

# UMĚNÍ RELAXACE



5. číslo

2024/2025

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

LUKÁŠ VONDRÁČEK:

## OD DETAILU K ZÁŽITKU

MEDITACE A MINDFULNESS

SAUNOVÁNÍ S DĚTMI



# 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,

vítáme vás u pátého vydání našeho časopisu, který vás již dva a půl roku provází světem wellness, saunování a zdravého životního stylu. Jsme nadšení, že si u vás časopis Umění relaxace našel své místo.

V tomto čísle najdete rozhovor s architektem Lukášem Vondráčkem o návrzích wellness center, odpověď na otázku, proč vás po sauně může bolet hlava, nebo jak se zbavit stresu pomocí meditace. Nechybí ani novinky z Infinit center – redesign saun, nové relaxační prostory a akce.

Pokud byste s námi chtěli zůstat v kontaktu i mimo časopis, novinky přináší i náš online prostor na sociálních sítích. Rozhodli jsme se rozdělit naše aktivity na Instagramu do samostatných profilů poboček, abyste měli obsah ještě přehlednější. I když jsme jedna firma, každá pobočka má své specifické kouzlo, které bychom vám chtěli představit v rámci nových profilů. Instagramový účet @infinit\_wellness zůstává stále aktivní a kromě mixu všech tří míst vám bude přinášet i zajímavosti z oblasti wellness a saunování.

Přejeme vám příjemné čtení i relax!

Michaela Matějovská,  
šéfredaktorka



f Infinit wellness

@infinit\_wellness

**INFINIT**  
WELLNESS

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

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

Redakce: Michaela Matějovská, Michala Černá, Dominika Dvořáková,  
Anita Hrušová, Iva Smejkalová  
Kontakt na redakci: matejovska@infinit.cz  
Jazykové korektury: Markéta Krebesová  
Grafika / DTP / produkce: Ivana Mitáčková  
Tisk: Tiskárna Matula  
Foto titul: Martin Faltejsek, archiv Infinit

4 Zajímavosti  
**ZE SVĚTA WELLNESS**

6 Rozhovor  
**LUKÁŠ VONDRÁČEK**

12 Naše tipy  
**KDYŽ PO SAUNĚ BOLÍ  
HLAVA**

14 Netradiční procedury  
**METLIČKOVÁNÍ**

16 Téma  
**MEDITACE  
A MINDFULNESS**

20 Představujeme vám  
**SAUNOVÁNÍ S DĚTI**

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

26 Tenkrát poprvé  
**V E-SHOPU**

28 kvíz

30 Kariéra  
**KDO SE O VÁS STARÁ?**

32 Recepty  
**JÍDLO K SAUNĚ**

33 **INFINIT NEWS**

38 **SAUNOVÝ SLOVNÍK**

# ZE SVĚTA WELLNESS ZÁŽITKŮ

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



## SAUNOVÁNÍ V ZOO

Zoo Pairi Daiza v Belgii, která leží jihozápadně od Bruselu, nabízí více než jen pohled na zvířata. Na 75 hektarech se nachází nejen botanické zahrady, tematické světy plné exotických zvířat, ale jednou z nejzajímavějších atrakcí je sauna Safari, kde můžete relaxovat s výhledem na medvědy grizzly a další zvířata. Prosklené stěny sauny poskytují fascinující pohledy na zvířata v jejich přirozeném prostředí. Tato neobvyklá kombinace wellness a přírody nabízí nezapomenutelný zážitek. Sauna je součástí ubytování v chatkách, které kromě prohřívárny disponují i vířivou vanou. Jedna noc v pokoji s výhledem na medvědy vyjde v přepočtu na 13 tisíc korun a rozhodně je potřeba počítat s rezervací dopředu, protože o místa je enormní zájem.

## 50 GEOTERMÁLNÍCH BAZÉNŮ V KALIFORNII

Historický Murrieta Hot Springs Resort v jižní Kalifornii, znovu otevřený po 30 letech, láká návštěvníky svými více než 50 geotermálními bazény, které nabízejí rozmanité vodní prvky a studené ponory. Vrcholným zážitkem pro návštěvníky je „bahenní loft“ a panoramatická sauna s dechberoucím výhledem na okolní krajinu. Lázeňské procedury zde čerpají inspiraci z minerálního bohatství geotermálních vod a regionální zemědělské tradice, s důrazem na historicky osvědčené bahenní koupele, proslulé jejich terapeutickými účinky. Obnova tohoto resortu je součástí širšího trendu v Severní Americe, kdy starší lázeňská zařízení zažívají renesanci, což odráží rostoucí zájem o wellness a zdravý životní styl.



## JAPONSKÝ LÁZEŇSKÝ FENOMÉN

Jestliže se chystáte do Japonska a hledáte nezapomenutelný lázeňský zážitek, vyrazte do Kusatsu Onsen v japonské prefektuře Gunma. Toto proslulé město nabízí horké prameny s teplotou až 70 °C, jejichž minerální voda má léčivé účinky. Navštivte Yubatake, ikonickou dřevěnou konstrukci pro chlazení vody, a zažijte tradiční metodu yumomi, kdy se voda míchá za doprovodu místních písní a tanců. Kusatsu Onsen kombinuje relaxaci, krásnou přírodu a bohaté kulturní dědictví, což z něj dělá ideální destinaci pro váš další výlet.



## 130 MILIONŮ LET STARÁ TERMÁLNÍ JESKYNĚ

Pokud toužíte po relaxaci v prostředí, kde se spojuje historie s přírodou, neměli byste vynechat město Monsummano Terme v Toskánsku, kde se nachází Grotta Giusti. Tato termální jeskyně, stará 130 milionů let, je rozdělená do tří částí: Paradiso, Purgatorio a Inferno, z nichž každá nabízí odlišné teploty a úrovně vlhkosti. Teplota v jeskyni dosahuje příjemných 34 °C a vzduch, nasycený přírodními minerály, má blahodárný vliv na dýchací cesty a celkové zdraví. Voda v jeskyni, bohatá na minerály, jako je například síra, příznivě působí na pokožku, svaly a klouby. Můžete zde využít termální koupele, bahenní zábaly, inhalace nebo přírodní parní lázeň, která je ideálním místem pro detoxikaci a uvolnění stresu.



## VANCOUVERSKÉ KOLEČKO

V srdci Vancouveru, na Granville Island, se otevřelo Circle Wellness – moderní centrum, které kombinuje starověké rituály s nejnovějšími technologiemi pro intenzivní léčebný zážitek. Wellness nabízí soukromé, samo-vedené termální procedury, které si hosté mohou přizpůsobit podle svých potřeb. Okruh „The Circle“ začíná očištnou sprchou, pokračuje relaxační koupelí a přechází do Welpodu, kde se spojuje světelná, zvuková a aromaterapie pro hlubokou relaxaci. Po studeném ponoru pro stimulaci imunitního systému končí okruh odpočinkem na vyhřívané kamenné posteli, která maximalizuje regenerační účinky.



## ZAJÍMAVOSTI



## KDYŽ SAUNA ZACHRAŇUJE

V malebném fjordu ve městě Oslo se nachází několik plovoucích saun, některé jsou dokonce vybavené motorem. Tyto oázy relaxace se občas stávají nečekanými hrdiny. Jedna z nich nedávno zachránila posádku auta, které se zřítilo do vody.

Incident se stal, když řidič elektromobilu značky Tesla omylem sešlápl plynový pedál, protože se domníval, že vůz je v parkovacím režimu. Tesla se náhle ocitla ve fjordu. Na internetu se rychle rozšířilo video, kde je vidět člověk lezoucí na střechu auta plovoucího ve vodě. K jeho štěstí se k nim přiblížila plovoucí sauna, jejíž osazenstvo v prostěradlech zachránilo posádku automobilu. Díky rychlé reakci se podařilo uniknout bez zranění. Vozidlo bylo později vytaženo vyprošťovacím vozem. Je vidět, že sauny nejsou jen místem pro relaxaci, ale mohou se stát i nečekanými zachránci v nouzi.



LUKÁŠ VONDRÁČEK

# OD DETAILU K ZÁŽITKU

---

Zakládá si na tom, aby každý prostor, který navrhne, byl nejen krásný, ale také funkční a harmonický. Jaké výzvy přináší práce hlavního architekta Infinitu, kde čerpá inspiraci a jak vidí budoucnost wellness v Čechách?

---

autor: Michaela Matějovská, foto: Markéta Vodičková

## Jaké jsou klíčové prvky, které dělají wellness centrum úspěšné?

Je jich opravdu hodně. Kvalita prostředí, čistota, přístup personálu, komplexnost nabízených služeb, intuitivní vazby v prostoru a celková atmosféra ve spojení s intimitou, stejně tak jako vhodná lokace. My se v ideálním případě snažíme o zasazení wellness do krajiny, která má velký „relaxační potenciál“, a zároveň chceme, aby tam všechny prostory měly adekvátní velikost a svou optimální vybavenost.

## Dokážeš to více rozvést?

Celkový zážitek vytváří úplně všechno, každý detail. Pro nás není například

sauna důležitější než recepce, šatny či sprchy. Už při samotném příchodu by měl klient vnímat harmonické prostředí, dojít k určitému zklidnění a z postupného objevování dalších částí wellness cítit všudypřítomnou péči a zájem. Jak po stránce designové, tak provozní.

## Co dalšího je potřeba k tomu, aby bylo wellness po architektonické stránce dokonalé?

O dokonalost můžeme stále usilovat a dlouze o ní zároveň polemizovat, ale mě osobně velmi zajímá ještě jeden aspekt, a tím je přehlednost.

## Tu nevyřeší navigační panely?

Navigace je až v druhé, nadstavbové vrstvě. Jde mi spíš o podprahové vnímání. Byl bych rád, aby klient hned po první návštěvě věděl, kam má jít, aby jednoduše navnímal logiku prostoru. Že tady máme gastro, na to navazuje saunový svět, tady je termální bazén a sauny, které vytvářejí jednotný celek. Aby klient viděl, že ho jedna komunikace vede centrem a že v rámci toho okruhu pozná, jaké možnosti zážitků centrum nabízí. Nemůže se stát, že něco stěžejního je schované za rohem. Což třeba ve světě bývá, že wellness je navrženo hodně nahodile.

# „MÁME V SOBĚ NEUTUCHAJÍCÍ TOUHU SE DÁL VZDĚLÁVAT, ZLEPŠOVAT A POSOUVAT HRANICE.“

## Jak ses vlastně dostal od návrhů prodejen, studií a bank k wellness centrům?

Jsem nadšený sauner, zamiloval jsem se do saun v Rakousku, hlavně do ceremoniálů, poté jsem rád chodil do Infinitu na Stepu a Na zámku. Po mnoha letech v rámci korporátních retail návrhů jsem byl osloven s nabídkou, že Infinit hledá „in-house“ prvního architekta, který by založil interní architektonické studio. To mě velmi nadchlo, ten přesah do duševního a fyzického zdraví mi přišel hodně zajímavý.

## Co pro tebe znamená koncept Infinit? A jak se liší od jiných wellness center?

Myslím, že Infinit definuje láska k oboru. Je to něco, co máme všichni hrozně rádi, a že my sami, zaměstnanci, tuto službu hodně vyhledáváme. Vlastně tvoříme něco, co vnímáme, že si sami užíváme. Jako bychom si to dělali i „pro sebe“. Zároveň jsme obrovsky nároční a přísní sami k sobě. Chceme být pořád pokorní v přístupu, chceme se neustále rozvíjet a něco hledat, máme v sobě ten neklid toho, pojďme to ještě zkusit jinak, pojďme to zkusit lépe. Je to neutuchající touha se dál vzdělávat, zlepšovat a posouvat hranice. A myslím si, že i to, co definuje Infinit, definuje mě samotného. Jsem

velký perfekcionista, dlouho mi trvá, než se spokojím s tím nejlepším možným výsledkem. A to jak v pracovním, tak i osobním životě.

## Odkud čerpáš inspiraci pro své návrhy?

V životě. Třeba v umění, hudbě, filmové tvorbě, v různých relativně odlišných službách. Mně přijde, že inspirace obecně je ve všem tvoření kolem, že každý obor mě může inspirovat nějakou částí. Když se budeme bavit přímo exaktně o inspiraci pro konkrétní wellness, tak jsou to světová wellness, která se snažím poznávat osobně a dostat z nich tu praktickou zkušenost i emoci. Za posledních 10 let mám přehled o nejlepších SPA hotelech, sleduji jejich sociální sítě, dělám si výběry, co navštívit. A to je to gró, že se se spolumajiteli snažíme tu službu zažít i jinde. I když ji nikde nenajdeme tak, jak bychom si ji představovali my, vždycky najdeme inspiraci v jiných věcech, v detailech.

## Takže wellness jako Infinit ve světě nenajdeme?

Ne, to ani nejde. Je to i o mentalitě, v každé zemi se klienti chovají trochu jinak. Třeba v Německu je wellness velmi rozšířená „lidová“ zábava, většinou bez extra výjimečného designového přesahu. Naopak

Rakousko a Itálie se hodně posunuly do výkladních skříní designu. Tam je to skutečně luxusní zážitek i včetně cen, ale často je to vykoupené kapacitou, že mají wellness jenom pro hotelové hosty. Po čemž my netoužíme. Chceme všechno skloubit do rozumné cesty. Mít službu dostatečně přístupnou pro klienta, ale zároveň nechceme absolutně ustoupit z kvality. Právě v zahraničí vidíme, že wellness stojí obrovské, násobně větší peníze. Bývá pro nás záhadou, jak se ten byznys tvoří, protože jejich kapacita je malá.

## Na čem to poznáte?

Například náklady na materiály a na použití nábytku. Bavíme se třeba o lehátku za 100 tisíc českých korun. O jednom lehátku, reálně jich tam mají padesát. Nebo krásný, designový infra-zářič za 120 tisíc. Nicméně, často to jsou resorty jedné rodiny, která to má jako bohatství napříč generacemi. Nevytváří síť, jako to děláme my. Ne vždy ale musí nést náklady sám provozovatel nebo hledat investora ze soukromého sektoru. Například v Německu velmi dobře fungují i PPP projekty, kdy náklady na stavbu i provoz spolufinancují města na základě dlouhodobého nájemního vztahu, která si ale na oplátku vyhrazují právo zasahovat do cenotvorby či nabídky služeb.

### **Koho jiného se tedy zeptat, kam zajet v zahraničí za relaxem. Kde to máš ve světě nejraději?**

Asi to řeknu trapně, ale u nás v Infinitu. A když jedu do světa, tak nemůžu říct, že bych někam přijel a úplně bych vypnul a řekl si: „Tak teď tady jdu zážítkovat.“ My jsme v tomto s kolegy Romanem (pozn. *generální ředitel Infinit*) a Vlastou (pozn. *zakladatel a majitel Infinit*) tak trochu blázni. Naplánujeme na pět dní pět wellness center a najedeme tisíce kilometrů a je to jenom check-in, check-out. Chceme vytěžit maximum a jedeme dál. Vlastně to reálně není žádný zážitek ani odpočinek, ale i tohle účelné „turboobjevování“ nás moc baví.

### **Žádný tip na světová wellness nedostaneme?**

Ale určitě ano, vypíchnul bych cestu na Island, kterou jsem dostal jako narozeninové překvapení od mé ženy, to byl jiný vesmír. I když nebyl tak o saunování, jako spíš o lagunách a geotermálních pramenech, ty mě náramně bavily. Nadchl mě Chalet Mirabell v Itálii, zajímavé wellness je také Miramonti, takové jak z Jamese Bonda, na skále, s výhledem na dostihové závodiště v Meranu. Ale vlastně jsem nikde nezažil, že bych si řekl: „Tady je to bomba,“ vždycky mě něco ruší. (smích)

### **Co třeba?**

Kvalita ceremoniálů, počet a skladba saun, teplota vody, odkládací háčky, boxíky nebo nepřehlednost. Když tam přijedeme na půl den a člověk bloudí, protože to prostě nedává moc smysl nebo si nemůže dát ani jídlo.

### **Když jsi milovníkem Infinit, která pobočka je ta nej a proč?**

Rozdělil bych to do dvou rovin. Mám moc rád Infinit Sen, který vznikl jako něco úplně nového. Byl to první projekt, u kterého jsem měl možnost sdílet tu radost. A pak mám srdeční záležitost, a to je Infinit Maximus. Tato dvě místa bych dal co do sympatií vedle sebe. U Snu mě baví nová cesta a všechno, co tam zkusíme často poprvé, třeba tepidárium, dvě ceremoniální sauny, největší ceremoniální saunu. A Maximus, takový náš poklad, který si pořád střežíme a chceme ho vylepšovat.

### **Co tě víc baví, když máš inovovat, anebo když dostaneš úplně nový projekt?**

Rád bych přinášel jednoznačné odpovědi, ale nejde to. (smích) Ono totiž obojí má své. Dělat nové centrum je obecně jednodušší a levnější než konverze a přestavby, kde jsou větší kompromisy a spousta neznámých. Zároveň ta svoboda,



## **LUKÁŠ VONDRÁČEK**

Od roku 2017 je hlavním architektem wellness center Infinit, a svoji vášeň pro saunování a architekturu otiskl například do pobočky Infinit Sen, redesignu Infinit Maximus a Step. Po dlouholeté kariéře v návrzích retailových prostor (O2, Komerční banka, Vodafone, iWant, Amrest, ČEZ, Dr. Max, Česká televize), se rozhodl následovat svou lásku k wellness a dnes se věnuje tvorbě relaxačních center, která kombinují estetiku s funkcionalitou. Jeho cílem je vytvářet prostory, kde se klienti cítí jako doma a kde každá část wellness zážitku má svůj smysl. Lukáš je známý svou pečlivostí, kreativitou a neutuchající touhou posouvat hranice wellness architektury. Je ženatý a má dvě děti, a když už se dostane mimo relaxační prostředí a saunové ceremoniály (které při návštěvě saunového světa nikdy nevynechá), uvolní se cestováním s rodinou, na golfu či na lyžích.

## KONCEPT



Na základě našich zadání a konzultací vznikají náčrtky ve spolupráci se studiem Reaktor.



že můžu vytvořit milion variant, je zavazující a pro nás zdlouhavější. Zatímco když něco představujeme nebo rozšiřujeme v již stávajícím centru, které mají klienti zažité, tak to musíme skloubit se stávajícím chodem pobočky a v redesignu zrcadlit potřeby našeho hosta. Musím najít něco, co mu udělá radost a zároveň ho tím úplně nenaštvu, že jsem mu tam něco vytvořil, co mu překáží, či ho ruší. Což je také výzva. Ono není malých úkolů, jak se říká. (smích)

Upřímně, nejvíc mě stejně baví to, s kým to tvořím, a je mi jedno, jestli se budeme bavit o jedné policičce, anebo o celém centru.

### Jaké jsou další velké výzvy u realizaci wellness center?

To bývá různé. U Infinit Sen bylo složité hlavně časové hledisko. Vytyčili jsme si šibeniční, až extrémní termíny. Do toho jsme poprvé spolupracovali s novým ateliérem, studiem Reaktor, které s námi úzce spolupracuje na designu.

Nastavovali jsme si principy spolupráce, vzájemně jsme si na sebe zvykali. Tím, že to bylo po dlouhé době v rámci Infinit skupiny úplně nové wellness, spousta věcí se řešila poprvé. Do toho přišel covid, který nám to udělal ještě složitější. Chyběly materiály, dodavatelé nemohli standardně pracovat a my jsme měli dokončené centrum, které jsme nemohli klientům ukázat. I když teď zpětně si myslím, že nás to jako firmu hodně semklo. Jako kdybychom byli na táboře, kde neteče voda a nesvítí světlo.

### Můžeš přiblížit, jaké nejnovější trendy v oblasti wellness architektury sleduješ?

Asi nejde vysledovat jednoznačný trend, ale co vidím v zahraničí, primárně v Rakousku, Itálii, že se obrovsky věnují kvalitě relaxačních místností. Je tam velká míra rozmanitosti, kde mají různé relaxační boxy, vodní postele, sítě zavěšené

” CO SE TÝČE BUDOUCNOSTI WELLNESS, JSEM VELKÝ OPTIMISTA. “

pod stropem a do toho luxusní křesílka. Plochy jsou obrovské oproti tomu, jaké možnosti máme v České republice. Vnímám, že tam lidé jsou opravdu na celý den a většinu času stráví v těch relaxech, v saunách jsou většinou minimálně. Dalším trendem je komplexnost, že v rámci celého dne tam můžete zažít vše od A po Z se skvělým servisem, výborným jídlem, privátní péčí, neomezeným prádlem, nebo propojení wellness pro rodiny s dětmi s čistě odpočinkem pro dospělé.

#### **Jak vidíš budoucnost wellness center v České republice?**

Obecně očekávám razantní růst našeho oboru, protože to, co říkají čísla a naplněnost trhu

u nás a v okolních státech, tak jsme hodně poddimenzovaní ohledně wellness. Myslím si, že téma duševního zdraví ve společnosti hodně rezonuje a věnuje se mu i čím dál větší pozornost trhu. A my vlastně nabízíme lék na duševní i fyzické zdraví. Hlavně se umíme postarat o to, že se člověk cítí líp, a myslím si, že oproti medikacím a dalším věcem, jsme nejjednodušší a nejzdravější cestou k lepší náladě a pocitu ze sebe sama. Takže co se týče růstu, jsem veliký optimista a myslím, že jako Infinitu chceme být určitě při tom. Ideálně do všech krajů (nejen) Česka přinést službu, která bude lidem dobře známá a dá jim jistotu jejich oblíbené kvality.

#### **Chystá se v Infinitu něco, co můžeš prozradit?**

Chystáme výjimečný projekt na Slovensku, kde chybí kvalitní wellness s krásnou přírodou a my tam chceme nabídnout naši službu v té nejryzejší podobě. Takže saunový svět, termální bazény, krásné místo, konverze staršího hotelu s novým přírodním designem pokojů. A určitě musím zmínit další etapy v Senohrabech, kdy chceme klientům v nejbližší době přidat bar přímo v termálním bazénu, tmavý relax s krbem, prosluněnou lounge zónu s posezením. Pak jsou tam další krásné plány, které nemohu úplně prozradit do detailů. Bude se jednat o rozšíření termální i saunové zóny. Takže je stále na co se těšit. ■





## KDYŽ PO SAUNĚ BOLÍ HLAVA...

Saunování je skvělý způsob, jak si odpočinout, pročistit tělo i mysl. Co ale dělat, když místo příjemného pocitu odcházíte ze sauny s bolestí hlavy?

**B**olest hlavy po sauně může mít několik příčin. Nejčastěji se jedná o dehydrataci. Saunování způsobuje intenzivní pocení, během kterého ztrácíte velké množství tekutin. Pokud tělo nemá dostatek vody, nemá z čeho brát, dostává se postupně k dehydrataci, která kromě jiného způsobuje bolení hlavy. Ruku v ruce s tekutinami jde také absence elektrolytů, protože spolu s vodou ztrácí tělo pocením také látky jako sodík, draslík a hořčík. Tyto minerály jsou nezbytné pro správnou funkci nervového systému, a jejich nedostatek vede k bolestem hlavy a svalovým křečím.

Pokud vás i přes dodržování pitného režimu pobolívá hlava, zkuste se zaměřit na délku pobytu v kabině. Příliš dlouhý pobyt (více než 20 minut) vede k nadměrnému zatížení těla, což zvyšuje riziko přehřátí.

Stejnou roli může hrát i místo v kabině. Pokud jste na nejvyšší lavici, kde se teplý vzduch drží nejvíce, znamená to, že hlava je vystavena vyšší teplotě než zbytek těla. To může vést k přehřátí a její následné bolesti.

Příčiny bolesti hlavy mohou být i v nedostatku kyslíku. V některých saunách, zejména v těch, které nejsou dobře větrané, je koncentrace kyslíku nižší a ta nás dokáže potrápit.

Zamávat s vámi může i tlak. V sauně dochází k rozšíření cév a snížení krevního tlaku, což jedince se sklony k nízkému krevnímu tlaku vede nejen k závratím, ale také bolestem hlavy. V neposlední řadě lze udělat chybu i při ochlazení. Někteří z nás jsou citliví na prudké změny teploty a takový rychlý skok do jezírka nebo intenzivní polití hlavy pod finským vědrem může vyvolat nepříjemné pocity v hlavě.

” DODRŽOVÁNÍ  
PITNÉHO  
REŽIMU JE  
ZÁKLAD.

## 8 TIPŮ, JAK SE VYHNOUT BOLESTI HLAVY PO SAUNOVÁNÍ

### 1 Pijte dostatek vody

Hydratace je klíčová. Pijte dostatek vody před saunou, během ní i po ní. Ideální je vypít minimálně 0,3–0,5 litru vody po každém kolečku. Vyhněte se většímu množství nápojů, které mohou odvodňovat, jako je káva nebo alkohol.

### 2 Doplnějte elektrolyty

Nezůstávejte jen u vody, myslíte i na doplňování elektrolytů. Skvělou volbou mohou být iontové nápoje, vody s vysokým obsahem minerálů, kokosová voda nebo čerstvé fresh džusy bohaté na minerály. Doplnění hořčičku v tabletách může být také užitečné.

### 3 Nesoutězte s časem

Není důležité, jak dlouho v sauně vydržíte, ale jak se cítíte. Pokud vám začíná být příliš horko nebo nepříjemně, je lepší kabinu opustit. Obecně doporučení je strávit v prohřívárně maximálně 15 až 20 minut.

### 4 Ochlazujte se postupně

Po saunování se ochlazujte postupně, abyste se vyhnuli tzv. reakční bolesti hlavy, která může nastat při příliš rychlém ochlazení těla. Můžete začít s vlažnou sprchou a postupně přecházet k chladnější vodě. Pokud jste v ochlazovacím jezírku, začněte postupně od končetin až po celé tělo.

### 5 Používejte čepici

Můžete zkusit saunovací čepici, která ochrání vaši hlavu před přílišným teplem. Jestliže ji nevlastníte, dobrou službu vám udělají i namočené vlasy. A pokud vám prostor a situace dovolí, zkuste v sauně ležet. Tím zajistíte rovnoměrné prohřátí celého těla a snížíte riziko přehřátí hlavy.

### 6 Nepřehánějte to s jídlem a cvičením

Nechoďte do sauny nalačno ani příliš najedení. Také si dejte pauzu po cvičení, které je již pro tělo zátěží. U obojího

doporučujeme minimálně 30 až 45 minut, než se vydáte do prohřívárny, aby mělo tělo čas se zregenerovat.

### 7 Dýchejte ústy, ne nosem

Horký vzduch může dráždit nosní sliznici, což také může vést k nepříjemným bolestem hlavy. Dýchání ústy je snesitelnější a lépe filtruje horký vzduch. Pokud vás pálí nos při prohřívání, zkuste dýchat přes navlhčený kousek prostěradla.

### 8 Větrejte a užívejte čerstvý vzduch

Dbejte na to, aby sauna byla dobře větraná, což zajistí dostatečný přísun kyslíku. Po prohřátí je také vhodná procházka na čerstvém vzduchu, při které můžete vyzkoušet relaxační techniky, jako je hluboké dýchání, meditace nebo jemné protahování, aby se tělo uvolnilo a regenerovalo.



## JAK VYBRAT SAUNOVACÍ ČEPICI?

Už dávno nebudete patřit mezi výstřední „exoty“, pokud si ji v sauně nasadíte. Při výběru správné čepice je klíčové zajistit, aby pokrývala celou zadní část hlavy včetně uší, kde dochází k největšímu úniku tepla. Ideální je, aby mírně přesahovala čelo, čímž ochrání vaše oči před horkou párou. Vlasy by měly být celkově pokryté čepicí a neměly by vypadávat ven. Čepice musí být o 1–2 cm větší než vaše velikost, protože vzduchový prostor uvnitř pomáhá udržovat teplo, stabilizovat teplotu a zabránit bolestem hlavy. Čepka má ještě jednu výhodu, chrání vlasy před poškozením vysokou teplotou a následným vysušením. Na našich recepcích nebo v e-shopu [www.infinitdarky.cz/merch](http://www.infinitdarky.cz/merch) najdete stylové saunovací čepice, dostupné v krémové, šedé a černé barvě a v univerzální velikosti. Neváhejte je omrknout a vyzkoušet na vlastní kůži!



# METLIČKOVÁNÍ: RITUÁL PRO TĚLO A MYSL

Je neodmyslitelnou součástí saunové kultury slovanských národů. Tento tradiční rituál, jehož kořeny sahají do Litvy, Finska a Ruska, si získává stále větší oblibu po celém světě. Co nám metličkování přináší a proč stojí za to ho vyzkoušet na vlastní kůži?

**S**etkáte se s ním čím dál častěji i v našich končinách. Když se řekne metličkování, nelze opomenout pojem „vihta“ – tedy březovou větvičku. Právě ona je nejčastěji volená díky svým přirozeným vlastnostem. Březové větvičky jsou totiž bohaté na éterické oleje s protizánětlivými a antiseptickými účinky, což z nich činí ideální nástroj pro tento saunový zážitek. Kromě břízy se používají i větve dubu, lípy či eukalyptu, přičemž každá z nich přináší své specifické benefity. Metličky se pečlivě připravují, sbírají v určitém

období, suší a před rituálem opět namácejí, aby byly co nejúčinnější.

## Očista těla i duše

Princip metličkování spočívá v jemném šlehání těla svazkem větviček, které jsou před samotným rituálem namočené do horké vody. Tento krok nejen že zjemní větvičky, ale také uvolní jejich přírodní vůni, která se šíří celou saunou a navozuje tak harmonickou atmosféru. Rituál se tradičně provádí v sauně s vysokou teplotou a vlhkostí, což pomáhá otevírat póry a zrychlovat krevní oběh.

Po namočení se metličkami mává ve vzduchu, kolem účastníků i před nimi. Následně se provádí jemná masáž, při které se větvičky otáčejí kolem hlavy, obličeje a těla, což vytváří proměnlivou teplotu na pokožce a umožňuje intenzivně vnímat aroma metliček. Pro osvěžení lze nasadit namočenou metličku na hlavu a nechat vodu stékat po rozpáleném těle.

## Šleháním ke zdraví

V minulosti se věřilo, že procedura má nejen fyzické, ale i spirituální přínosy, jako je očistění těla a ducha.

## ” OČISTĚTE SVÉ TĚLO POMOCÍ BYLINNÝCH METLIČEK.

Dnes nabízí metličkování řadu zdravotních přínosů, které vycházejí z kombinace fyzické stimulace pokožky a účinků éterických olejů. Mezi hlavní benefity patří:

- **Podpora krevního oběhu**

Šlehání metličkami zlepšuje prokrvení pokožky i hlubších tkání, což přispívá k uvolnění svalového napětí.

- **Detoxikace organismu**

Intenzivní pocení v sauně podpořené metličkováním napomáhá rychlejšímu vyloučení škodlivin z těla, jelikož se při proceduře otevírají póry.

- **Očista pokožky**

Přírodní antiseptické látky z listů podporují boj proti bakteriím a zánětům, zatímco jemné šlehání

odstraňuje odumřelé buňky, což vede k hladší a zdravější pleti.

- **Uvolnění svalů a kloubů**

Kombinace tepla, vlhkosti a metličkování přináší úlevu namoženým svalům a kloubům.

- **Zklidnění mysli a snížení stresu**

Rytmické šlehání a vůně břízy působí uklidňujícím způsobem, což přispívá ke snížení stresu a napětí.

- **Podpora imunitního systému**

Pravidelné metličkování posiluje odolnost těla díky zlepšení cirkulace krve a detoxikaci.

### **Zažijte tradici na vlastní kůži**

Chcete-li si vyzkoušet metličkování, nemusíte jezdit daleko. Na našich „Banya days“, které pořádáme pravidelně v Infinit Maximus pod vedením banya mastera Dominika Žitného, můžete zažít naše tradiční ceremoniály s použitím metliček. A pokud vás láká poznat další tajemství bylin, můžete navštívit Herbal ceremoniály na pobočkách Infinit Sen v Senohrabech nebo Infinit Step v Praze, kde se pracuje s čerstvými metličkami, bylinami, výluhami či exotickými vůněmi. ■

## TYPY VĚTVIČEK

### **Březové**

Používají se zejména silice z mladých listů a už pradávni šamani o bříze mluvili jako o stromu života. Věděli, proč má detoxikační účinky, uvolňuje svaly a klouby, a posiluje imunitu. Bříza je také ceněná pro své příznivé účinky na pokožku a vlasy.

### **Listnaté**

Dubové, topolové, olšové nebo lipové větvičky, které často obsahují květy, což metličce dodává medovější aroma. Lípa je oblíbená pro své uklidňující účinky a je vhodná pro citlivou pokožku.

### **Bylinkové**

Nejčastěji se využívá eukalyptus, populární pro svou osvěžující vůni. Má silné antiseptické vlastnosti, které podporují zdraví dýchacích cest a zklidňují mysl.

### **Jehličnany**

Říká se jim plíce lesa, protože jsou bohaté na silice, jež v teple vytvářejí „lesní lékárnu“ s antiseptickými účinky, zejména pro dýchací systém. Jsou také ideální pro uvolnění svalů a kloubů a posílení imunity.





# MEDITACE A MINDFULNESS: JAK SI ULEVIT OD STRESU?

---

V dnešní uspěchané době, kdy se na nás valí pracovní povinnosti, rodinné závazky a sociální tlaky ze všech stran, není divu, že stres se stal téměř neoddělitelnou součástí našich životů. Jak v tomto chaosu najít klid? Odpovědí může být meditace a mindfulness.

---

autor: Michala Černá, foto: 123rf.cz

**D**louhodobý stres má zásadní dopady na naše zdraví. Vědci potvrzují, že chronický stres přispívá k rozvoji mnoha zdravotních problémů, jako jsou srdeční choroby, vysoký krevní tlak, cukrovka nebo duševní poruchy typu deprese a úzkosti. Přestože nás moderní život často

tlačí do kouta, existují způsoby, jak se stresu efektivně postavit. Jedním z těch nejdostupnějších je meditace a praktikování mindfulness.

Tento pojem není tak cizí, jak se zdá. Říká se mu „všímavost“ a učí nás být plně přítomní v každém okamžiku a přijímat věci takové, jaké jsou, bez nutnosti je hodnotit nebo měnit.

Tento přístup nás vede k tomu, abychom se soustředili na své aktuální pocity, myšlenky a zážitky s plnou pozorností a otevřeností.

## **Cvičení pro každého**

Meditace je jedním z hlavních způsobů, jak všímavost rozvíjet. Pomáhá zklidnit mysl, zaměřit se na přítomný

okamžik a tím zlepšit naše schopnosti zvládat stres. Možná si meditaci představujete jako něco rezervovaného pro jogíny nebo duchovní mistry, ale ve skutečnosti je přístupná každému z nás. Nemusíte mít žádné speciální vybavení ani vyhrazené místo. Stačí najít chvíli, kdy se můžete posadit, zavřít oči a soustředit se na jednu z těchto tří technik:

**Dech:** Sedněte si pohodlně, zavřete oči a sledujte, jak vzduch proudí dovnitř a ven z vašich plic. Když se vaše mysl zatoulá, jemně ji přiveďte zpět k dechu.

**Vizualizaci:** Představte si klidné místo, které vám přináší pocit bezpečí a míru. Snažte se co nejvíce prožít detaily tohoto místa – barvy, zvuky, vůně.

**Slova:** Zvolte si jednoduchou mantru, což je krátká zvuková fráze, slovo nebo soubor slov (například „klid“ nebo „mírumilovnost“) a opakujte ji potichu během meditace. Tím se vaše mysl lépe soustředí a uklidní.

### Lepší spánek a sebeuvědomění

Možná se ptáte, jak je možné, že meditace a mindfulness pomáhají zvládat stres? Výzkumy ukazují, že meditace snižuje hladinu kortizolu, což je hormon uvolňovaný tělem v reakci na stres. Krátkodobě může kortizol pomáhat v nebezpečných situacích (boj nebo útěk), ale jeho dlouhodobě zvýšená hladina přispívá k problémům, jako je vysoký krevní tlak, oslabení imunitního systému, nárůst hmotnosti a zhoršení duševního zdraví.

Meditace také podporuje lepší kvalitu spánku. Ten je důležitý pro celkovou regeneraci těla a zlepšení nálady, protože stres často vede k problémům se spánkem, které mohou dále zvyšovat úroveň stresu.

Pravidelná meditace rozvíjí hlubší sebeuvědomění, jež nám pomáhá rozpoznat své myšlenky a emoce. Díky tomu můžeme reagovat na stresové situace vědomě a ne automaticky podle starých, neefektivních vzorců chování.

Navíc meditace ovlivňuje náš mozek tím, že zvyšuje hustotu šedé hmoty v oblastech spojených s učním, pamětí a emoční regulací. To posiluje schopnost soustředit se na přítomný okamžik, což rozšiřuje naši produktivitu a efektivitu.

### NÁŠ TIP!

Pokud máte náročný den a nemůžete se soustředit, zkuste si pustit jemnou hudbu nebo zvuky přírody. Můžete také využít aroma difuzér s esenciálním olejem (oblíbené druhy najdete na str. 18), který vás přirozeně uklidní a pomůže vám ponořit se do meditace.





## OBLÍBENÉ ESENCIÁLNÍ OLEJE PRO MEDITACI

**Levandule** – je univerzálním pomocníkem, známým pro své uklidňující vlastnosti. Zklidňuje nervový systém, pomáhá při migrénách a vyčerpání. Navíc snižuje krevní tlak, což z ní činí ideální volbu pro hluboké uvolnění během duševního cvičení.

**Santalové dřevo** – podporuje hlubokou meditaci tím, že navozuje pocit duchovního propojení a vnitřního klidu. Jeho zemitá vůně pomáhá zklidnit mysl a soustředit se na přítomný okamžik.

**Bergamot** – svěží citrusová vůně je vynikající pro zlepšení nálady a snížení stresu. Má uklidňující účinky, zároveň povzbuzuje a harmonizuje mysl. Ideální pro meditaci zaměřenou na zklidnění emocí a navození pocitu radosti a klidu.

**Máta peprná** – podporuje jasnost mysli a dodává energii. Je vhodná pro meditaci, při které potřebujete zůstat svěží a soustředění. Zároveň může pomoci uvolnit napětí a zlepšit dýchání.

**Ylang-ylang** – její sladká a exotická vůně uklidňuje a snižuje stres, což je ideální pro navození klidu při meditaci nebo uvolnění mysli během relaxační koupele.

**Cedr** – má sedativní účinek a příznivě ovlivňuje autonomní nervový systém, který reguluje tělesné funkce jako zažívání, cévní systém a imunitu, proto je ideální pro hlubokou relaxaci.

**DŮLEŽITÉ!** Každý z nás reaguje na vůně jinak, dejte proto na své pocity a nebojte se zkoušet různé esence i jejich kombinace.

## Vůně, hudba a světlo jako doplněk

Pro zlepšení vaší meditační praxe a prohloubení jejího účinku existuje řada doplňků, kterými si můžete zážitek výrazně obohatit. Aromaterapie je jedním z nejpoužívanějších pomocníků, a to z dobrého důvodu. Využívá sílu přírodních esenciálních olejů k uklidnění mysli, snížení úzkosti a nalezení vnitřní rovnováhy. Esenciální oleje můžete používat v difuzéru, přidat je do koupele nebo aplikovat na pulsní body na těle.

Hudba a zvuky rovněž hrají důležitou roli. Zvuky tibetských misek, binaurální beaty nebo přírodní zvuky, jako je šumění lesa, déšť nebo mořské vlny, pomáhají prohloubit meditativní stav a umožňují lepší propojení s přítomným okamžikem. Tyto zvuky nejen odfiltrují rušivé vlivy okolí, ale také vytvářejí harmonickou kulisu, která podporuje vnitřní klid a soustředění.

Dalším důležitým aspektem je osvětlení. Měkké, teplé světlo, například ze solných lamp, jemných svíček nebo lampiček s tlumeným svitem, vám vytvoří příjemnou atmosféru, která pomůže k uvolnění a k přechodu do klidného, meditativního stavu. Osvětlení vám také podprahově vytvoří prostředí, které

” MEDITACE  
NENÍ JEN  
PRO JOGÍNY  
A DUCHOVNÍ  
MISTRY.



budete vnímat jako bezpečné a útulné – a to je klíčové pro dosažení hlubšího vnitřního klidu.

Někomu vyhovují i tradiční vonné tyčinky a kadidlo, které přidávají specifickou rituální atmosféru. Pročišťují prostor a navozují pocit posvátnosti. Různé vůně, jako jsou santalové dřevo, myrha nebo pačuli, dokážou vyvolat různé emocionální a duchovní stavy, což vám pomůže lépe se soustředit a propojit s meditací na hlubší úrovni.

### Trpělivost růže přináší

Meditace je dovednost, která vyžaduje čas a trpělivost. Každá je jiná a na každého z nás také jinak působí. Věřte, že pokud najdete tu svou metodu, u které vydržíte, tak právě pravidelnost vám přinese mnoho pozitivních změn – jak psychických, tak i fyzických. Zlepšíte schopnost zvládat stres, zvýšíte své sebeuvědomění a získáte vnitřní klid. Ať už čelíte jakýmkoli výzvám, meditace vám může poskytnout stabilitu, jasnost a hlubší porozumění sobě i světu kolem vás. Začněte ještě dnes a sledujte, jak se váš život postupně mění k lepšímu. Možná zjistíte, že těch pár minut denně vám může přinést mnohem více, než jste si kdy dokázali představit. ■



## 4 JEDNODUCHÉ KROKY, JAK ZAČÍT MEDITOVAT

### 1 VYTVOŘTE SI KLIDNÝ PROSTOR

Najděte si místo, kde vás nikdo nebude rušit. Nemusí to být nic speciálního, stačí pohodlný kout doma, klidné místo venku nebo u nás ve wellness.

### 2 POHODLNĚ SE USAĎTE

Sedněte si do pohodlné pozice, v níž se cítíte dobře. Zavřete oči a nechte své tělo postupně uvolnit.

### 3 SOUSTŘEĎTE SE NA SVŮJ DECH

Jemně zaměřte pozornost na dech. Sledujte, jak vzduch proudí dovnitř a ven. Když se vaše myšlenky rozběhnou jinam, laskavě je vraťte zpět k dechu.

### 4 ZAČNĚTE KRÁTCE A PRAVIDELNĚ

Stačí začít s několika minutami denně. Postupně můžete dobu meditace prodlužovat, jak vám to bude příjemné. Snažte se medитovat ve stejnou dobu, ať už ráno, nebo večer. Pravidelnost vám pomůže vytvořit si návyk.

# SAUNOVÁNÍ S DĚTMI

Milujete saunování a chcete tento rituál sdílet se svými ratolestmi? Sauna není jen pro dospělé! Představte si, že můžete své dítě naučit relaxačnímu rituálu, který mu přinese celou řadu zdravotních benefitů.

**J**ak na to a kdy je ten správný čas začít? Ve Finsku berou rodiče své děti do sauny již dva týdny po porodu. U nás se začíná o něco později. Rozhodnutí, kdy začít se saunováním, může být pro některé rodiče matoucí. Některé zdroje doporučují začít po třetím měsíci, další v šestém měsíci, jiné až okolo dvou až tří let, kdy je dítě schopné ze sauny samo odejít a říct své pocity. „Po konzultaci s pediatrii doporučujeme

rodičům začít saunovat děti od šesti měsíců. Je ale nutné zdůraznit, že se jedná o saunu vyhřívanou na nižší teplotu nebo vlhkou parní lázeň a důležité je sledovat, jak se dítě v prohřívárně cítí,” vysvětluje manažerka dětského centra Zona v pohybu, Barbora Kolečková.

Ideální pro saunování dětí je domácí sauna, pokud ji nevlastníte, nezužtejte. Můžete zvolit soukromé k pronájmu nebo veřejné sauny

v rámci dětských klubů či plaveckých škol, kde mají kabiny přizpůsobené teplotou a vlhkostí přímo pro nejmenší. Teplota je totiž klíčová. Rozhodně s malými ratolestmi do 12 let nezačínáte v suchých finských saunách, kde je okolo 90 stupňů Celsia. Dětský organismus má citlivější termoregulaci, není tak odolný vůči vysokým teplotám jako organismus dospělého člověka. Jejich srdce a krevní oběh nejsou natolik zdatné

## KDE SE V INFINITU S DĚTMI SAUNOVAT?

v adaptaci na teplotní extrém, což může vést k nevolnosti nebo jiným zdravotním problémům. Proto volte kabiny s 60 až nebo 70 stupňovou teplotou s vyšší vlhkostí.

### Krok za krokem k saunování

Před vstupem do kabiny se s dítětem společně umyjte a osušte a můžete vyrazit na prohřívací proceduru. Uvnitř se pohodlně posaďte, miminko držte v klubíčku, batolata mohou sedět na klíně, starší děti si rády sedají vedle rodiče či si v sauně lehnou. Pod děti vždy rozprostřete prostěradlo či osušku, aby nedošlo k popálení o rozehráté lavice. Děti se snažte udržet v klidu, vyprávějte jim pohádky nebo jim kreslete na záda obrázky a u toho samozřejmě sledujte, jak reagují.

S malými dětmi vždy počítejte s kratšími intervaly, než na které jste zvyklí vy. Pro miminka je ideální pobyt jen jedna až dvě minuty. Starší děti, které jsou již na saunování zvyklé, zvládnou čtyři až pět minut, které můžete postupně prodlužovat, například až na osm minut. Dvanáctileté děti si už mohou užívat i 10 až 15 minut spolu s vámi.

„S nováčky si sedněte na spodní lavici, kde je teplota nejnižší. Vždy naslouchejte pocitům dítěte a podle toho upravte dobu pobytu. Neexistuje striktní délka pobytu, vždy se řiďte pocitem dítěte, pokud mu je příliš horko, rozhodně mu nebraňte v odchodu,“ radí instruktorka Michaela Jahodová.

### Otužovat a relaxovat

Po saunování následuje ochlazení, a je dobré děti od počátku učit, že je to nezbytná součást procedury. Dítě nikdy neochlazujte pod ledovou vodou ani ho nenuťte do ledového bazénku. Nejlepší je použít vlažnou sprchu či mlžení. Začínáte ochlazovat od končetin směrem nahoru, a opět sledujte pocity dítěte. Na závěr jemně ochlaďte i hlavu pomocí ručníku namočeného ve vlažné vodě. Ve venkovních saunách udělá skvělou službu ochlazení studeným vzduchem.

Poté by měla nastat relaxace v odpočívárně na pár minut, než se vrhnete na další kolečko. Nezapomínejte ani na doplnění tekutin. Zajistěte dostatečný příjem tekutin před, během i po saunování.

### Zdravotní přínosy pro děti

Pokud máte doma dítě, které polovinu školního roku posmrkává, pokašlává a chytne každý bacil, určitě se vyplatí investovat čas do pravidelného saunování, které má mnoho zdravotních přínosů. „Posiluje imunitu, což je zejména v podzimních a zimních



### VODNÍ SVĚT INFINIT STEP (PRAHA)

Sauna na hladině láká na příjemnou teplotu 70 °Celsia a svěží pomerančovou esenci. Tím, že má sauna panoramatický výhled na relaxační bazény a dění vodního světa, děti v ní déle vydrží. Tato sauna je textilní, což znamená, že je možné do ní vstupovat v plavkách. To oceníte zejména při návštěvě Vodního světa a při převlékání vašich dětí. Najdete tu také parní bylinkovou lázeň, obě kabiny jsou ideální pro menší děti a začátečníky. S pokročilými dětmi je možné navštívit i saunový svět o patro výše, kde si můžete vybrat ze 6 druhů saun a vyzkoušet také různé druhy ochlazení (mlžení, vědro, ledový sud nebo bazének).

[www.step.infinitt.cz](http://www.step.infinitt.cz)



### ZONA V POHYBU KBELY (PRAHA)

Centrum pro děti nabízí saunu v rámci Zony Schwimm, kterou můžete navštívit samostatně, pronajmout si ji nebo ji využívat v rámci plaveckých kurzů (pro děti od 6 měsíců do předškolního věku). Sauna je textilní, má teplotu 65 °C, vyšší vlhkost a ovocné esence. K dispozici je také sprcha a bazén o délce 8 metrů. Pořádají se tu rodinná saunování a pohádkové saunové ceremonie za přítomnosti zkušených saunových mistrů z Infinitt wellness center.

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



” NEJDŮLEŽITĚJŠÍ  
RADA ZNÍ: DÍTĚ  
DO NIČEHO  
NENUŤTE.

měsících velmi důležité. Děti jsou odolnější vůči nemocem, tělo se zbavuje škodlivých látek a zlepšuje se kvalita spánku i celková psychická pohoda,” říká Jahodová. Díky tomu můžete snížit absenci ve školce či škole na minimum a navíc, společné chvíle v sauně mohou posílit vztah mezi vámi a dítětem.

### Jak děti na saunu připravit

I psychická příprava je klíčová, zejména pokud jde o první zkušenost dítěte se saunou. „Dítě reflektuje náladu rodiče, takže je důležité, aby byl rodič během saunování v pohodě. U starších dětí doporučujeme den předem si o sauně popovídat, vysvětlit, co je čeká, a ujistit se, že se cítí v pohodě,” radí Kolečková.

Pokud se dítě uvnitř cítí nepohodlně nebo se mu špatně dýchá, vyjděte ze sauny a zkuste to později, nebo zvolte společné dýchací cvičení. „Pomáhá dýchat ústy a vydechovat nosem, nebo dýchat přes navlhčený roh ručníku,” doplňuje Kolečková.

Aby se dítě v kabině nenudilo nebo nebálo, můžete si připravit různé aktivity. Vezměte s sebou do sauny oblíbenou hračku dítěte, starší děti mohou být zabaveny hlavolamy, slovními hrami nebo povídáním si s rodiči.

### Za zábavou na ceremoniály

V některých dětských centrech je prohřívárna součástí kurzů plavání nebo cvičení. „Naše sauna má 65 stupňů, je vlhká a přidáváme do ní pomerančovou esenci, kterou mají naši nejmenší

v oblíbě. Rodiče s dětmi ji mají v ceně kurzu a na začátku je vždy přítomna instruktorka, která poskytuje veškeré potřebné informace,” říká Kolečková, manažerka pražské pobočky Zona v pohybu. Na program jsou také saunové pohádkové ceremoniály nebo rodinné saunování. I díky tomu se z prohřívací procedury může stát nejen zdravá aktivita, ale i zábavný program pro celou rodinu.

Nenechte si ujít příležitost vytvořit si s vašimi dětmi nové a zdravé návyky plné zážitků. Saunování může být skvělým způsobem, jak trávit čas společně, posilovat rodinné vazby a postupně vychovat budoucí saunery v Čechách. ■

# 7 PRAKTICKÝCH RAD PRO DĚTI V SAUNĚ

1

## Věk

Podle českých lékařů a odborníků oblasti dětského plavání a cvičení můžete zkoušet kabiny s nižší teplotou již od věku 6 měsíců. S pravidelným saunováním se mohou seznamovat děti okolo 2 až 3 let, tedy po dosažení věku, kdy jsou schopné sdělit, jestli je jim horko nebo se cítí nepříjemně.

2

## Doba

Čas strávený v sauně by měl být u dětí kratší než u dospělých. Začít můžete s 5 minutami a postupně toto časové období zvyšovat podle toho, jak je dítě snáší. Maximální doba by neměla přesáhnout 10 až 15 minut. S frekvencí návštěv je u začátečníků ideální začít jednou za dva týdny, pro děti zvyklé na prohřívání je ideální návštěva jednou týdně.

3

## Teplota

Musí být pro děti nižší. Doporučujeme nastavit saunu na teplotu okolo 60 až 70 °C, ideální je také vyšší vlhkost okolo 15 až 20 %.

4

## Pitný režim a strava

Před vstupem do sauny by měly být děti hydratované a je důležité, abyste na doplňování tekutin nezapomínali během a po proceduře. Co se týče jídla, dítě by nemělo být ani příliš najedené, ani hladové. Doporučení je vyrazit přibližně hodinu po lehkém jídle.

5

## Ochlazení

Po prohřátí zvolte jemnou formu ochlazení, nejlépe od nohou směrem nahoru. Ledovým sprchám nebo skokům do ochlazovacího bazénku se s malými dětmi vyhněte.

6

## Přítomnost dospělého

Dítě nikdy nenechávejte v sauně samotné. Nejenže jste k dispozici pro dohled, ale také pro případnou potřebu rychle reagovat, pokud by se vaše dítě necítilo dobře. Vždy dbejte na to, co vám dítě říká. Jestli chce jít ven nebo se cítí nepříjemně, saunu opusťte a zkuste to později.

7

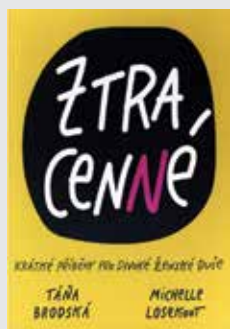
## Zdravotní stav

Do sauny chodte pouze v plném zdraví. Pokud vaše děti trápí respirační problémy, kožní onemocnění nebo jiné zdravotní komplikace, vždy saunu konzultujte s lékařem.



# KNIHY DO ODPOČÍVÁRNY

Tlumené světlo, příjemná vůně a naprostý klid. Odpočívárny jsou ideálním místem, kde můžete otevřít knihu, ponořit se do fascinujících příběhů, zasmát se nebo rozšířit své obzory novými vědomostmi.



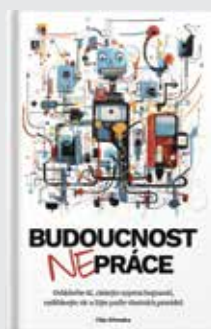
## Ztracenné

Kniha, kterou by si měla přečíst každá žena, která se někdy cítila tak trochu ztracená. Která nevěděla, co dělá a jestli to dělá správně. Každá stránka mluví k silným a odvážným ženám, jež prosekávají cestu ostatním. Kniha dvou autorek Michelle Losekoot a Táni Brodské je složená z krátkých příběhů, které budou blízké každé z nás. V některých najdeme samy sebe, v některých zase odvalu udělat změnu v běžném životě. Skvělé čtení pro ty, kteří hledají něco víc než jen klasický příběh a chtějí se ponořit do hlubin lidských emocí a zkušeností.



## Sociopat

Chtěli byste zažít život bez emocí a morálních zábran? Představte si, že vás neomezuji žádná společenská pravidla. Hlavní hrdinkou knihy je Emma, sociopatka, která sdílí svůj příběh o ztrátě emocí. I přes své psychické problémy úspěšně pracuje, ale její život komplikuje detektiv, jenž ji podezřívá ze série vražd. Kdo je skutečný vrah? Odpověď najdete až na konci knihy, která vás udrží v napětí. Sociopat je ideální pro fanoušky temných krimi a psychologických thrillerů.



## Budoucnost (ne)práce

Zajímá vás, kam se budou vyvíjet technologie a s tím související změny na trhu práce? Filip Dřímalka, expert na pracovní trh, zkoumá, jak automatizace a digitalizace ovlivní naše zaměstnání a jak se můžeme stát nepostradatelnými v tomto novém světě. Nabízí nejen přehled současných trendů, ale také praktické rady, jak se adaptovat a využít nové příležitosti, včetně rostoucího trendu práce z domova. Kniha je skvělým průvodcem pro ty, kdo chtějí být o krok napřed v rychle se měnícím pracovním prostředí.



## Rozložíš paměť

Román mladého českého autora, jenž vyhrál cenu za prózu Magnesia Litera 2024, je cestou zpět do dětství a dospívání v průmyslovém městě v rodině, která na tom nebyla vždy nejlépe. Hrdina románu má navíc odlišnou sexuální orientaci, což se v konzervativním prostředí nerado vidí. Společně s protagonistou znovu otevíráme rány a příběhy z minulosti, jako bychom si po večerech listovali ve fotoalbu. Úspěch a křehkost knihy jsou o to výraznější, že se jedná o autorův debut.

# TIPY NA KOMEDIE PRO POHODOVÝ DEN

Všichni si čas od času potřebujeme zlepšit náladu a trochu se zasmát, zvláště během chladnějších měsíců, kdy je méně světla. Právě tyto večery jsou ideální pro sledování komedií. Přinášíme vám proto tipy na filmy a seriály, které vám zaručeně vykouzlí úsměv na tváři.

## Emily in Paris

Sex ve městě, jen tak trochu po francouzsku. Co se stane, když se mladá typická Američanka dostane do marketingové agentury plné úplně jinak nastavených lidí? A navíc bez jakékoliv znalosti francouzštiny? Seriál si hraje nejen s kulturními odlišnostmi, ale také s mezilidskými vztahy. Nenáročná zábava vám navíc nezabere ani příliš mnoho času. Každý díl má zhruba 25 minut, je tak ideální i na vyplnění pauzy mezi prací a večerním programem.

## Menu

Film Menu také nepatří mezi klasické komedie, najdete jej ale v žebříčcích těch nejlepších za posledních pár let. Luxusní večere na odlehlém ostrově a unikátní degustační menu se nakonec promění v něco, co nikdo z hostů nečekal. Jak houstne počet talířů na stole, houstne i atmosféra. Menu vám nabídne kombinaci prvků hororu a velmi temného humoru. A také trochu toho gurmánského zážitku.

## Víly z Inisherinu

Pokud toužíte po kvalitním filmu, který využívá netradiční humor v kombinaci s dramatem, nenechte si ujít Víly z Inisherinu. Příběh z fiktivního irského ostrova vypráví o rozpadu přátelství dvou mužů a následcích, které to na celý ostrov a jeho obyvatele má. Místy absurdní drama-komedie je plná černého humoru a reflexe lidských vztahů. Pokud navíc máte rádi film V Bruggách, můžete se těšit na stejnou hlavní trojici (režisér a hlavní postavy).

## Deadpool a Wolverine

Žhavá novinka od Marvelu je nabitá akcí a propojuje různé světy komiksové kultovní série. Ve filmu sledujeme Deadpoola, který cestuje Multiversem a potkává různé verze Wolverina. Objeví se zde množství postav z ostatních Marvelovek, ať už jde o hrdiny, nebo záporáky, což jistě potěší každého dlouholetého fanouška. Těšit se můžete i na nováčky. Ve filmu se míchá akce s humorem a naprosto matoucím se motáním mezi Multiverzi. Nutná záležitost pro všechny fanoušky světa Marvelu.



## Trojúhelník smutku

Tato ostrá a provokativní komedie zkoumá svět bohatých a slavných prostřednictvím příběhu mladého páru modelů, kteří se ocitnou na luxusní jachtě s extravagantními miliardáři. Film se nebojí odhalit absurdity a povrchnost těchto elit, a to s krutým a trefným humorem. Dílo je rozdělené do tří aktů, jež postupně eskalují až k bizarním situacím, které odrážejí sociální nerovnosti. Herecké výkony dělají ze snímku filmový zážitek, jenž zůstává s divákem dlouho po zhlédnutí. ■



# POPRVÉ V E-SHOPU

Všechna poprvé jsou krokem do neznáma. Na co se připravit, když se vydáte koupit dárkový poukaz přes náš e-shop?

**N**emusíte cestovat přes celé město na recepci do wellness centra, abyste zakoupili relaxaci pro své blízké, zaměstnance nebo obchodní partnery. Všechno to zvládnete udělat z pohodlí a klidu domova nebo kanceláře.

Stačí otevřít náš e-shop [www.infinitdarky.cz](http://www.infinitdarky.cz) a můžete procházet širokou nabídku služeb, od vstupů do wellness, relaxačních masáží přes wellness pobyty, zážitky nebo merch

až po poukazy v hodnotě. E-shop je intuitivně rozdělený dle poboček, služeb a doplňkového prodeje v podobě merche, takže se nemůžete ztratit.

## NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY K NÁKUPU

### Je nutné se předem registrovat?

Není potřeba, objednávku lze provést bez registrace. Registrace a vytvoření účtu jsou jen pomocníkem pro opakované nákupy (historie).

### Jaké jsou možnosti platby?

Nabízíme možnost okamžité úhrady kartou online, Apple Pay, Google Pay, platby převodem z účtu (do e-mailu obdržíte platební údaje a pro zdatnější QR kód), benefítními společnostmi jako Benefit Plus, Benefit, Pluxee. Také máte možnost hradit objednávku při vyzvednutí na pobočce, nebo dobírkou přes dopravce DPD na adresu či Zásilkovnu na výdejním místě.

Vouchery je možné zakoupit přes FKSP příspěvkem od zaměstnavatele, nebo s možností vystavení dokladu pro pojišťovnu.

### Jsou rozdíly mezi platbou převodem a kartou online?

Platba kartou online probíhá přes platební bránu, která okamžitě platbu zaeviduje a objednávku dokončí. Proti tomu platba převodem z účtu může trvat 2 dny (obzvláště o víkendech), jelikož je na vás, kdy platbu dle podkladů zasláných do e-mailu odešlete.

### Co je to e-poukaz?

Jedná se o nejrychlejší a nejekologičtější variantu, jak obdržet dárkový poukaz. Je ideální volbou dárku na poslední chvíli (všichni známe ten nepříjemný pocit, kdy jsme na někoho před Vánoci nebo oslavou zapomněli nebo zásilka nestihla dorazit). Zároveň je velkou výhodou, že voucher najdete ve svém e-mailu, takže se nemůže stát, že byste ho ztratili nebo omylem zničili. Za tuto variantu nic neplatíte.

### Jak je to s doručením?

Kromě již zmíněné varianty doručení do e-mailu nabízíme možnost vyzvednutí na všech našich pobočkách v Brně, Praze či Senohrabech, nebo doručení přes dopravce na adresu po ČR či výdejní místo po ČR a Slovensku. Doručení probíhá dle uskutečněné platby, nejčastěji od 3 do 5 pracovních dnů.

### Jaká je platnost?

Platnost se liší typem poukazu. Zakoupený voucher na konkrétní službu nebo hodnotu má většinu roku platnost 12 měsíců, v prosinci pak o pár měsíců navyšujeme. Pobytové balíčky jsou platné celoročně 9 měsíců.

### Prodlužujete a na jak dlouho?

Všechny dárkové poukazy lze na omezenou dobu prodloužit. Možnosti se liší dle typu voucheru. Pokud potřebujete prodloužení, připravte si kód, který je umístěn v levém spodním rohu, a napište nám ho na e-mail: darky@infinet.cz.



### JAK BUDE POUKAZ VYPADAT?

Je vyroben z recyklovatelného papíru formátu A5, standardně je zabalen do obálky s obrazovým letákem, který věříme, že obdarovaného navnadí na návštěvu u nás. Dárkový voucher můžeme za příplatek zabalit také do papírové dárkové krabičky.

## VÝHODY NÁKUPU PŘES E-SHOP

**Hodina wellness navíc zdarma:** S poukazem na wellness získáte více času na odpočinek v pracovním týdnu (+ 60 minut ke všem vstupům v čase Po–Pá do 15h).

**Dohledání ztraceného voucheru:** Vaše online nákupy lze snadno dohledat.

**Flexibilita:** Větší výběr přes e-shop než na pobočkách, kde jsou v prodeji pouze služby daného centra.

**Okamžité zakoupení:** E-poukaz můžete mít během chvíle ve vašem e-mailu.

**Nákup pomocí zaměstnaneckých benefitů:** Využijte firemní benefity pro nákup poukazů či relaxace.

**Rezervace služeb:** Po zakoupení poukazu na pobyt či privátní službu můžeme okamžitě provést rezervaci.

**Mohu vyměnit za jinou službu nebo pobočku?**

Ano, i tuto možnost nabízíme. V případě, že byl dárkový poukaz zakoupen v našem e-shopu, je možné využít jeho hodnotu na libovolné služby napříč všemi pobočkami. Výjimkou jsou marketingové vouchery, které nelze vyměnit za jinou službu ani pobočku, a to je vždy napsáno ve spodní části poukazu.

Máte obálku s poukazem už v ruce? Gratulujeme vám ke skvělému, a navíc užitečnému dárku. Teď si ho stačí jen užít! S voucherem na wellness se můžete vydat kdykoliv bez potřeby předchozí rezervace – stačí se jen dostavit a užívat si.

Pokud však máte poukaz na masáže, privátní služby, sporty nebo wellness pobyty, doporučujeme si včas zarezervovat svůj termín. Vše potřebné najdete na svém poukazu, včetně telefonního čísla pro rezervaci.

S voucherem v hodnotě máte svobodu rozhodnout se, zda utratíte celou částku během jedné návštěvy, nebo zda si částku uložíte na Infit kartu a využijete ji, kdykoliv se vám to hodí. Volba je jen na vás – užijte si svůj dárek přesně podle svých představ! ■



## K V Í Z

## TAK JDE ČAS...

V tomto kvízu vám ukážeme tři fotografie stejného bazénu ve Vodním světě Infit Step v Praze, pořízené v různých letech. Vaším úkolem je rozpoznat změny, které se udály během času. Dokážete zjistit, co se změnilo a co zůstalo stejné?



V roce 2009 jsme převzali plavecký bazén s whirlpoolem, kojeneckým bazénem a parní lázní. Nad Vodním světem jsme poté vybudovali saunový svět s několika druhy saun.

# FIREMNÍ DÁRKY

Pro firemní klientelu nabízíme širokou škálu možností, které zajistí, že každá objednávka splní vaše potřeby. Nabízíme poukazy, které lze personalizovat vložením firemního loga, čímž získají jedinečný charakter a podtrhnou firemní identitu. Navíc zajišťujeme komplexní řešení fakturačních požadavků. Díky dárku k nákupu většího množství poukazů, někoho můžete nejen obdarovat, ale i ušetřit. Využijte našich služeb a ukažte svým zaměstnancům, jak si vážíte jejich práce a loajality.

## Jak probíhá nákup na firmu?

Zašlete nám výběr poukazů a fakturační údaje na e-mail [fakturace@infinet.cz](mailto:fakturace@infinet.cz). Objednávku zpracujeme během několika dnů, pošleme vám fakturu a po jejím zaplacení doručíme objednávku podle vašeho výběru: e-mailem, osobním odběrem nebo přes dopravce. Celý proces může trvat více než týden. Pro rychlejší obdržení vouchery můžete nákup provést přímo v e-shopu. Stačí zadat

fakturační údaje firmy a objednávku vám doručíme elektronicky. Alternativně lze poukaz zakoupit přímo na pobočce – stačí předložit vizitku s fakturačními údaji firmy. Po zaplacení vám bude faktura zaslána zpětně e-mailem.

## Lze do poukazu vložit firemní logo?

Ano, stačí nám logo zaslat společně s fakturačními údaji na e-mail [fakturace@infinet.cz](mailto:fakturace@infinet.cz).

## Jaká je DPH na poukazy?

Poukazy v hodnotě jsou s 0% DPH, poukazy na wellness, vodní svět, sporty, základní pobytové balíčky a saunové noci jsou se sazbou 12% DPH a ostatní služby, jako masáže, koupele, pobytové balíčky a merch, podléhají 21% DPH.

Více informací najdete na [www.infinet.cz/pro-firmy](http://www.infinet.cz/pro-firmy).



S časem však Vodní svět potřeboval modernizaci, proto jsme po 11 letech odstranili staré palmy, obnovili bazénové technologie a přidali Saunu na hladině.



Minulý rok proběhla kompletní rekonstrukce – vyměnili jsme dlaždice, vířivou vanu, šatny a zvýšili teplotu vody ve velkém bazénu na 30 stupňů Celsia.

# KDO SE O VÁS STARÁ

Na první pohled se může zdát, že práce vedoucího plavčíka je jednoduchá, ale pod povrchem číhá mnoho zodpovědnosti, nečekaných výzev i krizových momentů. Jaké to je pracovat na jedné z pozic, které tvoří Infitu?

## VOJTĚCH VEDOUČÍ PLAVČÍKŮ, INFIT STEP

### Co tě přivedlo k této práci, jaká byla tvá cesta do Infitu?

Před třemi lety jsem hledal letní brigádu a narazil jsem na Infitu, který mě zaujal. Řekl jsem si, proč plavčíka nezkusit. Sestra jezdila přes léto do Ameriky dělat plavčíka a vždy přijela plná zážitků. Plavčíka jsem dělal dva a půl roku, nyní jsem na pozici vedoucího plavčíků.

### Jaké dovednosti jsou nezbytné pro tuto pozici?

Samozřejmě musím umět plavat (smích). Sice měřím přes 190 cm, takže náš bazén, který má 160 cm, mám asi po pás, ale i v kapce vody se dá utopit a není radno to podceňovat. Dále je třeba mít certifikát na plavčíka, součástí kterého je třeba splnit určitou hodinovou dotaci, zaplavat například 200 metrů na čas, přeplavat 25 metrů pod vodou, manipulaci se zraněným ve Vodním světě, který

může mít třeba poraněnou páteř, a první pomoc.

### Co tě nejvíce na tvé práci baví?

Na plavčíkárně mě celkově baví komunikace se stálými klienty, nebo s hosty, kteří potřebují s něčím pomoci. Týká se to převážně cizinců, ti bývají za každou pomoc vděční, nebo když jim nabídneme něco nad rámec, třeba plavecké pomůcky, které nebývají běžně k dispozici, ale u nás ano. A když jsem na vedoucí pozici, v kanceláři, tak mě naplňují miniprojekty, kdy vymyslím nějaký zlepšovák a můžu na něm pracovat, třeba pravidelné školení pro plavčíky.

### Jak vypadá typický pracovní den plavčíka?

Záleží na ranní nebo odpolední směně. Například ráno do práce přijíždím v 6:30, protože je třeba bazén před otevřením připravit. Na dně bazénu je ponořený delfin (čisticí vysavač), který je třeba vytáhnout, vyčistit filtr, natáhnout plavecké dráhy a zapnout

vodní atrakce. Zkontroluji a zapnu páru se saunou, do které nakapu esence, a vracím se na plavčíkárnu, to už začínají klienti chodit do Vodního světa. V 9 hodin stáhnou jednu plaveckou dráhu a vpouštím klienty do Saunového světa. Několikrát za den měřím teploty bazénů, dávám pozor na bezpečnost, hlídám dodržování hygienických norem, a v průběhu směny jsem klientům k dispozici. V 15 hodin čekám na kolegy z odpolední směny, se kterými si předáme informace, co se dělo během dne.

### A co tvá práce v kanceláři?

Jako vedoucí plavčíků mám na starosti celý tým – plánuji směny, řeším objednávky, provozní potřeby na plavčíkárně, na provozu nebo věci technického rázu na bazénu. Také se věnuji školení plavčíků, na kterém si zakládám a máme jej každé 3 měsíce, aby si kolegové zrekapitulovali svou kvalifikaci a nevypadli z toho.

### Jsou nějaké výzvy, se kterými se při práci setkáváš?

Určitě krizové situace, třeba když se něco stane v Saunovém světě, někdo omdlí nebo obecně nějaký větší úraz. Není to nic příjemného a člověk musí zachovat chladnou hlavu a poradit si s tím. Nikdy na to nejsem sám, mám kolem sebe kolegy z recepce, vedoucí směny, sauna mistry, kteří mají záchranné minimum a vědí jak pomoci, takže je to skvělá podpora. Další krizová situace může být, třeba když jsou klienti na sebe navzájem hrubí, vráží do sebe, týká se to většího plavání.

### Komu bys tuto práci doporučil a proč?

Nejlépe vysokoškolákům, na brigádu, je to skvělý přivýdělek a v rámci

## ” I V KAPCE VODY SE DÁ UTOPIT A NENÍ RADNO TO PODCEŇOVAT.

směn se dá krásně skloubit se školou. Zároveň by to měl být člověk, který je fyzicky, ale i psychicky zdatný. Být celý den na plavčíkárně může být někdy náročnější na hlavu.

### Jak se dá zvládat práce, která vyžaduje neustálou pozornost a pohotovost?

Každý plavčík má nějaký svůj systém, rituál, aby se psychicky vyčistil, ale zároveň zůstal pozorný po celou směnu. Já rád počítám klienty, obcházím častěji bazén a stírám vodu. Tímto způsobem mi to rychleji uteče. A k neustálé pozornosti – snažit se si to tolik nebrat a nevnímat tu tíhu. I když plavčík nese zodpovědnost za bezpečnost, neměl by na sebe vyvíjet zbytečný tlak, protože, jak jsem již zmínil, nejsem na to sám a v případě potřeby mám k dispozici kolegy.

### Která doba je během směny nejrušnější?

Záleží na víkendu, svátku, počasí, ranní nebo odpolední směně. Ranní

bývají většinou volnější. Odpolední směny jsou pak náročnější večer, kdy se na bazénu sejde více klientů. Čím více lidí, tím více mohou porušovat návštěvní řád a plavčík pak častěji zasahuje.

### Jak se připravuješ na mimořádné situace, které mohou v bazénu nastat?

Máme certifikaci a průběžná školení, během kterých si opakujeme krizové situace, které dříve nastaly, abychom na ně byli připraveni. Opakujeme nácviky ve vodě i praktickou část na suchu. Když ale nastane nějaký problém, tak se na to člověk stejně nemůže stoprocentně připravit, protože neví, co ho zrovna potká.

### Máš nějaké oblíbené aktivity, které ti pomáhají relaxovat po dlouhém dni?

Rád si zajdu do sauny (smích), třeba tady k nám. Sauna mi vždy pomůže k relaxaci. Také mi hodně pomáhá, když se potkám s kamarády. Sociální život pro mě hraje velkou roli, protože je důležité nebýt jen sám se sebou, obzvlášť po řešení nějaké krizové situace. Být s přáteli nebo ve společnosti lidí je v takových chvílích k nezaplacení. V neposlední řadě mi pomáhá sport. Věnuji se atletice, konkrétně skoku do výšky, a i při tréninku si svým způsobem odpočinu, minimálně psychicky. ■



## HLEDÁME PARŤÁKY

Chcete se stát součástí našeho týmu?  
Třeba hledáme právě vás!  
Sledujte náš kariérní web:

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

# CO JÍST, KDYŽ CHODÍTE DO SAUNY?

Při přípravě jídelníčku na den, kdy plánujete návštěvu sauny, je klíčové zaměřit se na lehká a výživná jídla. Správně vybrané potraviny mohou nejen podpořit pozitivní účinky saunování na vaše tělo i mysl, ale také zajistí, že se budete cítit energicky a svěže.

## VODA

Nejdůležitější je udržet hydrataci. Sauna zvyšuje pocení, a tím i ztrátu tekutin, takže je klíčové doplnit dostatek vody. Kromě té kohoutkové můžete zvolit i minerálku, kokosovou vodu nebo bylinné čaje, které jsou dobré pro hydrataci a zároveň mohou podpořit detoxikační proces.



## ELEKTROLYTY

Sodík, draslík, hořčík nebo vápník se do těla dostávají potravou a tekutinami a jsou vylučovány potem, močí a stolicí. Kvůli zvýšenému pocení může dojít k jejich vyplavení. Mezi jídla bohatá na elektrolyty patří banány (draslík), avokádo nebo lehké saláty se sýrem (sodík, vápník). U nápojů volte minerálky, iontové nápoje nebo fresh džusy.



## ANTIOXIDANTY

Pomáhají bojovat proti volným radikálům, které mohou být produkovány při stresu z vysokých teplot. Zaměřte se na potraviny, jako jsou bobule, tmavá listová zelenina a ořechy, které pomáhají neutralizovat volné radikály.



## KOMPLEXNÍ SACHARIDY

Stabilní hladina cukru v krvi je důležitá pro udržení energie a celkové pohody. Celozrnné produkty, batáty a ovesné vločky poskytují dlouhodobou energii a jsou skvělým doplňkem ve dne, kdy se chystáte do sauny.



## PROTEINY

Po sauně je důležité doplnit proteiny pro regeneraci svalů a energii. Kuřecí maso, ryby jako losos nebo tuňák a luštěniny jako čočka a cizrna jsou vynikající volbou pro obnovu po saunování.



# INFINIT NEWS

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



Saunové  
noci



Solná a Vulkáno  
v novém



Stylový  
minivýčep



FKSP  
na wellness



## SAUNOVÉ NOCI

Nechte se unést noční atmosférou wellness Infinnit Sen s bohatým programem v saunách a bazénu. Připojte se k nám na jedinečný zážitek a zažijte noc pod taktovkou našich zkušených saunových mistrů. Každá saunová noc nabízí **bohatý program** plný ceremoniálů. K vaší pohodě přispěje i lehké občerstvení v podobě rautu, welcome drink a džbány s čerstvou vodou na každém baru, doplněné o tematickou výzdobu, která podtrhne atmosféru noci. Témata saunových nocí se liší v závislosti na ročním období a významných svátcích. První saunová noc bude **Halloweenská** (31. 10. 2024) následovat bude **Silvestrovská**, a další termíny najdete v novinkách na našem webu.

## PŘÍRODNÍ MEDOVÁ ESENCE

Pro milovníky přírodních produktů jsme ve wellness připravili speciální medovou saunu s vlastní medovou esencí. Tato jedinečná směs medu a pláství je vyrobena **z čistě přírodních surovin** a slibuje nejen příjemnou vůni, ale i blahodárné účinky na vaši pokožku a duši.



## TMAVÝ RELAX

Přichází zima a s ní potřeba hledat teplé a útulné místo pro relaxaci. Připravili jsme pro vás nový tmavý relaxační prostor, kde na vás čekají pohodlná **relaxační lůžka**, krb pro navození atmosféry a laťované poležení, kde si můžete v klidu odpočinout a načerpat nové síly.



## AUTEM I VLAKEM

Do termálního bazénu a saunového světa dorazíte snadno – autem i vlakem, bez starostí!

Rozšířili jsme možnosti parkování – nově jsme pro vás otevřeli **rozsáhlé parkoviště** hned za hotelem Sen (P3). Pokud preferujete cestu vlakem, z vlakového nádraží Senohraby vás každý den bezplatně odveze **Mercedes shuttle** bus až před dveře do wellness centra..



Nejnovější pobočka naší sítě Infinnit 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.

5 000 m²   8 druhů saun   10 druhů masážních procedur   jen 15 minut od Prahy

# INFINIT MAXIMUS

@infini\_maximus



## CEREMONIÁLY V JESKYNNÍ SVATYNĚ

Zažijte umění našich saunamistrů na novém místě, kromě známého Saunového domu. Jeskynní svatyně byla vybavena **novými kamny**, která umožňují pořádání jedinečných ceremoniálů. Zapojte se do 10 až 15minutových sezení, kde na vás čekají nejen bohaté esence a parní nárazy, ale i malebný výhled na venkovní wellness areál. Pokud budete mít štěstí, můžete zažít ještě netradičnější **saunový zážitek** – při těchto ceremoniálech možná uslyšíte různé hudební nástroje nebo vypnete hlavu při meditačním ceremoniálu. Nechte se překvapit.

## PROMĚNA RECEPCE

Během letních měsíců jsme nepracovali jen na vylepšení saun, ale proměnili jsme i hlavní recepci. Nové posezení a dekorace, a také trezory, kde budou vaše cennosti nejen v bezpečí, také si zde můžete **nabít telefon**, chytré hodinky nebo sluchátka. Hledejte trezor se znakem nabíjení a dobijte se trochou digitálního detoxu, zatímco si váš přístroj dobíjí baterky na recepci.



## VITRÍNA S MERCEM

Hned u vchodu nepřehlédněte další novinku, kterou je **osvětlená vitrína**. Najdete v ní vystavený Infinit merch a další saunové doplňky. Saunovací kilty, župany a pantofle si můžete prohlédnout ve více barevných variantách a rovnou si je koupit na recepci nebo se rozhodnout, co si objednáte v e-shopu. Ve vitríně najdete jak stálíce merche, tak i novinky, které v budoucnu přijdou. Nezapomeňte se do ní jednou za čas mrknout.



## SOLNÁ A VULKÁNO SAUNA V NOVÉM

Všichni jste určitě netrpělivě očekávali znovuotevření našich dvou saun – Solné a Vulkáno sauny. Ty nyní provoní vaše dny svěžestí nového designu a **vrcholnými teplotami až 110 °C** (ve Vulkáno sauně). Solná sauna je doplněná o nové solné cihly. Obě sauny vynikají novými materiály a detaily, které zaujmou na první pohled. Přijďte si užít obnovenou klasiku a prozkoumejte i nově přestavěné sprchy.

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



## STYLOVÝ MINIVÝČEP

Zavítejte k našemu saunovému baru, kde na vás čeká designový výčep **Barnie**. První pivo, které zde můžete ochutnat, je **bezlepkový ležák** od Plzeňského pivovaru Proud, vyrobený ve staré elektrocentrále. Výčepní páka, vytvořená pomocí 3D tiskárny, a diodový pásek, který nejen zobrazuje zbývající množství piva, ale i jeho ideální teplotu, dodávají baru neopakovatelnou atmosféru. Přijďte ochutnat!



## NOVÁ ODPOČINKOVÁ ZÓNA

Na základě vašich přání a návrhů jsme pro vás vytvořili nové prostory pro odpočinek, které najdete hned vedle schodů do Saunového světa. Vychutnejte si pohodlí našich **relaxačních koutů**, kde se můžete nerušeně ponořit do četby časopisu nebo jen tak odpočívat mezi saunovacími kolečkami.



## ZVÝHODNĚNÉ VSTUPNÉ

Využijte zvýhodněných druhů vstupů nebo časových pásem v Saunovém i Vodním světě. Ať už si chcete prodloužit relaxaci, nebo ušetřit. Nenechte si ujít **happy hours**, výhodné vstupky pro děti po celý den nebo zvýhodněné ceny pro studenty a seniory ve vybraných časech.



## NABÍJEČKY V TREZORCÍCH

Pro vaši pohodlnou a nerušenou relaxaci jsme do vybraných trezorků u recepcce přidali **nabíjecí kabely** – Lightning, USB-C a Micro USB. Užijte si klidnou chvíli, zatímco vaše zařízení získává novou energii. Ideální pro ty, kteří si chtějí užít relax bez starostí o vybitou baterii.

## PLAVECKÉ POMŮCKY K ZAPŮJČENÍ

Zapomněli jste si doma plavecké pomůcky? Nezoufejte! V košíku vedle plavčíkárny máme pro návštěvníky k zapůjčení **plavecké brýle**, piškoty, destičky, pásky nebo kolečka na ruce (nadlehčovací kroužky). Na vyžádání vám plavčík zapůjčí také žízálu. Můžete tak vyzkoušet různé druhy pomůcek a nemusíte je nosit stále s sebou.

Volnočasový areál na pomezí Vysočany a Libně 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

@infinitt\_wellness



## STYLOVÉ BALENÍ POUKAZU

Přemýšlíte, jak originálně zabalit dárkový poukaz? Naše obálky s elegantním letáčkem jsou standardem, ale pokud chcete svůj dárek posunout na vyšší úroveň, nabízíme také **dárkové krabičky**. Investujte pár korun navíc a z obyčejného poukazu se stane neobyčejný dárek, který zaujme už na první pohled. Detaily jsou totiž to, co dělá dárek výjimečným.



## MASÁŽNÍ KARTÁČ DO SAUNY

Ve spolupráci s lokálním výrobcem jsme pro vás připravili tělové masážní kartáče z tvrdého dřeva a přírodních vláken. Nabízíme verze s **tvrdšími i jemnějšími vlákny**, s rukojetí i do ruky. Kartáčování pokožky nejenže odstraňuje odumřelé buňky a toxiny, ale také zlepšuje lymfatický systém, bojuje proti celulitidě a zjemňuje hrbou kůže. Doporučujeme pravidelné kartáčování alespoň třikrát týdně, a to nejen v sauně, ale i doma. Probudíte svou pokožku ráno, nebo ji zklidnete večer. Více o tomto produktu naleznete v e-shopu v sekci merch.



## FKSP NA WELLNESS

Fond kulturních a sociálních potřeb (FKSP) je skvělý způsob, jak si dopřát zasloužený odpočinek. Pokud pracujete ve státní nebo příspěvkové organizaci, můžete tento fond využít na nákup našich wellness služeb. Nabízíme možnost **nabítí kreditu** na Infinitt kartu, kterou můžete využívat postupně, nebo si vyberte z naší široké nabídky dárkových poukazů. Můžete také zarezervovat **wellness pobyt** a uhradit ho prostřednictvím FKSP. Jak čerpat? Vyberte si způsob čerpání či konkrétní službu. Zašlete váš požadavek společně s fakturačními údaji zaměstnavatele na [fakturace@infinitt.cz](mailto:fakturace@infinitt.cz) a my se vám ozveme.

Pokud nevíte, zda vaše organizace FKSP využívá, zeptejte se na HR oddělení a užijte si relaxaci dle vlastního výběru. Více na [www.infinitt.cz/fksp](http://www.infinitt.cz/fksp).

## DÁREK PRO KAŽDÉHO SAUNERA

Kilt z kvalitní vafloviny spolu s wellness poukazem je ideálním darem pro každého, kdo rád relaxuje v sauně. Nabízíme **dámskou i pánskou variantu**, v bílé nebo tmavé barvě. Kilt je nejen stylový, ale také velmi dobře saje, což ocení každý saunový nadšenec. V kombinaci s wellness poukazem je tento set dokonalým způsobem, jak potěšit blízké a připomenout jim, že si zaslouží čas na odpočinek. Více naleznete v e-shopu v sekci merch.



V e-shopu wellness center Infinitt najdete všechny naše služby, které můžete věnovat ve formě dárku vašim blízkým. 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 Infinitt merche, který vám zpříjemní zážitky ve wellness.

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

# SAUNOVÝ SLANGOVÝ SLOVNÍK

Existují slova nebo věty, které vás ve wellness mohou překvapit. Pokud narazíte na další, nebojte se nás zeptat.

## C Ceny íká

Jsou zvýhodněné ceny, které získáte díky věrnostní Infinit kartě. Stačí si dobít 2 000 Kč, a můžete využít nižší ceny služeb a nápojů, časově neomezený kredit a zároveň kartu kdykoli půjčit, jelikož je přenosná. Ceny IK najdete v ceníku v prvním sloupci.

## D Doplatkové pokladny

Místo u recepce v Infinit Sen a Step, kde v případě, že vlastníte Infinit kartu, můžete odejít bez toho, aniž byste čekali frontu na odbavení a uzavření účtu. Doplatková pokladna to udělá za vás. Stačí přiložit čip, zkontrolovat konzumaci a váš čas ve wellness, zaplatit z kreditu či si ho pro zaplacení dobít na místě. Poté můžete odezdat čip do turniketu a odejít.

## E Éterák

Neboli éterický olej nebo esence, které provoní wellness či sauny, nebo se přidávají do ledových koulí při saunovém ceremoniálu.

## I Infinitka

Může mít dvojitý význam, buď po vás někdo chce Infinit kartu, nebo na vás čeká dokonalá Infinit masáž. Infinit karta je věrnostní karta, na kterou si můžete dobít kredit a poté máte výhodnější ceny služeb, nápojů i občerstvení, můžete s ní využívat naši klientskou zónu, kde se dá dobíjet a sledovat vaše návštěvy. A Infinit masáž je speciální procedura, která je individuálně zaměřená na vaše problémové partie. Při masáži vám naši maséři sestaví jednotlivé techniky tak, aby co nejlépe uvolnili svaly a ulevili vašim zádkám či končetinám.

## K Kilt

Je speciální kus látky, který můžete vidět na návštěvnickém místě prostěradla či na sauna mistrech při ceremoniálech. Obvykle je vyroben z bavlny nebo jiného svého materiálu a slouží k zakrytí těla, což zajišťuje pohodlí a hygienu během saunování. Kilt se často nosí kolem pasu jako sukně či prsou jako šaty. U nás se nejčastěji potkáte s Infinit kitem, který je šitý ze 100% bavlněné vafloviny. Prohlédnout a zakoupit ho můžete na našich recepcích či e-shopu [www.infinitdarky.cz/infinit-merch](http://www.infinitdarky.cz/infinit-merch).

## J „Ještě jedno kolečko?“

Tuto otázku uslyšíte, když si chcete dát ještě jedno kolo saunování nebo relaxace. Pro uvolnění a odpočinek jsou ideální 2 až 4 kolečka sauny, ochlazení a relaxace ve venkovních či vnitřních odpočívárnách.

## M „Kdo dneska mává?“

V prostředí ceremoniálních saun nebo u TV obrazovek zaznívá často. Mávání je hlavní činnost sauna mistrů při ceremoniálech. Sauna mistrů se pravidelně střídá a nabízí se nejen různorodost mávání, ale také jejich typ. Setkat se můžete v sauně s relaxačními, dynamickými, volnými, příběhovými, meditačními či bylinkovými ceremoniály.

## N Němý sluha

Opravdu nemluví, ale pomáhá. Němý sluha v našich wellness centrech je stojan určený k odkládání ručníků, prostěradel, kiltů či županů. Tuto velmi praktickou pomůcku najdete

v odpočinkových zónách u lehátek. Pomáhá nám nejen udržet pořádek ve wellness, ale také uvolňuje místo dalším návštěvníkům v době vaší nepřítomnosti na lehátku. Děkujeme vám, že neblokuje místa v odpočívárnách, zatímco se saunujete, koupete se nebo relaxujete jinde než na lehátku.

## P „Dám vám to do plastíčky“

Znamená, že vám podáváme nápoje do plastových skleniček. Po celém wellness areálu je k dostání pouze plastové či papírové nádoby z důvodu bezpečnosti.

## T Tiché sauny a odpočívárny

Jde o místa v saunových světech, která jsou jedinečná tichým prostředím, kde vás nebude rušit žádný cizí prvek, hluk, konverzace či hudba. Tiché sauny a odpočívárny jsou určeny pro všechny, kteří vyžadují klid a zároveň sami respektují ostatní saunující.

## V Výparník

Je saunový odpařovač neboli odpařovací miska, kterou najdete nad některými kamny v našich saunách. Do tohoto doplňku vám připravujeme směs přírodních esencí, která provoní danou saunu.



# ZONA POHYBU

ZONA  
swimm

ZONA  
gym

ZONA  
play

ZONA  
sauna

## KURZY PLAVÁNÍ

Nabízíme kurzy plavání pro kojence od šesti měsíců, batolata až po předškoláky. Ve Swimm zóně 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

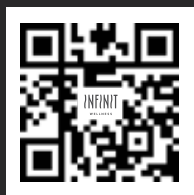
Po plavání a cvičení nabízíme kavárnu s hernou, kde se děti vyblbnou a rodiče vychutnají šálek kávy a něco dobrého k jídlu. Dětská herna je rozdělená na část pro batolata a na část pro starší děti. Zona play & kafe je přístupná pro veřejnost za poplatek, v rámci kurzů plavání nebo cvičení získáte ke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

## SAUNA

Sauna je k dispozici ke každému vstupu a k lekci kurzu. Nově nabízíme i zážitkové saunování pro děti v podobě kroužku ve věku od 4 do 7 let, kde se naučí základy správného saunování zábavnou a naučnou formou. V rámci saunování používáme přírodní vonné esence. Saunování přispívá k posílení imunity, zlepšuje spánek a celkovou psychickou pohodu dítěte.



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



# ZASTAVTE SE

NA JEDNÉ Z NAŠICH POBOČEK

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