

# UMĚNÍ RELAXACE

4. číslo

2024

[www.infinit.cz](http://www.infinit.cz)

LENKA ŠLECHTOVÁ:

## WELLNESS TVOŘÍME SRDCEM

POPRVÉ NA WELLNESS POBYT

ÚČINKY VODNÍ TERAPIE



# DARUJTE RELAXACI

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

[www.infinitdarky.cz](http://www.infinitdarky.cz)



## Vážení čtenáři, naši milí klienti,

i s teplým počasím přichází čas, kdy hledáme útočiště ve světě wellness. Jaro a léto nabízejí jedinečnou příležitost vychutnat si prodloužené dny, teplé večery a osvěžující vzduch. A co by bylo lepšího, než si tyto chvíle užít naplno v relaxačním prostředí? Saunování nabízí v létě zvláštní kouzlo. Vstupujete do tepla, které je ještě intenzivnější než venku, ale brzy zjistíte, že se vaše tělo uvolňuje, zbavuje stresu a napětí a zároveň přináší benefit ve formě lepší termoregulace. S venkovními stoupajícími teplotami si také můžete naplno užít osvěžující skok do studeného jezírka nebo relaxaci v bublajících venkovních bazénech se sklenkou ovocné limonády v ruce.

Pro ty, kdo chtějí spojit vše do jedné báječné dovolené, přinášíme v rubrice „Tenkrát poprvé“ tipy, jak si užít relaxační pobyt u nás. Jestliže toužíte po aktivním venkovním odpočinku, zkuste se v tematickém článku zamilovat do běhání. Přece jen sportovní aktivity jsou skvělým důvodem, proč si dopřát regeneraci v sauně.

Neposledním lákadlem je rozhovor se spoluzakladatelkou Lenkou Šlechtovou, jejíž vášně a oddanost pro Infnit jsou doslova inspirativní.

Pěkné čtení!



Michaela Matějovská,  
šéfredaktorka

f Infnit wellness

@infnit\_wellness

**INFNIT**  
WELLNESS

Klientský časopis **Umění relaxace**  
4. číslo  
Registrace MK ČR E 24555. Volně neprodejně. Periodicita: 2x ročně

Vydavatel: Infnit s. r. o., Jablonského 639/4, 170 00 Praha 7, IČO: 27904989  
e-mail: info@infnit.cz, www.infnit.cz

Redakce: Michaela Matějovská, Eva Fraňková, Dominika Dvořáková,  
Anita Hrušová, Iva Smejkalová, Soňa Kotulková  
Kontakt na redakci: matejovska@infnit.cz  
Jazykové korektury: Markéta Krebesová  
Grafika / DTP / produkce: Ivana Mitáčková  
Tisk: Tiskárna Matula  
Foto titulu: Lucie Chroustová, archiv Infnit

4 Zajímavosti  
**ZE SVĚTA SAUNOVÁNÍ**

6 Rozhovor  
**LENKA ŠLECHTOVÁ**

12 Naše tipy  
**ESENCE**

14 Netradiční procedury  
**OTUŽOVÁNÍ ZDAR**

Téma  
16 **ZAMILUJTE SE DO  
BĚHÁNÍ**

20 Představujeme vám  
**VODNÍ TERAPIE**

Saunování  
22 **NEJLEPŠÍ ČAS PRO  
SAUNU**

Volný čas  
24 **ODPOČINKOVÉ KNIHY,  
SERIÁLY A FILMY**

26 Tenkrát poprvé  
**NA WELLNESS POBYT**

30 Kariéra  
**KDO SE O VÁS STARÁ?**

32 Recepty  
**SALÁTY**

33 **INFNIT NEWS**

38 **ODPOVĚDI Z KVÍZU**

# ZE SVĚTA SAUNOVÁNÍ

Nejen u nás, ale i za hranicemi najdete netradiční sauny, které lákají k vyzkoušení na vlastní kůži.



## SAUNA NA LODI S VÝHLEDEM NA FJORDY

Proplovat mezi malebnými fjordy výletní lodí je zážitek sám o sobě. Vy si ho díky několika norským lodním společnostem můžete vychutnat i se saunou, většinou s panoramatickým výhledem na moře. Saunování tu patří mezi populární aktivity mezi cestujícími, jelikož Norové obvykle nabízí skvělé saunovací zařízení jako součást svého lodního servisu a zábavy pro cestující.



## FASTFOODOVÁ SAUNA

Pokud milujete občas hřešit formou návštěvy ve fast foodu, ve finských Helsinkách v restauraci Burger King si můžete přímo při požívání burgeru a hranolek užít tamní saunu. Má kapacitu 15 osob, je vybavená obrazovkou, na které je možné sledovat televizi nebo hrát hry. Pro hosty jsou připraveny ručníky s logem firmy, do kterých se mohou pohodlně zabalit.



## LAPONSKÁ LEDOVÁ

V zimním období si ve finské oblasti Kuusamo můžete vyzkoušet Rukan Salonki Ice Sauna. Jde o saunu, která je postavená z ledových bloků, jež jsou téměř průhledné, střecha a sezení ze dřeva. Specialita ledové sauny nekončí vzhledem a konstrukčním materiálem, nabízí také zdravotní výhody, jako je například neuvěřitelně měkký a vlhký vzduch. Tato vysoká vlhkost spolu s nižší teplotou než obvykle (kolem 65 stupňů Celsia) usnadňuje dýchání.

Mimo jiné právě v této oblasti poskytuje Laponsko propracovaný program zvaný Saunatour, při kterém můžete vyzkoušet nespočet tradičních saun v nádherném prostředí, cvičení jógy a k tomu gurmánský zážitek ve vyhlášené restauraci.



# SAUNOVÝ KVÍZ

## 1. Jak dlouho má být člověk v sauně?

- a) přibližně 10–15 min
- b) 5 min a rychle ven
- c) 25 min a více

## 2. Ve kterém roce se objevila první sauna v Čechách?

- a) 1542
- b) 1990
- c) 1936

## 3. Kolik se nachází ve Finsku saun?

- a) okolo 3 milionů a více
- b) 900 tisíc
- c) 8, 2 milionu

## 4. Ve které zemi se běžně saunují v plavkách?

- a) v Německu
- b) v USA
- c) v Norsku

## 5. Čím se liší finská sauna a infrasauna?

- a) komínem
- b) teplotou
- c) oknem

## 6. Kam půjdete, když se vydáte v Japonsku do onsenu?

- a) do tradičních termálních lázní
- b) do květinové sauny uprostřed zahrady
- c) do vyhlášené restaurace s parní lázní

## 7. Co je to Saunanjalkeinen?

- a) druh tropické sauny
- b) známé finské přísloví
- c) švédský saunový skřítek

*Správné odpovědi najdete na straně 38.*



## MEZI JABLEČNÝM SADEM

V městečku Saltusio v severní Itálii se vše točí okolo jablek. Nachází se tu totiž farmářský celek obklopený četnými jabloněmi a přírodou. Není divu, že byly také inspirací pro tvůrce hotelového wellness, kde vznikla Apple-sauna. Klíčovým prvkem designu se stal celoroční cyklus zrání jablka, kde sauna představuje období odpočinku. Celý vnitřní prostor je velmi klidný a noří se do nitra přírody. Zvenku vypadá stavba jako zelený kopec, který se však postupně mění a prolíná do intimního až mystického prostředí interiéru saunové kabiny.



## PROHŘÍVÁRNA, KTERÁ MIZÍ V LESE

Saunu Cadyville u řeky Saranac v New Yorku byste mohli při procházce lesem snadno přehlédnout. Její čelo je totiž pokryto zrcadly, a protože jednu stěnu tvoří skalní masiv, na první pohled vypadá jako součást skály. Sauna je postavena z místního západního červeného cedru a kamenů, což jí propůjčuje přírodní vzhled, který podtrhuje luxus uvnitř.





LENKA ŠLECHTOVÁ

# WELLNESS TVOŘÍME SRDCEM

---

Letos slaví spolu s Infinitem 21. výročí. Pro spolumajitelku celé wellness sítě bylo od samého začátku prioritou vytvářet místa, kde se lidé budou cítit dobře.

---

autor: Michaela Matějovská, foto: Markéta Vodičková

## Je možné porovnat Infinit z doby, kdy začínal, a jaký je teď?

Když jsem začínala, bylo mi 21 let, teď mi je jednou tolik a samozřejmě vnímám, že firma prošla mnoha změnami, ale především se změnil můj úhel pohledu, jakým se dívám na naši firmu a celkově na svět. Dříve jsem se zaměřovala a soustředila na cíl – čeho chceme dosáhnout a kdy. V současné chvíli se však soustředím na cestu, po které jdeme. Je pro mě důležité, s kým na této cestě jsem a jak ji procházíme. Když jsme s Vlastou (pozn. *majitel Infinit*) otvírali první pobočku, bylo pro nás prioritou poskytnout co nejpříjemnější službu všem lidem bez rozdílu věku, pohlaví či společenského

postavení. Líbilo se nám, že v sauně se všichni vysvlékli do bílých prostěradel a bylo jim jedno, kdo je kdo. Chtěli se pouze dobře vysaunovat. A to je na Infinitu stále stejné. Rádi se saunujeme, rádi vymýšlíme, jak naše služby ještě zlepšit, stále rádi tvoříme a záleží nám na tom, s kým tvoříme.

## Co se tedy změnilo?

Způsob, jakým firmu vedeme. Začínali jsme v 15členném týmu, nyní je nás 400. Za ta léta jsme zažili velké krize a problémy a nebylo jednoduché je zvládnout. Překonávali jsme je tak, že jsme si začali vytvářet stabilizační kotvy. Zbavili jsme se veškerých finančních dluhů, tvořili jsme finanční

rezervy, zabývali jsme se bezpečností v prostorech i u zaměstnanců, učili jsme se spolu komunikovat a budovali jsme specializovaná oddělení – marketingové, personální, ekonomické, IT, HR. Tato oddělení jsou pobočkám velkou oporou, protože jim poskytují odborné služby a poradenství, které by bylo pro jednotlivé pobočky složité zajistit si je samostatně.

## Jak jsi se tenkrát dostala k wellness Infinit?

Po škole jsem začala pracovat jako recepční v sauně v hotelu Olšanka v Praze, kterou provozovala Jitka Emlerová. Tě jsem dodnes vděčná, že dala šanci mladé nezkušené holce,

kteřá měla vystudovaný balet na konzervatoři a vůbec nic neuměla, jenom hodně chtěla. A tam jsem si zamilovala saunování, masáže a vlastně radost z toho, že mohu druhým lidem dělat příjemnější den jenom tím, že budu laskavou recepční. Po čase Jitka dostala výpověď z nájmu a hledala nové možnosti. Ty jí přinesli dva naši zákazníci, sauněři. Jedním z nich byl Juraj Málík, který Jitce nabídl prostory pro výstavbu v pražských Holešovicích, a dalším byl náš Vlastík Novotný, který jí nabídl obchodní partnerství, a za půl roku se otevřela první pobočka, kde jsem začínala jako recepční a masérka.

### **Máš nějakou silnou vzpomínku z dob počátků Infinitu?**

Je jich mnoho. Asi nejraději se ve vzpomínkách vracím ke všem lidem a spolupracovníkům, kteří Infinitem prošli, i když se třeba naše cesty rozpojily. Všichni do naší firmy vložili nějaké své úsilí a za to jim patří dík. Ještě větší dík však patří současným lidem Infinitu, protože s námi dnes a denně firmu budují, přemýšlí o ní, přinášejí různé nápady, zkušenosti, starají se o naše klienty a bez nich bychom nebyli tam, kde jsme.

### **A nějaké zajímavosti ze zákulisí? Přece jen to asi nebyla jen procházka růžovou zahradou...**

Asi nikdy nezapomenu na to, jaký byl cítit pach, když nám klient nalil pivo na rozžhavená kamna v sauně. Ale teď vážně. Vzpomínám si velmi dobře na pocit při vyjednávání ročního splátkového kalendáře na 5 000 Kč v dobách našich největších dluhů nebo jak těžké bylo období během covidu. Také jaké to je rekonstruovat pobočku s maximálním možným časovým limitem 14 dní, když rozsah prací je běžně na 2 měsíce, či jaké

# „NEJRADĚJI SE VE VZPOMÍNKÁCH VRACÍM K LIDEM, KTERÍ INFINITEM PROŠLI.“

to je cítit štěstí a dojetí z toho, když klient řekne, že takovou službu ještě v životě nezažil.

### **Co máš aktuálně v Infinitu na starosti?**

V současné chvíli vedu pobočku na Stepu v pražských Vysočanech, mám kolem sebe fajn tým, se kterým se, stejně jako kdysi na začátku, snažíme budovat dobrou a kvalitní službu. Vedení této pobočky jsem si převzala před rokem a půl a byla to výzva. Patnáct let staré centrum, jež má ekonomiku nastavenou tak, že potřebuje velké množství klientů po celý rok, aby užívalo všechny náklady, jež se k ní pojí. V loňském roce jsme některé části pobočky zrekonstruovali, přidali jsme bylinné ceremoniály, zpříjemnili zázemí pro zaměstnance a stále se snažíme naše služby ještě více zlepšit.

### **Infinit Step je znám jako všestranný volnočasový areál se sporty, vodním a saunovým světem. Taková relaxační oáza, kterou by uprostřed industriálních Vysočan nikdo jen tak nečekal. Co tě na této pobočce nejvíc baví?**

Pestrost. Myslím si, že pobočka je specifická tím, že se na malém prostoru odehrává mnoho služeb. Je to velmi pestré centrum i z provozní stránky – přináší mnoho výzev, provozních, technických, změny sezóny atp. A z klientského hlediska vnímám Step jako pobočku, kam si chodí lidé odpočinout formou společenské

události. Že si místo hlučné restaurace zajdou popovídat s přáteli do wellness nebo zahrát badminton či zaplavat si s rodinou do teplého bazénu.

### **Tím si myslíš, že získává svou oblibu?**

Některé klienty to nemile překvapí, ale velká většina z nich sem za společenskou atmosférou jezdí cíleně. Infinit Step je rušnější centrum, samozřejmě se to ale střídá každou denní dobu nebo roční období. Jsou časy, kdy tu klienti najdou úplný klid a pohodu.

### **Které to jsou?**

V dopoledních a časných odpoledních časech v pracovním týdnu. A s přícházející teplou sezónou budou i víkendy volnější a klidnější. Spousta klientů má v tomto období ráda naši venkovní terasu pro opalování na slunci.

### **V Infinitu patříš mezi tzv. srdcaře, kteří jsou tu léta letoucí. Začínali na recepcích, postupně s firmou rostli, vypracovali se na pozice, o kterých se jim mohlo jen zdát. Co stojí za tím, že jsou lidé ve tvé firmě i 18 až 20 let?**

Myslím si, že je to právě to jejich srdce. Že jim záleží na koležích a těm zase záleží na nich. Mám pocit, že Infinit spojuje a mnozí z nás jsme si v řadách svých kolegů našli přátele na celý život a někteří i životní partnery. A další věc je, že samotným zaměstnancům se líbí naše služby. Mají je rádi, sami se saunují a stojí si za jejich



kvalitou, o kterou se mohou opřít. Jinak mě samotnou těší, že těch lidí, kteří jsou s námi už od prvních kroků, je opravdu hodně. I naši další čtyři spolujemitelé mezi ně patří. Začínali jako běžní zaměstnanci a svým úsilím a tvůrčím přístupem firmu hodně podpořovali a i díky tomu se stali potom spolujemiteli.

### **Jak se to v praxi stane?**

Třeba můj kolega Roman Svačina. Kdysi začínal jako masér na tehdejší brněnské pobočce Santon. Tam za námi sám od sebe chodil s novými nápady, vylepšeními, jak co lépe udělat, a postupně dostával úkoly, které si vzal za své. Začal vést projekty, například e-shop či rozvoj nové pobočky. Byl takovou oporou pro firmu, že je dneska spolujemitelem a generálním ředitelem firmy a spolu s Vlastou řeší klíčová rozhodnutí Infinitu. Právě on je ukázkou toho, že nikdy nedostal žádnou funkci dopředu a tam, kde je, je jen výsledkem jeho práce a píle.

### **Před několika lety jsi prošla kurzy designu s cílem dělat hezčí místa. Jak to posunulo tvé vnímání designu ve wellness?**

Absolvování kurzu bylo samozřejmě zajímavé, ale nejvíce jsem si uvědomila, že už nemůžu naše wellness vybavovat jako obývací, ale je potřeba přenechat tuto práci profesionálům.

### **Takže interiéry začal tvořit někdo jiný?**

Tenkrát jsem se rozhodla vyhledat profesionály, a tak jsme spolu s naším hlavním architektem Lukášem Vondráčkem oslovili studio Reaktor, se kterými navrhujeme interiéry současných i budoucích prostor. Už od prvopočátku přemýšlíme, jak má interiér vypadat. Design navrhujeme již v dobách prvních studií projektu a ne až ve chvíli, kdy je pobočka vybudovaná, jako jsem to kdysi dělávala já. Nakupovala jsem spoustu dekorací, kterými jsem vybavovala hotové centrum. Tehdy to pro Infit i pro mě bylo moc dobré rozhodnutí.

### **Co s člověkem dokáže udělat vkusně dekorované wellness v porovnání s místem, kde se nad detaily nepřemýšlelo?**

Je to velmi individuální, protože každý člověk má jiný názor a jiné citění. Pro mě osobně ve chvíli, kdy není interiér vyladěný, nemyslí se na něj nebo se mi netrefí do vkusu, tak to znamená, že se v něm necítím útulně a příjemně. Nejsem schopná se uvolnit a relaxaci si užít.

### **Máš příklad?**

Znám spoustu wellness center, které na mě působí jako studená kobka. Což nemusí být jen o nedoladěném interiéru, ale i o absenci tepla, že bývá například chladno od nohou. Nebo nehraje hudba, chybí vůně, a vlastně jakmile se v celkovém vjemu nepropojí všechny mé smysly, tak se cítím neúplně.



## **LENKA ŠLECHTOVÁ**

Po ukončení tvrdého studia baletní konzervatoře věděla, že balet je přesně to, co dělat nechce. Při návštěvě masáže se zamilovala do prostředí wellness natolik, že spolu s Vlastislavem Novotným otevřela první pobočku Infit v pražských Holešovicích. Ve firmě se starala o recepcce a provoz prvních poboček, postupně si převzala péči o finance a účetnictví. V tehdejších relaxačních centrech vtiskla svůj odkaz do interiérů, které ji vždy bavilo zkrášlovat a doplňovat po designové stránce. Při tvorbě jedné z poboček poznala svého manžela, dodavatele truhlářiny. Od té doby má Infit o kvalitní truhlářinu postaráno. Ve vedení firmy má nyní na starost pobočku Infit Step a celý její tým. Je maminkou dvou holčiček, a i když přenechala tvorbu a design poboček jiným, svého kreativního ducha nezapře ve svém volném čase.

### Co je pro tebe ve wellness nejdůležitější?

Cítit se tam jako doma, útulně. Vnímat jemnou vůni, poslouchat příjemnou hudbu, pociťovat teplo, dívat se na vyladěný interiér a ideálně si dát něco kvalitního k pití a jídlu. Takové propojení všech mých smyslů. K tomu je důležité komunikovat s personálem, ze kterého cítím, že o mě má zájem jako o zákazníka.

### Když bychom si chtěli udělat saunu s malým prostorem pro relaxaci doma, co by nemělo chybět?

Z pohledu saunování postačí malá sauna s kvalitními kamny. U toho sprcha na postupné ochlazování a místo pro odpočinek. A pak velmi záleží na rozpočtu. Pokud si někdo může dovolit investovat více, může si dodat vědro, ochlazovací bazének či přírodní jezírko. Může si odpočinkovou místnost zastřešit, nebo si ji vytopit třeba krbem. Z pohledu designu by nemělo chybět útulno. To se dá vyladit například nějakým textilem, dekami, pak pomáhá měkké světlo, lampy, svícny.

### Tvorbu saun máte v rodině. Tvůj muž je hlavní dodavatel truhlářiny a saun. Za poslední léta jich v Infinitu postavil už téměř třicet. Udělal nějakou saunu také doma?

Postavili jsme si ji těsně před covidem. Aniž bychom to věděli, že nějaký covid přijde. Byli jsme pak jedni z mála, kteří se i během restrikcí mohli pravidelně saunovat. Máme malou saunu s kamny na dálkové ovládní, což je vychytávka a velmi dobrá věc. Když se vrátíme po celodenním výletu nebo z práce domů, tak si kamna dálkově zapneme, a nemusíme čekat další dvě hodiny na vyhřátí.

### Jak dlouho trvá postavit si vlastní saunu?

To záleží. My jsme „kovářovy kobylky“, tak nám to trvalo tři měsíce. Ale takhle malá sauna se dá postavit za jeden měsíc.

### A co sauna v Infinitu?

Pokud se bavíme jenom o interiérové části sauny, že už jsou hotové stropy a podlahy, tak je to třeba od třech týdnů do půl roku. U velkých ceremoniálních saun to bývá složitější. Poslední, zatím naše největší sauna na Snu, se dělala přes rok. Tím, že jsme tam řešili spoustu technologických vychytávek, tak to bylo náročné na čas.

protože je to práce s těžkými věcmi. A poté to všechno zase poskládat dohromady. Jen si představte, kolik je to práce třeba na Maximusu, kde je dvanáct saun. Oproti tomu doma, tam neuklízím po každém použití, ale až po více, protože jsme přeče jenom v malém počtu. Každopádně jednou za čas je potřeba udělat to stejné.

### Jak se vlastně staráme o interiéry saun v Infinitu? Čím taková sauna pravidelně prochází?

Velmi záleží na tom, jak daná sauna je frekventovaná, u každé je to jinak. Většinou jednou za rok až dva se přebírují lavice, podlážky, nebo se

## „ VE WELLNESS SE CHCI CÍTIT JAKO DOMA, ÚTULNĚ. “

### Vidíš rozdíl v saunování v domácí sauně a ve veřejném wellness?

Když jdu k nám do sauny, tak je to bez práce, nemusím se o nic starat. Navíc je to pro mě společenská událost, vnímám své okolí, často jdu s přáteli. A když jsem doma, tak jdu spíš za klidem. Jsem v tichosti. Nebo při nějaké mé oblíbené hudbě. Roli hraje i intimita. Určitě když jsem v Infinitu, spíš mám tendenci se zahalovat. Doma to tak není.

### Co obnáší péče o domácí saunu?

Je to jiné než u veřejných saun, protože ty se musí každý den řádně uklidit. Vynést ze sauny všechny podlážky, rozebrat lavice, aby se tím uklidil dostal i pod ně, aby otřel všechny opěrky a lavice povrchově, ale i aby podlahu dokázal vyčistit. Což je velmi náročné,

úplně vyměňují dle opotřebení za nové. Potom asi za pět let se nahrazují kompletně celé lavice. Poté ještě za delší období se obměňuje celý interiér, vyměňují izolace, rozvody a vlastně už to celkově předěláváme, jde už o redesign sauny. Jako tomu bylo loni na Stepu u Medové sauny nebo nyní na Maximusu u Vulkána a Solné sauny.

### Navštěvuješ saunu pravidelně, nebo kovářova kobyla chodí bosa?

Chodím moc ráda, jsem dvakrát v týdnu v sauně. Jednou doma a jednou u nás.

### A pamatuješ si, kdy ses poprvé potkala se saunováním?

To bylo ve školce, kdy nás všechny svlíkli. Holky, kluky do naha, strčili nás do

sauny, pak nás postříkali ledovou vodou. Otřesný zážitek. Nejenom, že jsem měla úplný šok z toho, že nás postříkali tou ledovou vodou, ale i to, že jsem se styděla. Takže potom jsem dlouho abstinovala. A až na Olšance jsem se k tomu vrátila a naučila se saunovat.

### **Jak se nejraději saunuješ?**

Pořád hledám svůj styl saunování. V začátcích mi pomohl právě Vlastík. Dostala jsem od něj spoustu rad, jak se saunovat. Že když budu sedět dole, bude mi menší horko, pokud se mi špatně dýchá, že si můžu namočit ružek ručníku a dýchat přes něj. Celkově jsme spolu v začátcích hodně testovali, jaké saunování je. Mám i různá období, někdy se ráda ochlazuji v bazénku,

jindy teplou vodou nebo na vzduchu. Většinou si ráda sedám na nižší lavici, abych déle vydržela.

### **Kde čerpáš energii, když pomineme wellness?**

V životě mimo město. Žijeme pod Krkonošemi, kde mě nabíjí klid venkova. Můžu jít častokrát do lesa, nebo jen na naši zahradu rýpat se v záhoncích, což mi pomáhá pro čištění hlavy. Ráda tvořím manuálně a u toho odpočívám a dodává mi to energii. Třeba vyrábím dekorační věnce, zvonkohry. Maluji na skleničky, pečů chleba a vlastně moc ráda vařím.

### **Jak se dá skloubit vedení velké prosperující firmy, rodina, starost**

### **o dům v Podkrkonoší a volný čas?**

Musím říct, že to není jednoduché. Jsem asi první žena v Infinitu, ale rozhodně ne poslední, která pracovala i s miminkem v náručí. A vlastně stále hledám rovnováhu, jak to celé zvládnout a vybalancovat. Velkou oporou mi byli moji rodiče a rodiče mého manžela, a především sám můj muž. Ten, ačkoliv je také pracovně velmi vytížený, se dokáže o děti plnohodnotně postarat, když jsem mimo domov. Náš společný čas je hodně naplánovaný dle toho, kdy je kdo v Infinitu, ale o to víc je pro nás společné volno cennější. Stále se hledám v té rovnováze, abych byla dobrou mámou, partnerkou a zároveň abych měla možnost se realizovat. ■



# ESENCE Z CEREMONIÁLNÍCH SAUN

Při ceremoniálech zaznívají názvy přírodních éterických olejů, které v sobě kromě vůně skrývají mnoho účinků na náš organismus. Vybrali jsme sedm specifických vůní, s nimiž se setkáváte nejčastěji...

## Levandule

Levandule pochází z horských oblastí Středozeří, ale dnes se již pěstuje po celém světě. Používali ji již staří Egypťané – například k výrobě parfémů či mumifikaci těl. Římané ji využívali k provonění vody v lázni, z latinského lavare (mýt se) je také odvozen její název. Její vůně je nezaměnitelná a nejvíce vyzdvihovaná pro své uklidňující účinky. Levandule dokáže zrelaxovat, mírní křeče a pomáhá s poruchami spánku, podporuje dýchání. Nápomocná může být i při akné, kožních onemocněních či léčení ran.



## Ylang ylang

Tento exotický esenciální olej obsahuje květy z tropického stromu, který nalezneme především v oblasti deštných pralesů jižní Asie. Jeho vůně se vyznačuje kořeněnou sladkostí. Ylang ylang má protizánětlivé účinky, reguluje srdeční tep a pomáhá při regeneraci buněk. Především je však antidepresivní, všeobecně stimuluje, zlepšuje smyslové potěšení a patří tak mezi známé afrodiziakum.

## Borovice

Tento jehličnan je jedním z nejlepších bojovníků proti infekci dýchacího ústrojí. Inhalace borovicové esence (nejen) během saunových ceremoniálů pomáhá při onemocnění dýchacích cest – nachlazení, zánětu plic, astma, chřipce nebo kašle. Borovice má antiseptické, protiinfekční a usnadňuje vykašlávání. Podporuje i naši psychickou stránku, jeho užívání pomáhá zvýšit sebevědomí při nedostatku sebedůvěry. Je tak ideálním společníkem pro jarní či podzimní nachlazení a chmury.

## Sladký pomeranč

Pomeranč je jednou z našich oblíbených a pozitivně naladěných vůní, zářících optimismem léta. Je relaxační, uvolňuje napětí a odstraňuje frustrace. Ničí bakterie, je protiinfekční, protikřečový, stimuluje zažívání a játra a posiluje srdce. Pomáhá v péči o obličej a při omlazování kožních tkání. Uklidňuje nervy a ulehčuje dětem spaní. Proto kromě ceremoniálů se s ním můžete setkat v Infini Step v Sauně na hladině, která je hojně využívána i těmi nejmenšími saunery.



## Rozmarýn

Rozmarýn – ros marinus (růže moře) pochází ze Středomoří. Byl posvátnou rostlinou už pro Řeky a Římany, využíval se při svatbách, pohřbech i jiných důležitých událostech. Coby éterický olej je využíván nejen pro svou známou vůni, ale i pro léčebné účinky. Posiluje srdce, činnost jater, nervy, pomáhá při revma, žlučnickových kamenech, zpomaluje tvorbu vrásek, léčí rány a potlačuje záněty. Podobně jako šalvěj, z jejíhož rodu ostatně pochází, pomáhá k celkovému posílení organismu.



## Šalvěj

Jméno šalvěj (salvia) pochází z latinského salvare neboli léčit, a přesně touto vlastností je rostlina nejvíce proslulá. Pomáhá s celkovým pročištěním těla – je antibakteriální, antivirová, antimykotická, dezinfekční, protikřečová, stimuluje zažívání a krevní oběh. Má také antidepressivní účinky – revitalizuje ducha a napomáhá lidem citlivějším na negativní prostředí, kteří se v atmosféře nabitě stresem snadno vyčerpají. Uklidňuje mysl proti přílišnému přemýšlení a obávám. Její vůně je velmi výrazná – kořenitá, bylinná a lehce nahořklá. Během saunových ceremoniálů se s ní setkáte i ve formě vykuřovadel.

## NÁŠ TIP!

K vybraným přírodním esencím můžete přičichnout na recepci Infinit Step a Sen, kde si je můžete také zakoupit domů do vašich aromalamp či difuzérů.

## Bergamot

Bergamot se pěstuje převážně v italské Kalábrii, můžeme se s ním však setkat i v Turecku nebo na Pobřeží slonoviny. Jedná se o citrus, který neslouží k přímé konzumaci (byť jeho silice nalezneme v čaji Earl Grey), ale využívá se především pro svůj vysoký obsah éterických olejů. Je relaxační, uvolňuje křeče a pomáhá i s infekcí či kožními onemocněními. Pomůže se špatným trávením nervového původu a nechutenstvím v důsledku emocionálního stresu – jako většina citrusů pozvedá náladu a působí proti smutku.



## Co je to éterický olej?

Někdy mu říkáme také esence. Jedná se o přírodní produkt, který se získává při destilaci vodní párou z aromatických rostlin. Éterický olej je součástí přírodní alternativní medicíny a nejčastěji se využívá v aromaterapii pro své pozitivní účinky na náladu, stav mysli a některé fyzické potíže. Vdechujeme ho prostřednictvím vodní páry (ať už v saunách či v difuzéru), kdy je jeho účinek nejcitelnější. Poté jednotlivé molekuly, z nichž je vůně složená, vysílají informace do mozku, který okamžitě reaguje a vyšle do těla příslušné neurotransmitery (chemické látky, které slouží k přenosu signálu mezi nervovými buňkami).





# OTUŽOVÁNÍ ZDAR!

Osvěžit se ledovou vodou nebo do ní skočit je již tradiční součást saunování. Jaké to ale je se před ochlazením vůbec neprohřát a ve vodě vydržet déle než pár vteřin?

když se terapie chladem využívala od nepaměti, v posledních letech se stala velkým trendem. Pro něho je motivací posílení imunity, pro dalšího metodou pro lepší dýchání, pro jiného způsob, jak si posunout hranice a vystoupit z komfortní zóny.

Určitě jste už slyšeli o „ledovém muži“ Wim Hofovi, který učí lidi po celém světě, jak se otužovat. Nejen v Nizozemsku, odkud Wim Hofova metoda pochází, ale i u nás můžete během zimy vídat nadšence do otužování. V mrazech lezou do jezer, rybníků a řek, aby si ponoření do ledové vody vychutnali svoji chvilku prodýchávání a meditace. Pokud vás chladová terapie jen trochu láká, právě léto je ideální příležitostí, kdy se do toho pustit.

## 30 sekund na začátek

Úplným začátečníkům doporučuje Wim Hof začít tak, že se v prvních týdnech budete sprchovat teplou vodou a na posledních třicet vteřin otočíte kohoutkem na vodu studenou. Kdokoli je prý schopen vydržet třicet sekund studené vody, zejména když před tím strávil několik minut v teple (to známe ze sauny).

Další variantou je taková hra ve sprše, kdy každý den budete kohoutek baterie posouvat směrem k modré, aby byla chladnější. Když začnete v tropických vedrech, nemusí vás to tolik „bolet“. Využijete sprchu k ochlazení a tělo bude mít dostatek času si postupně zvyknout na čím dál nižší teplotu vody (cca 8–12 °C). Což bude znamenat, že si můžete na letošní zimu naplánovat koupání v napůl zmrzlé řece nebo zahradním sudu.

Kdyby vás sprcha nudila, můžete v létě zkusit i postupné ponořování do jezírka či proudící řeky. Mají únosnější teplotu než v zimě (cca 15 až 18 °C), tudíž se vám do nich snáze



## Co je to Wim Hofova metoda?

Není jen o otužování, ale skládá se ze tří pilířů: dýchání, vystavení se chladu a meditace. Specifický trénink dýchání sestává ze tří fází 30 až 40 cyklů hyperventilace s následným zadržením dechu a poté obnovou dýchání. Otužování se skládá z ledových sprch či koupelí. Posledním pilířem je meditace s cílem zlepšit vůli, sebekontrolu a naučit se vnímat lépe své tělo a pocity. Wim Hof tvrdí, že jeho metoda přináší spoustu benefitů včetně zvýšení energie a soustředění, lepšího spánku a sportovního výkonu, zlepšení kreativity a imunity, lepší regenerace, redukce stresu a mnoho dalších. V poslední době mnoho studií začalo jeho metodu zpochybňovat. Vědci tvrdí, že v sobě skrývá přehnané sliby a naděje. Sice podle nich otužování samo o sobě pomáhá, jen to není tak účinné a rychlé. Patnáct dní slibovaných Hofem je prý příliš krátkou dobou na to, aby se výsledky stihly projevit. První účinky se objevují až v delším časovém horizontu, například dvou měsících. I tak to není na škodu, že?

poleze a s přicházejícím podzimem si budete zvykat na nižší teploty vody. Základem je pravidelnost, poslušnost a pozorování vlastních pocitů. Dva až tři měsíce pravidelného otužování by vás mělo dostatečně připravit do chladné vody i v zimních měsících.

### Reakce těla na chlad

Vědecké studie potvrzují celou řadu zdravotních benefitů, které přináší vystavení lidského těla chladu. Kromě celkového posílení imunity a zlepšení odolnosti vůči nachlazení a virovým onemocněním má pravidelné

otužování blahodárny vliv na naši psychiku. Bojuje proti úzkostem a zlepšuje náladu. Ledová voda vás nastartuje a dobije energií. Dvě až tři ledové sprchy týdně prý pomohou zrychlit metabolismus, což může mít za následek i postupné snižování tělesné hmotnosti. Studenou sprchou si můžete popohnat krevní oběh a prokrvit pokožku, která bude vypnutá a svěží. Pokud sportujete, chladová terapie vám pomůže zlepšit sportovní výsledky, ledové koupele skvěle regenerují a snižují bolest ve svalcích. Je důležité zdůraznit, že

metodu otužování není vhodné aplikovat bezprostředně po kardiovaskulárním či aerobním tréninku. Cvičení totiž spouští procesy podporující růst svalů, a provádění ochlazování v první hodině po aktivitě by mohlo být kontraproduktivní. Koupele v ledové vodě po tréninku nejsou vhodné ani pro silové sportovce, kteří se zaměřují na růst svalové hmoty. U nich se doporučuje otužování před tréninkem. Po něm totiž pobyt ve studené vodě může negativně ovlivnit svalovou adaptaci a růst svalů.

### Pozor na nejčastější chyby

Otužovat se chodte, jen pokud jste v dobré formě. Například s kocovinou po bujarém večírku má tělo dost práce s odbouráváním toxických látek, a chlad by ho jen stresoval. Na otužování byste měli zapomenout také v případech, že vaše tělo bojuje s nemocí a když cítíte, že „na vás něco leze“. Jestli vám chybí dostatečná motivace, je dobré přizvat si k otužování parťáka a společně sdílet svoje pocity a zkušenosti – ve dvou se to přece lépe táhne. ■





# V BĚHÁNÍ

## PROČ SI HO MŮŽETE ZAMILOVAT I VY?

---

Toužíte se více hýbat, být častěji na čerstvém vzduchu, mít lepší kondici, shodit nějaké to kilo, mít pevnější postavu a hlavně mít pořád skvělou náladu? Tak začněte s během! Flexibilnější sport snad nemůže být – je pro všechny, dá se provozovat kdykoliv a kdekoliv a ani k tomu toho moc nepotřebujete! Odhalte jeho tajemství a sami na sobě poznejte, proč mu tolik lidí dobrovolně propadlo a nemůže se ho nabažit!

---

autor: Soňa Hrabec Kotulková, foto: 123rf.cz, archiv Running2

**N**ejdůležitější věcí je začít. Jakmile se totiž rozhodnete, máte napůl vyhráno. Mnohdy totiž začátkům brání špatné zkušenosti z hodin tělocviku, kdy se absolutně bez jakékoliv přípravy muselo běhat na čas, nebo takových 1500 metrů či dvanáctiminutovka v mnohých zanechaly

nepříjemné pocity lapání po dechu, bolestivé píchání v boku, plíce jako v plamenech, kvanta potu a rajčatovou barvu v obličeji. Ano, všechno bylo tak nepříjemné a zažili jsme to určitě všichni. Nic ale není ztraceno. Pokud víte, jak na to, tak toto všechno se vám může vyhnout a vy konečně budete moct zjistit, jak je to báječné!

### Proč běhat?

Běhání je nádherný sport, kterému se můžete věnovat v každém věku, stačí mu jen přizpůsobit podmínky. Vyběhnout můžete, kdykoliv se rozhodnete, a na jakémkoliv místě na planetě – na služební cestě, na dovolené, před prací i po práci. Někdo miluje silnici a jiný zase nedá dopustit



na přírodu, kopečky a výhledy. Běhat můžete sami, ve dvojici, ale také ve skupině nebo třeba na závodech. Tím, že pravidelný pohyb zapojíte do svého režimu, tak uvidíte, jak se vám bude měnit tělo, zlepšovat kondice, celkově budete vitálnější, a tím, že běhání působí na tvorbu endorfinů, budete se cítit lépe i fyzicky. Když se totiž rozběhnete s hlavou plnou myšlenek, plánů, úkolů a starostí, tak už po pár minutách budete cítit, jak se všechno pomalu rozpouští, a po doběhnutí uvidíte, že se na budete dívat úplně jinak a s větším nadhledem.

Jak na to? Jestliže chcete začít běhat, je potřeba dodržet několik základních pravidel:

### Zpomalte

K největším chybám začátečnicků patří, že mají pocit, že musí okamžitě běžet rychle a uběhnout hned mnoho kilometrů. Tak právě tady zadržte! Jestliže to totiž na začátku v obojím přepálíte, budete při běhání



trpět, nebude vás to bavit, moc toho nevydržíte a také potom budete zbytečně trpět. Takže rada zní: Běhejte pomalu. Tak, abyste u toho v klidu mohli mluvit nebo si zpívat a nezajíkali se. Jakmile totiž při běhu začnete lapat po dechu, je to jasný impuls, že máte zpomalit. Na to žádné sportovní hodinky ani aplikace nepotřebujete, tělo si samo řekne. Není také potřeba hned zdolat dlouhou trať. Ideální je se k delším vzdálenostem postupně proběhat. Dát si na začátek třeba kilometr, dva a postupně si při dalších bězích přidávat. Sami uvidíte, že počáteční progresy budou rychlé, a pokud budete běhat pravidelně, tak si tělo bude hezky zvykat.

### Střídejte běh s chůzí

Říká se tomu indiánský běh a není vůbec na škodu ze začátku chvíli běžet a chvíli jít. Není to žádná ostuda, naopak je to velmi účinné. Tělo, které nebylo zvyklé běhat, si na nový pohyb musí zvyknout pomalu a rovnoměrně. Právě toto střídání běhu a chůze k tomu lépe dopomůže. Důležité je být stále v pohybu a do chůze přejít třeba střídavě po dvou minutách. Ovšem lepší je dát na pocit, a ne si hned vše jen měřit a sledovat. Přejít do chůze funguje i tehdy, když cítíte, že při běhu ztrácíte energii, začíná vás píchat v boku nebo když začnete mít potíže s dechem.

### Vybudujte si návyk

Je dokázáno, že pokud budete nějakou činnost dělat 21 dní za sebou, vybudujete si návyk. A stejné je to také s během. Chce to pravidelnost, ale tady rozhodně neplatí běhat ze začátku každý den po sobě. Velice důležitý je také čas na regeneraci a z nuly nelze trénovat dennodenně. Pokud však chcete mít progres, je ideální běhat alespoň třikrát týdně, a nebojte se ani



Během vás provází

## Soňa Hrabec Kotulková

Běhat začala úplnou náhodou, když do lifestyleového časopisu, kde tenkrát jako redaktorka pracovala, dostala za úkol o běhání napsat reportáž. Zkusila to a obrátilo jí to život naruby – našla si svého velkého koníčka, novou náplň práce a také životní lásku. Je velkou progátorkou běhu. Se svým manželem Michalem se potkala na pražském půlmaratonu a tam tři roky nato měli i originální běžeckou svatbu. O svém životě, zkušenostech a hlavně o běhání píšou už přes osm let úspěšný běžecký blog Running2 a jsou i autory knížky Manželé v běhu. V Praze pravidelně vedou oblíbené běžecké výběhy pro veřejnost a jejich heslem je: „Neučíme ostatní běhat, ale milovat běh“.

mít někdy dva běhy za sebou. Vždy ale platí pravidlo – po náročnějším běhu by ten druhý měl být pomalejší a méně těžký. Jedná se o regenerační běh a stejně tak poslouží den po běhání také procházka. Jestliže si na běhání po několika týdnech navyknete, sami uvidíte, že se pohyb stane vaší součástí, a když někdy vynecháte, budete cítit, že vám „něco“ chybí.

### Pryč s předsudky

Mnoho začátečníků se také obává toho, jak u běhu vypadají, že ostatní hned hodnotí, jaký mají styl, jak rychle běží a že mají možná i nějaká ta kila navíc. Věřte, že každý běžec někdy začínal, a tak dobře ví, jak těžké a náročné to je. A navíc pokud zrovna běží, tak má úplně jiné starosti sám se sebou než někoho pozorovat a hodnotit. Pokud se přesto potřebujete „schovat“, dobrou variantou jsou běžecké skupiny. Ve větším množství osob nebudete tolik nápadní a také ve více lidech se to lépe táhne. Určitě, hlavně ženám, nedoporučujeme kvůli tomu, aby je nikdo při běhu neviděl, běhat o samotě večer v lese či v parku. Bezpečnost by měla být vždy na prvním místě.

### Svěřte se do rukou odborníka

Ano, každý začátek je těžký, a proto je fajn na to nebýt úplně sám a začít s někým, kdo běhu opravdu rozumí a má zkušenosti se začátečníky. Zkušený trenér přesně ví, co dělat v začátcích, bude mít s vámi trpělivost a za pár hodin budete znát všechny důležité věci ohledně běhání, naučí vás dobře dýchat, poupraví běžecký styl a také podle vaší kondice navrhne, jak trénovat. Ano, není to zrovna levná záležitost, ale můžete se domluvit třeba ve dvou. Sami pak uvidíte, že to byly velice dobře investované peníze a zkušenosti, ze kterých budete čerpat ještě dlouho. Levnější variantou

” KAŽDÝ BĚŽEC  
NĚKDY ZAČÍNAL  
A VÍ, JAK JE  
TO TĚŽKÉ.

tréninků jsou i pravidelné běžecké skupiny, které existují v mnoha městech a místech po celém Česku.

### Motivujte se

Pokud nestanovíte nějaký cíl, nebude to nikdy ono. Nemusí to být nic velkého – někdo běhá za vidinou toho, že se bude moct normálně najíst a občas také zžehnit. Jiný chce mít lepší kondici, pevnější tělo nebo být více mezi lidmi. Skvělou motivací je soutěžit sám se sebou. Dávat malé, postupné cíle a ty potom plnit. Věřte, že když se to pak podaří, člověk se cítí opravdu báječně. Inspirací může být také krásné běžecké

oblečení nebo boty. A takový nový kousek je hned dobrý důvod k tomu se zase v něčem posunout. Třeba to může být odměna i za běžecký závod. Jasně, asi to ze začátku nebude hned na stupně vítězů, ale proč nějaký nezkusit? Hezká meta pro začátečníky je pět kilometrů. Běžecké závody mají nezaměnitelnou atmosféru a sami uvidíte, že jakmile vběhnete do cíle, tak ten pocit opravdu stojí za to!

### Nezapomínejte regenerovat

Je skvělé jít do toho naplno, ale tělo potřebuje také mít čas na to, aby doplnilo svoje síly. Po každém běhu se proto nezapomeňte kvalitně protáhnout. Vhodný je statický strečink celého těla (ano, kromě nohou pracovaly také ruce a další části těla). Toto protahování zajistí, že svaly se nebudou zkracovat a nebudou pak tolik bolet. Vynikajícím doplňkem každého běžce jsou pravidelné profesionální masáže a návštěva wellness. Vířivka, termální bazén nebo sauna udělají s unaveným tělem hotové divy, urychlí regeneraci svalů, uvolní také mysl a díky tomu budete lépe připraveni na další sportování. ■



## 4 TIPY NA BĚŽECKOU VÝBAVU

### 1 CO NA SEBE?

U běhání platí zlaté pravidlo oblékat se tak, jako by bylo o deset stupňů více, a to po celý rok, i v zimě nebo když není dobré počasí. Jestliže je okolo 15 stupňů, tak to znamená, jako by bylo stupňů 25, proto si vystačíte s tričkem s krátkým rukávem a kraťasy. Pokud by foukalo, přidejte k tomu lehkou větrovku. Když je na běhání počasí okolo nuly, stačí termo triko s dlouhým rukávem, větrovka, dlouhé legíny a nezapomínejte na dlouhé běžecké ponožky, aby kryly kotníky a nenachladily se achilovky. Fajn je také nákrčník, čelenka nebo čepice z funkčního materiálu a rukavice. Proč takto? Když budete nabalení, tělo se při pohybu bude přilížit potit a budete se jen zbytečně přehřívat. Kvůli tomu se vám poběží velice těžce a bude vás to stát mnoho sil. Naopak v chladu, když toho na sobě na běh nemáte moc, nezastavujte, ani na semaforu (tam běžte na místě).

### 2 VYBÍREJTE MATERIÁLY

U běhání mějte raději méně věcí, ale kvalitních. Oblečení si kupujte z umělých funkčních materiálů, které dobře sají pot, odvádějí ho od těla a také velice rychle schnou. Vyhýbejte se bavlně. Ta když nasaje pot, tak je velmi těžká, chladí a vůbec neschne. Pokud je velká zima, je skvělé merino, což je materiál z ovčí vlny, který i když je mokrá, tak udržuje tělo v teple. Na praní běžeckých věcí používejte speciální tekuté prací prostředky označené jako „sport“, které jsou k těmto tkaninám uzpůsobené a nenarušují membrány. Ideální je hned po doběhnutí věci sundat a okamžitě vyprat. Pot se tak „nezažere“ do látky.

### 3 JAKÉ BOTY NA BĚH SI VYBRAT?

Nejdůležitější výbavou každého běžce jsou kvalitní běžecké boty. Na těch nešetřete, ani když začínáte. Ideální je navštívit specializovaný běžecký obchod a přímo tam si je malinko proběhat a vyzkoušet na nohách. Prodejny mají běžecké pásy nebo se dá popoběhnout uvnitř. Důležité je si na začátek uvědomit – kde budu běhat (silnice, nebo terén, či obojí), jak často budu běhat a jak zkušený běžec jsem. Vždy také myslete na to, že běžecká bota by měla být o číslo až číslo a půl větší než vaše klasická bota na chození. Nebojte se, že vám v tom bude noha „plavat“. I když je bota větší, tak k tomu, aby na noze při běhu dobře seděla, pomůžte správné uvázání tkaniček. A proč mají být běžecké boty větší? Aby prsty při běhu měly prostor, abyste si při běhu z kopce nezničili nehty a také noha při běhu natéká, tak aby chodidlo mělo dostatečný prostor.

### 4 I PONOŽKY POMOHOU

Ke kvalitním botám patří také běžecké ponožky. Klasické to opravdu nejsou. Je to velký rozdíl, protože ty určené na běh se liší jednak v ceně (ano, dáte za ně klidně tři sta korun i více), ale sami uvidíte, jaký je rozdíl při běhu. Běžecké jsou opět z materiálů, které odvádějí pot, a také jsou většinou označené, na kterou nohu která ponožka patří. Mají totiž na místech, kde se více dostává chodidlo do kontaktu s botou, zesílené speciální zóny, a tak chrání před vznikem puchýřů a odřenin. Pokud je zima, volte běžecké ponožky vyšší, aby nezůstaly odkryté kotníky a achilovky. Hrozí pak jejich nachlazení a zánět.

# ÚČINKY VODNÍ TERAPIE

Určitě znáte ten okamžik, kdy se po náročném dni ponoříte do horké vany nebo skočíte do bazénu na pár oblíbených plaveckých temp. Cítíte, jak se vám tělo náhle uvolňuje, jak napětí stéká a vy se konečně můžete ponořit do klidu a pohody. Vodní terapie, známá také jako hydroterapie, není jen o pocitu uvolnění. Využívá sílu vody k léčení, udržení zdraví a k relaxaci, a to z následujících důvodů:

## 1 UVOLŇUJE SVALY

Teplá voda má tendenci uvolňovat svalové napětí a zlepšovat ohebnost svalů. Ve vodě si uvědomujeme vlastní tělo, cítíme větší pružnost a svobodu v pohybu, ze kterého se vytrácí bolest.

## 2 ZLEPŠUJE CIRKULACI

Vodní lázeň pomáhá rozšiřovat cévy, což zlepšuje průtok krve a dodávání živin do tkání. To může podpořit také léčbu ran a zlepšit obecnou vitalitu.

## 3 SNIŽUJE STRES A ÚZKOST

Zejména ve vířivé vaně či bazénu se stimuluje uvolňování endorfinů, tzv. šťastných hormonů, které snižují stres, úzkost a zlepšují náladu. Můžeme také pociťovat souměřitost a bezpečí, které připomínají mateřskou lásku.

## 4 POSILUJE HLUBOKÉ SVALY

Proplouvání vodou patří mezi ideální rehabilitační aktivity, nepřetěžuje, pomáhá nenásilně zvýšit hybnost kloubů, šetrně posiluje srdeční svaly či ochablé svaly podél páteře a přispívá k zvětšení vitální kapacity plic.

## 5 VYLEPŠUJE SPÁNEK

Teplá lázeň před spaním uklidňuje tělo i mysl a dokáže nás připravit na klidný spánek. Taková večerní koupel může pomoci snížit tělesnou teplotu, což přispívá k lepšímu usínání a kvalitnějšímu dřímání.

## 6 DETOXIKUJE

Pobyt ve vodě pomáhá otevírat póry na pokožce a umožňuje tělu odstranit toxiny prostřednictvím pocení. I to vede k pocitu osvěžení a revitalizace ve chvíli, kdy vyjdete z vody.

## Kde si užít vodní terapii v Infinit?

### Termální bazény (v létě 30–33 °C, v zimě 35–37 °C)

Vyhříváné bazény pod širou oblohou jsou otevřeny celoročně, teplota v nich se přizpůsobuje venkovnímu počasí, nabízí bublinkovou koupel s vířivými lavicemi a možností drinku přímo v bazénech.

**Kde:** Infinit Maximus Brno, Infinit Sen Senohraby

### Krytý bazén s whirlpooly a plaveckou částí

Dvacet pět metrů dlouhý, vyhříváný bazén (30 °C) s pozvolným vstupem a s masážními tryskami a chrličí, které vám vodním proudem namasírují záda či plošky nohou. V rámci hydroterapie lze využít relaxační bazén a vířivou vanu. Velký bazén má v omezeném čase i plaveckou část.

**Kde:** Infinit Step Praha



### Slaný bazén (34–38 °C)

Venkovní slaný whirlpool se slaností 1 až 2 % je vhodný i pro ty, kteří mají citlivou pokožku. Na jednotlivých sedátkách si v něm vychutnáte slanou bublinkovou koupel s výhledem na přírodní louku Ladu.

**Kde:** Infinit Maximus Brno



### Ochlazovací jezírka (0–20 °C)

Bezplavková přírodní jezírka s čistou, filtrovanou vodou slouží k ochlazení těla po saunování. Lze je využít také k otužování, zážitkem jsou zejména v zimních měsících, kdy na hladině jezírek můžete objevit i tenké ledové vrstvy. Před vstupem do nich je nezbytné se osprchovat. Teplota vody se mění v závislosti na počasí.

**Kde:** Infinit Maximus Brno, Infinit Sen Senohraby

### Kneippovy lázně

Střídavé koupele ve studené a teplé vodě zlepšují krevní oběh celého těla, odstraňují bolesti hlavy a pomáhají otužovat organismus. Pro nejlepší účinky procedury doporučujeme přešlapovat teplou vodou po dobu 1 minuty, následně pak studenou vodou přibližně po dobu 10 sekund.

**Kde:** Infinit Maximus Brno



### Bali vana & privátní whirlpool

Soukromý zážitek přináší kamenná vana z ostrova Bali, jejíž hladinu často pokrývají čerstvé květy, směs exotických olejů nebo medové aroma. Vyzkoušet lze koupele olejové či aromaterapeutické a pro umocnění netradičního zážitku doporučujeme propojit návštěvu s masáží. Privátní relaxaci poskytuje také whirlpool s hydromasážními tryskami.

**Kde:** Infinit Maximus Brno

# NEJLEPŠÍ ČAS PRO SAUNU

Ideální chvíle na saunu je ta, kdy si dopřejete čas pro sebe v příjemně prohřáté kabině. Určitě jste se setkali se situacemi, kdy jste přemýšleli, jak a jestli je sauna vhodná...

## RÁNO, NEBO VEČER?

Je lepší zahájit den v sauně, zajít si do ní odpoledne při cestě z práce, nebo si ji dát jako rituál před spaním? Odpověď je jednoduchá – kdykoli! I to nejčernější ráno nebo náročný pracovní den vám pomůže vylepšit sauna. Tři ranní kolečka v prohřívárně vás nabijí energií, rozproudí krev v těle a uvolní vám endorfiny (tzv. hormony štěstí). Saunování přes den má ještě jeden malý benefit – ve wellness budete mít více prostoru pro relaxaci než v pozdějších hodinách. Většina saunerů dává přednost prohřívání večer, kdy se tělo i mysl zrelaxuje a poté se lépe usíná. Je jen na vás, kdy se horké lázni vystavíte. Co je ale zásadní? Vyhradit si na proceduru dostatek času (přibližně 2 hodiny), nikam nespěchat, nestresovat se a jednoduše se zastavit.

## PŘED, NEBO PO SPORTU?

Sauna je oblíbeným doplňkem všech amatérských i profesionálních sportovců. Rozhodnutí, zda ji navštívit před tréninkem nebo po něm, závisí na vašich cílech, na typu sportu a také na tom, jak vaše tělo reaguje na teplotu. Nejčastěji se sauna využívá jako součást regenerace po sportu nebo během odpočinkového dne. Hlavním důvodem je to, že samotné saunování přináší velmi podobný efekt jako trénink. Dochází ke zvýšení srdeční



frekvence, rozšíření cév a k nárůstu tělesné teploty. Proto je i vhodné dát si časový odstup (30 až 60 minut) po velmi náročném sportování, aby se tepová frekvence stihla snížit a neudělalo se vám nevolno. Prohřívání v kabině před tréninkem je ideální u silového sportu. Krátká návštěva sauny (cca 8 až 10 minut) dokáže svaly rozehřát a připravit tělo na fyzickou aktivitu. Je třeba dbát na dostatečnou hydrataci a na to, aby saunování nebylo příliš dlouhé a intenzivní. V případě, že se cítíte po sportu velmi unavení nebo jste zrovna dokončili extrémně náročný trénink, raději saunu odložte na netréninkový den. Místo relaxace by se mohla dostavit jen další zátěž.

## V LÉTĚ, NEBO V ZIMĚ?

Nejen Finové doporučují saunu v každém ročním období. Je to totiž skvělý způsob, jak si dopřát relaxaci, posílit imunitní systém a udržet si celkovou pohodu a vitalitu po celý rok. Pro většinu z nás je lákavé prohřívání za chladného počasí, zkušenosti sauneři ji nevynechají ani na jaře a v létě. Jarní měsíce v sauně pomohou s tradiční únavou a hlavně podpoří detoxikaci (tzv. jarní očista). Mimo jiné teplo v kabině uvolňuje dýchací cesty, a tím nám pomáhá zmírnit některé příznaky spojené s přicházejícími alergiemi, jako je ucpaný nos. Díky pravidelnému

vystavování zvýšeným teplotám je tělo na horko zvyklé a tropické počasí je mnohem snesitelnější. Zlepšuje se termoregulace těla, lépe snášíme výkyvy teplot nebo přechody mezi klimatizovanými místnostmi a 30stupňovými vedry. Zároveň se v rozpálených ulicích méně potíme. S podzimem a zimou nás to intuitivně do sauny láká nejen pro teplo, ale s příchodem chřipek a nachlazení také pro posílení imunity. Nezapomínejte však, že se saunováním je to jako s cvičením. Když ho vynecháme, tělo ztratí pravidelný návyk, a začne „uvadat“. Je prokázáno, že celoroční návštěvníky sauny obvyčejná rýma, kašel či jiné nachlazení jen tak neskolí.

” POKUD MÁTE HOREČKU, SAUNU VYNECHEJTE.

### MIMO MENSTRUACI, NEBO BĚHEM NÍ?

Každá žena reaguje jinak. Některým dělá sauna během menstruace dobře, zatímco jiné mohou pociťovat nepohodlí nebo zhoršení příznaků. Je důležité naslouchat svému tělu a reagovat na jeho potřeby. Pravdou je, že v průběhu saunování cirkuluje krev v oblasti pánve mnohem rychleji, a tak může být i menstruační krvácení silnější. To však vyřeší větší tampon nebo menstruační kalíšek. Mnoha saunerkám pomáhá prohřívání tlumit menstruační i předmenstruační bolesti. Stejně tak ji využívají v případě zpožděné periody. Teplo totiž dokáže



nahnat krev do dělohy a uvolňuje nepříjemné křeče v oblasti pánve a břicha. Horká lázeň ženám pomáhá také po psychické stránce – navozuje pohodu a relaxaci. Ženy by se měly v době periody vyhybat příliš velkým teplotním šokům, zvolit nižší lavice v kabině a pro ochlazení místo ledového bazénku vyzkoušet vlažnou sprchu nebo se ochladit na vzduchu. Zásadní je také dodržování pravidelného pitného a dostatečného klidového režimu. Ženám, které mají tendenci k silnému menstruačnímu krvácení, se doporučuje v prvních dnech sauně zcela vyhnout.

### NACHLAZENÝ NEBO PO NEMOCI?

Saunování během nachlazení je tématem s rozporuplnými názory. Někdy pomůže, někdy přihorší. Při drobných projevech, jako je rýma, vám sauna může udělat dobře. Vysoká teplota totiž dokáže zlikvidovat bakterie. Navíc v horkém prostředí se vám uvolní dýchací cesty. Výborné jsou parní lázně nebo sauny s vysokou vlhkostí. Prohřívárna pomáhá i tím, že snižuje stres, a díky tomu se vám při nachlazení subjektivně uleví. Pokud se ovšem cítíte, že na vás něco „leze“, máte teplotu, horečku či jiné vážnější příznaky,

do sauny byste neměli chodit vůbec, jelikož se váš zdravotní stav může zhoršit. Lepší je proceduru o týden dva odložit a poté se postupně k saunování vrátit. Návštěvu horké lázně si také rozmyslete, pokud berete antibiotika. Váš organismus už je sám o sobě oslaben a vysokou teplotu by nemusel vůbec dobře snášet.

### PŘED JÍDLEM, NEBO PO NĚM?

Do prohřívárny není vhodné chodit ani s plným, ale ani s prázdným žaludkem. V obou případech se vám může udělat nevolno. Při přejedení se tělo nemůže pořádně věnovat trávení, primárně totiž musí v sauně začít více pracovat srdce. Jestliže naopak hladovíte, můžete pocítit mžítky před očima i závrať, jelikož tělu chybí dostatek energie, aby pobyt v sauně zvládlo. Takže pokud se vydáte saunovat, dodržte interval asi hodinu až dvě po jídle, měli byste se cítit tak „akorát“ najezení. Dobré je vynechat před procedurou těžké, mastné a smažené pokrmy. A když vás i přesto ve wellness přepadne hlad, na saunové bary vybíráme čerstvé, lehce stravitelné občerstvení, které doporučujeme sníst v klidu a dát si nějaký čas na trávení, než se vydáte na další kolečko. ■

# KNIHY DO ODPOČÍVÁRNY

Jemné světlo, příjemná vůně a klidná hlava. Odpočívárny jsou tím pravým místem, kde se začíst do stránek knížky a nechat se unést na vlnách spletitých příběhů, podívat se do minulosti nebo najít nové znalosti.



## Sauna

Chcete se podívat na zoubek saunování v Česku? Pak je kniha Sauna tím pravým čtivem právě pro vás. Dočtete se vše o současných trendech v Česku a na Slovensku, ať už půjde o technické záležitosti, jako je stavba a design samotných saun, o vliv na lidský organismus nebo o aromaterapii. V knize jsou kromě prezentace českých a slovenských saun sepsané rozhovory s inspirativními tvůrci potních kabin, sauna mistry nebo s lékaři, kteří vám odhalí benefity saunování, o kterých jste možná ani nevěděli.



## Tělo sčítá rány

Jak se trauma projevuje na našem těle a jeho fungování? Tuto otázku si položil Dr. Bessel a vzešla z ní komplexní kniha, kterou není lehké odložit, jelikož je i přes těžké téma krásně čtivá. Dr. Bessel má za sebou léta práce s oběti různých traumat, ať už se jedná o válečné veterány, nebo oběti domácího násilí. V knize přibližuje způsoby, jakými prožitá traumata ovlivňují naši fyzickou a psychickou stránku, jak ovlivňují emoce jednotlivců a jejich schopnost je vyjadřovat.



## S kouzelnickou hůlkou, magické dospívání filmového čaroděje

Málokoho fenomén Harry Potter minul. Filmový představitel Draca Malfoye, Tom Felton, se světil s historkami z let, které strávil na placi s ostatními herci a obrovským štábem. Odhaluje osobní vzpomínky a vtipné historky z deseti let, které nestrávil ve škole jako jeho vrstevníci, ale před kulisami kouzelnického světa. Dozvíte se, jaké bylo dospívání na pozadí nejnámější ságy přelomu století, uvidíte ještě nespátrané fotografie ze zákulisí, trochu si pobřečíte a ještě více se zasmějete.



## Mezi nebem a pacientem

Koho by nefascinovala práce záchranáře. Díky knize rozhovorů mezi novinářem Martinem Moravcem a lékařem urgentního příjmu Martinem Dvořákem se můžete podívat pod ruce doktorům, jež při práci u letecké záchranky zasahují u událostí, kterým se většina z nás chce vyhnout. Přečtete si o situacích, u kterých jde o sekundová rozhodnutí, v nichž nesmí hrát roli emoce a momentální nálada či únava. U těchto reálných příběhů se vám bude střídát úsměv i slzy na tváři spolu se zatajeným dechem.



# FILMY A SERIÁLY PRO POHODOVÝ DEN

Po sauně bychom už měli nechat tělo odpočívat a nepřepínat se. Zkuste strávit odpoledne nebo večer u jednoho z oblíbených seriálů či filmů. Že vás žádný nenapadá? Nevadí, máme pár tipů, kterými se můžete inspirovat.

## F1: Touha po vítězství

Chcete nahlédnout pod pokličku jednoho z nejatraktivnějších sportů současnosti? Zákulisí závodní sezóny, vztahy, politika a obchodování s piloty přidávají náboj už tak extrémně adrenalinovému motorsportu. Seriál kombinuje nejen části, které potěší sportovní nadšence, ale i ty, které si užijí milovníci dramatu a reality show. Touha po vítězství ostatně pomohla formuli vrátit se na populární výsluní a proslavit se i u amerických diváků.

## Jeden život

Film Jeden život zaujal české obecnost, i když se jedná o britský životopisný film. Je totiž založený na skutečném příběhu sira Nicholase Wintona, který před začátkem druhé světové války pomáhal s evakuací československých židovských dětí a nakonec jich zvládnul zachránit neuvěřitelných 669. Film je zasazený do Wintonova stáří, kdy se ohlíží za svou minulostí a událostmi, které se před válkou staly.

## Sestry z kouřové sauny

Dokument pro všechny, kteří mají saunu nejen jako relaxaci, ale také jako rituál a zajímá je její historie. Film se odehrává v Estonsku, v příšeří kouřové sauny, která je jako fenomén zapsaná i na seznamu UNESCO. Při tradičním saunování se seznámíme s životními příběhy jednotlivých protagonistek, které vyprávění v sauně berou jako součást očištného rituálu a zbavují se tak nejen škodlivin v těle, ale také v mysli.

## Beckham

Mini série Beckham je kousek nejen pro fotbalové fanoušky, ale i pro ty, kteří fotbal nesledují a jen znají jméno David Beckham (a kdo by ho taky neznal). Beckhamova vytrvalá a odvážná cesta fotbalovou kariérou i životem je podaná neuvěřitelně zajímavě, s náloží emocí a ani na chvíli nenudí. Množství nikdy předtím neviděných archivních záběrů je až překvapivě a celý dokument dotváří hlavně přátelé, rodina, spoluhráči a lidé, kteří Davidovým životem prošli.



## Jeden den

Seriál dokumentuje 20letý vztah a život dvou hlavních postav, které se potkají na vysoké škole. Emma a Dexter spolu po promoci stráví 24 hodin a je jim jasné, že se vzhledem k odlišným plánům jejich cesty rozcházejí. Domluví se ale, že se potkají každý rok 15. července a stráví spolu den. V seriálu sledujeme jejich cestu životem, hledání se ve vztazích a kariéře za ne vždy ideálních podmínek, ale vždy je to svede znovu k sobě. ■



# POPRVÉ NA WELLNESS POBYT

Všechna poprvé jsou krokem do neznáma. Na co se připravit, když se vydáte strávit ve wellness centrech Infnit Maximus a Infnit Sen více než jeden den?

**U**ž jste si kolikrát při návštěvě sauny říkali: „A příště to dáme i s pobytem“, nebo vám často proběhne hlavou, že si zasloužíte pořádnou dovolenou. Užít si wellness od rána až do večera, zkusit aktivity v okolí, k večeri si nalít sklenku vína a ráno si pochutnat na bohaté snídani, kterou konečně někdo přichystá i za vás. Po snídani skočit ještě do bazénu nebo na masáž a odjíždět jako nový člověk. I to jsou naše wellness pobyty!

Vychutnat si je můžete u Brněnské přehrady uprostřed Podkomorských lesů v moderním hotelu Maximus resort nebo ve Středočeském, pohádkovém Ladově kraji v zámeckém

hotelu Sen. Stačí otevřít diáře a můžete plánovat!

### Od rezervace až k odpočinku

Nejsnazší variantou je kliknout na [www.infnit.cz](http://www.infnit.cz), vybrat si pobočku Infnit Maximus nebo Infnit Sen, kde poté v horní liště najdete odkaz „wellness pobyty“. Stačí si zvolit vyhovující balíčky, vyplnit poptávkový formulář a čekat, až se vám ozveme s nabídkou termínu. Pokud dáváte přednost e-mailové nebo telefonické poptávce, je možné rezervaci udělat prostřednictvím e-mailu [pobyty@infnit.cz](mailto:pobyty@infnit.cz) nebo zavolat na tel. +420 533 533 057, kde vám rádi poradíme. Jakmile si vše potvrdíme, dořešíme platbu

a rezervujeme všechny služby od polopenze přes masáže, privátní koupele až po hotelový servis, zasíláme finální potvrzení, ve kterém naleznete všechny potřebné informace.

A jak lze pobyt zaplatit? Dárkovým poukazem, prostředky od benefičních společností. Další variantou je také možnost platby na fakturu, skrz FKSP či zakoupením dárkového poukazu. Jelikož si přejeme, abyste si pobyt užili již od příjezdu bez zdouhavého řešení úhrady na recepci, preferujeme vždy platbu předem. Zároveň se však nemusíte bát, že byste o své peníze přišli. Pokud bude třeba změnit termín či rezervaci zrušit, lze částku při splnění storno podmínek vrátit.

### Neomezené wellness, jóga nebo piknik

Nejen milovníkům odpočinku doporučujeme zakomponovat do pobytu wellness pass. Neznamena to, že s ním budete cestovat za hranice, ale můžete si užít neomezený pobyt

v termálních bazénech a saunovém světě. Je ideální volbou pro všechny, kteří si přejí trávit delší čas relaxací, v průběhu dne libovolně a neomezeně odejít, a následně se znovu vrátit. Za wellness pass, který nabízíme pouze v rámci ubytování, je také nejvýhodnější cena. Vyjde vás lépe, než kdybyste si za každý vstup zvlášť platili. Dalším bonusem je to, že nemusíte hlídat čas.

Jakmile budete dostatečně vykoupání a vy-saunování, můžete se na hotelech vydat i za jinými aktivitami. Maximus resort nabízí kulečník, bowling, boutique salon (manikúru a pedikúru), pravidelné lekce jógy pro ubytované zdarma, možnost zapůjčení kol a elektrokol, koloběžek, Nordic walking holí nebo piknikového koše s dekou, polštářem a společenskou hrou.

Hotel Sen poskytuje posilovnu, squashový kurt, nedělní lekce jógy pro ubytované zdarma, možnost zapůjčení kol či slevy na golf, jelikož v blízkosti hotelu se nachází několik hřišť. Sen také nabízí v letním období možnost piknikového koše, se kterým se můžete uvelebit uprostřed pohádkového kraje.

### Relaxovat, zažít a spát

Po všech aktivitách a gastro zážitcích bude pro vás připraven dvoulůžkový pokoj Deluxe ve čtyřhvězdičkové kvalitě, který automaticky dáváme ke všem pobytovým balíčkům. Má vlastní koupelnu se sprchou a toaletou, samozřejmostí vybavení je televize, fén, wifi připojení, minibar a klimatizace. Na pokoji naleznete také župan a pantofle. Pokud přijíždíte se čtyřnohým mazlíčkem, připravíme pelíšek, misky a pamlsky. V případě zájmu poskytujeme i pokoje

### ZRUŠENÍ POBYTU

Onemocněli jste nebo se vám změnilý plány? Rádi vám rezervaci změníme na jiný termín nebo zrušíme. Samotné zrušení jde bez storno poplatku 3 dny před plánovaným příjezdem. Poté je účtován storno poplatek za ubytování a polopenzi. V případě nemoci lze do 3 dnů doložit doklad o nemoci od lékaře a storno poplatek nebude účtován.



## TYPY WELLNESS POBYTŮ

### Relaxační pobyty s wellness službami

Vybírat můžete ubytování se vstupy do termálního bazénu a saunového světa, s neomezeným wellness, masážími, privátními koupelemi. Ke všem balíčkům je možné přidat polopenzi nebo rezervaci v restauraci a vybrat si z à la carte menu.

### Pobyty na míru

Umožňují vám skrz webový formulář seskládat balíček přesně podle vašich představ a přání, třeba i s možností dárku na pokoj (láhev sektu, snídaně na pokoj, květiny).

### Zážitkové saunové pobyty

Několikrát do roka se ve wellness centrech pořádají výjimečné akce, jako jsou tematické saunové noci nebo mezinárodní saunové soutěže. Pro tyto příležitosti máme připraveny speciální pobytové balíčky se vstupy na akční show.

### Sezónní pobyty

Každé roční období připravujeme ve spolupráci s hotelem časově limitované balíčky spojené s aktivitami v okolí. Piknik v zahradě, výlet na parník, na letní koupaliště či do muzea, vyjížďky na elektrokole, jógu, malování či vánoční svařák.

Více na [www.infinet.cz](http://www.infinet.cz) → pobočka → wellness pobyty



vyšší kategorie, jako je Deluxe Plus s balkonem či terasou, Junior Suite, apartmán Suite s rozkládací sedačkou, nebo Executive Suite se dvěma ložnicemi, obývacím pokojem a samostatným kuchyňským koutem. Tyto pokoje jsou za příplatek v rozmezí 400 až 4400 Kč.

### Naplánujte volno v kalendáři

Nejlepší období pro wellness pobyt? Kdykoli! Nic vám to nemůže zkazit. Užijete si ho za každého počasí. Když prší a je nevlídné, schováte se v sauně či odpočívárně u krbu, jakmile svítí slunce, můžete se uvelebit na lehátku v zahradě či u bazénu. V koupání vám

nezabrání ani chladné počasí, protože když se ochladí, zvyšujeme teploty v termálních bazénech tak, abyste si vodní terapii mohli užít po celý rok.

Pokud hledáte čas, kdy budete mít na pobytu více prostoru pro relaxaci, doporučujeme balíčky od neděle do čtvrtka. V areálech obou hotelů, ve wellness i v restauraci je volněji, a dokonce můžete ulovit nějaké služby na last minute (masáže,

kosmetika). Příjemným bonusem je také zvýhodněná cena oproti víkendům. Termíny k rezervaci je vhodné naplánovat vždy dopředu. Pokud se chcete ubytovat v týdnu, počítejte s rezervací minimálně dva týdny dopředu, víkendové pobyty rezervujte jeden až dva měsíce předem. Platí tu zlaté pravidlo – čím dříve, tím větší pravděpodobnost dostupných pokojů a wellness služeb. ■

### ZABALTE POBYT JAKO DÁREK



Pobyt si nemusíte užít jen vy sami, ale můžete ho darovat svým blízkým k narozeninám, jako svatební dar nebo pozornost k významnému výročí. Dárkové poukazy najdete v našem e-shopu [infinitdarky.cz/wellness-pobyty](https://infinitdarky.cz/wellness-pobyty)



# PRAKTICKÉ RADY PRO UBYTOVANÉ

## Na co nezapomenout?

Doklad pro ověření totožnosti na hotelové recepci. V případě úhrady pobytu dárkovým poukazem také samotný poukaz v tištěné verzi, plavky, pantofle, případně Infinít kartu pro uplatnění kreditu na konzumaci ve wellness.

## Kde zaparkovat?

V okolí hotelu Maximus resort je několik neplacených parkovišť, nebo placené kryté za 500 Kč/noc. Přimo u hotelu Sen máme dvě parkoviště a přibližně 5 minut od hotelu je Parkoviště P1, všechna jsou zdarma. V průběhu léta 2024 bude dostavené nové parkoviště přímo za hotelem.

## Na které recepci se hlásit při wellness pobytu?

V areálech obou hotelů máme vždy dvě recepyce, hotelovou a wellness. Informaci, kam směřovat vaše první kroky, vždy dodáváme do potvrzovacího e-mailu. Místa odlišujeme z provozních důvodů dle platby předem, Infinít kartou či pomocí poukazu. Na vašem odbavení se nic nemění.

## V kolik hodin je check-in a check-out? Lze ho případně prodloužit, když chceme být ještě ve wellness?

Příjezd je možný kdykoli od 14 hodin, odchod z pokoje pak do 11 hodin. Prodloužení je možné po individuální dohodě na hotelové recepci. Pokud máte neomezený pass, je možné využít wellness do 14 hodin, zavazadla vám rádi uschováme v uzamykatelné místnosti u recepyce.

## Kdy je nejlepší vyrazit na snídani?

Mezi 7. a 9. hodinou je na snídaních volněji, 9. až 10. hodina patří mezi nejfrekventovanější časy (především o víkendech).



## Existuje ideální čas pro návštěvu wellness?

Je to velice individuální, velkou roli hraje sezóna, počasí, svátky a víkendy. Hotelovým hostům doporučujeme využít dopolední hodiny, nejlépe hned po snídani. Také v týdnu je celý den do 16 hodin a večer po 20. hodině více prostoru pro relax. Víkendová odpoledne a večery mají více společenskou atmosféru. Jestliže vyhledáváte místo klidu, máme k dispozici tiché zóny nebo navštivte ostatní sauny v době, kdy jsou ceremoniály v dómech.

## Jak to funguje, když jdu do wellness přímo z pokoje?

Pro ubytované hosty je na pokoji připraven župan a jednorázové pantofle pro komfortní přesun z pokoje do wellness. Plavky do bazénu si můžete vzít s sebou a uložit je ve skřínce, později využít převlékárnu. Jestli návštěvu máte v plánu odstartovat v bazénu, doporučujeme se obléci přímo na pokoji.

## Když si dám ve wellness něco k občerstvení, musím s sebou mít peníze?

Není potřeba. Na recepci dostanete čip, na který vaši konzumaci budeme účtovat. Poté je možné si útratu nechat připsat na pokoj a následně uhradit při check-out na hotelové recepci. Pokud byste chtěli platit Infinít kartou či benefity, je nutné vzít si kartu s sebou a platbu provést po odchodu přímo na wellness recepci.

## Jak se dostanu do města?

Rádi vás přiblížíme do města našimi shuttle busy, které jezdí pravidelně dle jízdního řádu. V Brně jezdíme kyvadlově mezi hotelem a stanicí Pod Mniší horou, kde se napojíte na MHD. V Senohrabech zase mezi hotelem a nádražím Senohraby, odkud jezdí pravidelně vlak do centra Prahy.

## Co si odvézt s sebou na památku?

Největší odměnou pro vás (i pro nás) je, když si s sebou vezmete nově nabitou energii, odpočatou mysl, chuť do saunování a nové zážitky. Co vám to doma může připomenout, jsou kousky z našeho merche, jako je vaflový župan, pantofle, saunovací kilt, svíčka nebo bavlněná taška. Vše lze zakoupit přímo na našich recepycích.

# KDO SE O VÁS STARÁ

Pro hlavní recepční není práce na saunovém baru jen o tom vás obsloužit, ale skrývá v sobě mnoho dalších činností, díky kterým se u nás můžete cítit dobře. Jaké to je pracovat na jedné z pozic, které tvoří Infinity?

## MICHAELA HLAVNÍ RECEPČNÍ SAUNOVÝCH BARŮ, INFINIT MAXIMUS

### Co tě na tvé práci nejvíce baví?

Jednoznačně rozmanitost. Máme různorodou práci, od přímé komunikace s klientem přes přípravu a servis občerstvení a další činnost na dvou barech, komunikaci s kolegy na recepci, kontrolu stavu wellness až po různé úkoly, které nás během dne čekají. Zároveň je každý den jiný, zákazníci přicházejí s různými očekáváními a my se jim vždy snažíme vyjít vstříc tak, aby odcházeli spokojení s nezapomenutelným zážitkem.

### Jaká byla tvá cesta do Infinitu?

Než jsem přišla na recepci, pracovala jsem v Odlehčovací službě pro seniory. Byla to krásná práce, ale jak fyzicky, tak i psychicky hodně náročná. Proto jsem si často chodila odpočinout do sauny. Infinity pro mě byl takovým vrcholem odpočinku a relaxace. Takže když jsem zjistila, že

mají volné místo, hned jsem poslala životopis a vyšlo to.

### A co cesta v Infinitu? Jakými pozicemi jsi si prošla?

Nastoupila jsem něco málo před rokem na pozici recepční saunových barů a obsluha wellness. Chtěla jsem stále pracovat s lidmi, zpříjemnit jim den a zároveň pracovat v tak fajn prostředí. Přesně po roce jsem se rozhodla zkusit štěstí na nově vzniklé pozici hlavních recepčních saunových barů a teď máme perfektní, prozatím tříčlenný tým. Zároveň jsem součástí kreativního týmu, ve kterém vymýšlíme, vyrábíme a instalujeme výzdobu saunových nocí.

### Jaká je tvá nejoblíbenější část směny?

Všeobecně mám raději zavírací směny, protože jsem noční sova a opravdu nerada vstávám. Na baru je vše pěkně uklizeno, nachystáno na další den a odcházím s vědomím dobře odvedené práce. Každá část směny ale přináší jiné výzvy a nemůžu říct,

že bych některou měla výrazně raději než jinou. Když během ranní kontroly prázdného wellness prosvítí slunce svými paprsky každý kout, nebo když se na mě usměje zákazník a vidím jeho spokojenost, vždycky to zahřeje u srdce a potěší to.

### **Práce ve wellness určitě přináší i úskalí, vzpomínáš si na situaci, kterou jsi zvládla vyřešit?**

Vzhledem k tomu, že jsem na své nové pozici jen krátce, ještě jsem neměla žádnou výrazně náročnou situaci. Nejnáročnější pro mě stále zůstává, když se někomu zdravotně přitíží. Přestože jsem působila jako zdravotník v Českém červeném kříži a máme za sebou školení první pomoci, je náročné být tím, na koho se zákazníci obrací, když se někomu po pobytu v sauně neudělá dobře. Přestože je saunování bezpečné, blahodárné a zdraví prospěšné, někdy si tělo řekne „a dost“. Je proto důležité dodržovat zásady bezpečného saunování, poslouchat své tělo, dodržovat pitný režim a nechodit do sauny hladoví.

### **Kolik hodin zabere příprava barů a wellness na provoz?**

Na přípravu barů máme ráno hodinu a půl až dvě, záleží na tom, jestli je všední den, víkend, nebo svátek. Ve všední dny bývá nižší návštěvnost, proto se tomu přizpůsobujeme, abychom zbytečně nechystali mnoho surovin, dalších zásob a neplýtvali tak. Zároveň o víkendech a svátcích, kdy je větší návštěvnost, otevíráme dřív. Vše musí být nachystané do nejmenšího detailu, včetně těch technických i estetických. Tím to ale nekončí. Vše během dne kontrolujeme, aby naše služba byla opravdu kvalitní.

### **Co se vše skrývá za prací hlavní recepční?**

Základ je pro mě zodpovědnost. Mám na starost oba saunové bary od A do Z. Primárně jde o obsluhu na barech, komunikaci s klienty, objednávání a chystání objednávek a další činnosti, které zajišťují celý běh wellness barů. K tomu mám několik dalších úkolů, které zajišťují hladký průběh dne. Pravidelně kontroluji teploty, čistotu, technický, estetický a funkční stav na barech a přilehlých

„ MÁM RÁDA ZAVÍRACÍ SMĚNY, JSEM NOČNÍ SOVA.

odpočívárnách. Současně se starám o přebírání jídla od dodavatele a celkově o kontrolu kvality produktů a nabídky na barech. Zároveň je pro mě velmi důležitá role podpory pro celý náš tým, aby se nejen zákazníci, ale i kolegové cítili fajn a komfortně.

### **Zvládáš to na směně jako hlavní recepční sama, nebo je vás víc?**

V našem nově vzniklém týmu hlavních recepčních na barech jsme prozatím tři a hledáme čtvrtého do party. Během dne se na směně vystřídáme dvě a máme prostor na to si předat službu. Velkou oporou během dne jsou nám i vedoucí směny, provozní manažerky a samozřejmě i ostatní kolegové na barech. Díky tomu tvoříme fajn a soudržný tým, protože si vzájemně pomáháme a podporujeme se.

### **Komu bys tuto práci doporučila?**

Práci hlavní recepční bych doporučila všem, které baví práce s lidmi, komunikace, práce za barem, dokážou navodit fajn atmosféru, mají týmového ducha a dbají na dodržování pravidel. A kdo by neměl rád odpočinek ve wellness, že?

### **Je nějaké období ve wellness náročnější?**

Každé období má své výhody i nevýhody. Za mne je asi nejnáročnější podzim a zima, kdy nám začíná hlavní sezóna v saunách. Máme velkou návštěvnost, což s sebou přináší víc náročných situací a obecně je naše tempo rychlejší.

### **Co jsou naopak momenty, na něž se těšíš?**

Rozhodně se těším každý den na kolegy, protože je to strašně fajn parta a cítím se s nimi moc dobře. Samozřejmě mě baví vidět spokojené zákazníky, kteří si u nás opravdu odpočinou a zapomenou na každodenní starosti. A pak jsou to takové ty drobnosti, nevšední zážitky, třeba jako naše už zdomácnělá srnka Ludmila, která pravidelně každý den přichází na louku Lada nebo kačeny, jež se k nám opakovaně každý rok vrací.

### **Které pití a občerstvení z barů by si klientům doporučila?**

Určitě stojí za to vyzkoušet limitované sezónní nabídky, které se mění po třech měsících. Vždy se snažíme nabídku obměnit tak, aby seděla k ročnímu období, čerpala z právě dostupných surovin a ladila s celkovou nabídkou. Chutná mi matcha muffin, na větší hlad salát z rýžových nudlí a nikdy nepohrdnu mangovou limonádou. Ta je i mezi klienty asi nejvíc oblíbená. ■

# CO SI PŘIDAT DO SALÁTU?

Během jara a léta můžete přímo ze zahrádek ochutnat čerstvou zeleninu nabitou vitaminy a minerály. Která jich skrývá ve slunné sezóně nejvíce?

## ŠPENÁT

Přestože není nabitý železem, jak se původně předpokládalo, stále je ve srovnání s jinou zeleninou jeho dobrým zdrojem. Vyznačuje se vysokým obsahem vitaminů C, D, E, K, A, betakarotenu, kyseliny listové a je bohatý i na minerální látky. Proto posiluje imunitu, zpevňuje kosti a zuby, podporuje činnost srdce, pomáhá při trávení, snižování krevního tlaku nebo zahání únavu. Špenát také odvodňuje a podporuje tělo v boji se škodlivými toxiny.



**Kdy roste?** Od května

**Co obsahuje 100 g špenátu?**

Draslík 554 mg, vápník 117 mg, hořčík 58 mg, kyselina listová 145 µg, železo 4,1 mg

**Jak ho připravit?** V syrovém stavu je výborný do salátů a smoothie. Zralý špenát lze nachystat restovaný na másle jako přílohu, do omáčky na těstoviny nebo jako náplň do slaných koláčů.

## MRKEV

Je známá pro svou oranžovou barvu a sladkou chuť, i když původní divoké mrkve byly daleko světlejší, žluté, a některé dokonce bílé. S různými odrůdami (tmavě červená, černá) se můžeme stále setkat. Má živiny prospěšné očím, reguluje aktivitu jater a je protizánětlivá. Zejména pozdní mrkev obsahuje pektin, což je ve vodě rozpustná vláknina, která podporuje trávení. Má pozitivní vliv i na pokožku – pomáhá udržet opálení a produkovat kolagen.

**Kdy roste?** Od května

**Co obsahuje 100 g mrkve?** Vitamin A 1700 µg, betakaroten 8,5 mg, kyselina listová 26 µg

**Jak ji připravit?** Nastrouhaná mrkev se vyjímá v listovém salátu či v kombinaci s jablkem.

Výborná je také pečená nebo dušená na másle jako příloha ke grilovanému masu.



## PAPRIKA

Má velké množství vitamínu C, více než citrusové plody, které jsou pro jeho vysoký výskyt známé. Nejbohatší na vitaminy

je paprika červená (příp. žlutá a oranžová). Tato zelenina je také zdrojem minerálů, nalezneme v ní draslík, hořčík fosfor a vápník. Konzumace paprik posiluje cévy a mírní bolesti žil, zpevňují vazivové tkáně, zlepšují zrak a podporují krevní oběh. Pomáhají i s prevencí nádorových onemocnění.

**Kdy roste?** Od května

**Co obsahuje 100 g papriky?** Vitamin C 120 mg, draslík 177 mg, vitamin A 180 µg

**Jak ji připravit?** Nachystat z nich můžete celou řadu dobrot, a to od čalamád přes chutné omáčky, saláty i hlavní jídla. Chutná je i nakrájená na plátky jako rychlá svačina. V syrovém stavu si zachovává nejvíce vitamínu.



## HRÁŠEK

Má vysokou koncentraci vitaminů (B, E, C, A) a minerálů, díky nimž pomáhá posilovat správné fungování imunitního systému. Je dobrým zdrojem rostlinných bílkovin a vlákniny, která podporuje správnou funkci trávení. Obsažené karotenoidy pomáhají chránit oči před chronickými chorobami. Ovlivňuje správnou cirkulaci krve a krevní tlak. Snižuje cholesterol a svým složením přispívá k růstu a vývoji kostí, svalů i nervů.

**Kdy roste?** Červen / červenec

**Co obsahuje 100 g hrášku?** Fosfor 117 mg, draslík 271 mg, železo 1,5 mg, vitamin A 65 µg, vitamin C 40 mg

**Jak ho připravit?** Čerstvý zelený hrášek je určitě nejlepší sníst syrový. Výborný je i tepelně upravený, dají se z něj nachystat krémové polévky, rizota, saláty, placky, kaše či pomazánky.





# INFINIT NEWS

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



Saunové  
soutěže



Kvalitáři ve  
wellness



90 + 60 minut  
zdarma



Infit svíčka



# INFINIT SEN



## SAUNOVÉ SOUTĚŽE

Během roku můžete zažít jedinečnou atmosféru saunového světa s bohatým soutěžním programem ve velkém ceremoniálním dómu. Sjíždějí se k nám mistři světa ve svém oboru, aby předvedli saunovou show a nabídli unikátní divadelní rituály. Od 2. do 5. května se můžete těšit na **Saunafest** (Mistrovství ČR v saunových ceremoniálech), v červnu nás čeká **Freestyle Battle of Gladiators** a v srpnu **Play-off**, které navazuje na národní kvalifikaci nejvyšší světové soutěže Aufguss WM.



## DRINKY DO BAZÉNU

Osvěžující drinky jsou neodmyslitelnou součástí léta, a v našem termálním bazénu si můžete vychutnat svůj oblíbený nápoj s komfortem **díky speciálním držákům** umístěným podél celého jeho okraje. U bazénového okénka na vás čeká výběr osvěžujících ovocných limonád, čerstvých džusů nebo lahodných alko i nealko koktejlů. Pohodlně se usadte mezi bublinky a nechte se hýčkat s drinkem v ruce.



## NOVÁ RELAXAČNÍ ZÓNA

Vedle nového termálního bazénu na vás čeká prostorná louka s protékajícím potůčkem a **pohodlnými lehátky**, na kterých si můžete užívat relaxaci na slunci nebo ve stínu. Nezapomeňte si plavky, opalovací krém a sluneční brýle pro dokonalý letní zážitek.



## SHUTTLE BUS

Termální bazén a saunový svět můžete navštívit i bez auta, pokud nechcete řídit nebo si přejete od auta odpočinout a nechat ho zaparkované doma. Pro vaše pohodlí každý den zajišťujeme dopravu plně elektrickým **shuttle busem Mercedes eVito**. Ten vás pohodlně vyzvedne na vlakovém nádraží v Senohrabech a bezpečně doveze přímo k nám. Po relaxaci vás odveze zase zpět na nádraží. Shuttle bus jezdí kyvadlově podle jízdního řádu. Cesta trvá zhruba 5 minut a nástupiště shuttle busu naleznete přímo před vlakovým nádražím, vedle autobusové stanice a při cestě zpět naproti vchodu do hotelu Sen. Jízdní řád najdete na [www.sen.infinet.cz/vlakem-do-wellness](http://www.sen.infinet.cz/vlakem-do-wellness).

Nejnovější pobočka naší sítě Infinet 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, termální bazén, ochlazovací jezírko, venkovní a vnitřní relaxační zóny, fresh bary a dvě útulné masérny.

4 500 m<sup>2</sup> 8 druhů saun 10 druhů masážních procedur jen 15 minut od Prahy

# INFINIT MAXIMUS



## REFRESH NABÍDKY NA BARECH

Spojili jsme síly s naší nejbližší kuchyní přímo v restauraci Maximus Resort, která nám nově dodává občerstvení na wellness bary. Každý den se můžete těšit na **čerstvé jídlo**, na němž si pochutnáte kdykoliv v průběhu návštěvy. Pro větší hlad doporučujeme tortilly, kde jsme mysleli i na vegany, nebo Club sendvič. Rozhodně si vyberou i milovníci salátů, v nabídce jich je až šest. Pro ty, které přepadne chuť na sladké, máme připraven třeba nadýchaný čokoládový cheesecake.

## PRIVÁTNÍ SPA V NOVÉM

Před několika měsíci jsme se rozhodli osvěžit interiér našeho **privátního SPA**. Změny zahrnovaly přechod od tlumených červených tónů k jemné krémové barvě a zemitým odstínům hnědé na stěry a stropě. Atmosféru na dlouhé chodbě dotvářejí podsvícené závěsy. Nezapomněli jsme ani na samotnou recepci, která také prošla inovací. Díky nové vitrině si můžete pohodlně prohlédnout naši nabídku Infinit merche.



## KVALITÁŘI VE WELLNESS

Už jste ve wellness potkali naše kvalitáře? Pomáhají k ničím nerušenému relaxu v saunách a rádi si s vámi popovídají o zásadách zdravého saunování. Mají na starost **kontrolu kvality a čistoty saun** a dohlížejí na dodržování pravidel pobytu ve wellness, jako je respektování tichých zón, používání sprch před vstupem do jezírka a ochlazovacích bazénků, nebo saunování bez plavek. Jsou tu pro vás, obracet se na ně můžete s dotazy i podněty.



## ZÁŽITEK PLNÝ BUBLINEK

Součástí redesignu SPA centra byla také přestavba privátního whirlpoolu. Ten získal nejenom nový vzhled, ale byl přemístěn na nové místo. Ve whirlpoolu si můžete užít dokonalý odpočinek bez rušivých vlivů. Nechte se hýčkat různými druhy **hydromasážních trysek**, které můžete ovládat podle svých preferencí. Součástí privátního whirlpoolu je také sprcha a relaxační lůžko.

Jen kousek 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 m<sup>2</sup>   12 druhů saun   12 druhů masážních procedur   52 masérských rukou

# INFINIT STEP



## POMERANČ S CEDREM NA HLADINĚ

V Sauně na hladině, jejíž interiér doplňuje panoramatický výhled na bazén, se můžete setkat s novou esencí. Testovali jsme zde **Cedr Atlas**, který měl u vás pozitivní ohlas, a tak jsme se rozhodli ho v sauně střídat s původním sladkým pomerančem. Tato příjemná, sladce dřevitá vůně napomáhá při onemocněních horních cest dýchacích, což oceníte nejen v období sezónních nachlazení. Pomáhá také při dermatologických problémech, podporuje funkci lymfatického systému a navozuje pocity zklidnění a uzemnění.

## ROZŠÍŘENÍ PLAVECKÉ ŠKOLY

Přestěhovali jsme část plavecké školy pro nejmenší děti do nového prostoru v nedalekých Kbelích. Nové centrum **Zona v pohybu** je mírné na rodiny s nejmenšími dětmi a můžete si v něm užít vyhřívaný bazén se saunou pro nejmenší, cvičební sály nebo hernu, u které nechybí útulná kavárna pro rodiče. Zona v pohybu nabízí všechny kurzy plavání a cvičení pro nejmenší, což znamená, že si ve vodním světě na Stepu můžete vychutnat relaxační bazén (původně kojenecký) neomezeně po celý týden.



## 90 + 60 MINUT ZDARMA PO CELÉ LÉTO

Od 1. června se můžete těšit na letní akci na wellness. K oblíbeným Happy hours přidáváme hodinu saunování navíc i o víkendech. **Při příchodu do 15h** si tak u nás budete moci užít prodloužený odpočinek po celý týden. Strávíte ho ve vířivkách či pod tryskami v bazénu vodního světa, sluněním na venkovní terase, nebo relaxací s osvěžujícím nápojem v našich odpočívárnách?

## LÉTO VOLÁ PO SPORTU

Na přelomu dubna a května dojde ke změně sezóny na našich sportovištích ze zimní na letní. Rozloučíme se na léto se stolním tenisem, ale nezapomínejte, na podzim si jej u nás budete moci znovu zahrát. **Badmintonové kurty** přesuneme do pevné haly a místo přetlakové haly „vyrostou“ 3 venkovní tenisové kurty, na kterých si budete moci na slunci a čerstvém vzduchu trénovat svá podání. Sportu zdar!



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 se 6 druhy saun, sportoviště s tenisem, badmintonem, squashem a stolním tenisem a plaveckou školu pro starší děti Zona v pohybu.

5 500 m<sup>2</sup> 8 saun 4 raketové sporty 30 °C teplota bazénu

# E-SHOP & MERCH



## INFINIT SVÍČKA

Přineste si kousek wellness až do vašeho domova, užijte si relaxační atmosféru a inspirujte se esencí IN svíčky. Každá svíčka je vytvořena s péčí a láskou ze 100% organického sójového vosku, který pochází z přírodních a obnovitelných zdrojů, konkrétně ze sójových bobů. Vůně IN v sobě skrývá bergamot, jablko, lilii, růži, vanilku a santalové dřevo. Svíčku lze zakoupit také na našich pobočkách.



## POUKAZ S VĚNOVÁNÍM

Přejete si dárkový poukaz personalizovat a vložit na něj **věnování k narozeninám, svatbě, výročí** či jiné příležitosti? Není problém. V prvním kroku košíku lze vložit na poukaz věnování, které může obsahovat až 60 znaků. Pro firemní klientelu nabízíme možnost umístění loga.



## PROTISKLUZOVÉ PANTOFLE

Pokud si zapomenete své pantofle při cestě do venkovních saunových světů, nezoufejte! Na všech našich recepcích máme k dispozici protiskluzové pantofle vyrobené z materiálu EVA. Tento materiál je známý svou dlouhou životností a ekologickými vlastnostmi, jelikož je netoxický a plně recyklovatelný. Pantofle jsou lehké a mají protiskluzovou podrážku, což je **ideální doplněk** pro vaše wellness zážitky, ať už se chystáte k bazénu, do sauny, odpočívárny nebo na venkovní procházku. Pro zamezení záměny s pantoflemi jiného hosta vám doporučujeme **podepsat je světlou lihovou fixou**, kterou si můžete zapůjčit na našich wellness recepcích.

## ZTRÁTA POUKAZU ČI KARTY

Zakoupili nebo dostali jste poukaz, který se vám podařilo ztratit nebo při úklidu omylem vyhodit? I to se dá zachránit. Důležité je u sebe **mít doklad o úhradě poukazu** (v e-mailu či pokladní doklad v peněžence). Poté vám vystavíme náhradní dárkový poukaz a zneplatníme původní. Kontaktujte nás na e-mail: [darky@infinet.cz](mailto:darky@infinet.cz) a rádi vám pomůžeme. A jak je to s **členskou Infinet kartou**? V případě ztráty nás neprodleně kontaktujte, kartu ihned deaktivujeme, kredit ponecháme na účtu pod vašim jménem. Poté se stačí osobně dostavit na libovolnou pobočku a po předložení dokladu totožnosti vám za drobný poplatek vystavíme duplikát s původním kreditem.

V e-shopu wellness center Infinet najdete všechny naše služby, které můžete věnovat ve formě dárku pro vaše blízké. Dárkové poukazy jsou pečlivě zabalené v papírové obálce nebo krabičce a doplněné o obrázkový materiál z dané pobočky. V e-shopu rovněž najdete široký výběr Infinet merche, který vám zpříjemní zážitky ve wellness.

365 dní v roce 3 pobočky přes 300 wellness produktů 7 dní v týdnu

# SPRÁVNÉ ODPOVĚDI ZE SAUNOVÉHO KVÍZU

ZE STRANY 5

1

**Jak dlouho má být člověk v sauně?**

a) 10–15 minut

Doba saunování je velice individuální. Ve finské sauně se doporučuje pobývat 10 až 15 minut, v parní sauně či v saunách nižších teplot můžete vydržet i 10 až 20 minut. Hlavní je cítit se při prohřívání pohodlně, není to o rekordech, ale o příjemném pocitu.

2

**Ve kterém roce se objevila první sauna v Čechách?**

c) 1936

První sauna (tehdy kouřová) na českém území vznikla v roce 1936 v letním vysokoškolském táboře v Borovci u Štěpánova zásluhou doc. Františka Vojty. O deset let později se dočkala otevření první sauna pro veřejnost v Brně-Pisárkách. Později bohužel vyhořela.

3

**Kolik se nachází ve Finsku saun?**

a) okolo 3 milionů a více

Odhaduje se, že v zemi, která má přibližně 5,5 milionu obyvatel, je více než 3 milionů saun. Sauny mají Finové běžně doma, ve firmě, ve školách, v parlamentě, na hokejovém stadionu nebo v knihovně.

4

**Ve které zemi se běžně saunují v plavkách?**

b) USA

V mnoha veřejných saunách v USA je běžné saunování v plavkách. Nahotu v prohřívárnách Američané netolerují, což je způsobeno zvyklostmi a hygienickými důvody.

5

**Jak se liší finská sauna a infra sauna?**

b) teplotou

Zatímco u finských saun se používají cykly, kdy se střídá pobyt v sauně s ochlazením a odpočinkem, v infra sauně se prohříváme 30 až 45 minut v kuse a poté se neochlazujeme, pouze se sprchujeme. Infračervené paprsky pracují s teplotou vzduchu v rozmezí 45 až 60 °C, tradiční finská sauna pracuje s teplotou v rozmezí 90 až 105 °C.

6

**Kam půjdete, když se vydáte v Japonsku do onsenu?**

a) do termálních lázní

Slovem „onsen“ označují Japonci jednak termální pramen jako takový, a jednak tradiční japonské lázně, v nichž jsou termální prameny využívány. Mnoho onsenů je spojeno s lázeňskými zařízeními, nabízí také sauny a další wellness služby.

7

**Co je to saunanjalkeinen?**

b) známe finské přísloví

Vyslovit toto kostrbaté slovíčko je povinností každého milovníka pobytu ve finské sauně. Znamená to, že jste právě vyšli ze sauny, jste dokonale zrelaxovaní a teď zvládnete skoro cokoli!



# ZONA POHYBU

ZONA  
swimm

ZONA  
gym

ZONA  
play

ZONA  
sun

## KURZY PLAVÁNÍ

Nabízíme kurzy plavání pro kojence od šesti měsíců, batolata až po předškoláky. Ve Swimm zoně najdete bazén o velikosti 8 x 3,3 m, hloubce 110 cm a teplotě 30 až 33 °C. V rámci vstupu do bazénu máte k dispozici také saunu o teplotě 65 až 70 °C a s vyšší vlhkostí. Swimm zonu lze využít také mimo kurzy v časech pro veřejnost dle aktuálního rozvrhu, nebo si ji můžete pronajmout jako celek.

## KURZY CVIČENÍ

Organizujeme kurzy cvičení pro děti od tří měsíců do předškolního věku. Gym zona disponuje dvěma sály – větším a menším. Velký sál o velikosti 98 m<sup>2</sup> je využíván pro lekce cvičení či návštěvu v rámci volného vstupu s využitím sportovního vybavení. Menší sál slouží pro individuální lekce cvičení. Oba sály je možné také pronajmout k narozeninovým oslavám.

## KAVÁRNA A HERNA

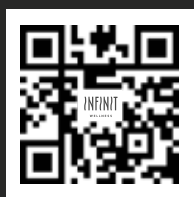
Po plavání a cvičení nabízíme kavárnu s hernou, kde se děti vyblbnou a rodiče vychutnají šálek kávy a něco dobrého k jídlu. Dětská herna je rozdělená na část pro batolata a na část pro starší děti. Zona play & kafe je přístupná pro veřejnost za poplatek, v rámci kurzů plavání nebo cvičení získáte ke každé lekci vstup do herny zdarma. Samotná kavárna je pak přístupná bez poplatku.

## SOLÁRIUM

V Sun zoně naleznete dvě vertikální solária MegaSun Optima. Tyto moderní stroje splňují současné normy pro zdravé opalování, zaměřují se na jemné a kvalitní opálení pomocí kombinace solárních trubíc a trubíc s rubínovým kolagenovým světlem. Výsledkem je přirozené opálení a hladká pokožka. Zaručujeme vám výbornou kvalitu a dokonalý komfort při slunění v klimatizovaném prostředí.



[www.zonavpohybu.cz](http://www.zonavpohybu.cz)



# ZASTAVTE SE

NA JEDNÉ Z NAŠICH POBOČEK

[www.infiniti.cz](http://www.infiniti.cz)