě většího horka. Jakého blázna by to napadlo?!“ Minimálně velkou část „bláznů“ z wellness Infinit a další jedince, kteří pocítili účinky saunování po celý rok jako benefit pro své zdraví. Saunujeme se i v létě a rádi! Proto jsme vám v tomto čísle vypíchlí, proč a k čemu je to dobré.

Zároveň za těch 20 let (ano, letos v květnu slavíme dvacetiny!) vnímáme, že i vás, kteří nevynecháváte saunu za teplého počasí, přibývá. Že návštěvu sauny často spojíte s relaxem na lehátku nebo s proplouváním v bazénech. A to nás těší. Upřímně, a s veškerou pokorou, si říkáme (je to spíše tajné přání), že se tato změna děje třeba i díky našim místům.

Druhé vydání vás provede etiketou saunování v rubrice Tenkrát poprvé a také v rozhovoru s Róbertem Židekem. S člověkem, který tráví v sauně i 100 hodin měsíčně, nahlédnete do tajů zážitkového saunování.



Michaela Matějovská
šéfredaktorka, PR & marketing

f Infinit wellness

@infinit_wellness

INFINIT
WELLNESS

Klientský časopis **Umění relaxace**
2. vydání

Vydavatel: Infinit s. r. o., Jablonského 639/4, 170 00 Praha 7
e-mail: info@infinit.cz, www.infinit.cz

Redakce: Michaela Matějovská, Eva Fraňková, Dominika Dvořáková,
Anita Hrušová

Kontakt na redakci: redakce@infinit.cz

Jazykové korektury: Markéta Krebsová

Grafika / DTP / produkce: Ivana Mitáčková

Tisk: Tiskárna Matula

Foto titulu: archiv Infinit

4 Zajímavosti
ZE SVĚTA SAUNOVÁNÍ

6 Rozhovor
RÓBERT ŽIDEK

14 Naše tipy
**PROČ SE SAUNOVAT
ZA TEPLÉHO POČASÍ**

15 Představujeme vám
KLIENSKÁ ZÓNA

16 Tipy
**CO SE DĚJE S TĚLEM
V SAUNĚ?**

18 Téma
ZDRAVÁ FORMA

22 Volný čas
KAM NA VÝLET

24 Volný čas
**ODPOČINKOVÉ KNIHY
A FILMY**

26 Tenkrát poprvé
DO SAUNY

30 Kariéra
KDO SE O VÁS STARÁ?

32 Recept
JEDEN FRESH, PROSÍM!

33 **INFINIT NEWS**

38 **VAŠE NEJČASTĚJŠÍ
DOTAZY**

ZE SVĚTA SAUNOVÁNÍ

Jiný kraj, jiný mrav. A to platí i pro saunování. Někde vás uvítají pouze v plavkách, jinde vás genderově oddělí. Jak to vypadá v saunách daleko za hranicemi?



VELKÁ BRITÁNIE

Konzervativní Britové mají ve zvyku zůstat v sauně o něco kratší dobu a nesvědčí jim ani příliš vysoké teploty, tak si kabiny prohřívají na nižší teplotu. Zajímavostí je, že zcela přeskakují ochlazovací část. Nejčastěji tu narazíte na oddělené sauny, kde se můžete pohybovat nazí. Pokud se ale vydáte do společné prohřívárny, přibalte si raději plavky, ať nejste jediným naháčem v sauně.



USA

O Američanech se mluví jako o puritánech. Něco na tom bude i v saunování. Co se týče klasických saun v USA, tak zde převládá saunování v plavkách nebo v osušce. Nahota se netoleruje. S tím souvisí pravidlo tří osušek – jednu umístíte pod sebe na lavici, druhá slouží na přikrytí těla a třetí venku na následné osušení. Na saunu v Americe narazíte nejčastěji v hotelových komplexech či volnočasových sportovních areálech.



JAPONSKO

Pokud se vydáte do společné sauny v Japonsku, překvapí vás, že Japonci budou všichni sedět v oblecích připomínajících pyžamo. Prohřívárny jsou tu koncipovány jako oddělené, a často je toto oddělení mužů a žen ukotveno i v zákoně. Kromě tradičních saun tu milují horké prameny, a to

jak v přírodě, tak v podobě veřejných lázní. Ovšem co vás může překvapit, je opačný postup – místo pomalého prohřátí a prudkého ochlazení se Japonci rychle ohřejí ve vodním prameni a poté pomalu ochlazují na studeném vzduchu.



TURECKO

Klasické finské sauny nejsou v Turecku příliš v oblibě, i když naleznete hotely, které je zahrnují do svých služeb. Tradici mají horké turecké lázně „hammam“, které dříve sloužily jako společenské centrum (matky je například používaly k vybrání žen pro své syny). Hammam lázně jsou vždy oddělené pro muže a ženy, vstupuje se do nich v osušce a dřevácích. Svou proceduru zahájíte sezením v mramorové parní vlhké místnosti na rozehrátém kameni. Pro znásobení tepla se můžete polévat horkou vodou z fontánek. Poté k vám přistoupí masér a začne vás polévat horkou vodou a drhnout a masírovat žínkou. Tento peeling se někdy doplňuje pěnovou masáží.



KOREA

V Jižní Koreji si nenechte ujít jedinečný zážitek místních saunových středisek

– „jjimjilbang“. Typický očištný rituál se skládá z odstranění odumřelé kůže (s využitím rybek), po kterém následuje napařování se v místnostech s různými léčivými prvky, jako je například sůl. Korejská relaxační centra jsou známá tím, že poskytují špičkové zdravotní procedury, akupunktury, suché sauny či ledové místnosti a napařování. Bývají oddělená zvlášť pro ženy a muže, a platí se celodenní vstupné. Překvapením je, že v těchto ohromných komplexech najdete také počítačové a karaoke místnosti, kadeřnictví a restaurace. Většina jjimjilbangů je otevřená 24 hodin denně a nabízí i pokoje k přespaní. Díky tomu jsou oblíbeným víkendovým útočištěm jihokorejských rodin.



MEXIKO

V Mexiku a Guatemale existuje původní verze sauny nazvaná temazcal. Je vyhotovená z hlíny nebo kamene a má velmi charakteristický, náboženský význam. Podle Mexičanů znázorňuje lůno, prvky a mikrokosmos Země. Proto když vstoupíte do temazcalu, vrátíte se do lůna a pojíte se s cílem: obnovit se na těle i na duši. V Mexiku je mnoho míst, kde můžete zažít temazcal rituály. Tento symbolický obřad se stal velmi oblíbenou činností mezi místními lidmi a také cílem turistů z celého světa.

Pozor na Thajsko a Vietnam!

V těchto asijských zemích slovo sauna nabírá jiný význam, který se samotnou prohřívárnou nemá rozhodně nic společného. V mnoha případech se totiž jedná o nevěstince.



NEJVĚTŠÍ SAUNA SVĚTA

Asi vás nepřekvapí, že největší saunu světa mají na svědomí severané. V Norsku za polárním kruhem je v provozu sauna jménem Agora, do které se vejde až 150 lidí. Její konstrukce připomíná pyramidu, i když inspirace proudila z regálů na sušení ryb, jež bylo v této lokalitě tradicí. Sauna stojí na pobřeží u městečka Bodø a vznikla jako součást kulturního projektu u příležitosti uměleckého festivalu SALT. Návštěvníci se během prohřívání těla mohou kochat výhledem na pláž a mořskou hladinu, protože stavba má celou stěnu směřující k pobřeží prosklenou. O vyhřátí prostoru se starají celkem čtyři kamna na dřevo. Pokud se v nich zrovna netopí, pořádají se zde koncerty, semináře, divadelní vystoupení či autorská čtení.



CO JE TO WELLNESS?

Možná ho máte zažité jako saunu, bazén, koupel nebo masáž. Ovšem to je jen jeho malá část. V širším slova smyslu se jedná o styl života, který obsahuje nejen stránku těla, ale také ducha. Znamená cestu k souladu mysli, duše a těla. Cílem wellness je, aby se člověk cítil dobře, což by tedy mělo plynout z duševní, fyzické a společenské pohody.

SEVERNÍ VÍTR ZAVÁL ČEPICE

V severských zemích má saunovací čepice velmi dlouhou tradici a při vstupu do sauny ve Finsku, Norsku či Švédsku ji má na hlavě skoro každý. U nás je čapka v sauně považována za ne příliš módní doplněk, ale už staří Finové dobře věděli, proč si ji dávají na hlavu, a neřešili „módní policii“. Kromě tělesných benefitů



viděli v nošení čepice i duchovní potřeby. A díky tomu její tvar směřovali, co nejvýše to šlo. Věřilo se totiž, že každá sauna má svého ducha. Při její návštěvě se lidé s čepicí zákonitě museli uklonit, protože se nevešli do vchodu dveří (a to dříve byly vchody daleko nižší). Severané si tak vytvořili tradici, se kterou se klaněli k duchu sauny. Dnes se saunovací čepice sice o něco snížila, ale tvar i materiál drží stále stejný. Musí být vyrobené výhradně z přírodních materiálů, jako je len, bavlna (z rostlin) a 100% vlna (především ovčí, která je charakteristická pro pokrývky hlavy třeba v Lotyšsku). Pokud byste si saunovací čepici chtěli prohlédnout, vyzkoušet nebo koupit můžete na recepcích Infinit Maximus, Sen i Step.



RÓBERT ŽIDEK

INŽENÝR, CO MÁVÁ V SAUNĚ

Po patnácti minutách v jeho společnosti se skutečně zapotíte.
Pro česko-slovenského sauna mistra jsou ručník, esence a saunová kamna základem pro to, aby si každý z ceremoniálu odnesl zážitek.

autor: Michaela Matějovská, foto: Infinit

Vzpomínáš si na první setkání s ceremoniálem?

Velice dobře si vzpomínám, bylo to ve wellness na Slovensku v Rajských Teplicích v Afroditě, kde jsem začínal jako mladý nadějný plavčík studující na vysoké škole. Tehdy jsem získal více informací o wellness, protože do té doby jsem ho vůbec neznal. Měl jsem k sauně odpor, bylo tam strašně horko.

Asi jako každý z nás, kdo zažil první saunování třeba se školou.

Přesně tak. O dva roky později do tohoto wellness dorazili dodavatelé z Polska a ukázali nám saunové

ceremoniály. Wow! Řekl jsem si. Později, když se ceremoniály začaly rozjíždět i v našem centru, jsem se přihlásil na školení.

A tak si započal dráhu sauna mistra?

Dá se to tak říci. Ještě jsem s odřenýma ušima dodělal školu, dostal jsem titul inženýra a začal jsem se věnovat více ceremoniálům. Tehdy jsem se poznal v Holandsku na Mistrovství světa v saunových ceremoniálech se svým prvním mentorem Robem Keijzerem. Ten ve mně viděl obrovský potenciál a chtěl mě trénovat. Později

mi nabídl práci sauna mistra v německém resortu.

Přijal si ji?

Samozřejmě, že ano. Vždyť Německo patří ke kořenům v rozvíjení saun a ceremoniálů, je to místo pro organizaci mistrovství světa. Bylo to pro mě úplně jiné prostředí. Člověk, který se učí francouzštinu, angličtinu, ruštinu, češtinu, ale o němčinu nikdy nezačal, takže jsem piloval nový jazyk. V rámci dvou let v Německu jsem se rozvíjel nejen na úrovni sauna mistra, ale i organizátora eventů, a hrozně mě to bavilo. Jenže pak zahrálo úlohu

to, že mám českou přítelkyni. Nechtěli jsme udržovat vztah na dálku, tak jsem se rozhodl přesídlit do Čech, kde jsem chtěl pracovat. Byl březen roku 2020 a v tu dobu přišla pandemie.

A vše se zavřelo...

Je to tak. Byl jsem dva tři měsíce bez práce, snažil jsem se chodit na menší brigády, a dali jsme si tenkrát zkoušku s mou nyní už manželkou, že spolu dokážeme doma vydržet. Když se začalo vše zase rozjíždět, dostal jsem více nabídek na práci. Dokonce i z Infinitu na nově vznikající pobočku. Tehdy jsem ale přijal nabídku v aquaparku na kraji Prahy, což byla příjemná zkušenost, bylo tam mnoho prostoru pro rozvoj v ceremoniálech.

Kdy jsi nakonec přišel do Infinitu Sen?

V létě 2021 jsem pociťoval, že chci změnu. V rámci spolupráce s Pavlem Hofrichterem (pozn. průkopník ceremoniálů v ČR, saunový mág) se naskytla opět možnost jít do Infinitu Sen. Setkal jsem se s vedením firmy, kde jsem začal chápat, o čem Infinitu je. Že je to úplně jiné, než jsem si předtím myslel. Úplně jiný svět. Vnímám jsem, že mají jiný přístup k lidem, ke svým zaměstnancům i ke klientům. V srpnu 2021, když jsem vyhrál mistrovství světa v ceremoniálech, jsem se domluvil s Infinitem, a na podzim jsem nastoupil do Snu jako manažer saunových mistrů. A jsem tu doteď (směje se).

Jak vypadá běžný pracovní den manažera sauna mistrů?

Mám složitější time management. Kvůli tomu, že rád cestuji, rád se vzdělávám, tak si jako první věc ráno zkontroluji kalendář. Vstávám

„JE NÁDHERNÉ POZOROVAT, CO MÁ PRÁCE S LIDMI V SAUNĚ DĚLÁ.“

relativně brzy, poté přicházejí na řadu různé schůzky, které máme v rámci rozvoje, nebo školení se sauna mistry, pak se věnuji v kanceláři administrativě, objednávkám, atp.

A mohou tě lidé vidět mávat také v sauně?

Ano. V rámci měsíce sedmkrát až osmkrát, někdy i dvanáctkrát, když za někoho zaskakuji.

Když navštívíme tvůj ceremoniál, jde z tebe cítit veliké nadšení z každého, kdo přijde, i z celkového mávání. Co tě na tvé neobvyklé práci nejvíce baví?

To, že si umím hrát s lidskými emocemi. Je nádherné pozorovat, co má práce s lidmi v sauně dělá, vidět ty rozjařené tváře. Nebo odpočinuté lidi, když dělám relaxační ceremoniál. Každý ceremoniál dělám na 200 procent. V rámci zdravého rozumu samozřejmě. Chci, aby zážitek dostal opravdu každý, kdo přijde do sauny. A když si to tak vezmu celkově... Mám práci, která mě naplňuje. Baví mě práce s lidmi, i to, že pracuji v oboru, který je zatím jen na začátku, rok co rok se můžeme vyvíjet.

Jak přistupuješ ke školení svých svěřenců?

Jako školitel jsem začal relativně nedávno, dělám to přibližně dva roky.

Ještě tomu postupně přicházím na kloub, vyškolit lidi a získávat z toho dobrý pocit. Snažím se být nápomocný každému, nechci se skrývat nějaké věci, mám strašně rád, když lidem něco vysvětlím, okecám a pak si na to přijdou sami. Protože i když učím někoho mávat, je pro mě strašně důležité, aby si ten daný člověk vytvořil svůj vlastní styl a nekopíroval můj. Svým lidem vždy říkám – já ti ukážu jak, ale to hlavní musíš udělat ty. Budu tady pro tebe, vysvětlím ti, co se bude dít, ale je to o tobě, jak se chceš rozvíjet.

Kolik asi hodin trávíš v sauně?

Měsíčně okolo sta hodin. Vlastně každý den se mihnu v sauně, ať už to je jen očkem, zkontrolovat sauny, nebo sledovat kolegy a dávat jim feedback.

Za relaxací do sauny nechodíš?

Je to hrozně těžké. Mám rád, když se v sauně něco děje. Relaxovat třeba v bylinkové sauně neumím, to už musím být hodně unavený, abych odpočíval. Vlastně když jdu, nejčastěji mířím za ceremoniály.

Co děláš pro to, abys vydržel i několik ceremoniálů po sobě?

Předtím než mi začne směna, musím být tak akorát najedený, nemohu jít s prázdným, ani s úplně plným žaludkem. Je moc důležité, abych nebyl

hladový, jelikož pak velmi rychle člověk ztrácí energii, vitamíny, minerály. A samozřejmě musím dodržovat pitný režim, vypiju 5 až 6 litrů denně.

A udržuješ kvůli tomu nějak svou fyziku?

Ani ne, ono samotné děláni ceremoniálů fyziku dost trénuje.

Stalo se ti někdy, že si během ceremoniálu zkolaboval?

Naštěstí jsem ještě nikdy nezkolaboval. Ale ten pocit na omdlení jsem míval, hlavně zpočátku, teď už se mi to stane minimálně, a když, tak už vím, co mám dělat.

Co tedy dělat, když je lidem při ceremoniálu na omdlení?

Jednoznačně se hlavně nebát to říct, je nás tam hodně a okamžitě podáváme první pomoc. Nejčastější problém je dehydratace nebo nedostatek kyslíku, jednoduše se vám zamotá hlava.

To se mi občas stává...

Tak je strašně důležité si jít okamžitě sednout na vzduch a pomalu dýchat, aby se kyslík dostal do těla. Pak samozřejmě vypít nějakou vodu. Doporučil bych i lehce zchladit, jelikož je to svým způsobem i přehřátí těla.

A jak na to, aby pocit na omdlení nepřicházely a člověk si ceremoniál užil bez starostí?

Doplňovat vodu, vodu, vodu. Může být minerálka i kohoutková. Je poznat, když má člověk v sobě dostatek tekutin a je najedený, tak se cítí úplně jinak, než když půl dne nic nevypil a nesnědl.

Někdo říká, že je dobré mít mokré vlasy. Je potřeba si namáčet před saunování hlavu?

Z mého pohledu je namočení hlavy jen dočasné zchlazení, na chvíli to pomůže. Ale voda se vždy odpaří a pak se začne člověk stejně potit. Zahřívání hlavy je složité, hlavně při vyšších teplotách má člověk takový pocit spánku, že dává hlavu dolů. Což není dobré, protože pak na něj začne sauna mistr mávat a s prominutím mu to všechno pere na hlavu. Všechno teplo jde první na hlavu.

Pomohla by saunovací čepice?

Určitě ano, je to velice atraktivní věc, i když ne na pohled. Já ji občas používám, a jsem určitě pro ji nosit, má to smysl v tom, že chrání hlavu před intenzivním zahříváním.



KDO JE RÓBERT ŽIDEK?

Róbert je usměvavý, milý pohodář, který vás s láskou uvítá v sauně, stejně jako vám odpoví na jakékoli dotazy ohledně saunování. Patří mezi mladé, úspěšné saunery a boří světové soutěže v saunových ceremoniálech. Mezi dosud největší úspěch patří jeho prvenství na Mistrovství světa AUFGUSS WM z roku 2021. Toho roku, s titulem nejlepší sauna mistr světa, přišel řídit a rozvíjet ceremoniály na pobočku Infinit Sen v Senohrabech. Zde se také stará o tým deseti sauna mistrů. Mimo to je součástí Asociace českých saunerů, kteří šíří osvětu správného saunování a rozšiřují možnosti zážitkového saunování v ČR. Navštěvuje sauny a saunovou společnost po celém světě, naposledy se účastnil cesty do Japonska, kde se věnoval tréninku umění Aufguss a tematice saunového divadla. V březnu 2023 se stal mistrem České republiky v saunových ceremoniálech a postupuje na mistrovství světa do Německa. Ve volném čase rád cestuje, nejlépe se svou manželkou, sauna mistryni Eliškou. Mimo to sportuje, baví ho koncerty, historie a kultura.

Říká se, že s čepicí vydržíme déle v sauně, je to pravda?

To není jen o hlavě, ale o celém těle. Když neřekne hlava, tak to dají najevo nohy nebo srdce, a dříve nebo později vás to ze sauny vyžene. Ale saunování není o trhání rekordů, je to hlavně o pocitu a odpočinku.

Jak se efektivně zchladit po sauně – je to vůbec nutnost se zchladit?

Zchlazení je velmi důležité. Při pravidelném ochlazování zjistíte, že jste odolnější vůči extrémním teplotním výkyvům. Určitě je dobré začít od nohou. Pokud by se začalo od hlavy, může nastat šok, a zamotání hlavy. Takže pěkně od kotníků, přes nohy, přejít ke středu těla, a pak od rukou k ramenům, pak zátylek. Člověk se postupně zchladuje i na vzduchu.

Často se lidé obávají ochlazování v jezírku či v bazénku. Máš nějaký tip na to, jak začít s ochlazováním v ledové vodě?

Určitě zase postupně. Když jdete do jezírka, doporučuji si před tím dát spíše vlažnější sprchu, ne ledovou, abyste zůstali nahátí a úplně nevychladli. Pak postupně jít do jezírka, nikam se nehnat. Třeba si říct: dnes

„V RÁMCI SOUTĚŽÍ OBJEVUJI NOVÉ RITUÁLY ČI TECHNIKY, KTERÉ MOHU ZABUDOVAT DO SVÉ PRÁCE.“

si dám jen nohy. Další návštěvu dojít až po pás, a pak si tělo samo řekne, kam vás pustí. Důležité je poslouchat své tělo a pocity. Je to stejné jako se začátkem saunování. Když jdete poprvé, také nepůjdete ihned na nejvyšší lavici na celých 15 minut. V podstatě i stát jen na začátku jezírka a být po kotníky na prvním schodu, má své příznivé účinky.

Při ceremoniálech používají sauna mistři esence. Proč vlastně a mají nějaký vliv na lidské tělo?

Esenciální oleje v sobě skrývají složky, zvané silice, které jsou obsažené ve všech rostlinách, květinách nebo lupenech a z nich se vyrábí éterické oleje. A tyto silice mají blahodárné účinky na lidský organismus, především tím, že je inhalujeme.

Esenciální olej kapeme na ledovou kouli z důvodu toho, aby se při kontaktu s kamny, kde je vyšší teplota, nespálil. Následně se začne uvolňovat do ovzduší, kde se kombinuje s teplou párou a na základě toho se dostává do lidského organismu. Jinak účinků silic na lidský organismus je strašně moc, dle druhu esence. Nejčastěji esence působí na oběhový a dýchací systém, mají protizánětlivé účinky, dokážou povzbudit, dodat energii a mnoho dalšího.

Máš své oblíbené esence?

Neroli – pomerančový květ. Nejen proto, že je velmi vzácný, za 10 ml Neroli bychom zaplatili přibližně 1 500 Kč, ale i proto, že jeho sladkokyselá, květinová vůně má velmi uklidňující efekt.





V Infinit se používají jen přírodní esence. Poznává běžný klient rozdíl mezi přírodní a chemickou esencí?

Pokud je v esenci chemie, tak to klient pozná v podstatě okamžitě. Většinou je v nich alkohol. U nás se umělým esencím úplně vyhýbáme, protože dělají s našimi vnitřními orgány ošklivé věci tím, že se účinek esencí v teple ještě zdvojnásobuje.

Na začátku rozhovoru si zmínil, že tě lidé mohli poznat nejen v sauně, ale později i na saunových soutěžích.

Je to tak, soutěžím od roku 2016. Tenkrát jsem se poprvé zúčastnil

na Slovensku mezinárodní soutěže Saunafest, kde jsem byl v rámci soutěže Grand prix. Byla to skvělá zkušenost, strašně se mi to líbilo, nabral jsem tam hodně znalostí. Poté jsme se dostali do Belgie, tam jsme si říkali – máme se ještě co učit. Pak jsem soutěžil v rámci různých soutěží v Čechách, na Slovensku, v Polsku, Holandsku, kde jsem se poprvé účastnil Mistrovství světa v Holandsku v roce 2017.

Kdy jsi něco vyhrál?

Já se tím nerad chlubím, ale párkrát jsem vyhrál mistra SK, mistra ČR, pak také v týmech, což je ale úspěch za celý tým.

A co vnímáš jako svůj největší úspěch?

Určitě první místo na světovém mistrovství v saunových ceremoniálech v roce 2021. Byl to pro mě velký úspěch, za relativně krátkou dobu. Trvalo mi to 4 roky. Spíš mě tahala taková všeobecná touha něco dokázat, být v dění toho všeho a i přesvědčit trošku sám sebe, že umím velké věci. A povedlo se.

Co tě na soutěžích baví?

Jsem sportovec, hrával jsem fotbal, kde mi soutěživost nikdy nechyběla, ale zdravě. Baví mě tvořit úplně nové věci, soutěže to vždy ještě posouvají na vyšší úroveň, protože se musíme porovnávat s těmi nejlepšími. V rámci soutěží objevuji i nové věci, rituály, techniky, které mohu zabudovat do své práce v rámci Infinit. Považuji to za velmi důležité v celkovém rozvoji mého týmu, aby si každý prošel soutěží, protože ho to posune v sebedůvěře, že tam vůbec šel, pozná nové lidi, nové metody, získá nové obzory, kontakty, které v běžném provozu saunového centra jen tak nevidí. Protože soutěže – to je něco navíc.



Panuje na soutěžích rivalita, nebo tím, že jste komunita s tak specifickou dovedností, tak stojíte při sobě?

Řekl bych, že to je o jednotlivcích, kteří spolu fungují. Samozřejmě tím, že je to soutěž, tak jsou tam i nehezké věci, lidi na sebe žárlí, mnoho z nás chce vyhrát, ale snažíme se k sobě být upřímní a milí, mnoho z nás tam opravdu přijde pro inspiraci a svůj osobní růst.

Kde bereš inspiraci na soutěžní ceremoniály?

Ta přichází někdy těžce. Většinou jsou to filmy, příběhy, slavné osobnosti nebo mé životní příběhy a zkušenosti. Vždycky se dá všechno aplikovat. Mohou být velice hezké, vtipné ceremoniály, komedie i tragédie, avšak ty jsou jedny z nejtěžších, co se aplikují. Své ceremoniály se snažím konstruovat tak, že i když nejsou zakončeny dobrým koncem, tak se snažím předat nějakou myšlenku. Aby si pak klient z ceremoniálu něco odnesl.

Jaký je rozdíl v přípravě na soutěžní ceremoniál a běžný ceremoniál?

Velký. Běžné ceremoniály se zakládají na základních věcech, nemají většinou příběh, dokážu se na ně připravit i za hodinu. U soutěžních to je i dva tři měsíce při intenzivnější práci. Ale ten, kdo jde například na mistrovství, tak má příběh rozmyšlený třeba i rok dopředu, uvažuje nad ním a pak ho jen formuje.

Jaký druh ceremoniálů provádíš nejraději?

Jednoznačně relaxační. Mám rád, když lidi odpočívají, jsou ticho, u toho vlastně většinou odpočívám i já. Freestyle mám také velmi oblíbený,



ale stává se, že se pak naruší mluvením lidí.

Existuje něco, co dokáže sauna mistrovi jeho práci při ceremoniálech zkazit?

Právě to, když si lidé při ceremoniálech povídají mezi sebou. Narušují tak atmosféru jak mně, tak druhým lidem, kteří si ceremoniál přišli užít.

Na druhou stranu, je něco, co tě nebo ostatní v sauně rozesměje?

No samozřejmě. Někdy si to zkuste, když vám spadne kilt.

Vy pod ním nic nenosíte?

Je pravda, že většina lidí si klade tuto otázku. Takže to veřejně zmíním – ano, sauna mistr pod kiltem nic nenosí, protože je to nepohodlné. Jsou situace, kdy se zasmějeme. Jednou se mi stalo, když jsem byl otočený směrem ke kamnům a zády k lidem, tak mě jedna postarší paní plácla

přes zadek. Bylo to pro mě obrovské překvapení, že jsem málem vyskočil až na kamna. A jinak je vždy vtipné, když nám padají kilty. A ty padají hodně. Snažíme se je udržet, takže pak vypadáme jako ňoumové. Je štěstí, že se tomu zasmějí i lidé v sauně.

Propisuješ do ceremoniálů své oblíbené interprety?

Ano, třeba CloZee, DJ, který mixuje různé zvukové efekty s beaty. Mám strašně rád beaty v sauně, dá se na ně krásně mávat. Potom jsem si oblíbil operní zpěváky, jako je Bocelli či Rossini. Skupina Indivo. Teď mám nový ceremoniál a je to naprostá bomba. Nazval jsem ho Believe, to musíte přijít! Snažím se sledovat hudbu úplně ze všech stran, abych se přizpůsobil tomu, co mají lidi rádi. V každé hudbě je nějaký potenciál, jsou ale i skladby, ze kterých ceremoniál nesestavíte.

Když si zadám do Google „Jak často se saunovat?“, vyskočí mi, že 1 až 3× týdně. Kdy si myslíš, že má saunování největší efekt – při kolika návštěvách?

Doporučuji tak 2× do týdne, to má největší účinek. Spíš bych řekl, že je to hodně o pravidelnosti. Sám na sobě pozoruji, že to funguje. Vyhýbám se civilizačním nemocem, rýmám, kašli, můj imunitní systém mi přijde odolnější. Není to samozřejmě stoprocentní, také něco chytím, ale ta doba léčení je většinou mnohem rychlejší. Chřipka nebo angína mi trvají dva dny, oproti běžným dvěma týdňům. Nemusím doma ležet s prášky, většinou jsem rychle zase na nohou.

To je dobré vědět.

Třeba před mistrovstvím světa jsem dostal 39 horečky a na druhý den jsem byl fresh jako nic. Ještě v ten den mi tělo říkalo – běž si lehnout! Spal jsem 15 hodin v kuse, ráno jsem se vzbudil a byl jsem fit. Říkám tomu rychlo-uzdravování.

Máš nějakou vychytávku k saunování, která ti dělá dobře? Rituál, bez kterého nedáš ani ránu?

Nemám, prostě si to jdu užít na maximum.

Jaký je rozdíl, když si dám v sauně dvě nebo třeba čtyři kolečka?

Má to na něco vliv, třeba na spánek, únavu nebo naopak nabuzení energie?

To je hodně individuální, pocítové a také je to o tom, s čím člověk do sauny vůbec jde. Když už jdete unavení, nemusíte tolik vydržet, jako když jste ve své kůži. Ale také se může stát, že vás třeba nabudí dynamický ceremoniál a odcházíte plni energie.

„VYHÝBÁM SE RÝMÁM, KAŠLI, MŮJ IMUNITNÍ SYSTÉM MI PŘIJDE ODOLNĚJŠÍ.“

Určitě si návštěva v sauně zaslouží alespoň dvě kolečka, jinak to nepřináší závratné účinky.

Inspiruje tě někdo ve světě saunování?

Je jich hodně. Pokud bych měl jmenovat konkrétně, tak mě inspiruje Vlasta Novotný, majitel sítě Infinity. Je to typ člověka, který když hodně chce, tak si opravdu dosáhne svého. Potom je pro mě inspirací Pavel Hofrichter a jeho znalosti sauny, a moje žena Eliška, tím, jak umí nádherně tvořit příběhy v sauně. Pak všichni mí mentoři, co mě trénovali a vyučovali, třeba Rob Keijzer z Holandska, a mí přátelé a kamarádi.

Zmínil si svou manželku, která má stejnou práci jako ty. Kdo s ceremoniály začal jako první?

Ona v tom tedy jen brigádničí. Začali jsme přibližně nastejno, vlastně jsme se poznali při ceremoniálech.

A jak se žije v saunamistrovské domácnosti?

(směje se) Přiznám se, že se snažím netahat si práci domů. Někdy se tomu samozřejmě nevyhnu. S mou ženou Eliškou velmi rád spolupracuji, ale někdy to je složité. Oba máme jinou úroveň, jiné názory a nechceme to tahat do našeho vztahu. Respektujeme se a podporujeme se navzájem.

Plánuješ na letní sezónu nějakou novinku na ceremoniálech v Infinity Sen?

Rád bych začal pracovat s přírodními bylinami. Připravuji koncept, kde se pracuje s úplně čerstvými bylinami na sítěch, chtěl bych tu využívat i bylinné svazky, metličky, a tak podobně. A hlavně připravujeme novou ceremoniální saunu.

Další?

Bude to druhá ceremoniální sauna, a jak to tak v Infinity Sen bývá, měla by být opět v něčem výjimečná. Velmi moderní ceremoniální sauna s dokonale vybavenými světelnými efekty, které vidáme v zahraničí. Kvalitní kamna, velký prostor pro mávání a pohodlné sezení pro lidi. Dobrý strop, aby udržel teplo a vlhko. Prostor pro mávání bude v podstatě takové menší pódium, kde sauna mistři budou předvádět svoje umění. A doplňovat je budou i různé grafické a vizuální efekty.

Máš ty sám osobně ještě nějaký sen, co se saunování týče?

Já už si svůj sen splnil, chtěl jsem být mistrem světa, tím jsem se stal. Nechci to zakříknout, klidně bych ten moment i zopakoval. Nyní mám sen se vyvíjet v saunování a taky by se mi líbilo jednou vytrénovat nějakého mistra světa. ■

4 DŮVODY, PROČ SE SAUNOVAT, I KDYŽ JE VENKU HEZKY

Považovali jste prohřívání v sauně na jaře či v létě za bláznovství? Zní to možná jako paradox, ale saunování v teplém období má své cenné přednosti a my vám ukážeme, proč má smysl ve vašich pravidelných návštěvách nepřestávat.

1 ZLEPŠÍ SE VÁM TERMOREGULACE

Saunování v letním období pomáhá stabilizovat a posilovat termoregulační systém vašeho těla. Díky krátké době v saunové kabině se tělo dostatečně vypotí, aniž by se nadměrně přehřálo. Následné osvěžení ve studené sprše a ochlazovacím jezírku (bazénku) vás příjemně zchladí a zvýší vaši odolnost vůči extrémním teplotám. Po ochlazení těla, nejlépe vlažnou až studenou vodou, se člověk totiž přestává potit. Venku se tak po saunování budete cítit opravdu báječně, bez ohledu na vysoké teploty vzduchu.

2 OČISTA A DETOX

Zima dává našemu tělu zabrat. Nedostatek slunce a některých vitaminů způsobuje nashromáždění toxinů a nežádoucích látek v organismu. Jarní očista v sauně je ideálním procesem, jak zabojoval s únavou a nepříjemnými fyzickými stavy. Detoxikace spojená s pocením dokáže očistit tělo od těžkých kovů a dalších toxinů. Působením tepla ale můžete z těla odplavit i řadu dalších cizorodých látek, které se v něm nahromadily.

3 ODOLNĚJŠÍ PROTI NEMOCI

Může se na první pohled zdát, že v létě je lidské tělo méně náchylné k nemocem. Není to ale pravda. I v létě totiž dostává naše imunita zabrat. Takové kolísání teplot nebo klimatizované prostory mohou velice snadno k onemocnění přispět. Také nejrůznějším bakteriím a virům jsme vystaveni během celého roku, bohužel angíny a chřipky nejsou na prázdninách. Pravidelné návštěvy sauny pomáhají těmto vlivům odolávat stejně dobře jako v zimě.

4 REGENERACE SVALŮ PO LETNÍCH AKTIVITÁCH

S hezkým počasím se rozšiřuje pole působnosti, co se fyzických aktivit týče. Třeba právě začínáte se cvičením, abyste zhubli do plavek, nebo si konečně užíváte běh, kolo či brusle venku. Protože ke každému sportu patří i regenerace, neměli byste vynechat saunu. Ta urychluje látkovou výměnu, odplavuje únavové látky a zlepšuje zásobování kyslíkem. Také prohřeje klouby či kosti a předejde tak nepříjemnému pobolívání. A taková představa natáhnout se po celodenním cyklovýletu do krásného prostředí wellness není k zahoezení, že?



JAK SE V LÉTĚ SAUNOVAT?

Etiketa letního saunování se neliší, nemá žádná zvláštní specifika. Ale určitě má své výhody v pobytu venku. Možnost projít se na čerstvém vzduchu, doplnit kyslík a užít si relaxaci na lehátku u lesa či potoka. Pokud se při saunování vrhnete do opalování, nezapomeňte se namazat opalovacím krémem s vysokým faktorem. Pokožka je prokrvená a pobyt na slunci je pro ni intenzivnější. Také byste neměli zapomenout na to, že při teplém počasí je nutné ještě více doplňovat tekutiny po celý saunový den.

Pokud jste zvyklí chodit pravidelně do sauny, byla by velká škoda tento rituál během teplých měsíců přerušovat. Je to podobné jako se sportem, jakmile v tréninku přestanete, tělo začne uvadat. ■

KLIENŤSKÁ ZÓNA

Vlastníte Infnit kartu a rádi byste se podívali na stav vašeho účtu, přišli na službu bez karty nebo si dobili kredit na kartu online? Toto i další jiné vychytávky vám přináší naše novinka v podobě klientské zóny.

Do klientské zóny se dostanete dvěma způsoby. Můžete zadat adresu **www.klientskazona.infnit.cz** nebo na stránce jednotlivých center Infnit klikněte v pravém horním rohu na ikonku panáčka pro přihlášení. Pokud jste zde poprvé, je třeba projít krokem **Registrace**, kde zadáte číslo vaší Infnit karty a e-mail, který jste sdělili při založení účtu. V dalším kroku si nastavíte heslo a můžete pokračovat přes **Přihlášení**.

S nově nastaveným heslem a číslem karty je přihlášení hračka. Pokud se přihlašujete poprvé, projdete si formulářem GDPR a poté již můžete bez problémů využívat klientskou zónu.

CO KLIENŤSKÁ ZÓNA NABÍZÍ?

Zjištění aktuálního zůstatku

Chcete si zkontrolovat, kolik kreditu máte na účtu, kolik vás stála poslední návštěva nebo jak často chodíte do sauny? Vše zjistíte v sekci historie dobítí a čerpání kreditu, kde pohyby můžete sledovat až 6 měsíců zpětně.

Dobítí kreditu online

Nechcete se zdržovat na recepci dobíjením kreditu nebo máte zájem

nahrát si své firemní benefity na Infnit kartu? Skrz klientskou zónu můžete okamžitě dobít kredit přes ČSOB platební bránu a přes Benefit plus bránu.

Návštěva bez Infnit karty

Zapomněli jste kartu doma a na recepci ji pak beznadějně hledáte? Díky klientské zóně máte možnost využít elektronickou kartu pomocí čárového kódu, který lze načíst na recepcích přímo z mobilu. Nemusíte tak mít kartu přímo u sebe, jen se stačí přihlásit skrz klientskou zónu a v přehledu účtu zobrazit čárový kód přímo na recepci.

Zobrazení upozornění a informací

Zajímá vás odstávka či otevření nové pobočky? Jakékoli důležité provozní informace a změny z Infnit wellness budete mít jako na dlani.

Náhled do účtu, osobních údajů, potvrzení GDPR a souhlasů

Změnili jste telefon nebo e-mail? Jednoduše si ho upravíte v klientské zóně, stejně jako vaše souhlasy a potvrzení. ■

NEMÁTE JEŠTĚ INFNIT KARTU?

Můžete ji získat na recepcích wellness center Infnit. Jedinou podmínkou pro získání výhod je minimální vklad 2 000 Kč. Vyřízení zabere jen pár minut – stačí vyplnit základní údaje a karta vám bude následně vystavena.



VÝHODY INFNIT KARTY



Nižší cena služeb a nápojů

S Infnit kartou získáte výhodnější ceny služeb a nápojů oproti hotovostní platbě.



Časově neomezený kredit

Vklad kreditu na Infnit kartu je časově neomezený. Můžete ho tedy využít kdykoli.



Plně přenosná

Infnit kartu můžete zapůjčit svým nejbližším a zprostředkovat jim wellness služby za zvýhodněných podmínek.

CO SE DĚJE S TĚLEM V SAUNĚ?

V dobře vyhřáté saunové kabině panují velice rozdílné teploty. Zatímco nad zemí se vzduch pohybuje kolem 50 °C, pod stropem může dosahovat až 100 °C. Takové extrémní teploty uneseme, dokonce je snášíme dobrovolně a rádi, ovšem pouze díky tomu, že vzduch je hodně suchý a naše tělo se přirozeně ochlazuje pocením.

Co vše se v tu chvíli děje s našimi orgány, kůží, kostmi nebo svaly?

OBĚHOVÝ SYSTÉM

Horko v sauně nás uvnitř pořádně rozproudí. Saunování pomáhá lepší cirkulaci krve, posiluje a pěkně rozpohybuje cévy, které se po pár minutách v sauně začínají roztahovat, a jakmile se zchladíte, rychle se vám smrští. Trénujete tak krevní tlak, jenž bude připraven na extrémní změny. Pravidelným pobytem v sauně se zlepšuje krevní oběh – do pokožky se uvolňuje více kyslíku a živin. A nemůžeme zapomenout ani na vytváření bílých krvinek v těle, které nám pomáhají bojovat s viry a infekcemi. Čím více bílých krvinek, tím lépe. Zvýšený počet bílých krvinek po saunování vydrží zhruba 3 dny, proto odborníci doporučují navštěvovat saunu pro budování imunity až dvakrát týdně.

SRDCE

Srdeční rytmus se v saunové kabině zrychluje o 30 procent a v tu dobu

srdcem proteče až dvojnásobné množství krve oproti normálu. Tento efekt na tělo je srovnatelný s efektem posilování se střední zátěží. Sauna funguje jako výborná prevence proti onemocnění srdce. Odborná lékařská studie ukázala, že čím častěji její účastníci chodili do sauny, tím více u nich klesalo riziko úmrtí na kardiovaskulární choroby. A to až o 18 procent. Vědci pro to mají jednoduché vysvětlení. Pravidelné saunování totiž stimuluje srdce k činnosti tím, že ho nutí přizpůsobovat se střídání teplot, a díky tomu ho posiluje a udržuje zdravé. Lidé s kardiovaskulárními onemocněními se o pobytu v sauně musí poradit se svým ošetřujícím lékařem.

KOSTI A KLOUBY

Zalehnete na prohřátou saunovou lavici a během chvíle cítíte to příjemné uvolnění kloubů či kostí? Nejen že vám pobyt v sauně příjemně

uvolní namáhanou páteř, bedra či krční obratle, ale také zlepší funkci chrupavek. A proto se prohřívárna využívá při léčbě kloubních chorob. Dokonce i lékař a průkopník saunování v Čechách Antonín Mikolášek oceňoval pozitivní přínos sauny u chronických revmatických procesů, i u specifických, pravděpodobně alergických postižení vazivové tkáně zvaných kolagenos. Sauna podle něj zlepšuje prokrvení v kloubních pouzdrech a snižuje viskozitu kloubního mazu. Teplo zvyšuje protažitelnost kolagenních vláken a zlepšuje prokrvení. Proto je vhodné se během nebo po saunování protáhnout.

MOZEK

Prohřívání ovlivňuje tvorbu řady hormonů v těle. Je prokázáno, že dva 20minutové pobyty v suché sauně o teplotě min. 80 °C krátkodobě zvýšily produkci růstového hormonu až dvojnásobně. A právě tento hormon,



„SRDEČNÍ RYTMUS SE V SAUNOVÉ KABINĚ ZRYCHLUJE O 30 PROCENT.“

který je produkován hypofýzou v mozku, hraje zásadní roli pro růst, reprodukci a regeneraci buněk v těle. Při saunování díky němu regenerujeme svaly, přispívá nám k hubnutí a zmírňuje projevy stárnutí. Ne nadarmo se proto označuje za zdroj dlouhotrvajícího mládí, síly a celkové vitality. Mimo to se také při procesu prohřívání uvolňují endorfiny, tzv. hormony štěstí, které zmírňují symptomy deprese a snižují míru stresu. Nejčastěji to poznáme tak, že se nám jednoduše zvedne nálada nebo cítíme euforii po zchlazení.

PLÍCE

V sauně se otevírají dýchací cesty, zvyšuje se kapacita plic a průtok vzduchu. Saunování zlepšuje celkově dýchání a ulevuje od řady respiračních potíží. Především parní a sauny s vysokou vlhkostí mohou výrazně pomoci s obtížemi horních dýchacích cest a také zlepšit symptomy

astmatu. Procedura v sauně dokáže uvolnit hlen a bolest v krku. Už slavný lékař Hippokrates předepisoval parní lázně při léčbě zápalu plic. Využívaly je také Aztékové, Mayové a američtí indiáni. A moc dobře věděli proč. Inhalace páry je totiž výborným léčivým prostředkem při rýmě, zánětu průdušek, hrtanu, zánětu nosních dutin, bronchitidě i při zápalu plic.

SVALSTVO

I pouhých 10 minut v sauně po sportu významně přispívá k regeneraci svalstva. Saunování dokáže účinně zlepšit stav celé naší pohybové soustavy. Můžeme ho využít i při budování svalstva a podporu jeho správné funkce. Při prohřívání se totiž stimulují takzvané proteiny tepelného šoku, které podporují růst svalové hmoty. Je nutné dodat, že saunování je pouhým doplňkem k „posilování“ svalů, určitě se z vás

nestane díky pravidelné horké lázni kulturista.

KŮŽE

Za 15 minut v dřevěné kabině můžete vypotit až půl litru vody. Spolu s ní se skrz potní žlázy efektivně vyplavují odpadní a toxické látky, a naše tělo tzv. detoxikuje. Pravidelná návštěva sauny nabízí příjemnou cestu, jak můžete být zdravější, cítit se lépe a dávat si pravidelný detox. Během hlubokého pocení se také čistí pokožka a eliminují se odumřelé kožní buňky. Výsledkem je lépe hydratovaná pleť. Mimo to saunování podporuje tvorbu kolagenu, proto stále více odborníků doporučuje saunu pro její schopnost výrazně omladit pokožku. ■



ZDRAVÁ FORMA

Ve zdravém těle zdravý duch. Všude slyšíme, co všechno je potřeba udělat pro to, abychom zhubli, posílili, vypadali lépe nebo byli mladší. Rychlé diety, zázračné léky a nápoje či několikadenní cvičební výzvy jsou vstupenkou do začarovaného kruhu nespokojenosti. Jak si tedy udržet dlouhodobě pevné zdraví a kde vzít klíč k dlouhověkosti?

autor: Eva Fraňková, foto: 123rf.cz

Ať už chcete zhubnout, méně se stresovat, udržovat pevnou imunitu, nebo mít tělo bez fyzických nebo psychických bolestí, všechno je to výsledkem optimálně fungujícího těla a správných pravidelných návyků. Proto zapomeňte na rychlá a na první pohled zázračná

řešení. Vyhněte se nesmyslným zákazům a dietám, protože všechny extrémny vytváří další stresovou nálož, která nás připravuje o zdraví i životní rovnováhu.

Že bychom měli jíst hodně zeleniny a ovoce, pravidelně se hýbat, nekouřit, nepít alkohol a spát alespoň sedm hodin denně, to je nám

vštěpováno snad už od školky. Všichni to tak nějak víme, ale občas během našeho života na zásady zdravého životního stylu zapomínáme. Správná životospráva, stejně jako balanc mezi pracovním životem a odpočinkem jsou přitom nejlepší prevencí celé řady onemocnění, jako je třeba cukrovka, kardiovaskulární nemoci,

obezita, vysoký krevní tlak nebo třeba i rakovina tlustého střeva.

Začněme stravou. Češi oproti středomořským státům jedí málo ryb, ovoce a zeleniny, zato si oblíbili uzeniny, masné výrobky, bílé pečivo a alkohol.

Určitě jste v ordinaci praktického lékaře někdy viděli potravinovou pyramidu, která shrnuje, jak by měl vypadat adekvátní zdravý „talíř“. Třeba ovoce a zelenina by měly tvořit přibližně polovinu denní stravy. Jak je do sebe jednoduše dostat? Řešením mohou být ovocné a zeleninové smoothie a čerstvé šťávy, nebo vsadte na krémové polévky a zeleninové vývary, kterými doplníte i potřebné tekutiny, s jejichž příjmem míváme občas také problémy.

Další část talíře by měly tvořit bílkoviny (ryby, zakysané mléčné výrobky) a polysacharidy (ovesné vločky, rýže, jáhly). Jen malý podíl zdravého talíře zbývá na tuky a různé pochutiny.

Zavlažujte tělo vodou

Kromě potravin bychom neměli zapomínat na tekutiny. Nedostatečný pitný režim může negativně ovlivnit naše zdraví, především ledviny, játra, lymfatický systém. V těle se tak hromadí nežádoucí toxiny, a to zase může podporovat vznik celulitidy nebo střevních problémů, jako je chronická zácpa. Voda je zásadní i pro transport všech živin. Podle Národního zdravotnického informačního portálu by zdravý dospělý jedinec měl denně vypít 2,5 litru vody. Nejlepší je přitom obyčejná voda, minerální vody nebo neslazené bylinkové či ovocné čaje.

S kávou bychom to neměli přehánět. Kofein sice patří mezi antioxidanty, chrání náš organismus od škodlivých volných radikálů, ale taky tělo dehydratuje. Maximálně byste si tak měli dopřát čtyři šálky kávy denně a vždy je nepomenout doplnit sklenkou vody.

O tom, že alkohol se do pitného režimu nepočítá, asi není třeba mluvit. Je pro tělo toxický v jakémkoliv množství, na druhou stranu někteří kardiologové, jako třeba Jan Pirk, doporučují sklenku červeného vína denně jako prevenci onemocnění srdce a cév.

Omega-3 najdete v tučných rybách

Právě pro srdce jsou nezbytné Omega-3 nenasycené mastné kyseliny, které si naše tělo neumí samo vytvořit. Přitom nás chrání před kardiovaskulárními chorobami, na které umírá podle Českého statistického úřadu téměř třetina Čechů. Nezbytné jsou i pro těhotné a kojící ženy, protože podporují správný vývoj dítěte. Pomáhají také proti zánětům a autoimunitním onemocněním. Najdete je především v potravinách se zdravými tuky, jako jsou tučné ryby (losos, makrela, tuňák, sardinky, tresčí játra), v mořských plodech, lněných semínkách, olivovém oleji, ořeších, mandlích, avokádu nebo vejcích.

Vlákninou ke snadnému vyprazdňování

Neméně důležitá je i vláknina, především ta nerozpustná, která se

označuje jako „kartáč“ střeva. Nejen že nás snadněji zasytí a nemáme po jídle brzy hlad, ale prospívá především střevům. Urychluje průchod potravy tlustým střevem a snižuje tak riziko zácpy. Dále snižuje glykemický index přijaté potravy, a tím reguluje hladinu cukru v krvi. A v neposlední řadě snižuje hladinu cholesterolu.

Doporučená denní dávka vlákniny je 30 gramů, podle STOB klubu Češi obvykle konzumují jen kolem 10 až 15 gramů. Hlavní příčinou tohoto nedostatku je fakt, že dáváme přednost výrobkům z bílé mouky a potravinám živočišného původu. Do nákupních košíků bychom tak měli mnohem více dávat celozrnné pečivo, obilniny (ovesné vločky), zeleninu, ořechy, semínka a luštěniny. Ty jsou navíc bohatým zdrojem rostlinných bílkovin, které potřebujeme ke tvorbě svalové hmoty.

Vitaminy na střeva

Představujete si pod názvy probiotika a prebiotika jen doplněk stravy, který vám nabízí v lékárně k antibiotikům? Velká škoda, protože tato dvě „-iotika“ jsou plná prospěšných živých bakterií podporujících správné zažívání a fungování našich střev. Právě tam se ukrývá až 70 % naší imunity. Kromě toho, že upravují trávení a zpracovávání potravy, zneškodňují patogenní bakterie a posilují odolnost organismu. Pomáhají také předcházet vzniku nádorů tlustého střeva a konečníku, a snižovat hladinu krevních tuků a cholesterolu.

Doplňovat bychom je měli pravidelně a nejen v tobolkách, ale i v přirozené stravě. Nejbohatším zdrojem jsou fermentované potraviny, jako je kysané zelí, kvašené okurky, zelný salát kimchi, nakládané olivy, ale i bílé jogurty, některé zrající sýry a zakysané mléčné výrobky. Skvělým zdrojem přírodních probiotických bakterií je i nápoj kombucha.



Hýbejte se ideálně každý den

Bez pohybu není život, praví rčení. A je to tak. Pokud chceme zůstat fit, v kondici a zdraví, musíme do našeho života zařadit pravidelnou aktivitu. Ideálně tu, která nás baví, ať už je to plavání, jóga, běhání nebo jízda na kole. Nedostatek fyzické aktivity může vést nejen k nadváze a obezitě, ale i k dalším civilizačním nemocem, jako je třeba ateroskleróza, infarkt nebo bolesti zad. Není třeba dít se třikrát týdně ve fitku, pokud se vám taková představa příčí. Výsledky přinese i obyčejná chůze. Nevěříte? Zahraniční výzkum měřil neprofesionálním sportovcům počet spálených kalorií při chůzi v tempu 5 km/hod a také při běhu rychlostí 6 km/hod. Zjistilo se, že lidé při chůzi spálili v průměru 90 kcal na 1,61 kilometr, zatímco při běhu spálili jen

o 23 kalorií více, a to se zachováním stejné vzdálenosti.

Denně bychom se měli hýbat alespoň 30 minut. A najdete je snadno. Co zkusit místo jízdy autem nebo tramvají vyrazit do práce alespoň část trasy pěšky? Chodit po svých místo výtahem do druhého patra? A o víkendu si místo kina vyjet na výlet na kole, nebo si dojít pro nákup a na poštu svižnou procházkou?

Stres kompenzujte relaxací

Ruku v ruce se zdravím fyzickým jde i to duševní. Stres je velkým zabijákem pohody a za následek má celou řadu zdravotních problémů. Zažívací potíže, ekzémy a alergie, oslabení imunitního systému, bolesti hlavy, nadýmání a tak dále. Tu a tam stresové situace zažíváme všichni, třeba v době uzávěrek v práci, a je to normální. Krátkodobý

stres nás motivuje k lepším výkonům a překonávání překážek.

Při dlouhodobém stresu se ale dostavuje celková únava a vyčerpání, výjimkou nejsou ani deprese a stavy úzkosti. Zvláště ohroženou skupinou jsou workoholici, kteří mají vyšší předpoklady k syndromu vyhoření. Naštěstí se dá proti stresu celkem dobře bojovat. Jak? Tím, že si najdete čas jen sami na sebe a budete se věnovat koníčkům, odpočinku, relaxaci. Pomoci vám k tomu můžou meditace, dechová cvičení, jóga nebo saunování.

Spánek se nedá ničím ošidit

Ne nadarmo se říká, že spánek léčí. Pravdou je, že pro zdraví i duševní pohodu je spánek nenahraditelný. Zatímco spíme, jsou obnovovány naše fyzické a psychické funkce. Během kvalitního spánku jsou harmonizovány

ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOT? UDĚLEJTE ZMĚNU NA TALÍŘI A VYBERTE SI SPORT, KTERÝ VÁS BAVÍ

Jak jsou na tom Češi dnes se stravováním? Zlepšili se naše jídelníčky oproti době před deseti, dvaceti lety?

Zlepšili jsme se velmi, celorepublikové výzkumy i má data sesbíraná z práce s klienty mluví v náš prospěch: více z nás už nevynechává oběd, který by měl v klasickém denním cyklu běžného člověka tvořit okolo 30 až 35% denního příjmu energie a živin. Hledáme nutričně vyvážená jídla, už to není jen smažené se smaženým a tolik se nepřejídáme, více si uvědomujeme, že našemu trávení neprospívá velký objem stravy naráz.

Je tu ale jeden nešvar, který je třeba řešit.

O jaký zlozvyk se jedná?

Spěcháme. Je to problém spojený s životním stereotypem naší společnosti, kterému tolik pozornosti zatím nevěnujeme. Stravu nejíme v poklidu, což je jedna z nutričních dovedností, která je velmi prospěšná pro zlepšení celkového stavu našeho zdraví a brání či brzdí rozvoji tzv. metabolického syndromu. Je dobré si zmapovat den a zamyslet se, kdy a kde své pokrmy jíme a jak dlouho konzumaci jídel trávíme. Pokud jíme

EVA DOLNÍKOVÁ

NUTRIČNÍ SPECIALISTKA
A KINANTROPOLOŽKA,
PROVOZUJE
PROJEKT
VÝŽIVOVÉHO
PORADENSTVÍ,
FITNESS
A KRABIČKOVOU
STRAVU
BACK2LIFE



snídani v poklusu, svačiny odsou-
díme, že je jednoduše nestíháme,
naobědváme se u monitoru a večer
jíme s mobilem v ruce nebo u televi-
ze, pak většinou zcela nevědomě jíme
více, vše si více dochucujeme, protože
nenecháme naše smysly stravu po-
řádně vnímat a cítit, a také nedá-
me žaludku čas začít stravu dobře
zpracovávat. Změnit tento naučený

emoce a člověk nachází vnitřní klid. Kvalitní spánek pozitivně ovlivňuje také imunitní systém, napomáhá nám např. při zotavení se z nemoci. Dostatek kvalitního spánku reguluje metabolismus a pocit sytosti, má tedy

pozitivní vliv na to, abychom během dne nevyhledávali zdroje „rychlé energie“, a tím pomáhá regulovat naši tělesnou hmotnost. V neposlední řadě má pozitivní vliv rovněž na kardio-vaskulární systém. Zdravý spánek by

měl trvat 6,5 až 8 hodin denně. Pokud máte s usínáním problémy, zkuste se zaměřit na zásady spánkové hygieny, mezi které patří pravidelná doba uléhání, relaxace před spánkem, větrání ložnice s optimální teplotou nebo výběr kvalitní matrace. Mezi další, dnes stále častější příčinu při obtížích se spánkem patří nadměrná expozice modrým světlem, tedy sledování mobilu, tabletu nebo tradiční televize před samotným spánkem.

Shrnuto a potvrzeno: pokud nebudeme ponocovat, holdovat alkoholu a cigaretám, zaměříme se na kvalitní stravu, budeme se každý den alespoň půl hodiny hýbat a stres vykompenzujeme relaxací a odpočinkem, máme šanci na delší a plnohodnotný život, a pravděpodobně budeme také méně nemocní. Tak schválně, kdo z vás začne ještě dnes? ■



stereotyp nebývá většinou tak těžké, jak se v první moment lidem zdá, ale je potřeba každé individuální doporučení dobře zavést do denního tempa.

V čem podle vás nejvíce chybujeme, co se týče nákupu potravin a vaření?

Často chodíme na nákup, kdy vlastně ani nevíme, co chceme jíst, co chceme vařit a nemáme naplánovaný jídelníček budoucích dní. Takže dorazíme do obchodu unavení, ve spěchu a často hladoví. Cíl je jasný, udělat v krátké době nákup, kdy mnohdy ani nepočítáme s tím, na jakou dobu potraviny nakupujeme. Ovládání pocitem hladu nakupujeme potraviny plné rychlé energie místo potravin plnohodnotných na živiny. Pokud denně obědvám v restauraci a o víkendech převážně cestuji, je dobré nakupovat zdroje čerstvých potravin

v rozumném množství a sledovat etiketu s datem spotřeby.

Odráží se podle vás inflace a vysoká cena potravin na tom, že se Češi v jídle šidí?

Je přirozené, že s vysokým nárůstem cen potravin začneme více řešit jejich výběr a budeme volit ty levnější. Tady přichází na řadu velmi důležitá schopnost – správně zvolit, kterou potravinu z jídelníčku vyřadit a kterou si dopřát. Úsporu vytvoříte v omezení nákupu veškerých pochutin, které ve svém jídelníčku nejen nepotřebujete, ale ani nejsou vašemu zdraví prospěšné, také nesezónních potravin a exotického ovoce. Naopak si dopřejte farmářské produkty a lokální opravdové jídlo, jako jsou mléčné produkty a mléko, maso, vejce a ryby z domácích vod, které také prospívají vašemu trávení a celkovému zdraví.

A co pohyb? Který sport je vhodný pro lidi, jež mají sedavé zaměstnání a pak řeší péči o domácnost a děti?

Pohyb je lék na stárnutí a jsem obrovský fanďák jakéhokoliv pohybu a sportu, který je rozumně praktikovaný. To je sport, který pro tělo není absolutním šokem. Pokud nesportujeme a najednou nárazově zařadíme intenzivní fyzickou zátěž, pak je to pro tělo obrovský šok, který může více ublížit než prospět. Vhodná pohybová stimulace je ta, kde se zapojuje co nejvíce svalů těla. Mezi ty patří běh, chůze, plavání, ale i správně zvolená technika cvičení s vlastní vahou těla, silové i kompenzační cvičení, stejně jako zdravotní stimul ve formě fyzioterapie či rehabilitace. Vždy je důležité znát své limity a umět si nechat poradit. ■

KAM NA VÝLET

Chystáte se na wellness pobyt na pobočku Infinit Maximus nebo Infinit Sen a rádi byste relaxaci spojili s výletem mimo hotel? Připravili jsme si pro vás pár tipů na výlety, které můžete v okolí obou wellness center podniknout.

KRÁSY OKOLO JIHOMORAVSKÉ METROPOLE

Přehrada a hrad Veveří

Okolí brněnské přehrady, kterému místní říkají „prýgl“, patří k nejoblíbenějším turistickým cílům v Brně. Po obou stranách ji obklopují lesy a nabízí tak příležitost nejen ke koupání a vodním sportům, ale i k turistice, cykloturistice a houbaření. Po přehradě se můžete projet parníkem – jedna

z jeho zastávek, Sokolské koupaliště, je asi 500 m od hotelu Maximus resort. Z této zastávky se zároveň můžete vydat i na hrad Veveří. Podle pověstí se v jednom z nejstarších hradů v ČR nachází poklad templářů obsahující 12 stříbrných soch apoštolů. Nejhezčí výhledy na hrad Veveří se návštěvníkům nabízí právě z paluby výletních parníků proplouvajících pod ním.

Zoo Brno

Zoologická zahrada je od Infinit Maximus jen kousek. Přes 300 druhů zvířat z Evropy, Severní Ameriky



a Severní Asie najdete v rozsáhlém areálu Mniší hory. Těšit se můžete i na tematické expozice Beringie, Tygří skály nebo Africká vesnice. Díky stroům je zoologická zahrada ideální i na procházku v létě.



Centrum Brna

Menší rozloha centra láká k procházkách od jedné kavárny do druhé. Právě gastronomie je jedním z největších lákadel Brna a v centru je nespočet podniků, které stojí za vyzkoušení. Pro tipy kam zajít doporučujeme prolistovat si knihu Lukáše Hejlíka Brno 100, do které můžete nahlédnout i v samotných podnicích. Brno není pověstné jen dobrým jídlem a pitím, zajít si můžete i do jedné z mnoha galerií nebo večer do divadla. ■



CO NEMINOUT V BRNĚ

- Hrad Špilberk
- Bunker 10-Z
- Petrov a další brněnské kostely
- Brněnské podzemí
- Kapucínskou hrobku
- Kamennou kolonii
- Zelný Trh
- Náměstí Svobody
- Vilu Tugendhat



V POHÁDKOVÉM STŘEDOČESKÉM KRAJI

Hrad Zlenice

Zlenice je zřícenina hradu nad soutokem potoka Mnichovky s řekou Sázavou. Jeho zbytky jsou chráněny jako kulturní památka České republiky. K hradu se dá jít přímo z hotelu nenáročnou procházkou skrze lesy a chatařskou kolonii.



Hvězdárna Ondřejov

Ondřejovská hvězdárna se nachází na okraji obce Ondřejov a je hlavní observatoří Astronomického ústavu

Akademie věd České republiky, který zde také sídlí. V observatoři je instalován dvoumetrový zrcadlový dalekohled, největší v Česku. Celý rozsáhlý areál je upravený jako park se vzácnými stromy a řadou moderních plastik. Do něho jsou zasazené secesní budovy a kopule původní hvězdárny, které navrhoval architekt Josef Fanta.

Zámek Konopiště

Konopiště stojí na cestě do Benešova už od roku 1294. Zámek vznikl podle vzoru francouzských pevností, s válcovými věžemi, s parkánem, čtyřmi bránami a padacím mostem. V roce 1887 koupil zámek s celým panstvím od Lobkoviců František Ferdinand d'Este. Arcivévoda dal zámek přestavět v historizujícím stylu a jeho okolí přeměnil v krajinářský park. Díky tomu se můžete v okolí procházet úchvatnou „Růžovou“ zahradou se skleníky. Konopiště je známé také chovem medvědů, v současnosti před vchodem do zámku můžete pozorovat i vzácný druh medvěda ušatého.

Cyklostezka Mnichovice-Praha

Jen kousek od hotelu Sen se můžete napojit na velmi oblíbenou cyklostezku „Do Prahy“. Čtrnáct kilometrů dlouhá cyklotrasa láká cyklisty i turisty na řadu odpočinkových míst, mostů, dětských herních prvků, servis pointů pro cyklisty a jiné zajímavosti. Neobvyklý je třeba dřevěný chodník od hráze Mlýnského rybníka



v Říčanech. Cestou můžete potkat i moderní venkovní koupaliště Kolovraty nebo bistro Sněžka, kde se točí poctivé pivo z hor. Cyklostezka vede z Mnichovic, přes Všešary, Strančice, Světlou a Říčany do pražských Kolovrat, kde můžete navázat na širokou síť pražských cyklotras a dojet třeba až do centra Prahy.

Praha

Takzvaná „Praha stovčatá“ nabízí řadu historických památek, ale také galerií, parků, kaváren a vyhlášených gastro podniků, nákupních a sportovních center či kulturních akcí. Pro zjednodušení cesty do centra města připravujeme od léta 2023 službu našeho shuttle Mercedes busu, který vás zdarma dopraví do stanice Senohraby na vlak. Ten vás pohodlně, každou půl hodinu, doveze přímo do středu města a nebudete se muset stresovat s tím, kde zaparkujete své auto. ■

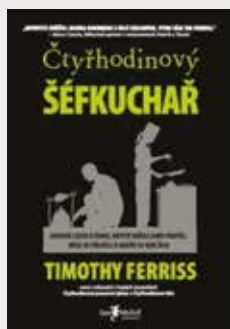


CO NEMINOUT V PRAZE

- Kampa park a muzeum
- Lennonovu zeď
- Vyšehrad
- Pražskou náplavku
- Národní galerii
- ZOO Praha
- Botanickou zahradu a vinice Svate Klary
- Petřínskou rozhlednu
- Park Stromovka

KNIHY DO ODPOČÍVÁRNY

Jemné světlo, příjemná vůně a klidná hlava. Odpočívárny jsou tím pravým místem, kde se můžete začíst do stránek knížky a nechat se unést na vlnách spleťtých příběhů, podívat se do minulosti nebo najít nové znalosti. Ať už jste zvyklí na dlouhé ságy, nebo krátké povídky, přinášíme vám pár tipů na knihy, které udělají váš odpočinek ještě příjemnějším.



Čtyřhodinový šéfkuchař

Neobvyklá kuchařka pro ty, kteří si kuchařky nekupují. Čtyřhodinový šéfkuchař je průvodce světem rychlého učení Tima Ferrise, velkého dobrodruha a světoběžníka. Žil v několika zemích včetně Japonska, což znamenalo naučit nejsložitější jazyk na světě. Díky vlastnímu učebnímu plánu zvládl Tim japonštinu během pár měsíců. Později zjistil, že pomocí této učební metody zvládne i jiné dovednosti. V knize projdete školou vaření, v níž se s každým receptem naučíte určitou dovednost, kterou následně využijete v dalším receptu. Množství tipů a triků z vás udělá vládce kuchyně.



Kdo se postará o Annu

Osvěžující, vtipná a zároveň i trochu smutná kniha české spisovatelky Kateřiny Pantovič vás provede příběhem mladé malířky Olívie, která hned v úvodu spáchá sebevraždu a reinkarnuje se do akvariijní rybičky Anny. Ta putuje po českých domácnostech jako nemá pozorovatelka a cynická komentátorka cizích osudů. Nápaditý příběh je nabitý vtipnými ironickými glosami, originálními úvahami o životě, stejně tak se nevyhýbá ani těžkým tématům, jako je alkoholismus, rasismus, stáří či sebevražda.



Nejšťastnější muž na zemi

Pokud vás láká literatura o holocaustu, ale na barvitě líčení násilí a tehdejších praktik nemáte žaludek, sáhněte po téhle knížce. Němce Eddieho v roce 1938 zbili, zatkli a poslali do koncentračního tábora. Během dalších sedmi let čelil každý den nepředstavitelným hrůzám. Přišel o rodinu, o přátele a o svou zem. Eddie vypráví příběh, v němž nechce sdílet svou bolest. Chce sdílet svou naději. A to se mu daří. Vypráví o šílených prožitcích, a přitom obrací pozornost na laskavost, naději a lásku.



Atlas Obscura

Máte chuť na knihu, kterou budete chtít pořád dokola pročítat? Atlas Obscura je zajímavá encyklopedie pro každého, kdo rád cestuje, a to třeba i jen prstem po mapě. Kniha představuje více než 700 nejkurióznějších míst světa, která prostě musíte vidět. Můžete se vydat za zázraky přírody, bizarními lidskými a přírodními výtvoři i na tajemná místa – třeba jako muzeum zvrhlosti, kulovitý mikro stát Kugelmugel, mosty ze stromů, ženské království, chrám se sebumumifikovanými mnichy, nebo jeskyně s tisíci fluoreskujícími světluškami.

FILMY

PRO POHODOVÝ DEN

Po sauně bychom už měli nechat tělo odpočívat a nepřepínat se. Zkuste strávit odpoledne nebo večer u jednoho z oblíbených filmů. Že vás žádný nenapadá?

Nevadí, máme pár tipů, kterými se můžete inspirovat.

Le Man's 66

I když je snímek Le Man's 66 hodně o závodění v autech, zaujme i něžná pohlaví. Strhující příběh o tom, jak konstruktér aut Carroll Shelby a britský jezdec Ken Miles postaví pro automobilku Ford revoluční závodní auto, aby mohli zvítězit nad Enzem Ferrarim v závodu 24 Le Mans ve Francii roku 1966. Film inspirovaný skutečnou událostí je především o lidech, o jejich snech a o jejich lásce k autům.

Manželská historie

Manželská historie je velmi slušný psychologický průřez rozvodu manželů Nicole (Scarlett Johansson) a Charlieho (Adam Driver). Mají syna, o kterého se střídavě starají po odstěhování Nicole do Los Angeles. Později se Nicole rozhodne využít právní pomoc při rozhodování o opatrovnictví syna. A začíná trpké drama, které perfektně vykresluje, jakou paseku dokážou napáchat i zdánlivě triviální manželské neshody.

Parazit

V jihokorejské komedii sledujeme chudou, ale mazanou čtyřčlennou rodinu, která se rozhodne infiltrovat do bohaté domácnosti, na níž se začnou přizívat přesně jako parazité. Postupně obelhávají zbohatlíky ke svému dobru a užívají si blahobytu. Jenže brzy přijde nečekaný zvrat a náhle se změní tón celé vtípné podívané na psychologické drama. Parazit získal jako první cizojazyčný film v roce 2019 Oscara.

K zemi hled'

V této černé komedii můžete sledovat doktorandku Kate (Jennifer Lawrence), která během výzkumu na univerzitě náhodně objeví kometu. Její profesor Randall (Leonardo DiCaprio) pomocí výpočtů zjistí, že dopadne na Zemi přibližně za šest měsíců a je dostatečně velká na to, aby zničila veškerý život na Zemi. Jeho výpočty potvrdí i NASA. Oba astronomové se vydávají do Bílého domu, odkud však odejdou s neporízenou, a tak se pokouší přesvědčit širokou veřejnost, že pokud se nic neudělá, všichni zemřou.



Král Richard – zrození šampionek

Nemusíte patřit mezi tenisové nadšence, ale tento klasicky zpracovaný životopisný snímek vás zahřeje na duši i inspiruje. Příběh Richarda Williamse (Will Smith), trenéra a otce světově proslulých tenistek Venus a Sereny, který má geniální plán, jak dostat své dcery z ulic Comptonu v Kalifornii na světovou tenisovou scénu. Hluboce dojemný příběh ukazuje sílu rodiny, vytrvalost a neochvějnou víru jako prostředek k dosažení nemožného a ovlivnění nejen tenisového světa.

POPRVÉ DO SAUNY

Všechna poprvé jsou krokem do neznáma. Na co se připravit, aby se z vaší návštěvy sauny stal 100% prožitek, který budete chtít opakovat?

PŘED SAUNOU

Vyrazit do sauny můžete prakticky kdykoli, protože s sebou nic nepotřebujete. Osušku a prostěradlo od nás dostanete v ceně vstupu. Ve sprchách je k dispozici sprchový gel, v šatnách kosmetika a doplňky na odlíčení, stejně jako vlasové fény.

Na prohřívací relaxaci byste neměli chodit hladoví, nebo naopak přejední. Není vhodné chodit bezprostředně

po vydatném jídle, ani s naprosto prázdným žaludkem. Jednoduše tak akorát. Stejně tak byste neměli být žízňiví. Nezapomeňte doplňovat tekutiny během dne, kdy vás čeká saunování.

Do venkovního saunového světa doporučujeme vzít si pantofle, pokud je zapomenete, můžete si je u nás zakoupit, stejně jako třeba plavky či saunový kilt. Na recepcích je také možnost zapůjčit župany.

Při příchodu od nás také dostanete čip v podobě hodinek na ruku. Na čip se vám nahrává vstup a také občerstvení, které si objednáte na našich fresh barech. Platba se provádí až po ukončení vaší návštěvy.

Před vstupem do saunového světa doporučujeme uložit cennosti do trezorků, které jsou zdarma a najdete je před každou recepcí.

JAK ČASTO CHODIT?

- Ideální je saunování 1× až 3× týdně, podle vaší potřeby, času a nálady. Důležitá je však pravidelnost.
- Může to být dopoledne, odpoledne i navečer, podle vlastního uvážení a nálady kdykoliv během dne. Je vhodné vyčlenit si 90 až 120 minut na samotné saunování, a opravdu si užít čas na relaxaci.
- Každá návštěva wellness je pro vás odměnou. Myslete na to, že jste udělali něco pro sebe, že jste se u nás zastavili a odpočinuli si.



V SAUNĚ

Vítejte ve wellness Infinit. Každá naše pobočka je jiná, některá velká a rozsáhlá, jiná je útulnější a rodinná, další v sobě skrývá ještě bazén či masáže, jiná se zaměřuje na saunové ceremoniály. Kterou si vybrat vám pomůže naše pravidelná rubrika **Infinit news** na straně 33. Všechny pobočky mají jedno společné, a tím je relaxace v saunách. Jak se správně saunovat, aby byl zážitek co nejlepší?

1



PROHŘÁTÍ

- Doporučená doba v sauně je 10 až 15 minut. Prohřátí by mělo být stále příjemné.
- Při vstupu do sauny by mělo být vaše tělo suché. Při vstupování příliš nevětrejte, najděte si vhodné místo.
- Doporučená poloha je vsedě, případně vleže, pokud je v sauně prostor a je v ní méně lidí.
- Mějte na paměti, že na horních lavicích je vždy teplota nejvyšší. Pokud se saunováním začínáte, pobývejte spíše na nižších lavicích.
- V prohřívárně můžete pobývat nízce na prostěradle, případně se můžete pohodlně zabalit do prostěradla a zachovat si tak svou intimitu.

2



OCHLAZENÍ

- Ochlazení těla po ohřátí je nezbytnou součástí saunování a provádí se různými způsoby.
- Můžete se zchladit ve sprše, v ledovém bazénku či jezírku, či pod finským vědrem.
- Před vstupem do ochlazovacího bazénku či jezírka je samozřejmostí osprchování se vlažnou nebo studenou vodou, a to z hygienických a bezpečnostních důvodů. Díky sprše se lépe připravíte na teplotní změnu.
- Při ochlazování pak dbejte i na zchlazení hlavy, aby nedošlo k přehřátí organismu.
- Postupné ochlazení vyvolává příjemné pocity.

3



RELAXACE A OBČERSTVENÍ

- Po zchlazení by měl nastat klidový režim. Pro tělo je důležité se s teplotní změnou vyrovnat a zklidnit se na další saunovací proces.
- Využít můžete vnitřní či venkovní relaxační zóny s lehátky a posezením. Tóny relaxační hudby, zvuky přírody nebo úplné ticho dotváří tu pravou atmosféru odpočinku.
- Neměli byste zapomínat na pitný režim, abyste nebyli dehydratováni.
- Osvěžit se můžete na saunových barech, kde vám připravíme lehké občerstvení, čerstvé džusy nebo sypané čaje.

CO JEŠTĚ MŮŽETE V SAUNĚ ZAŽÍT?

Saunové ceremoniály

V ceremoniálních saunách si v ceně vstupu můžete užít 10–15minutové představení, které probíhá v pravidelných časech po celý den. Ceremoniál provádí zkušený saunový mistr za doprovodu hudby a polévání kamen, aby zvýšil vlhkost a pocitovou teplotu v sauně. Poté provoní saunu éterickými oleji, rozvíří vzduch a ovívá vás ručníkem za účelem lepšího prohřátí organismu.

Bazény

Propojit návštěvu sauny s bazénem, proplouvat příjemně teplou vodou, dát si pár kondičních koleček, relaxovat ve whirlpoolu či na vodním lehátku můžete na pobočkách Infinit Maximus, Infinit Step a v blízké budoucnosti také v Infinit Sen.

Bazény můžete využít v rámci vstupu do wellness a pro jejich využití doporučujeme nezapomenout si plavky!

Slunné zóny a terasy

Relaxovat pod širou oblohou, vychutnat si slunce i stín můžete v našich venkovních prostorech. Na pobočkách Infinit Maximus a Infinit Sen najdete slunné zóny s lehátko, různá venkovní zákoutí v rozkvetlé zahradě nebo relaxační prostory u lesa či potoka. Na pobočce Infinit Step si můžete vychutnat slunnou terasu s lehátko a fresh barem.

PO SAUNĚ

Nezapomeňte doplňovat tekutiny i po odchodu ze sauny. Při prohřívání vypotíte velké množství vody. Doporučujeme minerální či kohoutkovou vodu.

Po odchodu ze sauny by měl nastat klid, odpočinek. Určitě se nedoporučuje sportování ani žádná jiná větší fyzická zátěž.

Jestliže jste se vydali do wellness v brzkých hodinách, může vás

překvapit pocit nabuzení. Sauna během dopoledne je příjemným startem do nového dne. Díky čisté mysli se váš den stane veselější.

Pokud jste na pobočce, která nabízí i masáže, vyzkoušejte propojení sauny a masáže. Tělo je příjemně prohřáté a masáž dokáže svaly hloubkově zregenerovat a maximálně uvolnit.

Po sauně můžete využít vyživující kosmetiku, která poskytne vaši

pokožce a pleti hydratačně regenerační péči a zanechá ji sametově hebkou.

Na barech a recepcích je možné zakoupit jednorázové přírodní saunovací másla od naší aromaterapeutky. Jsou obohacena příjemnými a zcela přírodními vůněmi, které vás budou doprovázet ještě dlouho po aplikaci. Saunovací máslo není potřeba smývat, krásně se vsákne do vaší pokožky. ■

INFINIT VYCHYTÁVKY

- Zamilovali jste se do pravidelného saunování, ale vyhledáváte spíše klidnou atmosféru? Doporučujeme přijít v běžném týdnu přes den, v dopoledních a odpoledních hodinách je u nás více prostoru pro relaxaci.
- Při odpočinku u nás nemusíte sledovat hodinky. Čas, který strávíte ve wellness navíc, se vám počítá pouze po minutách (neplatíte započtenou hodinu či půlhodinu, ale jednotlivé minuty, které se pohybují v korunových položkách, dle vámi zvoleného tarifu).
- V případě, že strávíte ve wellness delší čas a už se vám vyplatí výhodnější vstup – automaticky náš systém začne počítat lepší tarif. Nemusíte tak dopředu přemýšlet, co je pro vás výhodnější, vždy zaplatíte nejnižší možnou cenu.



- Vzal vám někdo omylem ručník z boxu, zatímco jste se saunovali? Bohužel i to se někdy stává. Novou osušku vám zapůjčíme na baru či recepci. Aby se situace nestávala a šetřili jsme prádelnu, pomáhá osušku zmuchlat a přiložit ji například k pití, či saunovým doplňkům, nikdo si pak vaši osušku nesplete se svou.

- V odpočívárnách si můžete zapůjčit knihy a časopisy na čtení.

- Před každou saunou najdete držátka na odložení dioptrických brýlí.
- Ve velkých saunových světech (InfiniMaximus a InfiniSen) jsou k dispozici pítka s pitnou kohoutkovou vodou.
- Pokud probíhá ceremoniál v ceremoniální sauně, v ostatních saunách je více prostoru.



CO JSOU TO TICHÉ ZÓNY?

- Jsou viditelně označeny zvenku i zevnitř místnosti.
- Slouží k relaxaci v tišším a tlu-menějším prostředí bez hudby či pouze s tichou hudbou.
- V tichých saunách a odpočívárnách se nemluví. Prosíme dodržujte v těchto zónách klid a ticho.

KDY NÁVŠTĚVU SAUNY RADĚJI ODLOŽIT?

Saunování se nedoporučuje při jakémkoliv akutním onemocněním, vůbec ne s horečkou. Pokud se necítíte úplně fit, raději saunu o několik dní odložte. Pokud trpíte epilepsií, nízkým či vysokým tlakem, srdečními chorobami nebo jste těhotná, raději se poradte se svým lékařem.



TEN KRÁT POPRVÉ

POMŮŽETE NÁM!

Prosíme při odchodu z odpočíváren nenechávejte na lehátkách a židlích ručníky, aby mohli místo pro relaxaci či posezení využít i další návštěvníci. Odložit si je můžete do boxu, do poliček či na němé sluhy, jež jsou pro tyto účely umístěny před saunou či v prostoru odpočíváren.

Katka, Infinit Sen

V případě, že by vás při relaxaci v tichých zónách někdo rušil a nedodržoval pravidla tichých zón, informujte ho o tiché zóně a příjemně ho poproste o klid. Pokud by vaše prosba nebyla vyslyšena, obraťte se na nás.

Jana, Infinit Maximus

Sprchy nejsou na automatické vypnutí, aby si každý mohl užít sprchu, jak dlouhou potřebuje. Prosíme vypínejte sprchy po ochlazení a pomozte nám tak šetřit přírodu.

Tereza, Infinit Holešovice

Prosíme neotvírejte dveře a nevstupujte do saun, které nechcete aktuálně využít pro své saunovací kolečko. Saunujícím v místnosti tak narušujete proces saunování a větráním snižujete teplotu v potírně.

Dominika, Infinit Step

Prostory všech našich wellness jsou nekuřácké, přece jenom – všichni tu děláme něco pro své zdraví. Prosíme, nechte cigarety ve skříňkách, abychom nedopalky nemuseli hledat v květináčích či za lehátky.

Kristýna, Infinit Maximus.

Velmi nás těší, že se vám prostředí wellness líbí a fotíte si ho. Je ovšem na místě dbát na soukromí, intimitu a relaxaci ostatních. Prosíme, buďte ohleduplní k ostatním návštěvníkům, kteří na fotce a vašich sociálních sítích být nechtějí.

Petra, Infinit Sen

**Nebojte se nás kdykoli na cokoli zeptat, jsme tu pro vás a váš odpočinek.
A hlavně: užijte si relaxaci u nás!**



KDO SE O VÁS STARÁ

S některými se potkáváte na recepcích, jiní jsou schovaní za počítači v kancelářích či u technologií ve strojovnách, někteří vám pomáhají uvolnit zatuhlé svaly, další předvádí show v sauně. Někteří se snaží, aby vás v šatně nepodmetli, jiní hlídají vaše plavecké dovednosti a další balí vámi vybraný dárkový poukaz pro kurýra. Všichni jsou ale tzv. Infinitáci. Jaké je to je pracovat na jedné z pozic, které tvoří Infinit?

PETR TECHNICKÝ MANAŽER, INFINIT MAXIMUS

V Infinitu jsi hodně dlouho, to je znamení (tedy aspoň doufáme), že se ti u nás líbí. Co tě na tvé práci nejvíce baví?

Teď začínám svůj 11 rok, takže se určitě shodneme na tom, že se mi tu líbí. Nejvíc mě baví pestrost práce a to, že se i po tolika letech každý den něčemu novému učím. Denně na mě vyskakují nové výzvy, se kterými se můžu poprat a vyřešit je.

Co obnáší práce technického manažera v Infinit Maximus?

Je to zajímavý mix manažerské a technické práce. Nejsem jen vedoucí týmu techniků, ale i jeho aktivní součástí. Občas tak ležím v papírech a někdy mě zase potkáte, jak opravuji židli

v kanceláři. Řeším funkčnost celého provozu a všechny možné závady, nové projekty nebo i poradenství pro ostatní pobočky. S týmem jsme pomáhali i při vzniku nejnovější pobočky Infinit Sen. To mě na mé práci baví, že svůj „podpis“ najdu nejen v Brně, ale ve všech centrech Infinit.

Jak je náročné obstarat tolik technologií, které se nachází v Infinit Maximus?

Nejnáročnější to bylo na začátku, dnes už ten provoz znám, je to můj denní chleba. Ale jak jsem říkal, výzvy se objevují stále.

Zvládáš to vše sám, nebo máš někoho k ruce?

Mám k sobě výborný tým techniků, takže určitě nejsem na vše sám. S většinou věcí si poradíme sami, co už je nad naše síly, řešíme s externími firmami nebo dodavateli.

Hlídáš i kvalitu bazénu, ochlazovacích jezírek a bazénku. Máš vypořezováno, co nejlépe udrží vodu v dobré kvalitě?

Nejlépe se voda udrží v dobré kvalitě, když každý klient dodržuje zásady a osprchuje se, než vejde do bazénu nebo jezírka. To nám pomáhá nejvíce, nesmyté deodoranty, parfémy, krémy nebo i pot můžou hodnoty vody výrazně zhoršit. Samozřejmě vodu pravidelně kontrolujeme a měříme, poté chemicky ošetřujeme.

Jak často se kontroluje voda v bazénech a jezírku?

Naměřené hodnoty řešíme minimálně 4× denně, pokud je návštěvnost wellness centra vyšší, měříme i vícekrát.

Je pravda, že musíte v zimě při mrazivém počasí probourat led v jezírku v Infinitu Maximus?

Je to tak. Letos byla slabší zima, takže jsme probourávali jezírko jen párkrát, byly ale i roky, kdy jsme tam ze den museli vlézt vícekrát. I přes neopren je to vždy zážitek, ponořit se v rámci práce do tak studené vody.

Jaká byla tvá cesta do Infinitu?

Byla to úplná náhoda. Předtím jsem byl na pozici obchodáka a hledal jsem změnu. Tak mě napadla mimo jiné i údržba. Narazil jsem na inzerát

” BYL JSEM TROCHU JAKO V JIŘÍKOVĚ VIDĚNÍ, NEBYL JSEM ZVYKLÝ PRACOVAT V PŘEVÁŽNĚ ŽENSKÉM KOLEKTIVU. I TO BYLA VELKÁ ZMĚNA.

technického manažera v novém wellness Infinitu Maximus. Tehdejší technický ředitel mě poměrně rychle přijal a začal jsem v podstatě ze dne na den.

Vzpomínáš si na svůj první den v Infinitu?

Byl jsem saunami v podstatě nepolíbený, znal jsem jen ještě tehdejší centrum na Lesné. O firmě jsem už ale něco málo slyšel a lákalo mě být součástí jejího rozvoje. Byla to výzva, už tehdy bylo wellness plné neuvěřitelných technologií a pozice údržby pro mě byla úplná novinka. Byl jsem i trochu jako v Jiříkově vidění, nebyl jsem zvyklý pracovat v převážně ženském kolektivu. I to byla velká změna. Když se na to koukám zpětně, našel jsem to, co jsem celou dobu hledal. Ty roky neuvěřitelně utekly.

Za tolik let v Infinitu musela tvá pozice projít velkým progresem a vývojem, co považuješ za dobu, co ve firmě pracuješ, za svůj největší úspěch?

To, že to ještě pořád stojí (směje se). Ne, teď vážně, určitě to, že vidím svou práci na každém metru wellness.

Komu bys tuto práci doporučil?

Hodně odolnému člověku se smyslem pro humor. Tady to není jen o klasické údržbě, ale i o neustále se vyvíjejících technologiích a hledání nových řešení, což není vždy jednoduché a rychlé. Takže se musí umět i ve stresových situacích zasmát, to tě zachrání.

Máš nějaké sny na své pozici?

Většina snů na mé pozici se mi už splnila. Takže já ten sen vlastně žiju.

Děje se při tvé práci něco, čemu se zasměješ?

S techniky děláme humor pořád. Nedávno ale jeden z nás spadnul při čištění do jezírka celý i v oblečení. Se vším na sobě, dva telefony v kapse. To se za celou dobu ještě nestalo. ■



HLEDÁME NOVÉ PARŤÁKY

Chcete se stát součástí našeho týmu? Třeba hledáme právě vás!

Pojďte s námi tvořit kvalitní místa pro relaxaci. Pokud máte rádi wellness, zajímá vás zdravý životní styl, sport či relaxace, jste komunikativní, pozitivní a dobrý týmový hráč, budeme si rozumět.

www.kariera.infinitt.cz



JEDEN FRESH, PROSÍM!

Nic jiného než ovocné a zeleninové šťávy vám tak rychle do těla nedodá energii a vitaminy. Hlavní výhoda čerstvých šťáv je v rychlosti vstřebání živin do těla. Během 10 až 20 minut po vypití zažijete obrovský příval energie.

Podle Světové zdravotnické organizace bychom měli denně sníst na 400 gramů zeleniny a ovoce, což odpovídá zhruba pěti porcím. Přiznejme si, kdo z nás si dává pravidelně borůvky ke snídani, banán ke svačině, listový salát jako přílohu k obědu, papriku a rajčata k večeři?

Přitom existuje způsob, jak do sebe pohodlně dostat denní dávku vitaminů a posílit tím imunitu. Jsou to ovocné a zeleninové šťávy. Připravit si

je můžete poměrně snadno pomoci domácího odšťavňovače. Základem je mít po ruce dostatek vašeho oblíbeného ovoce a zeleniny a kvalitní odšťavňovač.

Výhodou domácí přípravy je skutečnost, že čerstvě vylisovaná šťáva vám dodá maximum živin. Džusy v obchodech totiž musí projít pasteurizací, která většinu vitaminů zničí. Tyto nápoje navíc bývají často doslazovány cukrem nebo sladidly, což jejich zdravotní přínosy snižuje.

RADY DO KUCHYNĚ

- Šťávu uchovávejte co možná nejkratší dobu. V ledničce se doporučuje **skladovat maximálně 12 hodin**. Lze ji také zamrazit, ale ne po dobu delší než 30 dnů. Nejlépe však uděláte, když ji vypijete ihned.
- **Měkké a přezrálé ovoce** se může lepit na sítko a stěny přístroje. Kombinujte ho proto s tvrdším ovocem a zeleninou, například s mrkví.
- **Citrusy** před odšťavněním vždy oloupejte. Zbavíte se případně hořkosti ze slupek i škodlivých pesticidů z chemického ošetření.
- Po použití musíte odšťavňovač co nejdříve **vyčistit**. Na některé modely budete potřebovat speciální kartáčky. Zaschlé nebo zkvašené zbytky mohou pokazit chuť další šťávy.
- Nejoblíbenější jsou pomerančové fresh džusy. **Ideální odrůda pomerančů** k odšťavnění je Valencie. Nezapomeňte ale, že při delším skladování v lednici může pomerančová šťáva zhořknout.

A pokud přípravu freshe doma nestiháte nebo jste jednoduše pohodlní, vyzkoušejte nabídku fresh džusů na našich wellness barech. Každý den pro vás mixujeme čerstvé ovoce a zeleninu v různých kombinacích. ■

RECEPT NA FRESH DETOX Z INFINIT SEN (4 dcl)

5 ks řapíkatý celer (300 g), 1 ks zelená hruška (266 g), čtvrtka okurky (134 g), půlka citronu

Očistěte 5 kousků řapíkatého celeru, oloupejte hrušku a čtvrtku okurky. Nakrájejte na kousky, vhodte do odšťavňovače a zalijte vymačkanou šťávou z půlky citronu. Poté rozmixujte a přelijte do sklenice.





INFINIT NEWS

Přinášíme vám, co je nového na našich pobočkách
v Praze, Brně a v Senohrabech.



2. etapa
wellness



Královský
rituál



Slunná
terasa



Obličejový
rituál



ZMRZLINOVÉ OPOJENÍ

K teplému počasí patří pořádná zmrzlina. I u nás ve wellness si můžete vychutnat **ledovou pochoutku** z nedaleké Benešovské továrny na zmrzlinu. Najdete v ní až 70 % ovoce, vodu, cukr a vlákninu. Nic víc. Žádná umělá dochucovadla, barviva ani aroma. Jen to, co do dobré zmrzliny opravdu patří. Užijte si sladkou ledovou tečku!



ROZŠÍŘENÍ WELLNESS

V druhé polovině roku 2023 chystáme otevřít další etapu našeho wellness centra. Stávající prostor se rozšíří o **venkovní termální bazén** se zážitkovými prvky a vířivými lavicemi. Vyhříváný bazén pod širou oblohou budete moci využívat celoročně. Okolo něj vznikne prostorná **venkovní zóna s ležátky k relaxaci** či na opalování, jež bude umístěna do okolní zeleně. Vodní část bude doplňovat útulná vnitřní zóna s fresh barem, posezením a se dvěma jedinečnými odpočívárnami. Součástí druhé etapy wellness bude také moderní **ceremoniální sauna**, která v sobě bude skrývat unikátní ozvučení, kvalitní osvětlení, grafické a audiovizuální prvky a malé pódium pro saunamistry. Bližší detaily k otevření vám v průběhu letní sezóny představíme na našem webu a Facebooku.



MISTŘI SVĚTA

V ceremoniální sauně máte šanci setkat se i s **mistry světa** v tomto oboru. Každoročně se početný tým sauna mistrů Infinit vydává na mezinárodní soutěže či tuzemský Saunafest. Poslední úspěch jsme zaznamenali u **Báry Brožové**, která si ze soutěže Masters Freestyle Aufguss 2023 dovezla 1. místo, hned za ní skončil **Róbert Židek** na 2. místě. Róbert se také stal mistrem České republiky v saunových ceremoniálech pro rok 2023. Gratulujeme!



Nejnovější pobočka naší sítě Infinit se nachází uprostřed tajemné zahrady za zdí hotelu Sen v Senohrabech jen 15 minut od Prahy. Wellness v sobě skrývá jedinečný saunový svět s několika druhy venkovních saun, ochlazovací jezírko, relaxační zónou, fresh bar a dvě útulné masérny. Ve 2. polovině roku se rozšíří o 2. etapu s bazénem, ceremoniální saunou a relaxační zónou.

2 000 m² 7 druhů saun 9 druhů masážních procedur jen 15 minut od Prahy

INFINIT MAXIMUS



DRINKY DO BAZÉNU

Máloco je tak příznačné pro teplé měsíce jako drink u bazénu. Díky držátkům na plastové skleničky rozmístěným podél okrajů bazénu si **relax s drinkem v ruce** můžete užít i u nás. Vyberte si limonádu, fresh nebo jeden z alko či nealko drinků na bazénovém baru a nechte se unášet bublinkami.



SEZÓNÍ NABÍDKA

Víte, že se roční období liší i na našich barech? S přicházejícími jarními a letními měsíci se časově mění i nápojové a jídelní lístky. Vyzkoušet tak můžete **sezónní limonády, sirupy do kávy nebo dezerty**. Při skládání nabídky si dodavatele pečlivě vybíráme a snažíme se spolupracovat s lokálními firmami s podobně nastaveným směřením. Na barech tak můžete ochutnat čaje od jihomoravského Sonnentoru nebo kávovou kombuchu KMBT FLTR z Večerky Brno. Nechte se překvapit, na jakou novinku na baru narazíte, a nebojte se zkoušet nové věci.



ZMRZLINA NA OSVĚŽENÍ

Ochlazení u nás najdete nejen v jezírku, ale i na bazénovém baru. Odpočinek si můžete zpříjemnit sladkou tečkou v podobě řemeslné zmrzliny **od brněnské zmrzlinárny Ještě jednu**. Vyberte si z několika příchutí svoji oblíbenou nebo experimentujte a zkoušejte nové chuťové kombinace. Houpání se na lehátkách na louce Ladě bude hned příjemnější.

KRÁLOVSKÝ RITUÁL

Zažijte **signature rituál** specifický pro naši pobočku, který zapůsobí na všechny smysly v jednom okamžiku. Královský rituál charakterizuje wellness centrum InfiniMaximus s jeho harmonickým prostředím, které je obklopeno **všemi elementy**. Tyto elementy se promítnou v podobě rituálních tónů, vůní éterických olejů a dotyků. Při samotné masáži zharmonizujeme vaše tělo za pomoci ladičky, dotekem čtyř profesionálních masérských rukou navodíme pocit naprostého uvolnění i restartu zároveň a to vše umocní ceremoniální hudba, která vás povede do hlubších prožitků sama.



Jen pár desítek minut od centra města Brna najdete jedinečný wellness areál, zasazený do přírody Podkomorských lesů. Můžete využít celkem 12 druhů saun a 4 termální bazény. V zimě se tělo zchladí procházkou kolem zamrzlého ochlazovacího jezírka či zahřeje v bublajícím bazénu. Jakmile se oteplí, čeká na vás přírodní opalovací louka Lada, posetá lehátky a houpačkami.

7 500 m²

12 druhů saun

12 druhů masážních procedur

52 masérských rukou



SLUNNÁ TERASA

Sluneční paprsky se s jarem objevují čím dál častěji a kde jinde si je lépe vychutnat než **na terase saunového světa**. Návštěvu můžete spojit s proplouváním v bazénu o patro níže nebo se saunováním v jedné z osmi druhů saun. Každý den jsou na terase pro vás připravena **lehátka**, do kterých se můžete pohodlně položit a načerpat energii i vitamin D mezi relaxací. Díky prokrvení pokožky po saunování se budete lépe opalovat, tak nezapomeňte na ochranný faktor.



SYSTÉM NÁHRADNÍKŮ PRO SPORTY

Spustili jsme systém náhradníků pro sportovní kurty. Pokud není volný kurt ve vašem preferovaném čase, můžete se zařadit **mezi náhradníky**. V případě uvolnění kurtu vám zašleme SMS a můžete si jej rezervovat. Systém náhradníků funguje **online** (přes webovou správu). Náhradu provádíme pouze na daný sport, ne na konkrétní kurt. A protože u náhrad platí pravidlo „Kdo dřív přijde“, doporučujeme po obdržení SMS provést rezervaci co nejdříve.



PARNÍ LÁZEŇ

Objeďte účinky parní lázně, kterou najdete ve Vodním světě za stěnou vedle kojeneckého bazénku. Uvnitř na vás čeká eukalyptová a solná esence, která má **blahodárný účinek na dýchací cesty**. Horká pára, vysoká vlhkost a esence pomáhají také při léčbě astmatu, sezónního nachlazení a revmatických potíží. Po páře se můžete ochladit sprchou ve formě tropického deště.



OSVĚŽUJÍCÍ LIMONÁDY

Mezi saunováním je třeba doplňovat tekutiny. Na saunových fresh barech můžete vyzkoušet jednu z našich osvěžujících limonád. Pro jarní měsíce doporučujeme **limonádu z růžového květu**. Tuto jedinečnou příchuť vyrábí firma Oliví pouze pro nás. Na léto se můžete těšit na nové příchutě **s okurkou nebo jahodou a mátou**. Sirupy neobsahují žádné chemické přísady, jsou 100% přírodní a ručně vyráběné. Suroviny jsou pouze od lokálních dodavatelů, například rakytník je z české rakytníkové farmy. Ať vám chutnají!

Volnočasový areál uprostřed nových Vysočan v sobě skrývá kombinaci aktivního i pasivního odpočinku pro jednotlivce, rodiny s dětmi, skupiny i firemní klientelu. Na „Stepu“ najdete vodní svět s bazénem, párou a plavkovou saunou, saunový svět s 6 druhy saun, sportoviště s tenisem, badmintonem, squashem a stolním tenisem a plaveckou školu Žabička.

5 500 m²

8 prohříváren

4 raketové sporty

30 °C teplota bazénu

INFINIT HOLEŠOVICE



JAKO NA POLŠTÁŘI

Ve finské sauně se můžete setkat s novými **ergonomickými podhlavníky** z cedrového dřeva. Jsou speciálně navrženy pro ideální uložení hlavy a napomáhají tak celkovému uvolnění těla během saunování.



KNIHY PRO ČTENÁŘE

Knihovnu v naší odpočívárně pravidelně doplňujeme **novými tituly**. Můžete se tak uvelebit na lehátku se šálkem čaje a z příjemnit si pobyt čtením knihy nebo našeho časopisu.



PRODLOUŽENÁ KOUPELOVÁ RELAXACE

Znáte ten pocit, když jste ponořeni do teplé koupele, bublinky vám příjemně masírují celé tělo a nechcete ještě z vody ven? My ano! Proto je u nás možné prodloužení pobytu **v privátní vaně na dalších 25 minut** (za doplatek), pokud to denní rozpis dovolí. Můžete tak nerušeně pokračovat v odpočinku a třeba si objednat další láhev Prosecca.



OBLIČEJOVÝ RITUÁL DOTEK LÍPY

Ženy, také máte na kosmetice nejraději tu slastnou závěrečnou masáž? My se vašemu obličejí, šíji a rukám věnujeme **celých padesát minut na rituálu Dotek lípy**. Jeho květinová vůně ve vás probudí pocit harmonie, klidu a psychického uvolnění. Při rituálu se využívá mycí emulze s baobabem a lípou, bílý jíl, pleťová voda a bambucké máslo s lípou, které je vhodné i na atopické ekzémy a lupénku.

Po rituálu od nás dostanete jako dárek vyživující máslo i na doma. Rituál Dotek lípy je ideálním dárkem pro ženy.

V útulném wellness jen kousek od metra v pražských Holešovicích se nachází finská sauna s ochlazovacím bazénkem, odpočívárnou, saunovým barem, masérnami, privátní vanou a soláriem. Wellness díky své velikosti v sobě snoubí jedinečnou příjemnou rodinnou atmosféru a kvalitní relaxační služby.

Historicky **1.** Infinit pobočka

Sauna ze **100** let staré stodoly

7 druhů masáží

9 druhů koupelí

VAŠE NEJČASTĚJŠÍ OTÁZKY Z WELLNESS

Má být v sauně ticho, nebo mohou lidé mluvit?

Na tuto otázku je složitá odpověď. Vnímáme, že je to podle gusta a aktuální nálady zákazníků. V Čechách i v zahraničí jsou dva rozdílné názory na to, jak si užít saunu. Je hodně míst, kde je saunování rušnou a společenskou záležitostí, a naopak místa, kde vládne klidná atmosféra. U nás je tomu také tak. Jsou zákazníci, kteří mají rádi ticho, a pak zákazníci, kteří si chtějí povídat a sledovat společenskou atmosféru. A mnoho z vás se rozhodne podle aktuální nálady, zda si chtějí oddechnout formou ticha a klidu, nebo formou setkání se s přáteli. Proto jsme se rozhodli saunové světy přizpůsobit všem skupinám a wellness pojmut jako společenskou záležitost s oddělenými tichými zónami, kde si každý může vyhledat klid.

Do sauny v plavkách, nahý nebo v prostěradle?

V rámci vstupu do saunových světů zapůjčujeme prostěradlo a osušku a doporučujeme našim zákazníkům saunování na prostěradle nebo v zahalení do prostěradla. Plavky do sauny z hygienického hlediska nepatří, pro výsledek saunovacího procesu je to neefektivní. Plavky mohou být ve vysokých teplotách škodlivé pro vaše tělo. K pobytu v sauně není bezpodmínečně nutná úplná nahota, můžete se pohodlně zabalit do

prostěradla, kiltu či osušky a zachovat si tak svou intimitu. Pokud je vám to příjemné, můžete být v sauně nazí na prostěradle.

Mám si v sauně podkládat tělo prostěradlem?

Za nás je v pořádku podkládat i nepodkládat. Dáváme klientům svobodnou volbu. Nechávali jsme si dělat sérii hygienických testů, mezi nimi byly stěry na lavici pod holýma nohama a pod prostěradlem. Ukázalo se, že není rozdíl v tom, jestli má člověk nohy podložené nebo ne. Lavice v našich saunách splňují normy pro čistý provoz. Jsou napuštěny nanotechnologiemi, pravidelně je přebírujeme a ošetřujeme. Zároveň je důležité zmínit, že vysoká teplota v saunách veškeré bakterie během pár vteřin zabíjí.

Mohu pít alkohol při saunování?

Pití alkoholu ve velké míře do sauny nepatří, ale není problém doplnit tekutiny s menším procentem alkoholu. Dát si mezi saunovacím kolečkem jedno pivo, vinný střík nebo sklenku Prosecca není problém. Maximální dávku alkoholu, kterou Infinit při saunovacích kolečkách prodává, jsou tři sklenky vína či piva. Pokud s prohříváním začínáte a nejste zvyklí na pití alkoholických nápojů, raději se jim vyhněte.

Jak dlouho mám trávit ve wellness čas?

Ve velkých saunových světech (Infinit Maximus a Sen) doporučujeme pro čistou relaxaci strávit 2 až 3 hodiny času. To je optimální doba pro relaxaci těla a ducha. Za tuto dobu stihnete tři až čtyři kolečka včetně relaxace v odpočívárně a občerstvení. V Infinit Holešovice a Step vám pro návštěvu vystačí vstup na 1,5 až 2 hodiny.

Co se stane, když budu chtít zůstat déle, než jsem si objednal?

Určitě se nemusíte stresovat tím, že budete sledovat hodinky. Čas, který strávíte ve všech wellness centrech navíc, se vám počítá pouze po minutách (neplatíte započtenou hodinu či půlhodinu, ale jednotlivé minuty). Minuty se pohybují v korunových políčkách, dle vámi zvoleného tarifu.

Co když si objednám 120minutový vstup a nakonec se mi minuty navíc vyšplhají na 180minutový vstup – mohu to změnit?

V případě, že strávíte ve wellness delší čas, než jste si objednali na recepci, a už se vám vyplatí výhodnější vstup – automaticky náš systém začne počítat lepší tarif. Nemusíte tak dopředu přemýšlet, co je pro vás výhodnější, vždy zaplatíte nejnížší možnou cenu. ■

NENAŠLI JSTE ODPOVĚĎ NA VÁŠ DOTAZ?

Nevadí, mrkněte na web vaší pobočky, kde v sekci „časté dotazy“ najdete další obdobné dotazy, nebo nám napište na e-mail: info@infinit.cz a my vám rádi odpovíme.



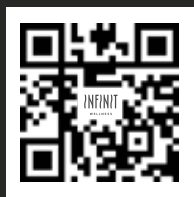
NABÍDKA PRO FIRMY

PRAHA • BRNO • SENOHRABY

Nabízíme možnosti spolupráce pro vaši firmu, díky níž můžete svým zaměstnancům, partnerům nebo členům zpřístupnit relaxaci, sport a ubytování v síti wellness center Infnit. Vychutnat si u nás můžete saunové světy, termální a plavecké bazény, masáže, zážitkové balíčky, sporty či wellness pobyty.

DÁRKOVÉ POUKAZY • BENEFITY PRO ZAMĚSTNANCE
FKSP • PLATBA NA FAKTURU

www.infnit.cz/pro-firmy



ZASTAVTE SE

NA JEDNÉ Z NAŠICH POBOČEK

www.infinit.cz