

UMĚNÍ RELAXACE

3. číslo

2023/2024

www.infinit.cz

PETRA SHANTI DIVOKÁ:

MASÁŽ JAKO TERAPIE DOTEKEM

POPRVÉ NA SAUNOVÝ CEREMONIÁL

GEOTERMÁLNÍ LÁZNĚ NA ISLANDU



DARUJTE RELAXACI

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

www.infinitdarky.cz

Vážení čtenáři, naši milí klienti,

za okny pomalu padá listí, déšť se střídá se sněhem, jezírka se mnohdy dostávají k bodu mrazu, ale v našich saunách panuje pořád stejná teplota. K podzimu a zimě vyhledávání tepla jednoduše patří, proto nás těší, že si vybíráte právě naše wellness centra a obliba saunování spolu s relaxačními procedurami každoročně stoupá. Letos jsme se pustili do několika projektů, které budeme postupně odhalovat na našich pobočkách, ale také třeba do Infinit merche, s nímž jsme odstartovali s kilty, čepicemi a župany.

Ty jsou ve spojení se saunou nejčastějším doplňkem, tudíž v nich vidíme potenciál (nejen vánočního) dárku pro všechny nadšené milovníky wellness.

I když se to nezdá, časopis Umění relaxace s námi na pobočkách tráví už jeden rok a podle vašich reakcí vidíme, že má své místo v přinášení novinek a zajímavostí z oblasti wellness a saunování. Ve třetím čísle nahlédneme do světa masáží, které jsou naší nedílnou součástí, podíváme se také pod pokličku saunovým ceremoniálům (nejen pro začátečníky), rozebereme etiketu saunování nebo se ocitneme na dalekém Islandu v geotermálních lázních.

Proto se neváhejte po sauně uvelebit v teple relaxačních místností a unášejte se na vlnách, tedy řádcích našeho časopisu.



Michaela Matějovská,
PR & marketing

f Infinit wellness

@infinit_wellness

INFINIT
WELLNESS

Klientský časopis **Umění relaxace**
3. číslo

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

Redakce: Michaela Matějovská, Vojtěch Urban, Dominika Dvořáková,
Anita Hrušová

Kontakt na redakci: redakce@infinit.cz

Jazykové korektury: Markéta Krebesová

Grafika / DTP / produkce: Ivana Mitáčková

Tisk: Tiskárna Matula

Foto titul: archiv Infinit

4 Zajímavosti
ZE SVĚTA PROCEDUR

6 Rozhovor
PETRA SHANTI DIVOKÁ

12 Naše tipy
**OBLÉKNĚTE SE DO
WELLNESS MERCHE**

14 Představujeme vám
ETIKETA SAUNOVÁNÍ

16 Za inspiraci
**GEOTERMÁLNÍ LÁZNĚ
NA ISLANDU**

22 Téma
PROČ SPÍME?

26 Volný čas
**ODPOČINKOVÉ KNIHY
A SERIÁLY**

28 Tenkrát poprvé
NA CEREMONIÁL

30 Kariéra
KDO SE O VÁS STARÁ?

32 Recept
JÍDLO PO SAUNĚ

33 **INFINIT NEWS**

ZE SVĚTA NETRADIČNÍCH PROCEDUR

Nejen u nás, ale i za hranicemi najdete mnoho netradičních procedur, které vás mohou lákat, ale i šokovat.

KOUŘOVÁ SAUNA

Ve finském městečku Kuopio se chlubí nejstarším druhem sauny. Ještě stále funkční kouřovou saunu najdete na břehu jezera nedaleko turistického centra Rauhahti. Nazývá se Jätkänkämpä a její návštěva je nezapomenutelným zážitkem. Na rozdíl od běžných finských saun je velmi tmavá, někdo by řekl až špinavá. Specifická je tím, že nemá komín a vytápí se pomocí dřeva na speciálních kotlíkových kamnech (někdy i 24 hodin). Stoupající kouř naplňuje pozvolna místnost, dokud není dosažena požadovaná teplota, poté je oheň udušen, utírají se usazené saze z lavic a podlahy, a může se začít se saunováním. Pokud se přece jen saze umazete, nepovažuje se to za „špínu“. Naopak saze prý likvidují velké množství bakterií a mají detoxikační a očištné účinky na organismus. Jätkänkämpä je smíšená pro muže a ženy a dokáže najednou pojmout až 60 lidí. Po prohřátí se nabízí blízké jezero k ochlazení.



PÍSEČNÁ TERAPIE

V Maroku se místo do sauny chodí do písku. Ve městě Marzudža můžete zažít terapii pískem, která byla označena za pilíř místní zdravotní turistiky. Ještě než si odpočínáte pod pískem, nechají vás relaxovat ve stínu, kde vám zkušený terapeuti namasírují chodidla. Poté vás až po krk zahrabou do těžkého horkého písku. Hlava je stíněna a klienti dostávají pravidelně napít. Samotná koupel, jak jí zde říkají, trvá 10 až 15 minut a celková ozdravná série trvá asi tři až pět dní. Hlavní přínos vyhřátého písku je teplo, které blahodárně působí na klouby. Léčí se zde revmatismus, artritida, bolesti v kříži a některá kožní onemocnění. Kromě toho prý – podobně jako sauna – napomáhá písečná koupel odstraňování toxinů z organismu. Za jedno „vykoupaní“ zaplatíte přibližně pět až deset eur. Za písečnými koupelemi do Maroka přijíždí čím dál více lidí. Místní, pro které tvoří turistika významný zdroj obživy, se snaží nacházet nové příležitosti a rozšiřovat nabídku služeb. K písečné koupeli si tak člověk může dát například zdravý pokrm připravený ze zdejších léčivých rostlin nebo velbloudí mléko, jež má mnohé blahodárné účinky na zdraví.



LOMI LOMI

Z havajských ostrovů pochází celotělový rituál inspirovaný polynéskou filozofií Huna. Ta se snaží propojit tělo i ducha v jedinečný celek plný harmonie a lásky. Základem masážního rituálu jsou rytmické pohyby využívající nejen prsty a dlaně, ale i celé předloktí a lokty (technika Lomi lomi znamená v překladu „laskavé ruce“). Za pomoci kokosového oleje a masážních technik vás dokonale uvolní, zbaví stresu a napětí. Navíc působí také příznivě na dýchací, svalový a trávicí systém, podporuje krevní oběh a tok lymfy. Lomi lomi můžete zažít i v našich masérnách.





HADÍ MASÁŽ

Podle staré izraelské tradice předávají hadi člověku zvláštní vibraci, se kterou dokáže překonat i nejtěžší životní situace. A tak se na severu Izraele můžete setkat s tzv. Hadí masáží, kdy se po vašich zádech plazí šest neagresivních plazů. K masáži se využívají výlučně kalifornské a floridské korálovky nebo užovky červené, které nejsou jedovaté a nemohou člověku ublížit. Pohyby hadů na zádech podporují správnou činnost svalů zpevňujících páteř. Hady mimo jiné působí i proti depresi. A kolik za tuto proceduru zaplatíte? Jednoduchá krátká masáž se šesti různými hady vyjde zhruba na 2 000 Kč, kdežto speciální seance stojí kolem 15 000 Kč.

SAUNOVÁNÍ NENÍ SOUTĚŽ V REKORDECH

Všichni víme, že pobyt v sauně není o tom, kdo kolik vydržel, kde kdo seděl, nebo kolik dal dohromady koleček. Nejen proto byla ukončena soutěž Sauna World Championships ve Finsku, která se konala od roku 1999 do roku 2010. Této soutěže se účastnili muži i ženy z celého světa. Soutěžící vstoupili do horké sauny, kde se snažili vydržet co nejdéle. Teplota v sauně stoupla až na 110 °C a soutěžící mohli být v sauně až do chvíle, kdy byli nuceni opustit závod kvůli dehydrataci, tepelnému šoku nebo jiným zdravotním potížím. Tomu říkáme opravdové bláznovství, a ne saunování!

Naštěstí byla soutěž ukončena po tragickém incidentu v roce 2010, kdy jeden z finalistů, ruský účastník Vladimir Ladyzhenskiy, zemřel na následky tepelného šoku. Podle dostupných informací byla v sauně naměřena teplota okolo 140 °C a Ladyzhenskiy spolu s Finem Timem Kaukonenem tam trávili okolo 16 hodin. Fin vyvážel se silnými popáleninami celého těla, křečemi a byl na 6 týdnů uložen do lékařsky vyvolaného kómatu. Tento incident vedl k diskuzi o bezpečnosti této soutěže, komise usoudila, že nemá nic společného se saunováním, a tentýž rok byla soutěž zakázána.



PORODY V SAUNĚ

A kde jste se narodili vy? Ve Finsku by vás nemohla překvapit odpověď: „V sauně přece“. Až do druhé světové války se tu totiž pravidelně odehrávaly porody v saunové kabině. Důvodů bylo několik. Sauna pro Finy byla místem posvátných rituálů, měl ji (stejně jako dodnes) skoro každý dům a byla vždy oddělená od hlavních obytných a hospodářských budov. Budoucí maminka tak měla klid a soukromí pro příchod dítěte na svět. Dalším faktem bylo i to, že díky vysokým teplotám byla sauna nejčistším místem domu a nehrozilo žádné nebezpečí v podobě infekce. Říká se, že maminky v sauně i po porodu odpočívaly. Dnes už porody v sauně patří k historii, přesto byste stále ještě našli Finy, kteří přišli na svět právě v prohrávárně.





PETRA SHANTI DIVOKÁ

MASÁŽ JAKO TERAPIE DOTEKEM

Ne nadarmo se říká, že po padesáti minutách odcházíte z masérny jako znovuzrození. Masérka a hlavní školitelka Petra Shanti Divoká o tom ví své. Největší odměnou je pro ni to, když si dovolíte alespoň na chvíli myslet jen na sebe a nechat se opečovávat masáží.

autor: Michaela Matějovská, foto: Dominika Dvořáková

S čím přicházejí lidé do masérny nejčastěji?

Za posledních 10 let, co jsem v našich masérnách, se klientela hodně mění. Na začátku do Infinit Maximus chodili jen lidé, co to tu brali jako útočiště, chodili sem trávit volný čas, často za zábavou a masáže brali jen jako doplněk k wellness. Ale pomalu se klientela rozšířila o ty, co přicházejí řešit nejen fyzické problémy, ale také ty duševní.

Vážně i duševní?

Přijde mi, že masáž je celková terapie. Je to péče, které mají lidé málo, a když bych mluvila za všechny maséry u nás,

tak se snažíme, aby si u nás klient dokázal péči dát i sám sobě. Aby si dovolil být opečovávaný.

To si málo dovolíme – myslet sami na sebe.

Právě. Hlavně u žen to je těžké. Protože ony jsou takové ti „držáci“ v rodinách. Jde to vidět, když ulehnou na masážní lůžko. Zatímco muž usne, dokáže fakt do 5 minut pochrupovat a 100% se uvolnit, ženě to strašně dlouho trvá, než se uvolní, než si dovolí tam jenom být.

Když už přijdou lidé s fyzickými potížemi, jaké to nejčastěji jsou?

Standardem jsou bolavá záda, ztuhlá šíje, napnuté trapézy, blokády mezi lopatkami, jak lidé sedí většinu času u počítače, tak jsou tam různé spasmy (svalová ztuhlost, pozn. redakce).

Jak s danými problémy pracuješ? Dají se třeba bolavá záda vyřešit jednou návštěvou?

Pokud klient začne chodit pravidelně, tak díky pravidelnosti ano. Ale většinou to není o jedné návštěvě v masérně nebo jen o masáží.

A o čem to je?

Řekla bych, že je to o balíčku – pohyb, strava a péče o sebe. Každodenní

pohyb, ke kterému jsme stvořeni, stačí ten přirozený, není třeba chodit každý den do fitka a začít zvedat 200 kg zátky. Samozřejmě je dobré zaměřit se na stravu, změnu stravovacích návyků. A důležité je zvýšit příjem tekutin, nejen v den masáže, ale celkově si uvědomit, kolik vlastně vypijeme a co vypijeme. Plus samozřejmě taková ta péče o sebe. Uvědomit si, že jsme zodpovědní sami za sebe.

Jak to myslíš?

Že masáž neudělá zázrak sama o sobě. Stejně jako když chce člověk zhubnout, nemůže očekávat, že když spolkne prášek, zhubne. Takto to nefunguje. Musí pracovat celkově sám na sobě.

Najdou se klienti, kteří ještě nikdy nebyli na masáži a přicházejí poprvé?

Určitě ano.

Jak se s nimi pracuje?

Na začátku si více popovídáme, řekneme mu, co ho čeká při a po masáži. Jak by se měl k sobě chovat, aby mu nebylo nevolno, protože nezná reakci svého těla na masáž. Jelikož samotnou masáží nastartujeme detox organismu a my předem nevíme, kolik toxinů v sobě má, jaký má životní styl, tak se začíná hodně zlehka. Masáž by měla být jemnější, aby se s tím seznámil, s doteky, s pocity, s tím, co se bude cítit po masáži.

Co stud u nováčků?

Jsou klienti, kteří jdou už poněkoliště, a jde cítit, že si chtějí udržet svou intimitu, a pak přijde pán, co jde poprvé na masáž a už ve dveřích odhazuje prostěradlo.

Když už jsme u studu, jak pracujete s intimitou při masáží?

” CHODIT NA MASÁŽ PO TŘECH TÝDNECH JE ZNAČKA IDEÁL.

Už samotná masérna je uzpůsobená tak, aby se člověk, který přichází na masáž, cítil bezpečně, útulně. Je setměno. Při uléhání na lůžko nastavíme prostěradlo jako clonu a poté klienta přikryjeme. Lidé si samozřejmě mohou nechat spodní díl prádla a nemusí se bát říct, že jsou stydliví, my s nimi pracujeme ještě jemněji.

Jak často bychom měli chodit na masáž?

Pokud to máte jako životní styl, chcete o sebe pečovat, nechat se hýčkat, tak určitě minimálně jednou za měsíc. Řekla bych, že je to úplně minimální strop, samozřejmě po třech týdnech je značka ideál. Pokud už je nějaký problém, potřebujete větší péči pro tělo, tak jednou za 14 dní. Klidně i jednou za týden, což chápau, že není pro mnoho lidí finančně reálné.

A najdou se tací, co chodí jednou týdně?

Pár jich je, především ti, co sedí, mají firmy, jsou to velcí workoholici, tak si sem přijdou odpočinout ve spojení se saunou. Mám například klienta, co mi povídal, že musí chodit na masáž pravidelně, protože mu přináší inspiraci v byznysu, že vždy po masáži odchází plný nápadů.

Může mít masáž až takové účinky?

Určitě. Tím, jak se člověk uvolní, dostane se do alfy, tak opravdu může

mít vize, přichází na vyřešení situací, se kterými si nevěděl rady.

Co je to alfa?

Alfa je stav mozku, kdy už nejede ego – ta mysl, která říká, co máte dělat, a jak to máte dělat, přináší pochyby, plánuje výkony. Ve chvíli, kdy se dostanete do alfy, tak vystupují na povrch podvědomé věci. Třeba když klienti ve svém životě něco řeší, mnohdy si dají při masáži právě díky alfe i odpovědi. Je to krásný, že se mnohdy při masáži vyřeší nějaký problém, nebo najdou odpovědi na otázky.

Takže je to taková terapie dotekem.

Ano, je to tak. Vnímám maséra jako nástroj, kanál, skrz který proudí energie, která je léčivá a přirozená.

Zní to trochu ezotericky, ale znamená to, že masáží léčíte i duši?

Ono je důležité si uvědomit, že fyzické já je vlastně až poslední. Napřed se vždy vše projevuje na psychice, na tom, co prožíváme, jaké máme myšlenky, a to se nám všechno propisuje do těla. Takže když mě něco bolí, tak to mám již dlouhodobě, ale neřešila jsem to správně, nebo jsem se neposlouchala a pak právě vzniknou fyzické problémy, nemoci, které nás mají zastavit. Nic se neděje náhodou, proto to mnohdy klienty otevírá a mluví o vnitřních věcech, které si pak začnou řešit, s tím většinou zmizí

i bolesti zad. Každá část zad je propojená s orgány, s psychikou, emocemi, všechno je to neskutečně propojené.

Slyšíte rádi zpětnou vazbu na vaši práci?

Je pro nás hodně důležité, aby se klienti nebáli říct své potřeby. Každý masér je jiný, vždy si může klient vybrat takového, který mu nejvíce vyhovuje. Někdo má ráda sportovnější masáže, někomu zas vyhovuje čistě relaxační masáž. Náš tým je sestaven tak, aby si každý klient vybral to své. Třeba potřebuji přitlačit nebo ubrat, tady mě to bolí, je mi zima, je mi teplo, chce se mi na toaletu nebo potřebuji vodu. Jsou to úplně přirozené věci, se kterými z naší strany můžeme okamžitě pracovat.

A říkají to?

Mnohdy to právě nechávají v sobě, tím pádem ani neprožijí masáž na sto procent, nic nesdělí a pak předají informaci až na recepci nebo v recenzi. Což není úplně dobré, protože každý masér čeká na zpětnou vazbu, jsou zvyklí s ní pracovat, i od nás, když je školíme. Je to to, co je posouvá, tak je velká škoda, že to daný masér neslyší na přímo.

Možná se jich zkusit zeptat...

My se samozřejmě v průběhu masáže zeptáme, zda tlak a okolnosti vyhovují, a vítáme jakoukoli odpověď, která nás navede k tomu, aby si klient masáž užil. Ovšem stává se nám, že přichází klient, chce opravdu silovou masáž a masér už při suchém doteku, který probíhá vždy na začátku, ucítí, že to nejde. Že se do toho člověka nemůže opřít, a neví proč. Pak na konci masáže klient řekne, že je po operaci slepého střeva.

To by měl říci hned na začátku?

To ano, bohužel se to nestává vždy, lidé se buď stydí, nebo si myslí, že to s tím ani nesouvisí. Třeba operace vnitřních orgánů. Často si řeknou – ale vždyť je to jenom masáž. Ale není. Je to mnohem více, a občas si neuvědomují, co by se tím mohlo způsobit.

Jak to myslíš, co by se mohlo stát?

U většiny klientů, kteří jsou na tom fyzicky dobře, se nic zásadního stát nemůže. To nechci vzbudit jakékoli obavy. Ale myslela jsem třeba na případy, kdy přijde klient po chemoterapii, nebo žena v první fázi těhotenství. Masér v tu chvíli musí masáž uzpůsobit danému stavu.

Zvolí těhotenskou masáž?

V prvním trimestru žádné masáže, ani těhotenské vůbec neděláme a nedoporučujeme. Moje velmi empatická kolegyně mi nedávno vyprávěla, že k ní na masáž přišla slečna a na konci



PETRA SHANTI DIVOKÁ

V masérnách Infinit Maximus ji můžete potkávat už 10 let, kdy tam začínala po mateřské dovolené na pozici masérky. Postupem času stoupala výše a dnes se stará o více než dvacetičlenný tým masérů a masérek, šest maséren a rozvoj masáží v síti Infinit. Miluje přírodu a ve volném čase je právě tam. Nejen proto ji naplňuje práce na Brněnské přehradě, jelikož se tam každý den snaží před nebo po směně projít a načerpat energii z vody a stromů kolem. Mimo to neskrývá svou vášeň pro jógu a miluje terapii tancem a pohybem.

masáže řekla, že je v 7. týdnu těhotenství. Masérka se rozklepala, měla obavy, co vše mohla způsobit.

Proč se nedoporučuje chodit v prvních měsících těhotenství na masáž?

Plod se v těle na začátku teprve uhnízďuje, není součástí těla. Po většině masáží se spouští detox, to znamená, že tělo vylučuje ze sebe to, co je nežádoucí. A ono může vyhodnotit, že je i ten plod nežádoucí, jelikož je to něco nového, co tam dříve nebylo. A vyloučí to z těla ven. V prvním trimestru jednoduše nevíme, jak bude tělo reagovat.

Je lepší počkat si na druhý trimestr?

Určitě, masáže bych se v těhotenství nevzdávala, ale až od druhého trimestru, kdy je to bezpečné. Těhotenskou masáž navíc přizpůsobujeme stavu budoucí maminky, jsou tam jemnější tahy, vyhýbáme se některým bodům, měníme polohu dle pohodlí a volíme oleje s esencemi vhodné pro psychickou pohodu těhotných.

Je možné vybudovat si pravidelnou klientelu v Infinit Maximus, kde se za den vystřídají až stovky lidí?

Ano, je. Ať už jsou to Brňáci, nebo mimobrněňští. Jsou tu lidé i z dálky, co si plánují dovolenou podle toho, jak má jejich oblíbený masér směnu.

Jsi u nás od té doby, co se wellness u Brněnské přehrady otevřelo. Co vše máš nyní na starosti?

Jsem pravá ruka provozní, vypomáháme si navzájem. Já jsem tu však přes část odbornou, zaměřenou na masáže, na posun masérů, koučování našich zaměstnanců, ve spolupráci s HR specialistkami a provozními, jsem

” RITUÁL JE VŽDY O NĚČEM NAVÍC NEŽ JEN O MASÁŽI. “



takový mentor pro masérský tým. Mám na starost veškerá školení, ať nových masáží a lidí, tak i různých aktivit v rámci týmu – např. jak pracovat s recepcí, rezervačním oddělením, klienty a různými vyhocenými situacemi.

Když přijímáš nové maséry, co musí umět, když chtějí u nás pracovat?

Je potřeba, aby měli osvědčení – masérskou školu, nebo akreditovaný masérský kurz. V tu chvíli to není o hmatech, ale nabíráme lidi tak, aby měli naše hodnoty, aby zapadli do týmu, abychom si rozuměli. Je pro nás důležité, jaký ten člověk je, co ze sebe vyzařuje. Jestli je laskavý, rád pečuje, jestli to má vrozené. Toto je prvotní. A hmaty a techniky, to jsou věci, které se dají naučit při školení.

Ve chvíli, kdy někoho přijmeme, jak dlouho trvá, než ho vyšleme do masérny?

Tři dny. Nejprve je zaškolen na Infinit masáž, se kterou začíná, a na naše hodnoty, filozofii a péči. Seznámí se také s pobočkou a čtvrtý den mu začne nultá směna. Pokud to všem vyhovuje, čeká ho plánování směn a jde do toho. Poté v průběhu směn probíhají školení na další druhy masáží. Celková cesta k vyškolenému masérovi trvá přibližně půl roku.

Všichni maséři umí stejné masáže?

Měli by se je postupně naučit, ale co je důležité zmínit – každý masér je jiný. I když je masáž názvem stejná, styl maséra je jedinečný. Klient si tak může vybrat takového, který mu

nejvíce vyhovuje. Někdo má rád sportovnější masáže, někomu vyhovuje čistě relaxační jemná masáž. Masérský tým je sestaven tak, aby si každý klient vybral to své. S výběrem mu vždy pomůže naše obsluha na recepci.

Už tu párkrát zazněla Infinit masáž – co si pod ní představit?

Je to holistická masáž, která je skloubením západních a východních technik. Západní je suchá hloubková masáž, klasická sportovní masáž, intenzivní, živější. Ta východní pracuje s baňkami, na drahách, je tam i trošku čínské tlakové masáže, prvky shiatsu a různých východních stylů masáží. Vše jsme skloubili do Infinitky, jak ji rádi říkáme. Ta může být pokaždé jiná, podle rozpoložení a stavu klienta.

Máš ještě tip, co jiného kromě Infinit masáže vyzkoušet?

Je toho mnoho, třeba aromaterapeutická masáž. Ta je jiná v tom, že první, co uvidíte, jsou naše karty s popisky éterických olejů, které fungují jako taroty. Vybíráte si tři karty a podvědomě a intuitivně vytáhnete to, co potřebujete, co tělo vyžaduje. A my vám to namícháme do základního slunečnicového oleje, samozřejmě masér přidává a upravuje podle toho, s čím klient přišel na aromku, např. úzkosti, stres, nebo potíže s trávením. Když bych to shrnula, je to celostní masáž s prvky východních technik a s použitím éterických olejů. Relaxace většinou přijde později, většinou až druhý den, kdy ucítíte úlevu např. v bodech, které vás trápí.

Co taková medová masáž – je to sladké pohlázení?

Tak bych ji určitě nenazvala, i když k té představě med vybízí. Medová masáž, která pro citlivější jedince může být

nepříjemná, spadá do detoxikačních procedur. Není to klasická masáž, je to o takovém ťapkání, kdy se med nalepuje a vytahuje skrze pokožku a tím se dostávají z těla toxiny. Například někdy cítíme nikotin, a hned víme, že máme na lehátku kuřáka. Spolu s medem a pohyby vznikne taková bílá pěna, která čím je tmavší, tím má v sobě klient více toxinů. Určitě bych od medové masáže neočekávala relaxaci a doporučuji před ní hodně pít.

Je něco, co v masérnách zaručeně pohladí, nebo rozmazlí?

Naše rituály. Třeba Lomi lomi, obličejové rituály a signature Královský rituál. Obecně je rituál vždy ještě o něčem navíc než jen o masáži.

Jak je to myšleno?

Třeba Lomi lomi, to je celotělový havajský rituál, který propojuje celé tělo v rámci našich doteků, hudby, kokosového oleje. Masér masíruje předloktím, takže je to o takovém „obejmutí“, může být jak jemná, hladivá, tak i intenzivní, jelikož se pracuje s lokty. Zatímco Dotek lípy nebo Snový dotek je spíše pečující, je to obličejová péče, kdy ležíte na zádech a necháte se hýčkat. Královský rituál je signature naší pobočky, propojuje všechny její elementy a masírují vás dva maséři. Často se jí říká masáž čtyř rukou.

Jaký druh děláš nejradyji ty?

Pro mě má každá masáž své, nemohu říci, že bych měla úplně jednu oblíbenou. Mám ráda tu různorodost, když mi mezi Infinit masáží přistane Lomi lomi, krásně mi to tu směnu zpestří.

Jaké vybíráte oleje k masírování?

Jdeme přírodní cestou, nechceme používat silikonové oleje s parfemací,

které nedělají dobře klientům, ani nám masérům. Máme vlastní aromaterapeutku, která vyrábí oleje speciálně pro nás. Osvědčil se nám speciální sezonní koncept olejů na jaro, léto, podzim, zimu, kdy se používají bylinky, které se vztahují k danému období a mají svou funkci. Třeba na jaře a na podzim se používají detoxikační oleje, v létě zase oleje podporující pokožku, která je vystavená slunci a potřebuje vyživovat a připravovat na slunění. V zimě tam máme prohřívací oleje. Také mimo to používáme neutrální oleje pro alergiky, kterým by třeba bylinky nemusely dělat dobře.

Jak dlouho dopředu doporučuješ objednat se na masáž, funguje u vás něco jako last minute?

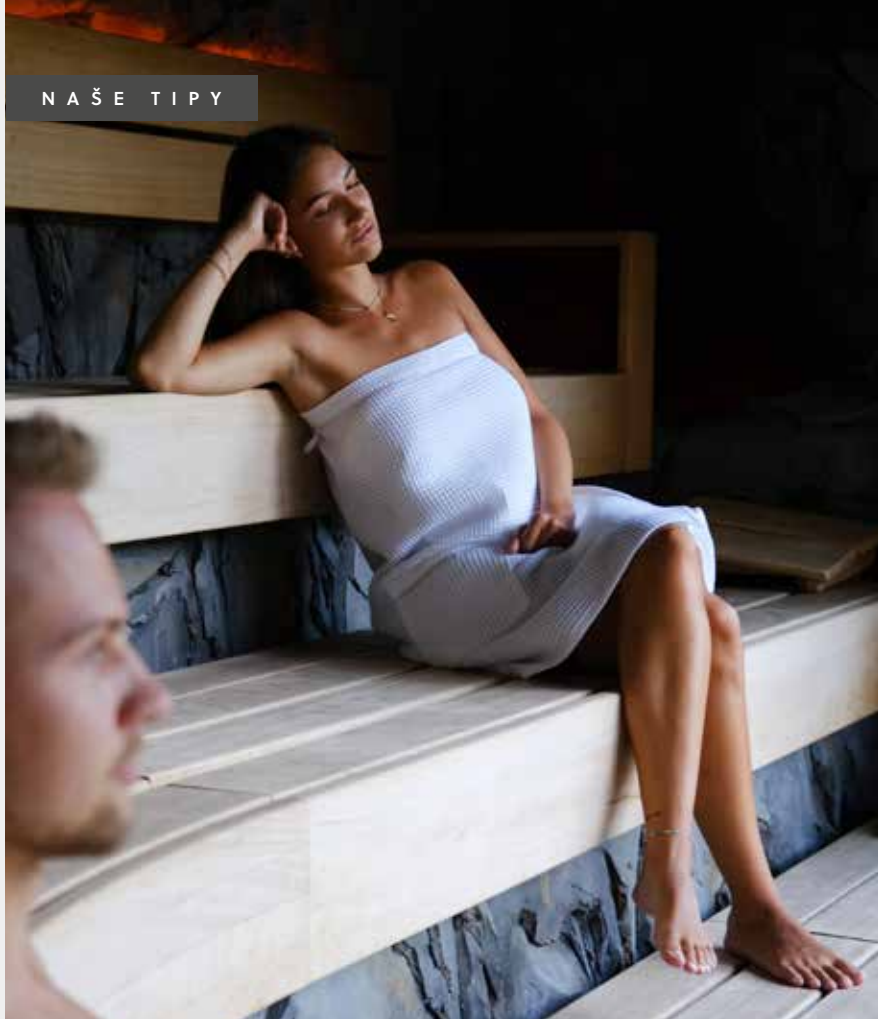
Značka ideál je, když se klient objedná ihned po masáži, kdy ví, že chce pravidelnost. Má tak jistotu termínu. Pokud se chce objednat na víkend, tak 14 dní až 3 týdny dopředu, na masáž v týdnu stačí i 3 až 4 dny dopředu. Někdy může mít samozřejmě klient štěstí i na poslední chvíli, ale to se třeba v hlavní sezoně podzim/zima stává minimálně.

A co ty, chodíš relaxovat na masáž, nebo jsi ta kovářova kobyla, co chodí bosa?

Chodím pravidelně a moc ráda, hlavně k našim masérům.

K jiným nechodíš?

Také ráda zkouším jednou za čas chodit i do jiných center, sbírat inspiraci, ale většinou, a teď se vši pokorou, se minimálně v Čechách ujistím v tom, že to u nás děláme moc dobře i po té stránce péče na recepci spolu s wellness. To mě vždy vlastně potěší. ■



... ŽUPANU

Řadí se mezi nejnovější přírůstek do Infinit produktů a věříme, že umocní pohodový zážitek z relaxace mezi saunovými kolečkami, návštěvami relaxačních bazénů či masážemi. Pro župany jsme vybrali také měkkou bavlněnou vaflovinu, která je známá pro svoji savost a následné rychlé schnutí. Jste tak neustále v suchu a netaháte kila navíc v podobě nasáté vody. Dále je župan obohacen o kapuci pro chladné dny, opaskem pro uvázání dle potřeby a dvěma kapsami na drobnosti. Opět je k dispozici saténová etiketa pro podepsání. Župany jsou vyrobené speciálně pro Infinit také v české chráněné dílně a je možné zakoupit je ve dvou velikostech (velikost S/M a velikost L/XL). Barevně jsme je sladili s kily na bílou a černou verzi.

OBLÉKNĚTE SE DO...

Možnost zahalit se do čistého bílého prostěradla a osušit se do měkké osušky je Infinit standard, který automaticky dostáváte v rámci vstupu do wellness na zapůjčení. Pro zpříjemnění vašich relaxačních chviliek na maximum, dodání pocitu komfortu a kvality jsme připravili **Infinit merch**, který váš zážitek z wellness znásobí.

... SAUNOVACÍHO KILTU

Kilty jsou stálíci mezi Infinit produkty. To nic nemění na faktu, že se je neustále snažíme vylepšovat. Jsou vyrobené z bavlněné vafloviny, která vyniká snadnou údržbou a vysokou odolností. Tato látka je lehká, velmi dobře saje vodu a rychle schne, proto je ideální do wellness prostředí. Kilty sedí perfektně na každé postavě, a to díky nastavitelnému suchému zipu

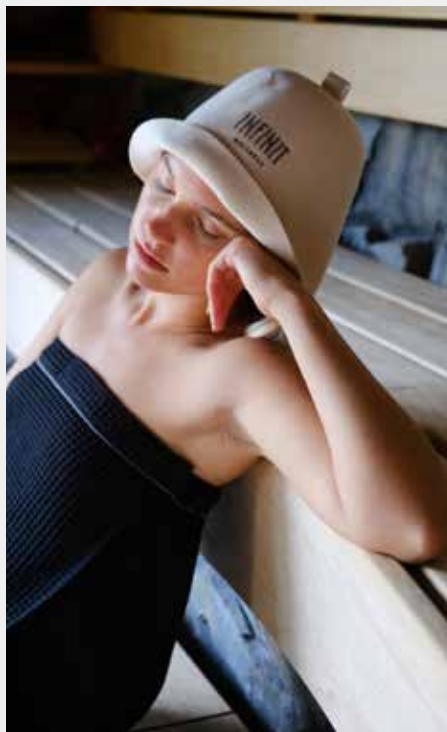
a pevné textilní gumě v zadní části. Dalším prvkem je kapsička pro uschování drobností a poutko na pohodlné zavěšení. Nově jsou kilty vybavené saténovou etiketou, kterou na těle nepocítíte, a najdete zde i prostor pro podepsání vašeho kusu, abyste zamezili nechtěným výměnám. Kilty vyrábíme v chráněné dílně v České republice a jsou k dispozici v dámské a pánské verzi, v bílém a černém provedení.





... SAUNOVACÍ ČEPICE

Již nějaký pátek patří mezi naše produkty saunovací čepice. Nejenže je velice stylová, ale také praktická – chrání vaši hlavu proti přehřátí. Měla snadno pokrývat celou zadní část hlavy a uši. Právě v této části hlavy dochází k odpařování tepla nejvíce. Přední okraj vyčnívá dopředu nad oči, což je chrání před párou. Ženy si pak často čepici ohýbají do tvaru klobouku. Měla by být o 1 až 2 cm větší než čepice ve vaší velikosti. Právě vzduchová mezera funguje jako zadržování tepla a tělo pak zvládne delší saunovací cyklus. Čepice je vyrobená z vlny, prodává se v univerzální velikosti a nabízíme ji ve dvou barevných variantách: krémové a šedé. Každá z nich je opatřena uchem pro snadné zavěšení či sušení. ■



DÁREK NEJEN PRO SAUNERY

Infiniit merch seženete v našem e-shopu nebo na recepcích. Tak neváhejte a udělejte radost nejen sobě, ale i svým blízkým nákupem na www.infiniitdanky.cz/infiniit-merch.

JAK SI UVÁZAT PROSTĚRADLO, ABY NEPADALO?

Varianta uvázání ve stylu starověké římské tógy je vhodná pro ženy i muže a nese s sebou jistou dávku elegance, se kterou vám prostěradlo nespadne.



Prostěradlo si dejte za záda tak, aby na obou stranách bylo stejně dlouhé. Zaviňte se do prostěradla, přitom držte oba cípy.



Levý cíp otočte kolem těla a vytáhněte za levým ramenem. Pravý cíp otočte zepředu.



Poté svažte oba cípy dohromady a vytvoříte tak originální provedení tógy, která vám jen tak nespadne. **A pokud přece jen padá, řešením jsou Infiniit saunovací kilty!**

ZNÁTE ETIKETU SAUNOVÁNÍ?

Přinášíme vám deset nejdůležitějších bodů o tom, jak se správně chovat v sauně, aby si všichni zúčastnění saunování užili.

1. Před vstupem do wellness se umyjte mýdlem a osušte se.

Nejenže tak tělo zbavíte nečistot, ale suchá pokožka se v sauně začne potit mnohem dříve než vlhká. Důkladným osušením ho připravíte na prohřívací proceduru.



2. Respektujte soukromí a intimitu ostatních saunujících.

I přesto, že se snažíme budovat wellness centra s ohledem na intimitu zákazníků, pro mnohé z nás představuje saunování výstup z komfortní zóny.



3. Ve wellness se chovejte tiše a omezte hlasité hovory.

Do wellness chodíme za relaxací, mnoho z nás má relaxaci spojenou s únikem od hektické uspěchané doby a chodí si do wellness odpočinout od ruchu dnešní doby.



4. Dodržujte v tichých zónách klid a ticho.

Tiché zóny najdete v každém našem centru a jsou označené cedulkou s piktogramem. Nemluví se v nich, jsou určeny pro všechny, co vyžadují 100% klid a ticho.





5. Do sauny vstupujte zásadně bez plavek.

Důvodů, proč odložit plavky do skříňky nebo do boxu před saunou, je několik. Mokrý plavky mohou zapříčinit vznik bakterií, které se v teplém prostředí rychle množí. Také nedovolují pokožce dýchat, vyplavovat toxiny a zabraňují rovnoměrnému prohřátí těla. S plavkami můžete pouze do parní lázně (a samozřejmě do bazénu).

6. Saunovat se můžete v prostěradle nebo nazí.

Ke všem vstupům do wellness od nás dostanete prostěradlo a osušku. Pokud je vám nahota v sauně nepříjemná, můžete se pohodlně zabalit do prostěradla nebo do Infinit kiltu. V prostorách fresh barů, posezení a vnitřních odpočíváren se pohybuje me v prostěradle, kiltu nebo županu.



7. V sauně zbytečně nevětrejte, v prostoru dveří se zdržujte jen po dobu příchodu či odchodu.

Větráním či pouhým nakouknutím, jak to v sauně vypadá, můžete nejen narušit relaxaci ostatních, ale i snížit teplotu v sauně.

8. Před vstupem do ledového jezírka či bazénku se osprchujte.

Z hygienických a bezpečnostních důvodů je důležité se po saunování nejprve osprchovat, a až poté skočit do jezírka či bazénku. Nejenže připravíte tělo na tepelný šok, ale budete mít jistotu, že voda uvnitř ochlazovací lázně bude hygienicky v pořádku.



9. Pokud je v sauně více lidí, využijte polohu vsedě.

Budete tak ohleduplní k ostatním návštěvníkům a podělíte se s nimi o místo v sauně tak, aby si i oni mohli vychutnat požitek ze saunování.



10. v případě, že navštěvujete saunu určenou pro děti na pobočce Infinit Step, zajistěte jejich klidné chování tak, aby nerušily ostatní saunující.

Těší nás nová generace saunérů, stejně jako to, že je učíte chování v sauně a vědí, že prohřívárna není hřiště, ale místo, kde společně odpočíváme a nabíráme energii.





GEOTERMÁLNÍ LÁZNĚ NA ISLANDU

Když se řekne Island, mnoho z nás si vybaví měsíční sopečnou přírodu, nekonečno vodopádů, polární zář nebo velryby. Pro našeho vedoucího architekta Lukáše Vondráčka byla návštěva Islandu splněním snu zažít horké termální prameny na vlastní kůži a zároveň inspirací pro tvorbu dalších wellness center Infinit. Jaké to bylo?

autor: Lukáš Vondráček, foto: Blue Lagoon, Sky Lagoon, Lukáš Vondráček

Ten pocit, když je venku mráz a vy se můžete koupat v horké lázni uprostřed přírody. Nikým nerušení, jen si užívat chvíli, kdy se vaše tělo postupně prohřívá, hlava vám vypne, zapomenete na běžné starosti a ocitnete se v ráji. Podobné emoce zažívám i v našich wellness centrech, ticho, vůně a procedury, které

s každým vyzkoušením přinášejí něco nového – novou energii, vnitřní klid a ponoření se do sebe sama.

Tady je to ještě o něco jiné. Dýchá na vás tajemno. Nacházíte se uprostřed přírodních pramenů s vodou ohřátou magmatem, ukrytým tisíce metrů pod sopkami, tak typickými pro tuto krajinu.

Říká se, že žádná návštěva Islandu není kompletní bez zastávky v Blue Lagoon, což už vám napovídá obrovský prosvětlený billboard na velmi vkusně navrženém letišti v Reykjavíku. Tyto nejznámější přírodní lázně byly zařazeny mezi 100 nejzajímavějších míst světa. Není divu. Velká a krásně modrá laguna má celoročně teplotu

37 až 39 stupňů Celsia (aktuální teploty se dozvíte hned při vchodu díky digitální mapě areálu). Celý areál přirozeně souzní s okolím a jeho architektura s kontrastem mléčně tyrkysově modrých vod, černé vulkanické horniny a vlající páry nad hladinou činí celý zážitek značně magickým.

Tajemství modré laguny

Jen málokoho při blahodárné koupeli napadne, že se vlastně ohřívá v odpadních vodách sousedící místní elektrárny. Laguna vznikla totiž nehodou v nedaleké geotermální elektrárně. Jako vedlejší produkt přetváření geotermální energie na elektřinu se tu objevila „odpadní“ voda bílé barvy a pochybného složení. Ve snaze se jí zbavit ji zaměstnanci odvedli do lávového pole, kde doufali, že se vstřebá. Nestalo se, křemičité usazeniny vytvořily na dně vodotěsný povlak podobný bílé glazuře, a tím i umělé jezero, jehož bílá voda odráží jedinečnou namodralou barvu. A modrá laguna



byla na světě. Zpočátku se v ní koupali jen odvážlivci, později se ukázalo, že má voda léčivé účinky na pokožku, a v roce 1992 zde vyrostl z lávy citlivě vystupující komplex zahrnující termální lázně, restauraci, hotel či kosmetickou kliniku.

Hlavním lákadlem je i tady nejen mléčně blankytná voda, která je bohatá na minerální látky, oxid křemičitý a síru, ale také procedury s obličejovými maskami, které dostanete v rámci vstupu. Bahenní maskou si potřete obličej, užíváte koupel uprostřed vyhřáté laguny a po pár minutách ji smyjete přímo ve vodní lázni. Mezi

„ HLUBOKO V ZEMI MÁ VODA SPALUJÍCÍCH 240 °C. PRO ÚČELY KOUPÁNÍ V LAGUNĚ JE VODA UPRAVENA NA TEPLITU OKOLO 38 °C.



hlavní účinky masky patří hloubkové čištění pleti a její posílení. Pokud by se vám masky natolik zalíbily, můžete si vybrat z celé jejich kosmetické řady SkinCare, kterou si zde vyrábí, prodávají a distribuují po celém ostrově. Příjemný byl i vodní bar s drinky, které si můžete vychutnat přímo ve vodě.

Základem je rezervace

Protože je zájem návštěvníků o Modrou lagunu obrovský (sjíždí se sem lidé z celého světa), má areál omezenou kapacitu pro maximální pohodlí návštěvníků a je nutné si vstupenky předem rezervovat na daný čas. Doporučuji minimálně 2 týdny předem.

Výhodou je, že vstupné není časově omezené, můžete si tedy užívat pobytu v termálních lázních až do zavírací doby. Zároveň je nutné dodat, že by pobyt v takto teplé vodě neměl přesáhnout pro tělo příjemnou dobu. Vybral jsem si vstupné Comfort za 95 euro (dle aktuálního ceníku), které zahrnuje vstup do Modré laguny, křemičitou bahenní masku, použití ručníku. Řekl bych spíš ručníkový luxusní servis, protože máte možnost ručník kdykoli vyměnit. V rámci vstupného jsem mohl doplatit do lagunového baru i pro nápoj dle vlastního výběru.

Lze si připlatit prémiové vstupné (111 euro), kde máte navíc župan, dvě masky a skleničku vína v restauraci. Možná se vám teď nad cenou zatočila hlava, jde však o částku, které nebudete litovat, protože koupaní v této laguně je nezapomenutelný zážitek. V Blue Lagoon kromě návštěvy termálů můžete využít privátní Retreat Spa (od 501 euro), nebo se ubytovat přímo v hotelu, ale to si nechávám až na příští návštěvu.



7 MÍST, KTERÁ JEŠTĚ STOJÍ ZA TO NA ISLANDU NAVŠTÍVIT

- 1. Reykjavík** (kostel Hallgrímskirkja, koncertní sál Harpa, Perlan Museum, socha Sun Voyager)
- 2. ledovcová laguna** Jökulsárlón a přilehlá Diamond Beach
- 3. městečko Vik** a jeho okolí (Black Beach, Plane Wreck, útes Dyrhólaey)
- 4. vodopády** Skógafoss, Seljalandsfoss a Gljúfrabúi Secret Waterfall
- 5. gejzír** Großer Geysir
- 6. národní park** Thingvellir
- 7. sopka** Fagradalsfjall

Do nebeského ráje

Většina návštěvníků je přesvědčená, že Blue Lagoon je přírodního původu. Ale jak jsem již zmínil, vše tu kromě magmatického pole vybudoval člověk. A tak jsem byl zvědavý na to, jak si se stejnou výzvou – vybudovat podobně symbiotický areál – poradili v nejnovější Sky Lagoon v Reykjavíku (otevřena roku 2021). Sice laguna neláká na tak modrou vodu jako Blue Lagoon, ovšem její výhledy na oceán jsou dech beroucí. Design je silně inspirovaný islandským přírodním dědictvím. Využívá přirozené tóny islandské zeleně a hornin – sytě zelenou, bílou a krémové barvy, které se běžně vyskytují ve zdejší přírodě. Velké antracitové skály, zvlněné kopce pokryté travinami, fasáda hlavního objektu tvořená zeminou a 70metrový panoramatický bazén s výhledem na severní Atlantský oceán, u kterého je těžké určit, kde končí laguna a kde začíná moře.

Zatímco si užíváte laguny, pozorujete přístav Kársnes a máte výhled na Bessastaðir, domov prezidenta Islandu. V dálce vidíte Mount Keilir, kuželovitou sopku, která po staletí sloužila jako naváděcí zařízení pro námořníky.

Sky Lagoon je ukrytá v jednom velkém kaňonu, který ústí k oceánu, od něhož jste vzdáleni opravdu jen pár metrů. Najdete tu také jezírko, malý vodopád či největší islandskou saunu s panoramatickým výhledem, ze které můžete pozorovat třeba zapadající slunce. Saunu oproti našim zvyklostem musí hosté navštěvovat pouze v plavkách, což mi přišlo pro celkový pocit a zdravotní aspekty věci velká škoda.

Sedm kroků rituálu

V čem mě nebeská laguna totálně nadchla, byl tzv. Sky Ritual. Jedná se o sedmikrokový rituál, řekl bych taková série wellness zážitků, které



TIPY NA NÁVŠTĚVU

- Před vstupem do termálních lázní je povinné se osprchovat. Ve sprchách šaten je k dispozici zdarma mýdlo i kondicionér na vlasy. Na stěnách dokonce naleznete instrukce v několika jazycích, jak a kde se máte správně umýt. Sprchování je zde povinností, která je ostře střežena obsluhou.
- Pokud si budete potápět vlasy (což bychom úplně nedoporučovali, minerály vlasy ničí), tak je dobré si na ně před koupelí nanést kondicionér.
- Dodržujte během návštěvy pitný režim, ať nejste dehydrovaní. Ledovcová voda je k dispozici zdarma (teče z kohoutku a nebo je v pítkách na určených místech v laguně).
- Sundejte si šperky. Minerální voda může šperky všeho druhu poškodit, proto si je raději před vstupem do vody uschovejte v uzamykatelných skříňkách.
- Za slunečných dnů je dobré používat sluneční brýle. Sluneční světlo se nepříjemně odráží od bílé barvy vody.

„ JEN TAK PRO PŘEDSTAVU, SKY LAGOON DOKÁŽE DENNĚ POJMOUT AŽ 3 000 NÁVŠTĚVNÍKŮ.



popořadě navštěvujete, hezky krok za krokem. To je něco, co odlišuje Sky Lagoon od ostatních geotermálních lázní na Islandu, a i když je návštěva za příplatek, vřele doporučuji vyzkoušet.

Celý soubor procedur v sobě spojuje léčivé síly teplé vody, studené vody, teplé páry, peelingu, suchého tepla a čerstvého vzduchu. Těchto sedm kroků, učiněných postupně a pomalým tempem, by mělo vést k vaší hluboké relaxaci a pohodě. Jak to již po staletí dělali Islandané, objevíte sílu tradice a inspirujete se neuvěřitelným prostředím.

Po celou dobu návštěvy lze využít občerstvení v unikátním vodním baru ukrývajícím se v moderní jeskyni. V rámci vstupu jsem měl možnost ochutnat lokální nápoje. Neodolal jsem místnímu svátečnímu pivnímu speciálu a občerstvení z kvalitních místních surovin, které dostanete na konci návštěvy po východu ze šatny v restauraci. Potěšilo mě, že se na občerstvení nešetřilo, vynikající sýry, lososová pomazánka, čerstvé pečivo, šunky – přece jen, ve vodě vám vyhládne.



KDY NAVŠTÍVIT?

Islandské přírodní lázně můžete navštívit nezávisle na ročním období. Nejvíce navštěvovanými jsou letní měsíce (červen–srpen), tudíž pokud máte raději více prostoru pro relax a chcete si vychutnat horkou páru stoupající nad hladinu vody – doporučuji podzimní měsíce.

PS: Nezapomeňte si vzít do termálních bazénů zimní čepici! Na Islandu fouká celoročně velmi silný vítr.



Také do nebeské laguny je nutné si předem rezervovat místo a zakoupit vstupné. Vstupní balíčky se liší hlavně tím, zda máte k dispozici veřejnou, nebo privátní šatnu a zda balíček obsahuje také 7stupňovou proceduru islandského rituálu. Cena základního balíčku se pohybuje od 77 euro, se Sky Ritual a občerstvením za 98 euro.

Řekl bych, že geotermální lázně na Islandu jsou odměnou za náročné dny v drsné zemi – se špičkovými službami a výhledy na nekonečné

zelené hory, sopečnou poušť, Atlantský oceán nebo lávové pole. Na této zemi též oceňuji všude přítomný vkus v architektuře, její perfektní organizovanost a cash-less systém placení a v neposlední řadě jazykovou vybavenost místních obyvatel – všude se perfektně domluvíte anglicky. Na druhou stranu je tu velmi draho – například čepované pivo za přibližně 250 Kč či pronájem auta jsou na cestovatelské poměry celkem nákladné. I tak Island a geotermální lázně stoprocentně stojí za to zažít! ■

SKY RITUAL

Krok 1: Zpomalte, relaxujte v laguně

Vstoupíte přes jeskynní vchod do laguny. Je čas usadit se. Vplujete do teplých vod a relaxujete. Nadechnete se osvěžujícího oceánského vzduchu. Proplováte úchvatným kaňonem a kocháte se výhledem na horu Keilir. Na druhé straně vám rytmické divadlo oceánu uvolňuje dech.



Krok 2: Ochlaďte se ponorem

Následuje terapie chladem, hluboce tradiční krok pro Islandčany. Máte na výběr. Buď se procházíte na čerstvém islandském vzduchu, nebo, pokud jste odvážní jako Viking, ponoříte se do studeného bazénu. Ten stimuluje váš imunitní systém, snižuje průtok krve v těle a napíná pokožku. Doporučuje se minimálně 10 vteřin na probuzení vašich smyslů, ale záleží na tom, kolik vydržíte.



Krok 3: Relax s výhledem v sauně

Po studeném probuzení navštívíte saunu přibližně na 10 minut. Necháte teplo, aby otevřelo vaše póry, odstranilo toxiny a očistilo pokožku. Vychutnáte si úchvatný výhled na oceán přes panoramatické okno.



Krok 4: Osvěžte se ve studené mlze

Poté vyvažujete teplo ze sauny pomalým přecházením přes prostor studené mlhy, která omlazuje pokožku a pomáhá vás připravit na to, co přijde dál.



Krok 5: Tělový Sky peeling

Je čas na oživení. Aplikujete si tělový peeling Sky s mořskou solí, který by měl vaší pokožce dodat jemný zdravý pocit.



Krok 6: Parní místnost

Poté se přesouváte do páry i s peelingem na těle. Zde se vstřebávají klíčové terapeutické prvky. Vyčistíte si dutiny a pocítíte zdraví v plicích. Pára zlepšuje celkové tělesné funkce. Je to skvělý pocit!

Krok 7: Sprcha a relax v laguně

Nakonec peeling opláchnete ve sprše. Potom se vrátíte do teplé geotermální laguny, kde relaxujete, zhluboka dýcháte a vnímáte výsledky blahodárného rituálu. Budete cítit, že každý jeden sval v těle je uvolněný, omlazený a nabitý energií. Když budete připraveni, jdete do baru Lagoon na občerstvení.





PROČ SPÍME?

Vědci objevili zázračný lék, který zvyšuje fyzické i psychické zdraví, pocit energie, paměť, kreativitu a schopnost učit se. Také pomáhá udržovat stálou hmotnost, regulovat chuť k jídlu, udržovat krevní tlak v normě, předcházet rakovině a demenci a mnoho dalšího.

V lékárně ale není k dostání. Naštěstí se stačí kvalitně vyspat.

autor: Vojtěch Urban, foto: 123rf.cz

Spánek a seřízené biorytmy mají pozitivní vliv téměř na každý proces v našem těle. Také se díky nim vyprazdňuje pomyslný stresový zásobník, takže každá noc ovlivňuje nejen to, kolik energie budeme zítra mít, ale také zvládání stresu a množství pevné vůle i motivace. Proto je velmi těžké zvládnout jakoukoliv náročnou životní

situaci nebo změnu bez dostatku kvalitního spánku. Bohužel jsme jediný živočišný druh, který se o spaní dobrovolně připravuje.

V rozvinutých zemích trpí spánkovou deprivací 2/3 dospělých, což velmi podporuje rozmach všech civilizačních onemocnění, jako je obezita, diabetes, kardiovaskulární potíže či úzkosti a deprese. Mimo to

se nám zpomaluje regenerace, zhoršují se kognitivní funkce, které mají vliv na soustředění, paměť či logické uvažování. Jistě jste to již někdy zažili, že jsou dny, kdy vám více vypadávají základní slova nebo se nedokážete soustředit. Možná jste se jen špatně vyspali. S tím jde ruku v ruce i naše nálada, když na spánku dlouhodobě šetříme, přes den jsme zbytečně

podráždění, že i sami sebe někdy nepoznáváme.

Kam nechodí spánek, tam lékař

V neposlední řadě má spánek obrovský vliv na imunitu. Při jeho dlouhodobém nedostatku dochází k oslabení imunitního systému. Tělo využívá noční odpočinek k regeneraci a odvádění toxinů, pokud mu však nedopřejeme dostatek času, nedokáže nabrat potřebné síly a proti nákaze se nedokáže účinně bránit. Ti, kteří kvalitní spánek podceňují, jsou proto náchylnější k nachlazení a různým virovým onemocněním.

Množství spánku kromě náchylnosti k nemocem ovlivňuje i to, jak rychle se dokážeme z nemoci vyléčit. Během spaní totiž imunitní systém uvolňuje proteiny zvané cytokiny. Některé z nich podporují hlubší spánek a produkce jiných se zvyšuje, když se v těle objeví infekce. Nedostatek spánku produkci všech cytokinů snižuje a tělu chybí protilátky. Ne nadarmo se říká, že nejlepší je nemoc vyležet nebo v ideálním případě prospat.

Zkrátka čím méně spíme, tím si krátíme život. Nenechávejme proto spánek jen na čas, který nám na konci dne zbyde. Jeho nedostatek většinou nevnímáme, protože jsme

” MNOŽSTVÍ SPÁNKU KROMĚ NÁCHYLNOSTI K NEMOCEM OVLIVŇUJE I TO, JAK RYCHLE SE DOKÁŽEME Z NEMOCI VYLÉČIT.

si postupně zvykli fungovat s nižším množstvím energie, kterou případně zvýšíme kávou nebo něčím podobným. To je ale začarovaný kruh, který bere energii odněkud, kde není, a prohlubuje nerovnováhu v našem těle.

Podívejte se na váš spánek

Pokud následující výroky vystihují váš každodenní život, je váš spánek optimální. Jestliže najdete jeden nebo více rozporů, máte menší či větší rezervy a stálo by za to na spaní trochu zapracovat.

- **Každý den se probouzím v podobný čas bez budíku a mám dost energie.**
- **Dopoledne bych znovu neusnul/a.**
- **Do oběda zvládnu efektivně fungovat bez dávky kofeinu.**
- **Mám stálou energii v průběhu celého dne.**
- **Večer usínám bez problémů.**
- **Jsem v celkové psychické i fyzické pohodě.**

Všichni to známe, omezit spánek je mnohdy nejjednodušší způsob, jak získat čas navíc. Platíme za to ale daleko větší daň, než se může na první pohled zdát. Nepřetržitá celková únava, kterou lze samu o sobě považovat za důležitý varovný signál a předvoj zdravotního problému, psychická nestabilita a neschopnost radovat se ze života se stávají každodenním chlebem. Svě o tom ví i projektový manažer Petr. „Začalo to předloni po rozchodu, v práci jsem toho měl hodně, chtěl jsem stihnout mé oblíbené tréninky a kamarády, abych doma nemusel přemýšlet nad ztrátou partnerky. Spánek byl až na posledním místě, spal jsem v průměru 3 hodiny denně, energii mi přes den snadno doplnil Redbull a sladké, díky kterým jsem se vždy nějak probral. Později mi však začalo růst břicho, které nešlo shodit ani tvrdými tréninky, byl jsem unavený, docházely mi síly při cvičení, byl jsem nešťastný a věčně podrážděný.

SEŘÍDTE SI VNITŘNÍ HODINY VE 3 JEDNODUCHÝCH KROCÍCH:

1

Určete si ideální dobu vstávání tak, abyste v pracovní den stihali vše bez zbytečného stresu a spěchu, a v tento čas vstávejte během celého týdne (pozn. když od něj odečtete 7–8 hodin, získáte ideální dobu usínání).

2

Vstaňte na první budík, dejte si velkou sklenici vlažné vody a rozsviňte, protože světlo zvýší hladinu aktivačních hormonů a zastaví vyplavování melatoninu, který vás pudí ke spánku.

3

Do hodiny od probuzení si dejte v klidu plnohodnotnou snídani a bez čoček a brýlí se vystavte aspoň na 5 minut slunečnímu světlu, které je tím nejsilnějším synchronizátorem (v zimě jej můžete nahradit chladem třeba v podobě studené sprchy).

Přibližně po roce jsem se dostal do fáze, kdy jsem pořádně nespál i 4 týdny v kuse, a málem jsem z toho zešlel. Lékaři mi nabídli léky na spání, které jsem ani neotevřel, protože jsem věděl, že to je cesta do pekel a že musím začít jinak. Našel jsem si kouče, kterého jsem potkával ve fitness, prošel jsem celkovou změnou nastavení v oblasti spánku, zařadil jsem základní doporučení a můj život se během několika dnů změnil k nepoznání. Musím říci, že ač jsem tomu zpočátku nevěřil, žádná změna v mém životním stylu neměla tak ohromné pozitivní účinky jako vylepšení spánkového režimu.“

Každý dobrý den začíná dobrou nocí

Nejjednodušší krok pro vylepšení spánku je optimalizace ložnice. Upravte ji tak, aby byla maximálně zatemněná (například tmavé těžké závěsy) a také odhlučněná. Můžete použít masku na oči, špunty do uší apod. Také odstraňte veškerou elektroniku a ideálně vypněte na noc wifi. Pomůže vám to zbavit se elektro smogu, který často ruší i ten nej kvalitnější spánek. Před spaním ložnici pořádně vyvětrejte (klidně až 30 minut), protože nižší teplota podporuje bezproblémové usínání a kvalitu spánku. Okno může zůstat částečně otevřené po celou noc pro udržení nižší teploty a přísunu čerstvého vzduchu.

Každou noc pak usilujte aspoň o 7 hodin pravidelného spánku, aby mělo vaše tělo dostatek času na fyzickou i psychickou regeneraci a obnovu všech systémů.

Nejde jen o množství spánku. Minimálně stejně důležitá je jeho kvalita. Tu určuje hladina „spánkového hormonu“ melatoninu, který je jedním z nejdůležitějších ochránců



CO SE DĚJE PŘI ABSENCI SPÁNKU?

- **24 HODIN (1 DEN):** Na tuto úroveň se během života několikrát dostane většina z nás. Projevuje se ospalostí, lehkou agresivitou vůči lidem, pomalejším přemýšlením. Podle vědců odpovídá 0,1% (jedno promile) koncentraci alkoholu v krvi.
- **30 HODIN:** Objevují se symptomy jako neschopnost se soustředit, ztráta ponětí o plynutí času, výpadky krátkodobé paměti, třes v rukou.
- **36 HODIN:** Zhoršuje se soustředění i schopnost komunikovat. Tělo sahá do zásob cukru, aby dodalo mozku potřebnou energii – vyhodnocuje situaci jako ohrožení života, a tak paradoxně zabraňuje spánku. Jednotlivé mozkové části přitom mají potíže spolu komunikovat, což ovlivňuje třeba paměť, reakční čas, rozhodování či učení.
- **42 HODIN:** Projevuje se apatie, neschopnost komunikovat, horší rozhodování, tvrdohlavost či zhoršení koordinace.
- **48 HODIN (2 DNY):** Takzvaná extrémní spánková deprivace. Projevuje se sníženým cítěním bolesti, krátkodobými ztrátami vědomí (mikrospánky trvající 30–60 sekund), úzkostí či zvýšenou hladinou stresu.
- **60 HODIN:** Po této době už znatelně hůře funguje imunitní systém. Vzpomínky se míchají s realitou, je těžké je od sebe oddělit.
- **72 HODIN (3 DNY):** Projevuje se nesnesitelná potřeba spánku, na kterou mozek reaguje „vypnutím“ – častějšími a delšími mikrospánky. Mohou se vyskytovat jevy jako depersonalizace (přesvědčení, že naše myšlenky a pocity nejsou naše), bludy, neuspořádané myšlení.
- **96 HODIN (4 DNY):** Člověk nejeví zájem o hlad či žízeň, nevšímá si svých potřeb, nedokáže interpretovat realitu. Začíná psychóza ze spánkové deprivace.
- **168 HODIN (7 DNÍ):** Psychotické příznaky postupují, smysly v podstatě nefungují, vnímání reality se zcela ztrácí.

„ KOLIK HODIN SPÁNKU SI DOPŘÁT? MINIMÁLNĚ 7!

našeho zdraví. Jedná se totiž o jeden z nejsilnějších antioxidantů. Jeho množství můžeme navýšit velmi snadno. Stačí aspoň 90 minut před spaním omezit nebo ideálně úplně blokovat zdroje modrého světla (zářivky, obrazovky apod.), které zásadně snižují jeho vyplavování.

Důležitá je pravidelnost v podobě synchronizovaného cirkadiánního rytmu. Na první pohled složitý název v sobě skrývá vnitřní hodiny uvnitř naší hlavy, které vysílají signál do každé části těla. Kromě střídání bdělosti a spánku ovládají například apetit a metabolismus celkově, vylučování hormonů, náladu, energii, emoce a mnoho dalšího. Tento biorytmus ovšem netrvá přesně 24 hodin. Proto je tak velmi důležité, aby byl spánek pravidelný, tzn. usínání i probouzení v podobný čas během celého týdne. V opačném případě naše tělo každý den zbytečně vydává hromadu energie na to, aby se přizpůsobilo novému režimu. Představte si to třeba jako počítač, na kterém se spustí automatická aktualizace. Nutně ho potřebujete použít, ale on nemůže

pořádně fungovat a využít svůj potenciál, dokud se nedostane do optimálního nastavení. A úplně stejně je to s fungováním a výkonem našeho těla i mozku.

Ráno dělá den

Pravidelný čas vstávání a správná ranní rutina jsou jedním z nejdůležitějších pilířů kvalitního spánku a stabilní energie během celého dne. A pokud se nám náhodou stane, že se večer dostaneme do postele o něco později, není to ještě takový průšvih. Vždy je ale důležité vstát ve stejný čas jako normálně, provést ranní rutinu a šlofíka navíc si dopřát následně během dopoledne nebo po obědě. Nedojde tak k posunu vnitřních hodin a vyhneme se propadům energie i nálady během následného seřizování, které může trvat několik dnů.

Dnešní rychlá doba tomu mít spánek na prvním místě moc nenahrává, jeden by řekl, že je skoro až populární se chlubit, jak málo spíme a co všechno zároveň stíháme. Po přečtení všech řádků výše vám musí být jasné,

TIPY PRO KVALITNÍ SPÁNEK

- probouzet se ve stejný čas během celého týdne
- do hodiny od probuzení se vystavit dennímu světlu/chladu
- během dne trávit čas venku
- vynechat kofein 6–8 h před spaním
- nejíst aspoň 3 hodiny před spaním
- necvičit večer intenzivní trénink
- vyhnout se stresovým aktivitám
- alkohol s mírou (max 1 sklenička)
- blokovat modré světlo 90 minut před spaním
- odstranit z ložnice elektronická zařízení (telefon, wifi, TV, PC apod.)
- pořádně vyvětrat (kolem 18 °C)
- absolutně zatemnit ložnici
- neležet v posteli bdělí

že ochuzovat se o spánek žádné hrdinství není a svému zdraví rozhodně neprospějete. Takže už víte, v kolik dnes půjdete spát? ■

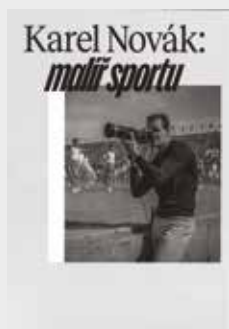
SPÁNEK A SAUNA

Něco na tom, že se po sauně lépe spí, je. Nejenže samotný proces prohřívání vás většinou naladí na klid, utřídění si myšlenek a uvolnění celého organismu, ale hlavně pokaždé, když sedíte v sauně, se ve vašem těle začne tvořit hormon melatonin. Ten kromě toho, že reguluje rytmus vašeho těla, má vliv i na spánkový cyklus a jeho kvalitu. Tělo si ho běžně vytváří samo při spánku (nejvíce mezi 22. hodinou večerní a 3. hodinou ranní). Ale i díky saunování ho podpoříte a můžete pocítit lepší spaní.



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 pozoruhodnými rozhovory, podívat se do minulosti nebo získat nové znalosti. Přinášíme vám pár tipů na knihy, které udělají váš odpočinek ještě příjemnějším.



Karel Novák: malíř sportu

Z vyučeného malíře pokojů se stal úspěšný sportovní fotograf. Karel Novák se osmkrát zúčastnil olympijských her a nechyběl ani na dalších velkých sportovních akcích. Od 50. let zaznamenával na film nejen vrcholové sportovce jako Věru Čáslavskou, Zátopkovi nebo Martinu Navrátilovou, ale i amatéry a děti při pohybu. Český olympijský výbor se rozhodl „oživit“ jeho úžasné snímky a ve spolupráci s nakladatelstvím PositiF vznikla unikátní kniha Karel Novák: malíř sportu, která posbírala řadu ocenění v soutěžích Nejkrásnější česká kniha roku či Nejlepší fotografická kniha roku.



Zázračná imunita

Proč bychom se měli dloubat v nose a jíst i to, co nám spadne na zem? Odpověď na tuto i další otázky vám dá vědecký novinář Matt Richtel, který vás skrze několik skutečných příběhů provede fascinujícím světem našeho obranného štítu. Díky jeho knize pochopíte, jak imunitní systém funguje, co jej ovlivňuje a proč se nevyplatí mít imunitu pouze „silnou“, ale spíše elegantně vybalancovanou. Richtelova kniha vám pomůže pochopit, jak tenhle úžasně komplexní systém funguje – a jak složitá a choulostivá rozhodnutí před ním dennodenně stojí.



Svědectví o životě v KLDR

Děni v Severní Koreji bedlivě sledují média a politici po celém světě, přesto se k nám z této země dostává jen velmi omezené a cenzurované množství informací. Kniha koreanistky Niny Špitálníkové, která přináší sedm rozhovorů se severokorejskými uprchlíky, proto představuje mimořádně cenný a unikátní příspěvek k poznání jednoho z nejtužších autokratických režimů na světě. Díky rozmanitosti zpovídaných osob budete mít jedinečnou možnost nahlédnout pod roušku severokorejského režimu, poznat mentalitu Severokorejců i jejich každodennost, a to z mnoha úhlů.



Kniha o jídle

Výživa člověka se stala jedním z nejkontroverznějších témat poslední doby. Díky internetu a sociálním sítím se výživové mýty šíří rychlostí blesku. Pro běžného smrtelníka je složité se v protichůdných doporučeních orientovat a rozpoznat, co je účinné. Detoxikační kúry, drastické diety, extrémní výživové směry, polopravdy ohledně výživy dětí. Karolína Fourková, odbornice na výživu a kvalitu potravin a úspěšná blogerka, vám pomůže pochopit základní principy stravování, představí jednotlivé složky výživy a jejich úkol v lidském organismu. V knize najdete i 40 autorčiných receptů. Dobře se bavte a chytře jezte.

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. Že vás žádný nenapadá?

Nevadí, máme pár tipů, kterými se můžete inspirovat.

Až po uši

U českého seriálu Jana Hřebejka se rozhodně nebudete nudit. Třináctidílný seriál se s humorem zaměřuje na moderní vztahy dnešní doby. Dějovou osu vyprávění tvoří tři vzájemně propletené milostné trojúhelníky, které se odehrávají v hlavní metropoli mezi úspěšnými pětatřicátníky. A jak už to u Hřebejka bývá, nejenže vybírá přitažlivé pražské lokace, ale nezklamal ani v pestrém hereckém obsazení (např. Anna Geislerová, Jiří Havelka, Jitka Čvančarová, Hynek Čermák, Anna Polívková, atd.).

Cesta svatojánských mušek

Pokud máte rádi (především rády, hlavně divačky) romantické příběhy, sáhněte po tomto americkém seriálu. Vypráví příběh Kate (Sarah Chalke) a Tully (Katherine Heigl), které se potkají jako mladé dívky a stanou se z nich neoddělitelné nejlepší kamarádky. Prožijí spolu třicet let úspěchů i pádů, deprese i zklamání. Když je rozdělí nemyslitelná zrada, obě ženy se vydají vlastní cestou a není jasné, jestli se ještě někdy usmíří. Příběh několika propojených životů, lásky, rodiny a především kvalitního přátelství dvou žen.

Bez vědomí

V dramatickém šestidílném českém seriálu režiséra Ivana Zachariáše (seriál Pustina) se dostanete do podzimu roku 1989 v Praze. Houslistka Marie (Táňa Pauhofová) se spolu se svým mužem, pronásledovaným disidentem Viktorem (Martin Myšička) vrací z Británie, kam uprchla před totalitním režimem v Československu. Brzy zjistí, že návrat byla osudová chyba. Viktor za dramatických okolností zmizí a není jisté, zda je vůbec naživu. Marie chce vědět, co se s ním stalo, ale ukazuje se, že Viktora nehledá jen ona, ale i tajné služby několika států.

Koruna

Seriál vypráví příběh dvou nejznámějších adres světa: Buckingham Palace a 10 Downing Street. Zde se odehrávaly ty nejzamotanější intriky, milostné životy a machinace za nejslavnějších událostí, které pomohly zformovat druhou polovinu 20. století. Každá série Koruny prozkoumává politickou rivalitu a osobnostní intriky skrze celou dobu vlády Alžběty II., divákům se nabízí náhled jak na soukromý život panovnice, tak na její veřejné vystupování.



Poslední představení

I když nejste fanoušky basketbalu, jméno Michael Jordan vám nemohlo uniknout. Dokumentární seriál otevřeně vypráví o jeho životě a kariéře, zaměřuje se na jeho inspirativní píli a neuvěřitelnou soutěživou mentalitu. Seriál popisuje nesčetná herní drama, mediální pozornost a cirkus kolem legendy i pochody v zákulisí, a to vše jak ve světle úspěchů a výher, tak i z té druhé, odvrácené strany. Zajímavosti jsou i dosud nepublikované záběry z jeho poslední sezony v NBA. ■



POPRVÉ NA CEREMONIÁL

Pobyt v sauně může být o tichu a klidu, nebo o společenské zábavě a show, kterou zažijete při saunových ceremoniálech.

Co je to saunový ceremoniál?

Jedná se o zpestření saunování, někde se nazývá termínem zážitkové saunování nebo saunová show. Ceremoniál bývá nejčastěji rozdělen do tří etap. Před každým kolem saunový mistr polévá kamna vodou s esencí (případně na ně hází ledové koule pokapané esencí), čímž výrazně zvedne vlhkost v sauně, a tím pocitově i teplotu (ta však zůstává pořád stejná). Následně rozhání horký vzduch pomocí ručníků či jiných pomůcek (vějíře, vlajky, atp.) po místnosti.

Jedním ze základních prvků ceremoniálu jsou přímé parní nárazy na každého z účastníků ceremoniálu. Podle typu ceremoniálu může být

součástí i využívání bylinných svazků, vykuřování, potírání těla medem, peelingem či jiným přípravkem, který v průběhu ceremoniálu rozdává saunový mistr. Některé ceremoniály jsou spojené s příjemným překvapením v podobě nějakého lehkého občerstvení na závěr (nejčastěji nakrájené ovoce).

Kde probíhá?

Ceremoniály se konají v ceremoniálních saunách. Časy najdete na webech poboček Infinet Maximus, Infinet Sen a Infinet Step v sekci saunových ceremoniálů a jejich aktuální rozpis s tématy je umístěn na televizních obrazovkách ve wellness.

Jak dlouho trvá?

Ceremoniál trvá přibližně 9 až 12 minut podle typu. Zhruba 5 minut před započítáním mistr otevře dveře ceremoniální sauny a větrá.

Dodržuje se nějaká etiketa při ceremoniálu?

Pár pravidel v sobě příchod do ceremoniální sauny skrývá:

- Po začátku ceremoniálu již nevstupujeme do sauny, abychom nerušili jeho průběh.
- Během něj můžeme saunu kdykoliv opustit, jen už se nevracíme zpět.
- Nejčastěji se prohříváme vsedě.
- Chováme se tiše a nerušíme zbytečně hlasitými hovory. Pokud je ovšem ceremoniál vytvořený pro komunikaci, můžeme se zapojit se saunovým mistrem do děje.
- Ceremoniály jsou pro saunové mistry velmi fyzicky náročné, i proto se na závěr tleská.
- Po ukončení navštívíme nejdříve sprchu a až poté (pokud chceme) se zchladíme v ochlazovací bazénku či jezírku.

Jaké jsou typy našich ceremoniálů?

V tomto ohledu se fantazii našich saunových mistrů meze nekladou. Mohou být ceremoniály vtipné či filozofické, některé jsou pojaty jako velká show s různými efekty. Jiné bývají klidné až meditační, například s lehce motivačním námětem. Mnohdy ceremoniály reagují na aktuální světové dění, roční období, svátky a tradice či na starověké báje a pověsti.

UVědomujeme si, že některé druhy saunových ceremoniálů nemusí být pro každého, a proto na našem rozpisu ve wellness najdete za názvem ceremoniálu označení typu. ■

TYPY CEREMONIÁLŮ

R – RELAXAČNÍ

je pro všechny, kdo hledají klidné prostředí k relaxaci. Při relaxačních ceremoniálech hraje pomalá hudba, přítomí doplňuje intimní atmosféru a saunový mistr používá především relaxační a zklidňující vůně. Během ceremoniálu si

můžete užívat nerušené relaxace a můžeme vám nabídnout ledové peelingy na vaši pokožku.

D – DYNAMICKÝ

se zaměřuje na pobavení a relaxaci v trochu rušnějším stylu. Umíte si představit v sauně koncert rockové kapely nebo té nejlepší epické hudby? Pokud ne, přijďte se podívat na dynamické ceremoniály. Za doprovodu rychlé hudby, světelné show a povzbuzujících esencí vám budeme dopřávat tu pravou party relaxaci.

V – VOLNÝ

jak už sám v názvu nese, je v něm možné téměř cokoliv. Saunový mistr si vybírá typ ceremoniálu podle nálady nebo přání klientů. Poté se už jen ponoříte do příjemně stráveného času, ať už relaxací, improvizací, nebo třeba diskuzí na zajímavé téma.

H – HERBAL

zavede vás do tajemství využívání bylinných prvků v sauně. Zaměřuje se na uklidnění, načerpání síly a pozitivní energie. Čeká vás úžasná

atmosféra s příjemnou hudbou, tlumeným světlem a jemnými, čistě přírodními vůněmi. Svou jedinečnost skrývá Herbal ceremoniál v originálním pojetí práce s bylinami, čerstvými výluhami, různými druhy exotických vůní a vykuřovadel.

P – PŘÍBĚHOVÝ

má hodně podob. Často je to takové „divadelní“ představení v sauně, kdy sauna mistr zpracuje a vypráví příběh, ať už vymyšlený, nebo reálný, vypráví publiku vtipy, otvírá témata k zamyšlení a debatě nebo třeba recituje Shakespeara. Jeho kouzlo spočívá spíše v zážitku nebo pobavení publika než v relaxaci v pravém smyslu slova.

M – MEDITAČNÍ

specifický ceremoniál, při němž se klade důraz na úplnou relaxaci. Nehraje při něm žádná hudba, nebo jen velmi tiché podkresové melodie. Při meditačním ceremoniálu hrají relaxační nástroje, jako je tibetská mísa, Koshi, deštné hole, Tibetské činelky a další. To vše s meditačními vůněmi zaručuje stav naprosté spokojenosti.



SAUNOVÍ MISTŘI U NÁS I VE SVĚTĚ

V ceremoniálních saunách máte šanci se kromě zajímavého ceremoniálu setkat i s mistry světa a republiky v tomto oboru. Každoročně se početný tým sauna mistrů z Infnit vydává na tuzemské i mezinárodní soutěže v zážitkovém saunování. Pyšníme se mistry světa ze soutěže Aufguss WM, mistry republiky v rámci českého Saunafestu i mistry v Herbal cupu či Masters Freestyle Aufguss.



KDO SE O VÁS STARÁ

S některými se setkáváte 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. Infinitaci. Jaké to je pracovat na jedné z pozic, které tvoří Infinit?

HANKA

ŘEDITELKA ONLINE PRODEJE A WELLNESS POBYTŮ, INFINIT

Co si máme představit pod oddělením online prodeje?

Je to takový menší tým, který se stará o chod našeho e-shopu www.infinitdarky.cz. Prodáváme především dárkové poukazy na všechny služby v Infinit wellness, ale také merch, jako jsou saunové čepice či kilty. Nedílnou součástí online prodejního oddělení je i rezervace wellness pobytů v rámci našich partnerských hotelů a péče o pobytové hosty.

Co vše musíš umět na této pozici?

Určitě je třeba mít přehled o službách všech poboček, o nabízených produktech v e-shopu či na hotelu. Důležitá je pečlivost, empatie a zodpovědnost. Velkou část dne komunikujeme

s partnerskými hotely a provádíme klienta celým procesem od poptávky přes ověřování dostupnosti termínů, samotnou rezervaci ubytování i program po dobu pobytu, přípravu podkladů pro klienta a následnou zpětnou vazbou až po check-out.

To je velmi rozmanitá práce, co tě na ní nejvíce baví?

Právě ta rozmanitost. Mám ráda práci ve službách, ráda komunikuji s klienty a zajímá mě jejich spokojenost. Jak ale všichni, kdo ve službách pracují, dobře víme, někdy je to nejen příjemné, ale i dost náročné. Takže pak ocením třeba tvorbu směn, fakturace a tabulky či správu stránek e-shopu.

Jaká byla tvá cesta do Infinitu?

Vlastně dost náhodná, ale jak ráda říkám, byl to osud. Studovala jsem zdravotnický obor, takže už od puberty jsem si přála pomáhat druhým. Ve své rodné

vesnici jsem měla brigádu v menším centru, kde jsem obsluhovala bazén, saunu a vířivku, tam jsem si podobnou práci vyzkoušela. Přátelé jednou večer přišli s nápadem návštěvy brněnského wellness. Přesto, že jsem nejdřív odmítala, protože jsem si ve své neznalosti myslela, že budu muset chodit po areálu nahá, tak jsem nakonec souhlasila. Pamatuji si, že se mi moc líbilo okolí přehrady, čistý areál a prádlo ke vstupu, i milý a vstřícný personál. Při odchodu mi to nedalo a zmínila jsem se, že jim práci v takovém krásném prostředí závidím a jestli nebudou přijímat posily. Měla jsem štěstí. Po pár týdnech jsem prošla pohovory a tak začala má cesta Infinitem.

Vzpomínáš na svůj první den v Infinitu?

Pamatuji, byl srpen 2014, byla jsem nervózní a natěšená zároveň. V hlavě se mi už od večera honily různé otázky, které byly obratem milou školitelkou zodpovězeny. Prošla jsem si pozicemi na vstupní recepci, barem ve vnitřním wellness i recepcí u privátních koupelí a masáží. Každé místo bylo něčím specifické a zajímavé, ale nejvíc se mi líbilo v privátní části. Pamatuji si, že jsem odcházela domů plná dojmů a s nadšením do dalších dnů.

Co vnímáš jako svůj největší úspěch?

Asi plynulý kariérní postup. Prošla jsem si od recepční, hlavní recepční, vedoucí směny přes administrativní pracovníci, manažerku až po aktuální pozici. Troufám si říct, že mám díky tomu lepší přehled a různé zkušenosti.

Komu bys tuto práci doporučila?

Určitě někomu, kdo je komunikativní, pečlivý, baví ho práce s programy, rád

plánuje a je kreativní. A taky má trpělivost a dokáže zachovat chladnou hlavu, když nastane nějaká stresovější situace. Zručnost se projeví hlavně v sezoně.

Máš nějaké sny na své pozici?

Já mám snů! Například sen o propojení všech našich systémů a automatizace. Může to vypadat jako jednoduchý proces, ale aktuálně vyžaduje třeba rezervace wellness pobytů práci až s 8 programy.

” NEJRYCHLEJŠÍ
JE E-POUKAZ.
DO 5 MINUT
HO MÁTE
V MAILU.

Jaké je v e-shopu nejnáročnější období?

Nejnáročnější je určitě celý prosinec. Ovšem máme radost, že si čím dál víc klientů oblíbilo obdarovávat své blízké našimi službami.

A jaké období v práci máš nejraději ty?

Nejvíce asi období října, kdy se ještě chystáme na sezonu a zároveň je dost práce s e-shopem i s pobyty. Dny v práci jsou nejpestřejší.

Co tě v práci nejvíce pobaví?

Skloňování názvu naší firmy nebo poboček – Infinity, Infinitiv, Infinitum, Maxim a spoustu dalšího.

Jaký je nejprodávanejší poukaz?

Určitě vstup do wellness pro dva na 180 minut pobočky Infinit Maximus.

Čím vším musí projít dárkový poukaz, než se dostane k majiteli?

Nejdřív projde naším objednávkovým systémem, který vygeneruje unikátní kód pro daný poukaz. Pak záleží na typu doručení. V případě dopravců poukaz vytiskneme a zabalíme do obálky či krabičky spolu s foto letákem. Dopravce by měl do dvou pracovních dnů balíček doručit přímo klientovi, případně na výdejní místo. Druhou variantou je vyzvednutí poukazu na pobočkách, kde je vytištěn a připraven a později předán na recepci na vaše jméno. Nebo třetí, nejrychlejší a nejekologičtější varianta je e-poukaz.

Co to je e-poukaz?

Elektronická varianta poukazu, kdy stačí v našem e-shopu vytvořit objednávku, zaplatit online a ta-dá, poukaz máte v e-mailu. Můžete si ho vytisknout, nebo jen přeposlat obdarovanému bez nutnosti tisku (ekologicky přátelštější varianta). K využití pak také stačí na recepci předložit kód elektronicky.

Za jak dlouho dostanu e-poukaz?

Do 5 minut. Upozorňuji vždy na dvě věci – musíte trefit svůj e-mail bez překlepu (bohužel se překlepy stávají, pak to déle trvá, než se spojíme), a pozor také na platbu. Je rozdíl platit převodem a online. Převod mezi bankami může dva dny trvat, takže i poukaz se zašle později. U platby online je to opravdu okamžité.

Co když chci poukaz rychle, bez e-shopu, lze objednat přímo na pobočce?

Určitě. Sice se může stát, že bude na recepci více lidí (především v sezoně) a budete třeba chvíli čekat, přesto myslím, že za pár minut si váš poukaz, případně i s krabičkou můžete odnést. ■



JÍDLO PO SAUNĚ

Po skončení saunování se vaše tělo očistilo od přebytkých toxinů, vypotilo neduhy, ztratilo velké množství vody a je potřeba mu doplnit vše potřebné.

Možná jste to zažili, jakmile vyjdete ze sauny, jste žízniví a máte chuť na něco dobrého. Příčina je jasná – spustila se vám vnitřní očista a vyloučili jste množství těžkých kovů a toxinů. Potem odchází některé zplodiny metabolismu, jako je sůl, kyselina mléčná a močová, močovina, a také vápník a hořčík. Některých se zbavujeme rádi, některé je potřeba doplnit.

Na prvním místě je dobré (stejně jako před saunováním) nezapomínat na vodu. Pokud chcete doplnit i potřebnou dávku minerálů nebo vitamínů, zaměřte se na minerální vody, přírodní ovocné šťávy, mošty nebo bylinné čaje. Stejnou službu vám může udělat i zeleninová polévka.

S hlavním jídlem si počkejte alespoň půl hodiny po saunování. Je to podobné jako u cvičení. Tělo se potřebuje vyrovnat se změnou teplot, aby bylo připravené na zpracování potravy. A co si dát dobrého? Je důležité vybírat jídla, která jsou snadno stravitelná a nemají přehnané množství tuků – zbytečně byste pak své trávení zatížili. Vybírat můžete například z těchto potravin:

- šťavnaté ovoce a zelenina (vláknina a vitamíny),
- celozrnné produkty (minerály a vláknina),
- libové maso, jako jsou krůtí prsa nebo ryby (proteiny),
- ořechy a různá semínka (zdravé tuky a minerály),
- jogurty či kefíry (probiotika a kalcium). ■

KRŮTÍ PRSA SE SALÁTEM WALDORF

Porce pro 4 osoby

Doba přípravy 30 minut

Suroviny:

- krůtí prsa 4 ks po 150 g
- olivový olej
- sůl
- 100 g pekanových nebo vlašských ořechů
- 4 stonky řapíkatého celeru
- 1 ks jablka (na kostičky)
- 1 ks šalotka (nadrobno)
- 80 g sýra s modrou plísní
- 2 lžíce majonézy
- 3 lžíce řeckého jogurtu
- 1 lžička vinného octa
- bylinky na ozdobu (řeřicha, petržel, pažitka)

Postup:

1. Rozpalte pánev. Maso nakrájejte na tenké plátky. Potřete je olivovým olejem, osolte, opepřete a opékejte na rozpálené pánvi dozlatova zhruba 5 minut.
2. Otočte, vsypte vlašské nebo pekanové ořechy a dopečte 3–5 minut.
3. Řapíkatý celer vsypte do vroucí osolené vody, povařte 1 minutu, vyjměte a zchladte v ledové vodě. Slijte a nechte okapat.
4. V míse promíchejte celer, jablko, cibuli a sýr. V další misce vyšlehejte majonézu s jogurtem a octem, osolte, opepřete a podle chuti zašlehejte i šťávu z masa.
5. Vmíchejte do salátu, posypte bylinkami a ořechy a podávejte s krůtími plátky.





INFINIT NEWS

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



Vlakem
do wellness



Větší
sauna bar



V novém
kabátě



Slunce
po celý rok



NOVINKY PRO ČTENÁŘE

Pravidelně doplňujeme a obměňujeme knihovnu v odpočinkové oranžerii **o nové tituly**. Knihy jsou k dispozici na vypůjčení pro všechny, kteří si u nás při relaxaci chtějí přečíst něco zajímavého nebo odpočinkového, a proto nás moc potěší, když nám **knihy nebudete odnášet** a začnete se zase při další návštěvě. Děkujeme!



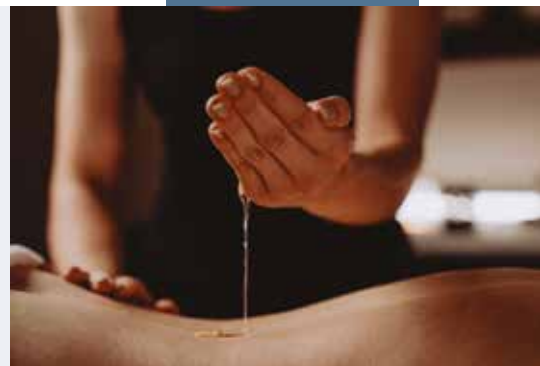
WELLNESS POBYTY V TÝDNU

Pokud se u nás ubytujete v týdnu od neděle do čtvrtka, získáte **zvýhodněnou cenu Snového wellness pobytu** s neomezenou relaxací ve wellness. Během wellness pobytu můžete zažít 100% odpočinek v tajemné zahradě plné jedinečných saun, rituálů a procedur, a ráno si vychutnat bohatou hotelovou snídani. K vašemu pobytu si můžete připojit i servírovanou tříchodovou večeři v restauraci hotelu Sen. Více o pobytech na www.sen.infinet.cz/pobytove-balicky.



NĚCO NA ZUB

Na fresh baru si můžete ke kávě či šálku sypaného čaje vychutnat **sušenky od české firmy Sonnentor**, která se specializuje na bio výrobky s ohledem k životnímu prostředí. Špaldové „sušenky dobré nálady“, bezlepková „medová srdíčka“, která připomenou vůni Vánoc, nebo oříškové keksy „anděl strážný“ neobsahují palmový olej, žádná barviva ani umělé přísady, tudíž si můžete osladit život zcela bez výčitek.



MEDOVKA A LÁVOVKA

S chladným počasím se do našich maséren vrátili dvě procedury. **Medová detoxikační**, která pomáhá tělu zbavit se toxinů nahromaděných stresem a nezdravým životním stylem a udělá příjemnou očistu po létě. A **masáž horkými lávovými kameny**, které vás příjemně prohřejí, uvolní místa, kde se předpokládá zvýšené ukládání napětí ve svalch, a tedy místa, kde jsou časté svalové bolesti. K dostání až do května v našich masérnách.



Nejnovější pobočka naší sítě Infit 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 zóny, fresh bar a dvě útulné masérny. Na přelomu roku 2023/2024 se wellness plánuje rozšířit o další prostory.

2 000 m²

7 druhů saun

10 druhů masážních procedur

jen 15 minut od Prahy

DO WELLNESS VLAKEM

Od podzimu můžete využít Mercedes shuttle bus nebo minibus, kteří vás odvezou z vlakového nádraží Senohraby do wellness Infinít Sen. Vy si tak můžete užít pohodovou návštěvu, i když necháte auto doma.

Shuttle bus bude jezdit kyvadlově každý den dle jízdního řádu, který najdete na www.sen.infinít.cz/shuttle-bus. Během 3 minutové komfortní jízdy vás **zdarma odvezeme** z nádraží Senohraby přímo před vchod wellness centra, a poté na zpět na vlak.

Stanice Senohraby leží na **trase Praha hlavní nádraží – Benešov**, na kterou se můžete napojit například ve Vršovicích, Hostivaři, Měcholupech, Zahradním městě, Uhříněvsi, Kolovratech, Říčanech, Mnichovicích, Čerčanech, a za pár minut jste ve wellness i bez auta.

S komfortní jízdou plně **elektrického shuttle busu značky Mercedes eVito** nebo MAN minibus s větší kapacitou si užijete návštěvu ve wellness bez starostí. Vychutnáte si třeba točené pivo na osvěžení nebo lehké Prosecco bez myšlenek na to, kdo odřídí cestu zpět. Díky shuttle busu, vlaku a jeho častým pravidelným spojmům můžete nechat auto zaparkované doma, nasednout na vlak a bez obav si dát oblíbený drink.

Také zažijete **klidnou cestu vlakem**, stihnete si přečíst pár řádků oblíbené knihy, poslechnete si hudbu či podcast ve sluchátkách, nebo necháte plynout myšlenky při pozorování krajiny kolem.

Shuttle bus bude jezdit po celý den ke každému vlakovému spoji, takže se můžete **zastavit cestou z práce** a odpočinout si po náročném dni. Nebo si udělat **půldenní či celodenní výlet**, který spojíte s návštěvou wellness a Středočeského Ladova kraje.

Konečně nemusíte nikam spěchat... I to může být důvod, proč tentokrát **udělat změnu**, nechat starosti spolu s autem zaparkované doma a vyzkoušet pohodovou jízdu vlakem a shuttle busem.



KDE NAJDETE SHUTTLE BUS?

- **Na nádraží Senohraby** – po východu z nádraží po levé straně cca 10 metrů od BUS zastávky
- **U hotelu Sen** naproti hlavnímu vchodu



INFINIT MAXIMUS



EKOLOGICKÁ KOSMETIKA

Těší nás, že se stále více propojujeme s **lokálními značkami**, jejichž produkty a přístup k udržitelnosti a ekologii nám dávají smysl. V šatnách už nějakou dobu narazíte na sprchové gely a mýdla od **Tierra Verde**, moravské značky vyrábějící ekodrogerii a ekokosmetiku. Tierra Verde jde hlavně o šetrný přístup ke světu kolem nás, proto u nich najdete sortiment výrobků 100% rozložitelných v přírodě, jejichž prostřednictvím pomáhají žít ohleduplněji a udržitelněji.

U nás ve wellness jejich výrobky najdete nejen v šatnách, ale i za bary a v zázemí.



ANTISTRESOVÁ MASÁŽ

Jaká masáž se hodí k psychicky náročnému období podzimu a zimy? Za nás rozhodně antistresová. Má příznivý **vliv na lidskou psychiku** při únavě, stresu a vyčerpání způsobeném každodenním shonem. Ať už si vyberete masáž hlavy, šíje a obličeje, či masáž plosek nohou a lýtek, budete od nás odcházet krásně odpočatí a plní energie.

VĚTŠÍ SAUNA BAR

Ve venkovní odpočívárně můžete nově využít zvětšený bar. **Prostornější zázemí** nám přineslo nejen větší pohodlí pro zaměstnance, ale také rozšíření sortimentu a zvětšení prostoru na přípravu. Vnitřní bar už tak nebude v saunovém světě jediné místo, kde si budete ve wellness moci objednat točené pivo.

DEKY NA PŮJČENÍ

Testovali jsme půjčování dek **na poležení v odpočívárnách** a dle vašich reakcí se osvědčily. Od podzimu tak deky rozšíříme do všech odpočíváren. Relaxaci v klidu s knížkou, nebo třeba naším časopisem, si teď můžete užít hezky v teple.



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 m²

12 druhů saun

12 druhů masážních procedur

52 masérských rukou

INFINIT STEP



PINKNETE SI?

S nástupem zimní sezony se do areálu Sportcentra vrací stolní tenis. Jsou pro vás připraveny dva **nové kvalitní stoly značky Joola**, pátky i míčky lze za poplatek zapůjčit na naší recepci. Pro více zápalu ze hry můžete využít i naší akce na sporty 60 + 30 minut hry navíc.

PO PLAVÁNÍ DO KOUTKU

Horolezecká stěna, skluzavka, molitanové kostky nebo houpací kůň? Náš **dětský koutek**, který se nachází vedle vodního světa, je připraven plnit fantazie malých i větších průzkumníků po plavání. Rodiče si mohou mezitím dát lahodnou kávu, teplé či studené snacky nebo polévku v sousedící kavárně a dohlížet přítom na své ratolesti.



BYLINNÉ CEREMONIÁLY

V bylinkové sauně se můžete těšit na nové bylinné ceremoniály, které budou zaměřeny na odpočinek, **ve spojení s přírodou**. Zažít můžete bylinné výluhy, vykuřovadla a vykuřovací svazky, naparování a víření s metlami, bylinné svazky k ovonění prostoru, hydroláty (květové vody) nebo peelingy.

V NOVÉM KABÁTĚ

Naše pobočka si na konci léta prošla inovací, která vám zpříjemní pobyt ve wellness či na sportech od příchodu až po odchod. Proměnila se vstupní recepce, pánské i dámské šatny, bazénová hala, odpočívárny, venkovní terasa a prostory baru v saunovém světě. Čeká vás pár drobných i větších vychytávek, které vás necháme postupně prozkoumat. Věříme, že se z vylepšených prostor budete radovat stejně jako my.



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 pro starší děti Zona v pohybu.

5 500 m² 8 saun 4 raketové sporty 30 °C teplota bazénu

INFINIT HOLEŠOVICE



SLUNCE PO CELÝ ROK

Přejete si udržet opálení a nedat přitom pokožce zabrat? Není problém! **Šetrné kolagenové trubice** v kombinaci s přírodní solární kosmetikou zaručí dokonalou péči o pokožku během opalování i po něm. Výběr krémů obsahujících hydratační látky a přírodní oleje, které chrání před tvorbou vrásek a zajistí elasticitu pokožky, naleznete na naší recepci. Proces opalování můžete podpořit využitím vibrační desky, díky které prokrvíte pokožku a zpevníte svalstvo.



KLEOPATŘINA LÁZEŇ

Hřejivá a tajemná koupel inspirovaná starověkým Egyptem. Ponořte se do mléčné lázně, zavřete oči a nechte se zahalit opojnou vůní **exotického santalového dřeva**, hřebíčku, jasmínu a orchidejí. Vířivá vana vás hluboce zrelaxuje a vaše pokožka bude díky mléku a éterickým olejům hebká a hydratovaná. Tato koupel je nevšedním dárkem pro vaše blízké.



ESENCE V SAUNĚ

Pravidelně pro vás obměňujeme esence v sauně, abyste do saunování zapojili **více smyslů** a zážitek z návštěvy byl pokaždé jedinečný. Provázet vás může například heřmánek, jasmín, cedr, santalové dřevo nebo kombinace medu a pomeranče.



NA ZAHŘÁTÍ

Pokud s chladnějším počasím odkládáte osvěžující limonády a měníte je za hřejivé nápoje, vyzkoušejte sypané čaje. Třeba bylinný lymfatický **čaj Tělo snů**, který obsahuje koriandr, hřebíček a kardamom, pomůže vyplavit toxiny z těla a krásně vás prohřeje. Zlepšuje odtok lymfy, posiluje celkovou obranyschopnost organismu, působí příznivě i na snižování infekčních zánětů, otoků a celulitidy. Pokud preferujete ovocnější chuť, vyzkoušet můžete zelený čaj **Buddhova inspirace**, ochucený mangem, papayou a růžovým pepřem.

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.** Infinít pobočka

Sauna ze **100** let staré stodoly

7 druhů masáží

9 druhů koupelí



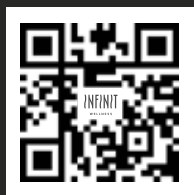
FIREMNÍ DÁRKY

Nabízíme možnosti spolupráce pro vaši firmu, díky níž můžete svým zaměstnancům nebo obchodním partnerům zpřístupnit relaxaci, sport a ubytování v síti wellness center Infinit.

Firemní dárky poskytujeme na všechny naše služby – saunové světy, termální a plavecké bazény, masáže, zážitkové balíčky, sport či wellness pobyty.

DÁRKOVÉ POUKAZY NA MÍRU • BENEFITY PRO ZAMĚSTNANCE
FKSP • INFINIT KARTA • PLATBA NA FAKTURU

www.infinit.cz/pro-firmy



ZASTAVTE SE

NA JEDNÉ Z NAŠICH POBOČEK

www.infinit.cz