

Russian version  
2020/ 2021

*Medical  
Spa Centre*  
OF SAVOY WESTEND HOTEL  
★★★★★

# MEDICAL SPA CENTRE DIRECTORY





# СОДЕРЖАНИЕ

Добро пожаловать!	Санаторно-курортное лечение “Релакс”
История курортного дела	Программы лечения
Карловарское питьевое лечение	Курортные процедуры по назначению врача
Карловарские минеральные источники	Курортные процедуры “Релакс” в свободной продаже
Жемчужина современного санаторно-курортного дела и традиционной бальнеологии	Процедуры Веллнесс и Красота
Санаторно-курортное лечение отеля Savoy Westend	Косметические процедуры
Локальные природные лечебные ресурсы	Услуги Веллнесс и Фитнес
Комплексное санаторно-курортное лечение	Физические упражнения и дополнительные услуги
Подтвержденное действие санаторно-курортного лечения	

Ссылки являются активными, нажатием правильной кнопки, вы попадете в необходимую Вам секцию.



# Уважаемые гости

Традиция курортного дела в том виде, в котором она известна сегодня, уходит в глубокую древность. Еще знаменитые римляне, а до них древние греки и египтяне, открыли лечебное воздействие горячих источников. Ведь само слово «СПА» происходит от латинского «salud per aqua», что означает «здоровье через воду». Уже много тысячелетий бьющая из земных глубин горячая вода не только снимает боль и лечит болезни, но и дает незаменимое ощущение комфорта, душевного покоя и расслабления.

Уже давно курорты являются не только прибежищем для тех, кто нуждается в медицинском обслуживании, но и становятся все популярнее среди всех, кто понимает важность профилактики заболеваний, нуждается в заслуженном отдыхе от напряженной работы или желает сочетанием природных продуктов и современных технологий улучшить свою внешность.

Примите и Вы наше приглашение в мир релаксации, красоты и деликатной заботы и насладитесь восхитительным ощущением здоровья и неги.





# История курортного дела на территории Чешского королевства

Уже в давние времена вода использовалась не только как средство для очищения тела, но и для удовольствия и омоложения. Первые «курорты» возникли в древней Греции и Риме. Там можно найти корни курортного дела, которое позже распространилось и в Чехию. Первые значительные курортные места на территории Чешского государства возникли уже в XIV веке именно благодаря высокой концентрации природных лечебных источников. XIX век стал временем расцвета курортных городов, благодаря чему этот период часто называют «золотым веком» курортов. На основе научных знаний и многолетнего опыта произошло развитие методов лечения и санаторно-курортных процедур, многие из которых находят свое применение в современной бальнеологии. Сегодня клиентам и посетителям курортов уже не приходится опасаться жестоких и изнурительных методов лечения, используемых в далеком прошлом. Современный уровень бальнеологии в Чешской Республике является одним из самых высоких в мире, а услуги предоставляют специалисты в области санаторно-курортной медицины, квалифицированные врачи-бальнеологи и квалифицированный медицинский персонал.

## Легенда об открытии Гейзера и основании Карловых Вар

Как и с множеством других исторических городов, и с Карловыми Варами связана легенда об основании города. Говорят, однажды Карл IV отправился на охоту из близлежащего замка Локета в изобиловавшие дичью леса, в которых холмы сменялись долинами. Во время охоты один из псов погнался за оленем и упал в омут, из которого била горячая вода. Охотники, услышав, как собака завывает от боли, поспешили к ней, думая, что ее ранило преследуемое животное. Но когда они приблизились и вытащили пса из омута, попробовали горячую воду, так напугавшую собаку. О приключении рассказали императору Карлу IV, который отправился к этому месту, чтобы собственными глазами увидеть чудо природы. В присутствии своих врачей мудрый король заметил, что такая горячая вода может помочь при лечении многих тяжелых болезней, и что она полезна и бодряща. Затем король сам воспользовался водой (говорят, что у него болела нога, и он погрузил ее в воду) и почувствовал облегчение и улучшение. Обрадованному государю в скором времени распорядился, чтобы все это место было заселено, а вокруг источников построены дома. Новый город в честь своего открывателя был назван по имени императора Карла – Карловы Вары. Легенда рассказывалась по-разному. Так называемый Олений прыжок и сегодня привлекает многих гостей и наряду с Гейзером является одним из главных символов города.

## Карловы Вары – сокровище бальнеологии

На земле найдется немного таких живописных и прекрасных городов, как Карловы Вары. Город лежит на северном отроге Славковского леса на высоте 375 – 644 метров над уровнем моря. Уже с давних времен местная природа дарит людям здоровье из термальных минеральных источников, вода которых является естественным ионным раствором, возвращающим людям силы и омолаживающим уставший организм. Принципиальное значение для модернизации карловарской бальнеологии имела деятельность доктора Давида Бехера (1725 – 1792). Именно он сделал действительно научный химический анализ карловарских вод. Это он стоял у истоков промышленного производства и экспорта гейзерной соли, начавшегося в 1764 году. Это был доктор Бехер, кто настоял на реализации передовых лечебных методов, применяемых и сегодня под названием Комплексное санаторно-курортное лечение. Доктор Бехер на основании проведенного им химического анализа воды рекомендовал не только ее питье прямо у источников, но и активное движение во время лечения в форме прогулок на свежем воздухе. Эти рекомендации вызвали появление беседок и строительство колоннад над источниками, прогулочных троп и специализированных санаторно-курортных учреждений, вызвав принципиальное изменение курортной жизни. Известнейший чешский курорт Карловы Вары и сегодня, как и в прошлом, является популярным местом встреч людей из самых удаленных уголков мира, продолжая традиции, начало которым было положено века тому назад, при мудром короле Карле IV. Мы искренне верим, что космополитизм Карловых Вар и реноме его лечебных источников будут содействовать тому, что и в XXI веке город будет самым известным и посещаемым после Праги местом Чешской Республики.



## Карловарское питьевое лечение

Краеугольным камнем карловарского санаторно-курортного лечения уже многие века является карловарское питьевое лечение. Здешние термальные минеральные воды благодаря своему составу улучшают работу желудочно-кишечного тракта, положительно воздействуют на слизистую оболочку желудка и кишечника, и стимулируют работу печени и поджелудочной железы. В сочетании с комплексным санаторно-курортным лечением питьевое лечение улучшает компенсацию сахарного диабета и снижает вес. Подходящий источник и идеальный питьевой режим Вам порекомендует наш лечащий врач – специалист-бальнеолог. Для достижения максимального эффекта питьевого лечения желательно соблюдение минимальной (7 дней), а в идеале рекомендованной (14 дней) продолжительности отдыха.

- ❖ Карловарскую термальную минеральную воду рекомендуется принимать только после консультации с врачом-бальнеологом.
- ❖ Для достижения полного лечебного эффекта карловарскую термальную минеральную воду рекомендуется принимать прямо у источников.
- ❖ Карловарскую термальную минеральную воду рекомендуется пить исключительно из фарфоровых или стеклянных бокальчиков традиционной формы.
- ❖ Курс лечения не рекомендуется сочетать с употреблением алкоголя или курением табачных изделий; вредит и пассивное вдыхание табачного дыма.
- ❖ Составной частью питьевого курса является двигательная активность; поэтому карловарскую термальную минеральную воду рекомендуется принимать во время медленной ходьбы.
- ❖ Питьевой курс желательно проходить в хорошем расположении духа, без спешки и в расслабленном состоянии.
- ❖ Питьевой курс рекомендуется повторять с назначенной врачом периодичностью.
- ❖ Питьевой курс – это своеобразная церемония, во время которой нельзя отвлекать остальных гостей.
- ❖ Минеральной водой нельзя поливать окружающие растения или выливать ее на пол колоннад.
- ❖ При заборе воды из чаши источника для обеспечения гигиены не следует касаться стояка или труб источника.





## Карловарские минеральные источники

НАЗВАНИЕ ИСТОЧНИКА	РАСПОЛОЖЕНИЕ ИСТОЧНИКА	ТЕМПЕРАТУРА ИСТОЧНИКА	ДОСТУП К ИСТОЧНИКУ	РАССТОЯНИЕ ИСТОЧНИКА
Гейзер	Гейзерная колоннада	73,4°C	лето 6.00 – 19.00 зима 6.30 – 18.00	0,5 км
Источник Карла IV	Рыночная колоннада	64,4°C	нон-стоп	0,5 км
Источник Нижний замковый	Рыночная колоннада	55,6 °C	нон-стоп	0,5 км
Источник Верхний замковый	Замковые лазни	55,9°C	нон-стоп	0,4 км
Источник Рыночный	Рыночная колоннада	65,2°C	нон-стоп	0,5 км
Источник Млынский	Млынская колоннада	56,6°C	нон-стоп	0,7 км
Источник Русалочий	Млынская колоннада	60,2°C	нон-стоп	0,7 км
Источник Князя Вацлава I	Млынская колоннада	65,6°C	нон-стоп	0,7 км
Источник Князя Вацлава II	Млынская колоннада	64,3°C	нон-стоп	0,7 км
Источник Либуши	Млынская колоннада	63°C	нон-стоп	0,7 км
Источник Скальный	Павильон у Млынской колоннады	46,9°C	нон-стоп	0,7 км
Источник Свободы	Беседка у Лазней III	62,4°C	нон-стоп	0,7 км
Источник Садовый	Военно-курортная лечебница	41,6°C	ежедневно 6.00 – 18.30	0,2 км
Источник Стефания	Беседка у Парк-отеля Richmond	14,2°C	нон-стоп	2,0 км
Источник Змеиный	Садовая колоннада	28,7°C	нон-стоп	0,2 км
Источник Железистый	Колоннада Железистого источника	14,3°C	нон-стоп	0,3 км







## Жемчужина современного санаторно-курортного дела и традиционной бальнеологии Balneologie

Так же, как и Карловы Вары по праву гордятся статусом самого красивого и самого известного курорта Чешской Республики, так и гостиничный комплекс класса люкс Savoy Westend Hotel несомненно относится к числу самых востребованных и крупнейших санаторно-курортных учреждений своего рода не только в Чехии, но и во всей Европе. Своей уникальностью, эксклюзивностью и признанием этот пятизвездочный комплекс обязан, прежде всего, неповторимому сочетанию традиционного санаторно-курортного дела с новейшими методами и тенденциями лечения. Врачи-специалисты в области бальнеологии, собственный диагностический центр с лабораторией, тесное сотрудничество со специализированными учреждениями у нас и за рубежом, предложение свыше 300 лечебных санаторно-курортных, спа и косметических процедур и, прежде всего, независимо от обстоятельств, индивидуальный подход с учетом потребностей и пожеланий своих клиентов – все эти особенности делают лечебно-диагностический центр отеля Savoy Westend совершенно уникальным. Основопологающей лечебной программой отеля Savoy Westend является Комплексное санаторно-курортное лечение, в котором используются все без исключения местные природные лечебные ресурсы – минеральная вода, углекислый газ и торф, лечебное действие которых раскрывается через санаторно-курортные процедуры, важнейшими из которых являются водолечение, термотерапия, электротерапия, кинезитерапия, нутрициология и, конечно же, прославивший карловарское санаторно-курортное лечение во всем мире курс питьевого лечения водой из местных минеральных источников. Курс питьевого лечения уже многие века является краеугольным камнем карловарского санаторно-курортного



лечения. Здешние минеральные воды оказывают благотворное действие и способны облегчить течение целого ряда болезней системы пищеварения. Эффективность лечебного процесса повышает активный отдых на природе и прогулки по окрестным лесам. И в этом отношении отель Savoy Westend обеспечивает идеальные условия, поскольку он расположен поблизости от курортных лесов, на расстоянии пешего хода от лесных прогулочных тропинок и смотровых площадок. Спокойная и тихая обстановка подчеркивает курортную атмосферу этого эксклюзивного гостиничного комплекса, состоящего из пяти исторических вилл, каждая из которых принадлежит к архитектурным жемчужинам своего времени. Благодаря бережной реконструкции они сохранили свою красоту и обаяние, и способны перенести своих гостей в мир аристократизма и элегантности времен Первой Республики. Независимо от того, собираетесь ли Вы в Карловы Вары на лечение или просто отдохнуть, гостиничный и санаторно-курортный комплекс класса люкс Savoy Westend Hotel предложит Вам все самое лучшее.







# Санаторно-Курортное Лечение

В основе санаторно-курортного лечения в отеле Savoy Westend лежит использование местных природных лечебных ресурсов – минеральной воды, углекислого газа и торфа. Благодаря собственной лаборатории и широкому спектру лабораторных исследований наши врачи способны за считанные часы поставить точный диагноз, и на его основе разработать для клиента индивидуальную программу лечения. Главными составляющими санаторно-курортного лечения в нашем отеле являются водолечение, термотерапия, электротерапия, физкультура, консультации по вопросам питания и питьевое лечение водой из местных источников. Эффективность лечебного процесса повышают двигательная активность на природе и долгие прогулки по окрестным лесам. И в этом отношении отель Savoy Westend обеспечивает идеальные условия, поскольку он расположен по соседству с курортными лесами, на расстоянии пешего хода от лесных прогулочных трасс и смотровых площадок.

*Savoy Westend сегодня предлагает сотню разных диагностических исследований и свыше 300 курортных, лечебных и косметических процедур.*

## ПОКАЗАНИЯ К САНАТОРНО-КУРОРТНОМУ ЛЕЧЕНИЮ

- ❖ **Заболевания пищеварительных органов**
  - Болезни пищевода
  - Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки
  - Заболевания желчного пузыря и желчных протоков
  - Болезни печени, особенно состояния после обостренного воспаления печени
  - Хроническое воспаление печени
  - Печеночный стеатоз
  - Заболевания поджелудочной железы
  - Болезнь Крона
  - Хронические запоры
  - Воспаление толстой кишки
  - Язвенный колит
  - Состояния после операций на желудочно-кишечном тракте
- ❖ **Заболевания обмена веществ**
  - Ожирение
  - Нарушения обмена липидов
  - Диабет меллитус
  - Подагра
- ❖ **Заболевания опорно-двигательного аппарата**
  - Дегенеративные и воспалительные заболевания позвоночника и суставов

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К САНАТОРНО-КУРОРТНОМУ ЛЕЧЕНИЮ

- Ишемия сердца тяжелой степени
- Нарушение кровообращения
- Бронхиальная астма тяжелой степени
- Гипертиреоз
- Прогрессирующие опухолевые заболевания
- Ограничение способности движения
- Инфекционные заболевания





# Локальные природные лечебные ресурсы

## ТЕРМАЛЬНЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ

Карловы Вары и в целом Западная Чехия очень богаты редкими и богатыми на минералы и другие микроэлементы лечебными минеральными источниками. Карловарская термальная вода уникальна по своему химическому составу и физическим свойствам. Возраст самых древних компонентов этой воды свыше 25 000 лет, а углекислый газ является продуктом поствулканической активности этой территории. В минеральной воде содержится большое количество основных, второстепенных и микроэлементов. Базовый химический состав всех источников, температурой до 73,4оС, почти одинаков, они разнятся температурой, содержанием несвязанного растворенного углекислого газа, радиоактивностью и концентрацией второстепенных и микроэлементов. Используя профессиональную терминологию – это термальная, гипотоническая, высокоминерализованная минеральная вода. Большую роль в лечебном эффекте этих вод играет содержание веществ с фармакодинамическим действием. В санаторно-курортном деле, т. е. для питьевого лечения и другого внутреннего и наружного водолечения, сегодня используются 14 источников, объявленных природными лечебными ресурсами и подведенных к 21 бювету.

## УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ

Еще во времена Римской империи углекислый газ использовался в качестве лечебного средства. Углекислый газ благодаря своей низкой реактивности почти инертен, отличается высокой растворимостью в воде и, кроме того, обладает антибактериальным и фунгистатическим действием, сдерживающим рост и размножение бактерий и грибов. Углекислая ванна является одной из древнейших процедур в истории санаторно-курортного дела, и существует в двух формах. Первой является классическая водяная ванна, обогащенная углекислым газом, но процедуру можно принять и в ее второй, сухой форме под названием сухая углекислая ванна. По своему действию они особо не отличаются, но для некоторых сухой вариант углекислой ванны может быть приятнее. Впитавшийся углекислый газ вызывает расширение сосудов и, следовательно, улучшение кровоснабжения тканей. Благодаря этому увеличивается содержание кислорода в крови, обеспечивается безупречное кровоснабжение кожи и мышц, и снабжение всех органов включительно с мозгом богатой кислородом кровью. Результатом этого процесса является укрепление иммунной системы и способности организма к самоисцелению. Еще одним эффектом этой лечебной процедуры является снижение кровяного давления и частоты пульса. Поэтому углекислая ванна является одной из главных процедур, используемых при лечении ишемических и сердечно-сосудистых заболеваний, и долечивании после перенесенного инфаркта миокарда.

## ПЕЛОИДЫ – ТОРФ & ЛЕЧЕБНЫЕ ГРЯЗИ

Пелоиды, представляющие собой торф или грязь, являются настоящим даром природы. Свойства пелоидов из разных месторождений разнятся, но они обладают похожим лечебным действием. Их большим преимуществом является способность относительно долго поддерживать стабильную температуру, поэтому они используются в процедурах, при которых желательно прогревание. Благоприятное действие торфа на организм человека известно на протяжении веков. Торфяные обертывания и ванны оказывают исключительное целебное действие на наш организм, проверенное многими поколениями. Торф состоит из сотен отмерших растений и содержит большое количество питательных веществ, минералов, природных микроэлементов и других веществ. Торф превосходно впитывается кожей, питает ее, восстанавливает и улучшает кровоснабжение. Он обладает превосходными антибактериальными и детоксикационными свойствами. Кроме лечебного эффекта торф оказывает замечательное косметическое действие. Грязь можно наносить на отдельные участки тела или использовать в форме общего обертывания. Она помогает снять мышечное напряжение, улучшает питание хрящей, соединительных тканей и межпозвоночных дисков. Кроме того, она укрепляет иммунитет, уменьшает потерю эластина, коллагена и гиалуроновой кислоты. Особенно эффективной является смесь из пелоидов и парафина – т. н. парафанго.



# Комплексное Санаторно-Курортное Лечение

Комплексное санаторно-курортное лечение в отеле Savoy Westend включает одно базовое лабораторное исследование крови и мочи, три лечебных процедуры в день (21 лечебная процедура в неделю), три медицинских осмотра (первичный, контрольный и заключительный), причем минимальная продолжительность Комплексного санаторно-курортного лечения составляет 7 дней. На основании первичного обследования нашим врачом-специалистом и результатов лабораторных исследований для каждого клиента будет составлен индивидуальный план лечения. В случае необходимости лечащий врач может провести дополнительные лабораторные исследования. Благодаря собственной лаборатории и тесному сотрудничеству со специализированными учреждениями у нас и за рубежом, наш отель предлагает непревзойденные медицинские услуги, которым нет аналогов в Карловых Варах и всей Чешской Республике.

Лечение предназначено для лиц старше 15 лет. Лечение детей возрастом 3 – 15 лет рассматривается индивидуально и возможно только после обследования у педиатра.

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЛЕЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

На основании входного медосмотра и обязательных лабораторных анализов лечащий врач составит Вашу индивидуальную лечебную программу, учитывающую состояние Вашего здоровья. В такую программу, как правило, включается:

- ❖ Основные лабораторные исследования (биохимический анализ мочи, анализ крови, скорость оседания эритроцитов, общий билирубин в сыворотке крови, AST, ALT, GMT, общий холестерин, HDL холестерин, LDL холестерин, триглицериды, индекс атерогенности, сывороточный креатинин, мочевая кислота в сыворотке крови, гликемия)
- ❖ 1 главная ежедневная процедура (от понедельника по воскресенье) – ванна (гейзерная, жемчужная, углекислая и т.д.), массаж (подводный, классический, рефлексный и т.д.), лимфодренаж и т.п.
- ❖ 2 дополнительные процедуры в день – торфяные укутывания или компрессы, парафин, электротерапия, магнитотерапия, ингаляция и т.п.
- ❖ Питьевое лечение, учитывающее состояние Вашего здоровья
- ❖ Консультация диетолога – составление индивидуального плана питания
- ❖ Двигательная терапия (плавание в бассейне, занятия в фитнес-центре, прогулки пешком и т.п.)
- ❖ Рекомендации, касающиеся здорового образа жизни в домашней обстановке
- ❖ Предложение дополнительных программ проведения свободного времени (культура, спорт, экскурсии, поездки и т.п.)

## ДИАГНОСТИКА, CHECK UP

До начала комплексного санаторно-курортного лечения проводят основные лабораторные исследования пациента (см. выше). На основании клинического обследования врачом-специалистом пациенту предлагают диагностический план, не входящий в общую стоимость комплексного санаторно-курортного лечения. Пациенту может быть предложено:

- ❖ Полное обследование крови – биохимическое, иммунологическое и гематологическое, бактериологическое, вирусологическое и паразитологическое обследование, определение уровня гормонов, в т.ч. нервно-стрессовых в слюне и моче
- ❖ Не инвазивное функциональное обследование печени и поджелудочной железы
- ❖ Обнаружение наличия бактерий *H. Pylori* в слизистой оболочке желудка.
- ❖ Определение конкретной пищевой непереносимости путем измерения иммуноглобулина G в крови по отношению к отдельным пищевым продуктам
- ❖ Определение склонности пациента к аллергическим заболеваниям путем измерения иммуноглобулина E по отношению к отдельным аллергенам (пыли, пыльце, животным, продуктам питания)
- ❖ Анализ кала на наличие паразитов, бактериологический анализ, определение экологии кишечной флоры
- ❖ Комплексное исследование на наличие вируса гепатита B и C с предложением возможности самого современного лечения
- ❖ Исследование апноэ сна (храп и остановка дыхания во сне)
- ❖ Определение емкости легких на спирометре
- ❖ Ультразвуковое обследование органов брюшной полости, сосудов, щитовидной железы, молочной железы и почек, урологическое и гинекологическое обследование на современном качественном ультразвуковом приборе TOSHIBA
- ❖ Гастроскопическое и колоноскопическое обследование
- ❖ В сотрудничестве с клиниками Карлова университета в Праге и Пльзене обследование при помощи магнитного резонанса и компьютерной томографии на современных приборах; консультации профессоров – специалистов в области кардиологии, диабетологии, ожирения, гинекологии и хирургии
- ❖ Консультация и последующее обследование и лечение в партнерских клиниках в Мюнхене и Регенсбурге, Германия.
- ❖ Денситометрия – определения плотности костной ткани
- ❖ Мониторинг тела
- ❖ Генетические тесты – предрасположенность к отдельным заболеваниям





## Подтвержденное действие санаторно-курортного лечения

При условии строгого соблюдения назначенного врачом лечебного режима, включительно с индивидуальным планом питания, на протяжении не менее 3 недель, мы можем констатировать следующие подтвержденные эффекты нашего лечения.

### ❖ СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩЕГО ХОЛЕСТЕРИНА ДО 30 %

Процент снижения холестерина выше у людей с избыточным весом и тех, у кого изначально показатели холестерина были чрезмерно высокими. При соблюдении принципов лечения и рекомендаций врача в домашних условиях этот положительный эффект снижения уровня холестерина сохраняется до одного года.

### ❖ СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ МОЧЕВОЙ КИСЛОТЫ В КРОВИ В СРЕДНЕМ НА 25 %

Снижение уровня мочевой кислоты в крови уменьшает симптомы подагры и способствует общему улучшению самочувствия клиента.

### ❖ СНИЖЕНИЕ ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТИ У 85 % КЛИЕНТОВ С МЕТАБОЛИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ

Обеспечивает улучшение компенсации сахарного диабета, прежде всего 2-го типа, в согбенности у клиентов с повышенной секрецией собственного, но малоэффективного инсулина.

### ❖ ВЫРАЖЕННОЕ УЛУЧШЕНИЕ ОЖИРЕНИЯ ПЕЧЕНИ У 90 % КЛИЕНТОВ

Уже после 2 недель интенсивного питьевого лечения водой из карловарских минеральных источников у 90% клиентов наблюдается выраженное улучшение показателей течения стеатоза (ожирения) печени. Эти показатели измеряются в ходе исследования на аппарате FIBROSCAN, который обеспечивает уникальную возможность лечения этого заболевания.

### ❖ УЛУЧШЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ

После двух недель интенсивного комплексного физиотерапевтического лечения улучшается подвижность суставов и уменьшаются признаки дегенеративных заболеваний опорно-двигательного аппарата.

### ❖ СУБЪЕКТИВНОЕ УЛУЧШЕНИЕ У 90 % КЛИЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

У 90 % клиентов с функциональными диспептическими расстройствами верхнего и нижнего отделов пищеварительного тракта (изжога, ощущение полноты в желудке, метеоризм, диарея, запоры) уже после 2 недель комплексного санаторно-курортного лечения наблюдается субъективное улучшение.

### ❖ СНИЖЕНИЕ ВЕСА ДА 5 % У КЛИЕНТОВ СО ЗНАЧИТЕЛЬНЫМ ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ

У клиентов со значительным избыточным весом спустя 4 недели комплексного санаторно-курортного лечения наблюдается 5 % снижение веса, которое при условии соблюдения предложенного режима сохраняется и в домашних условиях.





## Санаторно-Курортное Лечение Релакс

Savoy Westend Hotel предлагает своим клиентам облегченную форму санаторно-курортного лечения, представляющую собой скорее профилактическую программу оздоровления и укрепления иммунитета. Эта лечебная программа называется «Санаторно-курортное лечение Релакс» и ее можно заказать с двухразовым или полным питанием или только с завтраками.

Курортное лечение Релакс включает 1 санаторно-курортную процедуру в день и максимально 7 санаторно-курортных процедур в неделю, 3 медосмотра (входной – при поступлении, контрольный и выходной – при выписке), причем минимальная продолжительность Курортного лечения Relax составляет 3 ночи. Как и в случае Комплексного курортного лечения, Курортное лечение Relax предназначено лицам старше 15 лет. Лечение детей от 3 до 15 лет решается индивидуально и может быть предоставлено только после обследования педиатром. В таком случае ребенок будет проходить лечение на основании медицинского заключения педиатра, которое мы охотно организуем по просьбе клиента после его приезда в отель. Лечебная программа и сроки отдельных процедур будут назначены детям только после предоставления медицинского заключения, рекомендуемого лечение.

### ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ЛЕЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ

На основании обследования при поступлении лечащий врач Вам составит Вашу индивидуальную лечебную программу, учитывающую состояние Вашего здоровья. В такую программу, как правило, включается:

- ❖ 1 главная ежедневная процедура (от понедельника по субботу) – ванна (гейзерная, жемчужная, углекислая и т.д.), массаж (подводный, классический, рефлексный и т.д.), лимфодренаж, торфяные укутывания или компрессы, парафин, электротерапия, магнитотерапия, ингаляция и т.п.
- ❖ Питьевое лечение, учитывающее состояние Вашего здоровья
- ❖ План питания, составленный с учетом Вашего вкуса и состояния здоровья
- ❖ Двигательная терапия (плавание в бассейне, занятия в фитнес, прогулки пешком и т.п.)
- ❖ Рекомендации, касающиеся здорового образа жизни в домашней обстановке
- ❖ Предложение дополнительных программ проведения свободного времени (культура, спорт, экскурсии, поездки и т.п.)







## Веллнесс & Отдых

Веллнесс – феномен последнего десятилетия – в последнее время стал привычной составляющей современной бальнеологии. В отличие от классической лечебной бальнеологии, служащей лечению и долечиванию осложнений болезней и заболеваний вообще, веллнесс направлен, прежде всего, на здоровый образ жизни, уравнивание физического состояния, внешнего вида и психического самочувствия человека, на отдых и релаксацию, и не в последнюю очередь также на превенцию физических и психических проблем. В веллнесс-центре отеля Savoy Westend Вы можете попробовать всего понемногу. Свое физическое состояние можете улучшить в прекрасно оснащенном фитнес-центре под руководством квалифицированного тренера. Нагрузить, а затем расслабить мышцы можно также в 25-метровом крытом бассейне с массажными соплами, водопадами и противотоком, в котором найдете и гидромассажную ванну. Необыкновенное релаксационное и в то же время превентивное средство – наша сауна или парная. Но Вы можете просто растянуться на кушетке и отдыхать под шум воды, хотя бы ненадолго забыв об окружающем мире.

## Программы лечения

Помимо возможности Комплексного санаторно-курортного лечения и Санаторно-курортного лечения Relax отель Savoy Westend также предлагает несколько специальных программ лечения, направленных на конкретный тип медицинских проблем и заболеваний, и с учетом этого – с точно специфицированным комплексом санаторно-курортных процедур, которые после консультации с врачом можно откорректировать в соответствии с нынешним состоянием здоровья гостя. Программы всегда рассчитаны на 1 неделю с тем условием, что для некоторых из них срок лечения увеличивается до 2 – 3 недель.

Вы можете выбрать из программ, направленных на:

- ❖ Снятие стресса, связанного с чрезмерной рабочей нагрузкой, с последующей релаксацией и отдыхом
- ❖ Восстановление организма после операций без осложнения и острых воспалений
- ❖ Уменьшение избыточного веса и усвоение основных принципов здорового образа жизни
- ❖ Облегчение хронических симптомов т.н. цивилизационных болезней
- ❖ Лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата
- ❖ Лечение и профилактику диабетических заболеваний
- ❖ Облегчение симптомов целлюлита, укрепление и формирование фигуры
- ❖ Очищение организма от вредных веществ и его восстановление





# Курортные Процедуры По Назначению Врача

1/8

## РЕФЛЕКСНЫЙ МАССАЖ

Еще этот массаж называется «невро-мышечным». Влияет на рефлексивные изменения, вызванные нарушениями внутренних органов. Рефлексный массаж проводится методом надавливания различной силы, направленного на мышечные спазмы. Массажные надавливания проводятся обычно пальцами или мелкими суставами на руках. При применении на мышечную спазму не должно надавливание длиться более 10 – 30 секунд. Сначала рефлексный массаж может вызывать болезненные ощущения, но со временем он приведет к расслаблению мышечной спазмы. Поэтому при этом массаже крайне важно, чтобы пациент во время всего сеанса постоянно поддерживал контакт с терапевтом, и сообщал ему о своих ощущениях, главное, о силе надавливания. Терапевт реагирует на замечания пациента. Эта процедура не должна быть слишком болезненной. На самом деле пациенты описывают давление при массаже как «хорошую боль». После рефлексного массажа должны осложнения проходить в течение 24 – 36 часов. Мышцы, ранее напряженные, должны значительно расслабиться на 4 – 14 дней, в зависимости от меры стресса, физической активности и силе боли перед массажем. Данная процедура проводится лишь по предписанию врача. (20 мин.)

## ПОДВОДНЫЙ МАССАЖ – МАНУАЛЬНЫЙ

Интенсивный общий массаж струей воды в ванне с температурой воды 35 – 38°C проводится массажистом с помощью насадки на массажном шланге. Подводный массаж содействует снятию мышечного напряжения, снимает боль в суставах и улучшает кровообращение. Рекомендуется при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, уменьшении гибкости позвоночника и посттравматических состояниях. Не рекомендуется при недостаточности кровообращения, острых воспалительных процессах, лихорадочных состояниях (жаре) и открытых ранениях. (20 мин.)

## МИНЕРАЛЬНАЯ ВАННА

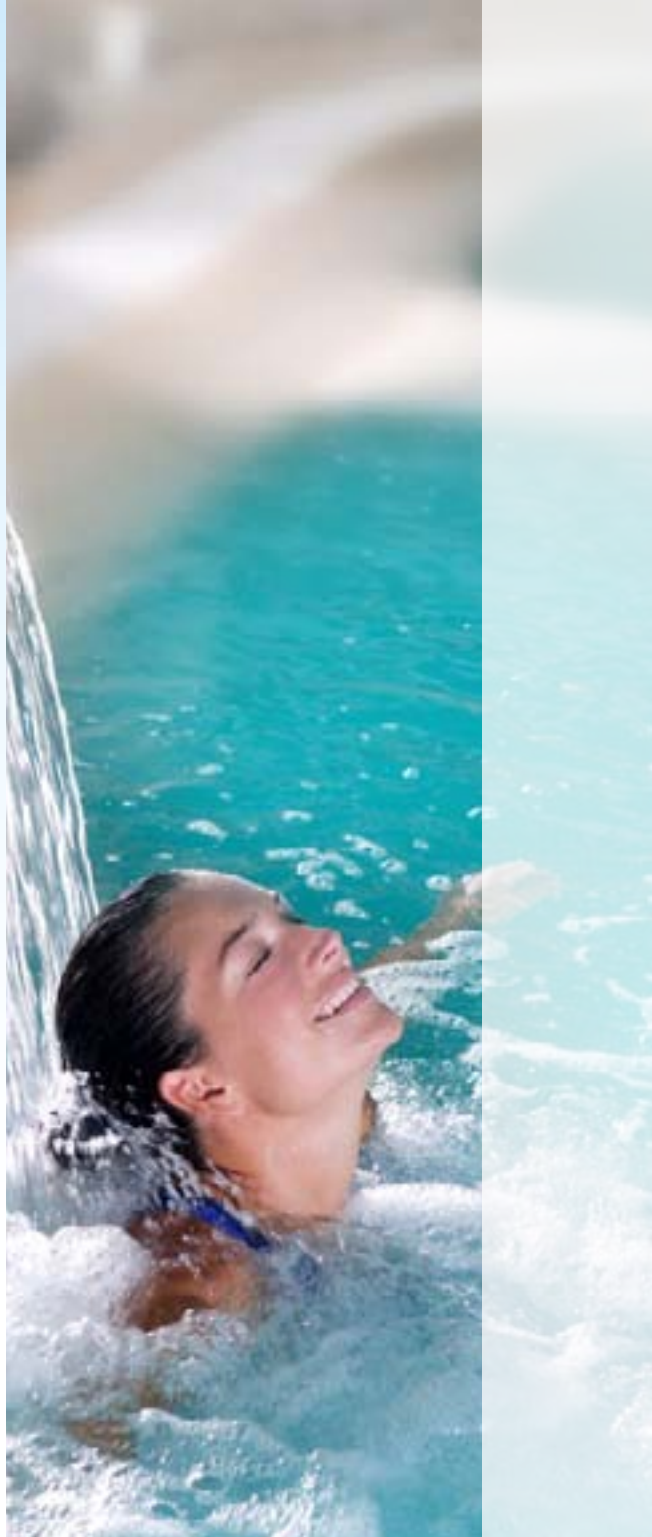
Комплексная ванна в горячей карловарской минеральной воде. Действие ванны зависит от температуры, гидростатического давления и содержания минералов. Основное благоприятное влияние оказывает на систему кровообращения, общее расслабление и кишечную систему. Не рекомендуется при: заболеваниях сердца, высоком давлении, острых инфекционных заболеваниях, если пациент не переносит высокой температуры воды. (20 мин.)

## УГЛЕКИСЛАЯ ВАННА

Ванна с горячей водой при температуре 33° – 35°C, обогащенной двуокисью углерода. Эта ванна объединяет в себе эффект комплексной водяной ванны, обогащенной растворенным CO<sup>2</sup>. Обогащение воды CO<sup>2</sup> действует так, что на поверхности кожи образовывается неисчислимое количество пузырьков, и кожа краснеет. Эта ванна улучшает кровообращение, понижает давление и способствует полному расслаблению. Повторное принятие ванны благоприятно влияет на улучшение всей циркуляционной системы. (20 мин.)

## СУХАЯ УГЛЕКИСЛАЯ ВАННА

Эта процедура являет собой аппликацию углекислого газа на все тело, погруженное в пластиковый мешок, наполненный CO<sub>2</sub>. По сравнению с классической водной углекислой ванной ее сухую форму можно применять и в случаях, когда водная углекислая ванна не рекомендуется. К ее преимуществам относятся, прежде всего, улучшение кровообращения, понижение кровяного давления, способствование заживанию ран и прекрасное действие на кожные рецепторы. Это значит, что главными показаниями для сухих углекислых ванн являются нарушения кровоснабжения конечностей, гипертензия, гинекологические и урологические заболевания или сексуальная дисфункция (30 мин.).







# Курортные Процедуры По Назначению Врача

2/8

## ДУШ ШАРКО

Душ под давлением с меняющейся температурой воды. Пациент при процедуре стоит, на него направлена струя воды под давлением с расстояния 3 метров. Данная процедура имеет бодрящий и стимулирующий эффект. (10 мин.)

## ГИДРОМАССАЖНАЯ ВАННА ДЛЯ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Еще одна ванна из разряда лечебных, которая работает по принципу перепадов давления, вызванных струей воды, и используется прежде всего для улучшения кровоснабжения при ишемической болезни нижних конечностей. В ходе процедуры изменяется давление на мягкие структуры нижних конечностей, в результате чего улучшается кровоснабжение. (20 мин.)

## EXTREMITER – ОБЩАЯ ВАКУУМНАЯ ТЕРАПИЯ

Это автоматическая терапия для лечения периферийных проблем кровообращения. Принципом данного метода является циклическое чередование пониженного и повышенного давления в аппликационном цилиндре, в который помещена конечность. На конечность непосредственно действует контролируемое пониженное и повышенное давление. Данный метод обычно используется при нарушениях кровообращения (функционального, атеросклеротического, при диабете), при диабетической невропатии и многих других состояниях. Данная процедура проводится лишь по предписанию врача. (от 40 мин.)

## ВОДНАЯ ВЫТЯЖКА

Вытяжка – это пассивная процедура, во время которой воздействие механической силы вызывает центробежное растяжение вдоль оси позвоночника или сустава основания. При водной вытяжке позвоночник вытягивается под собственным весом тела, действие гравитации в водной среде значительно уменьшается под воздействием гидростатической подъемной силы. Процедура назначается врачом, который специфицирует тип вытяжки и место воздействия. (10 мин.)

## ГРЯЗЕВОЕ УКУТЫВАНИЕ

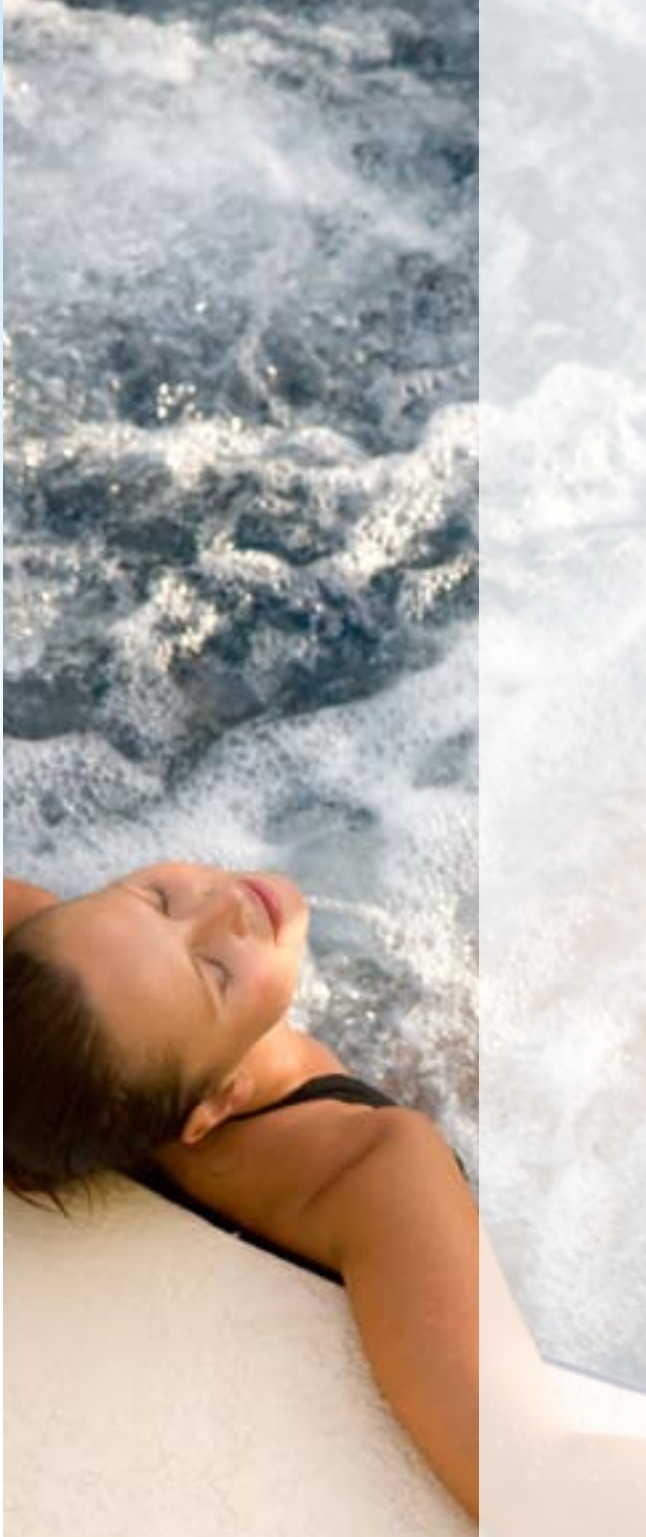
На большую часть тела прикладывается торфяной компресс, способствующий постепенному проникновению тепла в тело. Эти компрессы используются при лечении нарушений опорно-двигательного аппарата и хронических проблем пищеварения. (20 мин.)

## ТОРФЯНОЙ ВЛАГАЛИЩНЫЙ ТАМПОН

Эта процедура представляет собой форму местной термотерапии. Тампоны изготавливаются из серно-железистого торфа, оказывающего противовоспалительное, обезболивающее и спазмолитическое действие. Слизистая оболочка влагалища впитывает фитоэстрогены – вещества, по своему составу и действию похожие на женские половые гормоны. Процедура может быть назначена только после гинекологического осмотра по рекомендации гинеколога. Процедура заключается в введении торфяного тампона во влагалище, после чего клиент (30 мин.)

## ТОРФЯНАЯ ВАННА

Мелко перемолотый бальнеологический торф совместно с минеральной водой используется как поддерживающее средство при хронических ревматических заболеваниях, артрозе, мышечных спазмах, болезненных синдромах позвоночника, экземах, небольших кожных воспалениях и акне. Помогает уменьшить состояние напряженности и стресса. Укрепляет действие потовых желез и связанных с ними функций. (20 мин.)





# Курортные Процедуры По Назначению Врача

3/8

## ПАРАФАНГО

Смесь высушенной «грязи», содержащей лечебные примеси, такие как, например, минералы и разные части растений, смешанные с различными парафинами. Парафанго сохраняет температуру нанесения до 1,5 часов. Не приклеивается к волосам и к коже, и, после устранения укутывания, пациент совершенно чистый. Пот в смесь не впитывается. Парафиновая смесь нагревается и прикладывается к определенным местам. (20 мин.)

## БИОЛАМПА – ПОЛЯРИЗОВАННЫЙ СВЕТ

Самыми естественными областями для использования биостимуляционного света являются дерматология и косметика, поэтому оно применяется в ортопедии, хирургии, реабилитационной и спортивной медицине. В дерматологии были подтверждены положительные результаты при лечении с помощью биостимуляционного света ограниченных экзем и детских atopических экзем. Очень хорошие результаты были получены при использовании для заживления послеоперационных рубцов; в результате его применения значительно ускоряется процесс заживания. Положительный эффект заметен также при лечении ожогов. Значительную помощь биолампа оказывает при лечении отеков и рефлекторных изменений, в не последнюю очередь она используется в косметике и в связи со значительным регенерационным эффектом рекомендуется для стареющей кожи и кожи, подвергаемой неблагоприятному влиянию. Облучение проводится с расстояния около 6 см через сухую и чистую ткань, чтобы падающий свет создавал круговой след и лишь умеренно согревал. Рекомендуются сеансы продолжительностью 2 – 3 минуты несколько раз в день на протяжении 3 – 15 дней.

## КИШЕЧНАЯ ИРРИГАЦИЯ

Промывание кишечника обеспечивает прочищение слизистой оболочки толстой кишки методом аппликации большого количества минеральной воды, которая смягчает стул. Ирригация толстой кишки и устранение остатков проводится при помощи специального устройства, воды и массажа живота. (30 мин.)

## КИСЛОРОДНАЯ ТЕРАПИЯ

Эта кислородная терапия заключается в повышенном снабжении тканей человеческого организма кислородом. Она проводится с помощью специального устройства – кислородного концентратора, способного удалять из воздуха остальные газы, особенно азот, увеличивая этим концентрацию кислорода. Ингаляция кислорода усиливает стойкость организма к инфекциям, заболеваниям сосудов и, предположительно, злокачественным опухолям. Она имеет исключительно благотворное влияние на человеческую психику – помогает в лечении депрессий и придает силы для борьбы с ежедневным стрессом. Женщинам кислородотерапия рекомендуется в период климакса и часто улучшает состояние кожи при хронической угревой сыпи. Естественно, Вам будут благодарны Ваши легкие, бронхи и дыхательная система вообще. К другим осложнениям, которые кислород способен смягчить, относится сахарный диабет, сердечная аритмия, высокое давление или берцовые язвы. Существуют также состояния, при которых кислородотерапия не рекомендуется – эпилепсия, повышенная активность щитовидной железы или состояние после трансплантации органов. (60 мин.)





# Курортные Процедуры По Назначению Врача

4/8

## ЭЛЕКТРОТЕРАПИЯ – МАГНИТОТЕРАПИЯ

Магнетотерапия – мягкая физиотерапевтическая процедура, основанная на воздействии магнитного поля на организм человека, представляет собой естественный и умеренный лечебный метод. Магнитное поле благоприятно влияет на ткани человеческого тела и повышает проницаемость клеточных мембран. Данный метод успешно используется при лечении многих заболеваний. Широкая палитра терапевтического применения, простота в обращении, отсутствие побочных действий – все это является неоспоримыми плюсами при использовании данного метода. В современной клинической практике предпочтение отдается использованию пульсового магнитного поля. Магнитное поле действует на сложные биофизические, молекулярные и клеточные системы организма человека. Основываясь на повторных лабораторных опытах и клинической практике можно констатировать, что данный метод обладает следующими эффектами: расширение сосудов, анальгетический, спазмолитический и противоотечный эффекты. (25 мин.)

## ЭЛЕКТРОТЕРАПИЯ – ТОК DD, TENS

Это – лечение различными типами электрического тока и электромагнитного поля. Улучшает метаболизм, кровообращение, расслабляет мышцы, устраняет дегенеративные изменения мышц и костей. ПЭСН – Пункциональная Электрическая Стимуляция Нервов – это процедура, направленная на уменьшение боли методом раздражения определенных нервных окончаний. Используются различные виды процедуры ПЭСН, в зависимости от физиологической системы. ПЭСН – создает такой вид стимуляции, который направлен на стимуляцию нервов органов чувств и этим самым активизирует естественную охранную телесную систему против боли. Различные виды стимуляции приводят к раздражению чувствительных нервов и тем самым активизируют естественную систему ослабления боли. (от 5 мин.)

## ЭЛЕКТРОТЕРАПИЯ – УЛЬТРАЗВУК

Ультразвук является формой механической, не электрической энергии, то есть на самом деле он не является методом электротерапии. Механические вибрации с нарастающей, как звуковая энергия, частотой. Вибрации с частотой меньше 16 Гц мы не распознаем как звук, поскольку человеческое ухо способно слышать звук в диапазоне 15 – 20 Гц (у детей и молодых людей). Вибрации выше данного лимита называются ультразвуком. Высота частоты, используемой при данном методе, находится в диапазоне 1.0 – 3.0 МГц (1 МГц = 1 миллион циклов за секунду). (от 5 мин.)

## ЭЛЕКТРОТЕРАПИЯ – СКАЧОК УПЛОТНЕНИЯ

Высокоэффективное и не требующее больших затрат времени физиотерапевтическое лечение без побочных действий. Метод предназначен для лечения, в особенности, от болей в месте прикрепления мышц области плеч, локтей, пяток, ахиллесовой пяты, при мышечных болях и т.п. Скачок уплотнения эффективен особенно в случаях, когда стандартные методы лечения не принесли желанного результата, поэтому многих может спасти от операции. Лечение включает, как правило, 3-6 сеансов через каждые 7 дней. (до 5 мин.)





# Курортные Процедуры По Назначению Врача

5/8

## ЛАЗЕРОТЕРАПИЯ

Лазер – это устройство, создающее тонкий концентрированный луч света в количестве и силе, способной испарять ткани. Используется при мелких деликатных операциях без повреждения соседних тканей. Терапевтический лазер используется в низкоинтенсивной лазерной терапии. При физиологическом лечении используется в основном при заболеваниях кожи, герпесе, опоясывающем лишае, акне, экземах и т.д. Также используется при хронических воспалениях, нарывах, язвах, в послеоперационном лечении, при ожогах, на отмороженные места, при обработке шрамов, жил, кровоизлияний, ухудшенном кровообращении и т.д. (до 5 мин.)

## ГАЗОВЫЕ ИНЪЕКЦИИ CO<sub>2</sub>

Карбокситерапия – это новый нехирургический метод эстетической медицины, при котором под кожу вводится медицинский углекислый газ (CO<sub>2</sub>). Карбокситерапия благодаря снимающему боль и судороги воздействию уже много лет используется в физиотерапии для лечения заболеваний суставов и осложнений, связанных с позвоночником. В эстетической медицине используется при омоложении кожи лица, на лбу и височной области, вокруг век и уголков рта, на шее, области декольте и тыльной стороне рук. В подкожном слое проявляется также липолитический эффект карбокситерапии, с помощью которой можно моделировать проблематичные места, в частности бока, живот, бедра, колени или подбородок. Уменьшаются проявления целлюлита. Для применения углекислого газа используется дозатор газовых инъекций, который через вентиль подсоединен к емкости с CO<sub>2</sub>. В ходе процедуры тонкой иглой подкожно вводится CO<sub>2</sub>. В месте введения пациент чувствует покалывание или жжение, которое быстро проходит. В некоторых случаях может образоваться маленький синяк. После процедуры не налагаются никакие ограничения.

## ГЕРОВИТАЛ НЗ – КУРС ОМОЛОЖЕНИЯ – 10 ИНЪЕКЦИЙ

Геровитал – это одно из самых активных природных веществ, замедляющих процесс старения. Препарат, разработанный Венским институтом геронтологии, вводится внутримышечно. Сильной стороной курса геровитала является значительное улучшение кровоснабжения мозга, ревитализация важных органов и улучшение памяти. Он подходит в качестве дополнительной терапии в ходе карловарского курса санаторно-курортного лечения. Кроме того, комбинация курса геровитала с кислородотерапией ощутимо увеличивает эффективность обеих курсов.

## ЭКГ

ЭКГ или электрокардиограмма – очень простое, нетребовательное и безболезненное обследование, благодаря которому врач составляет представление об электрической активности Вашего сердца. Каждое сокращение миокарда сопровождается возникновением слабого электрического напряжения, которое распространяется к поверхности Вашего тела, где его можно измерять ЭКГ – прибором, чувствительно регистрирующим электрическую активность Вашего сердца во времени. С помощью проводников, зафиксированных на нескольких разных частях Вашего тела, одновременно оцениваются электрические изменения у сердца и на нескольких других местах.

## SOMNOCHEC

Прибор для выявления расстройств сна и апноэ во сне.

## МОНИТОРИНГ ТЕЛА

Измерение жира, мышечной массы и воды. Определение ИМТ и метаболического возраста.







# Курортные Процедуры По Назначению Врача

6/8

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ-ФИЗИОТЕРАПИЯ

Двигательная терапия мобилизует всю опорно-двигательную систему и повышает нагрузку на сердечно-сосудистый аппарат. Характер и интенсивность упражнений зависит от заболевания пациента. Главной целью физиотерапии является лечение функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, к которым относятся, напр., анкилизирование суставов, мышечные судороги и другие, с использованием знаний об анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата. Главным диагностическим и одновременно терапевтическим «инструментом» является рука терапевта, который на ощупь чувствует не только твердость и напряжение мышц, но и температуру и влажность кожи, свидетельствующие о рефлекторных изменениях данных местных сегментов и т.д. Лечебной физкультурой можно заниматься в группе и индивидуально, всегда под присмотром опытного физиотерапевта.

- ❖ Физиотерапия – терапия движением, групповая (20 мин.)
- ❖ Физиотерапия – терапия движением, индивидуальная (20 мин.)
- ❖ Упражнения в воде – индивидуальная лечебная физкультура (20 мин.)
- ❖ Упражнения в воде – групповая лечебная физкультура (25 мин.)
- ❖ Северская ходьба – групповая лечебная физкультура (50 мин.)

## NUGABEST

Речь идет о многоцелевом массажном и релаксационном оборудовании, использующем несколько методов регенерации, в частности рефлексотерапию, мануальную терапию или миостимуляцию. Регулярный прием этой процедуры помимо прочего способствует реабилитации шейного отдела позвоночника, расслаблению мышц спины, улучшению кровообращения и в не последнюю очередь очищению и регенерации организма. (38 мин).

## МАНУАЛЬНЫЙ ЛИМФОДРЕНАЖ

Этот особый вид массажа проводится малым давлением без применения масел или эмульсий. Речь идет о т. н. технике нажатий, направленной на лимфатическую систему. Массажные нажатия делаются медленно и в определенной последовательности. Целью этой процедуры является уменьшение лимфатического отека и улучшение циркуляции в лимфатической системе. Массаж проводится в разных комбинациях – чаще всего это бывает массаж нижних конечностей и бедер, а также рук, спины, грудной клетки, лица и головы. Лимфатический массаж, или лимфодренаж, пригоден для лечения уставших конечностей, отеков, профилактики и устранения целлюлита, укрепления иммунитета и обеззараживания организма

- ❖ Лимфодренаж ручной – 1 конечность (30 мин.)



# Курортные Процедуры По Назначению Врача

7/8

## ФИЗИОТЕРАПИЯ – МЯГКИЕ ТЕХНИКИ И МОБИЛИЗАЦИЯ

Это комплексный метод диагностики и лечения, который посредством воздействия на мягкие ткани и суставы влияет на работу опорно-двигательного аппарата. Мягкие техники восстанавливают способность мягких тканей (кожи, подкожного слоя, сухожилий, мышц и связок) растягиваться и смещаться в отношении друг друга на всех уровнях. Целью мобилизации является снятие блокировок и восстановление подвижности суставов, включительно с т. н. суставной щелью, что обеспечивает необходимую амплитуду движений.

## ФИЗИОТЕРАПИЯ – МАССАЖ МЯЧИКАМИ

Массаж мячиками – это очень эффективный физиотерапевтический метод, используемый при лечении многих заболеваний и находящий очень широкое применение. Массаж мячиками – это рефлекторный метод, положительно влияющий на работу внутренних органов, обеспечивающий снижение напряжения поперечных и гладких мышц и их изменения. Техника массажа мячиками использует надавливание на акупунктурные и акупрессурные точки. Она заложена на предпосылке, что компрессия (сжатие) тканей чередуется с их релаксацией (расслаблением).

Процедура выполняется с использованием маленьких полиуретановых мячиков разного размера (диаметром от 2 до 9 см), которыми массируется определенная часть тела. Используются две техники, которыми можно вести мячики по телу. Одной из них является катание, при котором мячики катятся с помощью пальцев, ладоней и запястий, а второй – втирание, при котором мячиком проводят по коже без вращения.

Массаж мячиком эффективен при лечении заболеваний дыхательных путей, таких как, например, бронхиальная астма, аллергия на пыльцу, воспалительные заболевания легких, бронхов, гортани, голосовых связок или придаточных пазух носа. Он используется и при лечении острого или хронического насморка или муковисцидоза. Также его начали использовать при лечении неправильной осанки у детей и посттравматических состояний, таких как болезненные рубцы, отеки, боли в суставах. При детском церебральном параличе массаж мячиком рекомендован для уменьшения спастичности (устойчивое мышечное напряжение), также используется при периферических параличах или мигренях.

## VEINOPPLUS®

Это аппарат, предназначенный для профилактики и лечения венозной недостаточности в домашних условиях. Он обладает уникальным лечебным действием при симптомах венозных заболеваний – от простой боли в ногах до серьезных заболеваний. VEINOPPLUS® показан в случае болезненных «тяжелых» ног, сосудистых заболеваний в период беременности, отеках стоп и лодыжек, отеках ног, ночных судорогах, посттромботических синдромах, трофических язвах. Использование аппарата VEINOPPLUS® также рекомендуется в самых разных ситуациях риска, таких как перенесенный тромбоз глубоких вен, длительное сидение или стояние, рискованные профессии (официант, экипаж самолета...), перелеты на большие расстояния, отсутствие возможности достаточно заниматься спортом, избыточный вес, ожирение, варикозное расширение вен. VEINOPPLUS® нельзя использовать людям с установленным кардиостимулятором или дефибриллятором. Остальные предупреждения содержатся в Руководстве по эксплуатации. Подробную информацию о процедуре и аппарате Вам предоставит лечащий врач.

## KINEZIOTAPING

Kineziotaping использует эластичные ремни для поддержания мышц, связок и суставов. Он улучшает кровоснабжение, исправляет положение суставов и снимает мышечное напряжение. Уменьшает раздражение болевых рецепторов.







# Курортные Процедуры По Назначению Врача

8/8

## АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ МАССАЖ И ФОРМИРОВАНИЕ ФИГУРЫ

Основной составляющей этого массажа является мануальный лимфодренаж и легкое псевдооживление с антицеллюлитным эффектом, который увлажняет и смягчает кожу и способствует циркуляции крови в ней. При регулярном проведении этого легкого массажа исчезает эффект апельсиновой кожи. Биологически активные молекулы целенаправленно действуют на структуру жировых клеток и места накопления жира. Лимфодренаж способствует выведению воды и токсинов, вызывающих отеки конечностей, морщины на коже и целлюлит. Для полного эффекта следует сделать не менее десяти массажей за месяц, в т.ч. после возвращения домой. Потеря объема обрабатываемых частей тела составляет 1 – 3 см в месяц. Массаж пригоден при соблюдении диеты, при беременности и липосакции.

- ❖ Антицеллюлитный массаж области живота и ног (45 мин.)
- ❖ Антицеллюлитный массаж – обертывание (75 мин.)

## ALGAE REDUCER – УХОД MASSADA

Антицеллюлитное обертывание с добавлением морских водорослей укрепляет контуры тела, способствует обеззараживанию организма и потере избыточной влаги. В то же время это лечение вызывает общее расслабление и улучшение самочувствия, выведение вредных веществ и уменьшение отеков ног. (90 мин.)

## БАНКИ – ЧАСТИЧНЫЙ МАССАЖ С ПРИМЕНЕНИЕМ БАНОК

Банки (иногда также вакуумное лечение) – это прекрасное дополнение к классическим массажам. Лечение при помощи банок было известно уже несколько тысяч лет тому назад и пришло к нам, скорее всего, из древнего Китая. Банки снимают боли в области позвоночника и опорно-двигательного аппарата, благотворно влияют на работу внутренних органов. Процедура состоит в прикладывании на кожу стеклянных банок, в которых предварительно нагревают воздух, создавая, таким образом, вакуум, поэтому они легко присасываются к коже, которую вакуум втягивает внутрь. Кожа быстро краснеет и обогащается кровью. Этот метод совершенно безболезненный, чувствуется только легкое напряжение, как бы растягивание кожи. При помощи этого метода снимают блокаду мышц, организм очищается от вредных веществ. Банки благотворно влияют на лимфатическую систему, помогают при астме, бронхите, кашле и т.д. (30 мин.)

## MAGNETO STYM

Лечение тазового дна и недержания мочи. Импульсное магнитное поле вызывает сокращения мышц тазового дна без использования электродов. В результате магнитной стимуляции повышается сила и выносливость сфинктера и мышц тазового дна. Лечение безболезненное и без побочных эффектов. (20 мин.)



# Курортные Процедуры Релакс В Свободной Продаже

1/10

## КЛАССИЧЕСКИЕ МАССАЖИ

Массаж является одним из старейших лечебных методов. Классический массаж основан на действии давления, трения, разминания или потряхивания отдельных мышечных групп. Усилению эффекта массажа способствуют разные массажные кремы, эмульсии и масла. Массаж положительно влияет на физическое и психическое состояние человека, значительно усиливает питание клеток кожи, улучшая их работу, укрепляет и поддерживает прочность суставов, действует на нервную систему и расслабляет и успокаивает психику, убыстряет выведение из мышц молочной кислоты, что вызывает их расслабление, снижает уровень стресса, а также поддерживает деятельность лимфатической системы.

- ❖ Классический массаж – частичный (20 мин.)
- ❖ Классический массаж – общий (40 мин.)
- ❖ Релаксационный массаж головы, шеи и плеч (40 мин.)
- ❖ Релаксационный массаж спины (20 мин.)
- ❖ Релаксационный массаж головы (25 мин.)

## АРОМАТИЧЕСКИЕ МАССАЖИ

Ароматические массажи проводятся при помощи ароматических масел на базе экстрактов разных лечебных и пахучих трав – лаванды, розового дерева, эвкалипта, мяты и многих других растений, содержащих витамины и антисептические вещества. Ароматический массаж иногда связывается с акупрессурой и рефлексологией и дополняется ингаляцией ароматических масел при помощи аромолампы. Этот тип терапии направлен на расслабление и достижение состояния гармонии души и тела. Отдельные ароматические масла могут добавляться и в ванны. В обоих случаях наступает впитывание кожей этих активных веществ, в результате чего наступает состояние глубокого покоя и снижение стресса, напряжения и мышечных болей.

- ❖ Ароматический массаж – частичный (20 мин.)
- ❖ Ароматический массаж – общий (40 мин.)







# Курортные Процедуры Релакс В Свободной Продаже

2/10

## СПОРТИВНЫЕ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МАССАЖИ

Спортивные массажи служат, прежде всего, для освежения, ускорения восстановления мышц немедленного снятия усталости. Они также имеют большое значение для профилактики, улучшения регенерации мышц, предотвращения сокращения мышц и увеличения их гибкости. Восстановительные массажи вызывают общее расслабление и укрепление мышечной системы. Одновременно мы можем предупредить боли в области шейного позвоночника или спины. Восстановительный массаж уже стал нормальным дополнением спортсменом перед спортивными занятиями или после них. Применение разминок, их количество и интенсивность вызывают успокоение или мобилизацию всего организма.

- ❖ Восстановительный и спортивный массаж – частичный (20 мин.)
- ❖ Восстановительный и спортивный массаж – общий (40 мин.)

## МАССАЖ СТОПЫ

На многих окончаниях человеческого тела (напр., мочках ушей, руках, ногах) существуют нервные окончания, отвечающие соответствующим органам или областям тела, но именно на подошвах отражаются органы всего тела. Действием на отдельные точки на стопах можно положительно влиять на работу внутренних органов, нервной системы и желез или на моторный аппарат, уравнивая физические и психические процессы. Это очень приятная процедура, которую предваряет освежающая ванна ног в гидромассажной ванне с экстрактами трав. Для профилактики и общей регенерации достаточно и одного массажа. В случае более сложных или хронических заболеваний органов рекомендуется рефлексный массаж ног повторить несколько раз с небольшими паузами.

- ❖ Массаж стопы (20 мин.)
- ❖ Массаж стопы с ванночкой (40 мин.)





# Курортные Процедуры Релакс В Свободной Продаже

3/10

## УХОД ЗА ТЕЛОМ МАССАЖИ

### МАССАЖ ГОРЯЧИМИ ВУЛКАНИЧЕСКИМИ КАМНЯМИ

Массаж горячими вулканическими камнями – это особый вид массажа, который с древних времен практикуется на Гавайях. В основе этого уникального массажа лежит использование специальных гавайских методов, которые в сочетании с горячими вулканическими камнями, способными долго удерживать тепло, оказывают действенный лечебный и расслабляющий эффект. Эта терапия снимает физическое и психическое напряжение повседневной жизни и приносит полный покой и совершенную расслабленность.

- ❖ Массаж тела горячими вулканическими камнями (75 мин.)
- ❖ Массаж спины горячими вулканическими камнями (40 мин.)

### ЧУВСТВЕННЫЙ МАССАЖ СО СВЕЧНЫМ МАСЛОМ

Полный расслабляющий массаж. Благодаря массажу и теплоте свечного масла кожа становится шелковистой, а мышцы полностью расслабляются. (70 мин.)

### ИНДИЙСКИЙ МАССАЖ ГОЛОВЫ

Индийский массаж головы, шеи и области декольте позволяет заглянуть в тайны помогающей при головных болях аюрведы. (40 мин.)

### ЭЛИТНЫЙ ШОКОЛАДНЫЙ МАССАЖ

Шоколадная терапия общеизвестна благодаря прекрасному эффекту, состоящему в разглаживании кожи и улучшении ее вида, устранении целлюлита, выведении токсических веществ и расслаблении затекших мышц. Этот шоколадный массаж включает пилинг, собственно массаж и последующее обертывание. Благодаря шоколадному массажу и обертыванию кожа впитывает витамины, аминокислоты, минералы и антиоксиданты, оказывающие благотворное влияние на работу сердца, обеззараживание организма и вымывание из него нежелательных и токсических веществ. (50 мин.)







# Курортные Процедуры Релакс В Свободной Продаже

4/10

## ГАВАЙСКИЙ МАССАЖ LOMI LOMI

Массаж Lomi Lomi – эффективный расслабляющий массаж с использованием специальной ритмической техники. Его делают пальцами, ладонями и, главное, локтями, предплечьями и суставами. Массаж помогает снять боль, мышечную усталость и стресс, а также стимулирует циркуляцию лимфы и кровообращение, снимает блокаду суставов. (50 мин.)

## МЕДОВЫЙ МАССАЖ

Медовый массаж очищает организм от вредных веществ, помогает при физической усталости, напряжении и общем истощении организма. Массаж способствует очищению организма от токсинов и благотворно влияет на кожу, которая становится бархатной и шелковистой. (45 мин.)

## ПИЛИНГИ (СКРАБЫ) ДЛЯ ТЕЛА И ФОРМИРОВАНИЯ ФИГУРЫ

### MASSADA

Сама по себе очень приятная процедура придает коже свежий и сияющий вид. После удаления в результате пилинга отмерших клеток кожа снова начинает «дышать». Пилинг оптимально готовит кожу к последующим процедурам и оставляет после себя приятный аромат, создающий чувство свежести и сияния.

- ❖ Пилинг с бамбуковым маслом (30 мин.)
- ❖ Жемчужный пилинг с желе и йогуртом (30 мин.)
- ❖ Пилинг с солью из Мертвого моря и зеленым чаем (30 мин.)





# Курортные Процедуры Релакс В Свободной Продаже

5/10

## ПОДВОДНЫЙ АВТОМАТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Общая водная процедура, во время которой тело автоматически массируется под действием водной струи, направляемой под давлением. Этот массаж, проводимый в наполненной водой ванне, дает возможность мышцам лучше расслабиться, поэтому его эффект значительно усиливается. Действие этого массажа проявляется, прежде всего, в расслаблении мышц, улучшении кровообращения, гибкости суставов и общем физическом расслаблении. Назначение процедуры зависит от общего состояния здоровья клиента, и часто назначается как составная часть восстановления (15 мин.).

## ВАННА С ДОБАВКАМИ

Уже само название свидетельствует о том, что это общая ванна с использованием разных добавок. Вид добавки зависит от желаемого эффекта процедуры. Назовем хотя бы некоторые из наиболее часто используемых добавок: добавки с экстрактом торфа – используют положительные характеристики торфа. Вещества, содержащиеся в минералах, эффективно расслабляют мышцы и ткани, способствуют регенерации и ускоряют процессы заживания, стимулируют естественный цикл организма. Добавки с содержанием эфирных масел из лечебных растений – напр., лаванды, обладают гармонизирующим эффектом, эвкалипт расслабляет дыхательные пути, ромашка защищает и успокаивает раздраженную кожу. Продукты из Мертвого моря – напр., минеральная кристаллическая соль, минеральная грязь – содержат огромное множество минералов (магний, йод, калий, кальций, бром, литий). Они просто незаменимы при лечении чешуйчатого лишая, экземы, ревматизма, острых и хронических воспалений или заболеваний опорно-двигательного аппарата (20 мин.).

## ЖЕМЧУЖНАЯ ВАННА

Типичным для жемчужной ванны является использование термальной воды при температуре 36°C, насыщенной сдвинутым воздухом. Воздушные пузырьки проводят микромассаж кожи, в результате чего улучшается кровообращение. В общем, жемчужные ванны поддерживают сердечную деятельность, улучшают дыхание, помогают предупреждать боли в спине, позвоночнике и суставах. Они оказывают положительное влияние при нервном истощении, стрессе и депрессиях, поддерживают работу внутренних органов и успокаивают и освежают организм (20 мин.).

## ИНГАЛЯЦИЯ

Ингаляция или лечение ингаляцией – это определение процесса вдыхания лечебных аэрозолей через нос или рот. При этом используются минеральные воды, которые улучшают работу слизистой дыхательных путей, имеют противовоспалительный эффект, разжижают мокроты и облегчают откашливание. К базовой составляющей ингаляции, т.е. минеральным водам, могут добавляться лекарства в случаях тяжелой одышки, природные соли для больных катаром верхних дыхательных путей или отвары трав (15 мин.).







# Курортные Процедуры Релакс В Свободной Продаже

6/10

## ИРРИГАЦИЯ ДЕСЕН

Этот микромассаж десен проводится струей минеральной воды. Он особенно полезен против пародонтоза, но помогает при функциональных заболеваниях пищеварения (образование слюны), а также улучшает кровоснабжение десен и повышает сопротивляемость челюстных тканей. Перед самой процедурой рекомендуется снять зубной камень (15 мин.).

## АППАРАТНЫЙ ЛИМФОДРЕНАЖ

В этом случае лимфатический массаж проводится с помощью прибора, создающего перистальтическое давление на ноги, бедра, бока и ягодицы. Для достижения максимального эффекта эта процедура проводится несколько раз, а в ходе аппликации важно следить и оценивать уменьшение отека. С учетом того, что компрессия с помощью прибора ограничена на периферию, рекомендуется для достижения оптимальных результатов дополнить этот лечебный метод мануальным лимфатическим дренажем (30 мин.).

## ПАРАФИНОВЫЕ ПЕРЧАТКИ

Местная термотерапия – парафин нагревается в специальной ванне до 40 – 42 °С. При повторном погружении рук в парафин на руках образуется слой, который впоследствии застывает. Руки поддерживаются в постоянном тепле при помощи пластикового мешка и терморукавиц. Тепло воздействует на мелкие суставы рук. Процедура используется для лечения хронических и дегенеративных заболеваний. (20 мин.)

## ВЕЧЕРНЯЯ ВАННА В ГОРЯЧЕЙ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЕ С ДОБАВКАМИ (20 МИН.)

Комплексная ванна в горячей карловарской минеральной воде. Действие ванны зависит от температуры, гидростатического давления и содержания минералов. Основное благоприятное влияние оказывает на систему кровообращения, общее расслабление и кишечную систему. Ванна включает в себе добавки с содержанием эфирных масел из лечебных растений по вашему выбору:

- ❖ Сладкие сны – смесь лаванды, валерианы и хмеля
- ❖ Лавандовый сновидений – Левандер
- ❖ Старые добрые время – смесь красного мака и каннабиса
- ❖ Мышцы и суставы – арники
- ❖ Идеальный отдых – мелисса





# Курортные Процедуры Релакс В Свободной Продаже

7/10

## ЦЕНТР ВОСТОЧНОГО МАССАЖА

### ТАЙСКИЙ МАССАЖ

Оригинальный тайский массаж существует уже тысячи лет практически неизменным. Давление на акупунктурные точки тела помогает избавиться от боли, тяжести и напряженности мышц и сухожилий. Разминает конечности, позвоночник, улучшает работу суставов. Данный массаж укрепит также нервную систему, поможет восстановить Ваше душевное равновесие и здоровье организма. (30 мин., 60 мин., 90 мин.)

### ТРАВЯНОЙ ТАЙСКИЙ МАССАЖ

Этот продолжительный тайский массаж в начале избавит Вас от тяжести и напряжения мышц и суставов, возвращая энергию, а потом при помощи горячих травяных мешочков укрепит Вашу кожу, нервную систему и подарит продолжительное душевное успокоение. (60 мин., 90 мин.)

### МАСЛЯНЫЙ АРОМАТИЧЕСКИЙ ТАЙСКИЙ МАССАЖ

Ориентальный массаж всего тела при помощи ароматических масел – от кончиков пальцев ног до корней волос – первоклассно Вас расслабит, в целом оздоровит Ваш организм, избавляя Вас от усталости и боли. (60 мин., 90 мин.)

### АРОМАТИЧЕСКИЙ ТАЙСКИЙ МАССАЖ

Старинный целительный метод, заключающийся в прикладывании горячих травяных мешочков на специальные точки Вашего усталого тела. Тепло и запах трав постепенно проникают глубоко в мышцы и расслабляет их. Последующий ароматический массаж полностью оздоровит Ваши мысли и приятно расслабит. (60 мин., 90 мин.)

### ТАЙСКИЙ МАССАЖ СПИНЫ

Массаж направлен на устранение боли в спине, затылке и плеч. Комбинация традиционного тайского массажа и специальных травяных мазей помогает расслабить мышцы и полностью восстановить весь организм. Горячие травяные мешочки являются частью данного массажа для глубокого расслабления. (30 мин., 60 мин.)

### ТАЙСКИЙ МАССАЖ СТУПНЕЙ

Акупунктурный массаж рефлексных точек ступней. Теория данных рефлексных массажей основана на науке о телесных меридианах – энергетических линиях – которые соединяют ступни со всеми органами. Возвращенная энергия избавит Вас от лишнего чувства страха и принесет глубокое расслабление. (30 мин., 60 мин.)







# Курортные Процедуры Релакс В Свободной Продаже

8/10

## ЦЕНТР ВОСТОЧНОГО МАССАЖА

### ТАЙСКИЙ МАССАЖ НОГ

Расслабляющий массаж для мышц нижних конечностей, который улучшает кровообращение, подвижность суставов и мышечных связок. В том числе и точечный массаж ног. (30 мин., 60 мин.)

### ВОСТОЧНЫЙ МАССАЖ ГОЛОВЫ

Очень освежающий массаж головы и шеи, который способствует циркуляции крови, уменьшает боль, помогает предотвратить мигрени и зарядит вас новой энергией. Выполняется с использованием масла и большое внимание уделяется мышцам шеи. Их расслабление приносит облегчение шейного отдела позвоночника. (30 мин., 60 мин.)

### ВОСТОЧНЫЙ МАССАЖ РУК И ПЛЕЧ

общий массаж плеч и рук ароматическими маслами, который снимает усталость и скованность после работы, долгого сидения за рулем, или за компьютером. (30 мин., 60 мин.)

### ВОСТОЧНЫЙ РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ

Короткий расслабляющий массаж всего тела для восстановления утраченных сил с использованием метода точечного массажа, который поддерживают беспрепятственный поток энергии и успокаивает ум. (30 мин.)

### ВОСТОЧНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

Этот тайский массаж очень помогает снять неприятные побочные эффекты беременности, благоприятно влияет на здоровье будущей мамы и ее ребенка, помогает уменьшить чувство тошноты, укрепляет спину, поддерживает полноценный сон и улучшает кровообращение, дает приток кислорода и питательных веществ ребенку. (60 мин.)

### ВОСТОЧНЫЙ МАССАЖ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МАТЕРИ

Традиционный тайский массаж, рекомендован после родов, для оживления уставшего тела и возможностью возврата к своей первоначальной форме. Повышает качество молока, регенерацию матки и оказывает благотворное влияние на желудок и мышцы живота. (60 мин.)

### ВОСТОЧНЫЙ МАССАЖ ЛИЦА

Очень хороший массаж не только для женщин. Использование качественных кремов сначала избавит от мертвых клеток на лице, а затем при помощи оригинальной техники введения в кожу питательных экстрактов, предотвратит старение. (30 мин., 60 мин.)





# Курортные Процедуры Релакс В Свободной Продаже

9/10

## ЦЕНТР ВОСТОЧНОГО МАССАЖА

### ВОСТОЧНЫЙ СКРАБ ДЛЯ ТЕЛА

Эта процедура проводится при помощи очищенных ростков оригинального тайского риса, который содержит специальный бальзам для этой процедуры. Аккуратно наносится на тело и удаляет ороговевший слой клеток, одновременно очищая и питая кожу маслом рисовых отрубей. Основным компонентом этого масла является оризанол, который имеет в 10 раз больше антиоксидантов, чем витамин Е. (60 мин., 90 мин.)

### ВОСТОЧНЫЙ МЕДОВЫЙ МАССАЖ

Медовый массаж является проверенной процедурой удаления токсинов из организма и быстрым восстановлением при помощи специального массажа. Обеспечивает открытие пор для здорового кровообращения, что оставляет приятное тепло и мягкость. Поддерживает иммунную систему, оживляет тело, успокаивает напряжение, устраняет истощение из-за стресса, обеспечивает кожу минералами, витаминами и ферментами, предотвращает болезни и помогает при многих заболеваниях. (90 мин., 120 мин.)

### ВОСТОЧНЫЙ МАССАЖ ШОКОЛАДОМ

Горячий шоколадный массаж отлично подходит для поднятия настроения и красоты кожи. Благоприятно влияет на весь организм. Шоколад стимулирует выработку мозгом гормона счастья (серотонин, дофамин и эндорфины). Разглаживает и омолаживает кожу при помощи большого количества витаминов, минералов, коферментов и антиоксидантов, предотвращает старение, морщины и помогает в борьбе с целлюлитом. (90 мин., 120 мин.)





# Курортные Процедуры Релакс В Свободной Продаже

10/10

## АЮРВЕДИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

### ТРАДИЦИОННЫЙ АЮРВЕДИЧЕСКИЙ МАССАЖ

На все тело наносятся теплые травяные масла, которые при помощи точечного массажа впитываются и проникают в клетки кожи. Этот массаж омолаживает мышцы, улучшает общее физическое состояние вашего организма и придает жизненную силу. (60 мин.)

### ШИРОДХАРА МАССАЖ

Широдхара («широ» – голова, «дхара» – поток) является одной из наиболее популярных аюрведических процедур. При проведении процедуры теплые масла (обычно используют кунжутное масло или смеси) постоянным потоком льются на лоб пациента из специального сосуда (медного или глиняного), который подвешивается над головой, тем самым проникания в центр вашего сознания. Древний метод, который можно найти только в аюрведе, включает в себя глубокое расслабление нервной системы и применяется, примерно, у 80 заболеваний. Успокаивает ум, головную боль, помогает при бессоннице, лечит мигрень, боли в шее ... Во время этой терапии очищается организм и возвращается равновесие. Тонкой струйкой теплое масло действует на так называемый „третий глаз“ – в то время как кожа головы мягко массируется. (60 мин.)

### КОРОЛЕВСКИЙ АЮРВЕДИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Королева массажа. Включает в себя массаж головы, лица и тела природными горячими маслами. Массаж делают два массажиста одновременно, полностью синхронными движениями. Это процедура, с элементами точечного массажа, включает массаж рук и ног. Подходит для возбуждения и стабилизации энергии. (120 мин.)

### КОРОЛЕВСКИЙ РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ

Теплые лекарственные масла непрерывно наносятся на тело и параллельно проводится массаж. Идеально подходит для отдыха и расслабления затылочных мышц, очень эффективен при неврологических расстройствах. Устраняет симптомы старения организма. (60 мин.)

### ПОЛНЫЙ АЮРВЕДИЧЕСКИЙ МАССАЖ

На все тело наносятся травяные масла, которые с помощью специального массажа длинными вращениями проходят по энергетическим линиям и жизненно важным точкам. Массаж удаляет энергетические блоки и восстанавливает здоровье, лечит и расслабляет все тело. Этот травяной массаж улучшает циркуляцию крови, уменьшает мышечное напряжение и положительно влияет на суставы. (120 мин.)

### СИДХА МАССАЖ

Комплекс аюрведических процедур для восстановления энергии. Включает в себя массаж головы, лица, синхронизированный массаж всего тела, травяные ингаляции, окутывание паром всего тела и полной его релаксации. (90 мин.)





# Процедуры Веллнесс и Красота

## УХОД ЗА ТЕЛОМ

DAILY 8:00 A.M. – 7:00 P.M

Новый вид процедур, улучшающих вид при помощи лучших морепродуктов. Косметические средства для ухода за кожей лица и тела являются инновационными, расслабляющими и необыкновенно эффективными. С их помощью Вы как бы ощутите касание моря, почувствуете себя полными сил и надолго приобретете здоровый, естественный и красивый вид. Программы велнес с применением средств косметической марки Phytomer включают, прежде всего, процедуры, направленные на укрепление контуров тела, повышение упругости кожи и ее формирование, обеззараживание организма, более интенсивную микроциркуляцию и обмен веществ, поэтому обладают антицеллюлитным эффектом. Благодаря приятной релаксации Вы наберетесь новых сил и энергии и будете не только хорошо себя чувствовать, но и прекрасно выглядеть.

## СПЕЦИАЛЬНЫЙ ОБЩИЙ ФРУКТОВЫЙ ПИЛИНГ – РИТУАЛ ‚EXFOLIATION‘

Специальный общий фруктовый пилинг отстраняет с кожи отмершие клетки и огрубевшие частицы. Он питает кожу и одновременно обеспечивает ее минерализацию, насыщение кислородом и релаксацию, активируя микроциркуляцию крови. Кожа становится необыкновенно нежной, гладкой и шелковистой. (30 мин.)

## ПРОГРАММА ОЧИЩЕНИЯ ‚PERFECT BACK‘ С МАССАЖЕМ

Благодаря специальной кислородно-редукционной программе формирования фигуры ускоряется удаление жиров и вредных веществ. Процедура производит очищающее действие, обеспечивает минерализацию и релаксацию организма. Глинистые минералы монтмориллонита и бентонита способствуют быстрому выделению из тканей токсинов. (90 мин.)

## ПРОГРАММА АРОМОМАССАЖА С ОБЕРТЫВАНИЕМ ИЗ МОРСКИХ ВОДОРОСЛЕЙ

Расслабляющая и успокаивающая процедура стимулирует образование бета-эндорфинов. Ароматерапия способствует расслаблению организма. (90 мин.)

## ОБЕРТЫВАНИЕ ДЛЯ ПОДТЯЖКИ КОЖИ С МАССАЖЕМ

Водоросль *Laminaria digitata* с аргинином защищает и помогает восстановить волокна коллагена и эластина. Во время процедуры удаляются жировые отложения, и улучшается фигура. (90 мин.)

## АНТИЦЕЛЛЮЛИТНАЯ ПРОГРАММА С ПОЛНЫМ ОБЕРТЫВАНИЕМ

Эта эксклюзивная запатентованная окислительно-восстановительная система оказывает прямое влияние на целлюлит и его симптомы. Глинистые минералы монтмориллонита и бентонита способствуют выделению из тканей токсинов. (90 мин.)

## ОБЕРТЫВАНИЕ С ЦЕЛЬЮ ФОРМИРОВАНИЯ ФИГУРЫ И МАССАЖ ОБЛАСТИ ЖИВОТА И ТАЛИИ

Процедура, специально предназначенная для области живота и талии, помогает уменьшить и удалить жировые отложения и препятствует их увеличению. Способствует изменению структуры тканей. (60 мин.)







## Косметические процедуры

1/6

### РЕЛАКСАЦИОННЫЙ УХОД КОСМЕТИКОЙ ORLANE®

ORLANE в своей косметике использует революционную новинку комплексного ухода. Речь идет о так называемой «клеточной жизни», ведь препараты состоят из комплекса вытяжек и добавок, которые воздействуют прямо в клетках кожи, поддерживая их, в результате чего кожа оздоравливается сама собою, естественным путем, что позволяет достичь самых лучших и долговременных результатов. Благодаря большому разнообразию комбинаций природных добавок ORLANE также разработала большой ассортимент продуктов для чувствительной кожи. Эти мягкие, легкие и очень интенсивные по своему воздействию продукты добиваются совершенного ухода за кожей, восстанавливают естественное равновесие и возвращают коже молодой сияющий вид.

### HYDRATATION – ГИДРАТАЦИЯ КОЖИ

Активные гидратационные препараты помогают поддерживать оптимальную гидратацию кожи, защищают ее от потери влаги и от вредных внешних влияний. Процедура подходит для всех типов кожи. (60 мин.)

### PURETÉ – ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ И КОЖИ С УГРЯМИ

Разработанная для несбалансированной кожи, эта программа преследует две основные цели: «перевоспитать» кожу таким образом, чтобы она стала здоровой, чистой и матовой, и предотвратить ее вялость постоянной заботой о ее прочности и упругости. Результат: Ваша кожа чистая и матовая. Ее текстура становится нежнее. Кожа прочная и упругая. С целью регуляции выделений в препарат включили эксклюзивный комплекс с вытяжкой из трутовика – гриба, оказывающего регулирующее, очищающее и тонизирующее воздействие. (60 мин.)

### OLIGO – РЕВИТАЛИЗАЦИЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ

Даже самая чувствительная кожа может быть сияющей и мягкой. Программа защиты ослабленной и чувствительной кожи, которая уже долго не переносит какие-либо препараты. Благодаря эксклюзивному комплексу „Vie Cellulaire“ (Клеточная жизнь) кожа получает необходимую дозу 46 элементов, необходимых для ее «перевоспитания», к которым относятся микроэлементы, витамины, аминокислоты и минералы. (60 мин.)

### SAFA – ПРЕВЕНЦИЯ МОРЩИН И СТАРЕНИЯ КОЖИ

Эта специальная процедура от усталости и стресса укрепляет и смягчает кожу, минимизирует возникновение морщин и придает коже блеск и сияние. (60 мин.)

### ANTIRIDES EXTRÊME – РАЗГЛАЖИВАНИЕ МОРЩИН

Исключительно сильная программа, предназначенная для регенерации кожи. Усиливает метаболизм, разглаживает морщины и тонкие линии. Кожа становится моложе и краше. (60 мин.)



## Косметические процедуры

### РЕЛАКСАЦИОННЫЙ УХОД КОСМЕТИКОЙ ORLANE®

#### FERMETÉ – ДЛЯ ЛИЦА С ПРИЗНАКАМИ УСТАЛОСТИ И СТАРЕНИЯ

Уход нового поколения против старения и вялости кожи. Укрепляет, тонизирует и поддерживает упругость кожи. Контуры лица смягчаются, а кожа выглядит более крепкой, с долговременным тонированием. (60 мин.)

#### ФОТОТЕРАПИЯ – ДОПОЛНЕНИЕ ДЛЯ КОСМЕТИЧЕСКОГО УХОДА

Специальная процедура для лечения угрей, комбинация синего (уничтожающего угри) и красного (ускоряющего заживание и регенерацию кожи) биостимуляционного света, является хорошим дополнением к выбранному косметическому уходу. (30 мин.)

#### ФОТОТЕРАПИЯ – СЫВОРОТКА ВИТАМИНА – РЕЮВИНАЦИЯ КОЖИ

В данном случае эта омолаживающая процедура с использованием красного биостимулирующего света сочетается с использованием витаминной сыворотки с высоким содержанием витамина С, который восстанавливает и питает витаминами вялую кожу. (30 мин.)

#### ФОТОТЕРАПИЯ – СЫВОРОТКА ЛИФТИНГА – РЕЮВИНАЦИЯ КОЖИ

Альтернативным вариантом использования фототерапия является его сочетание с воздействием лифтинговой сыворотки, которая интенсивно воздействует на стареющую и вялую кожу. Эта процедура омолаживает и натягивает кожу. (30 мин.)

#### ФОТОТЕРАПИЯ – ПРОГРАММА МАССАЖА

Естественное омоложение кожи при помощи источника инфракрасного света с мануальным массажем лица, шеи и области декольте. (60 мин.)

#### ЗОЛОТАЯ МАСКА УМО

Эта специальная маска основана на следующем принципе: пластинки 24-каратного золота прикладывают к коже и активируют их при помощи пара, после чего делается легкий массаж кожи. Пластинки золота придадут Вашей коже гладкость и сияние; они разгладят морщины и морщинки, осветлят пигментные пятна и сделают Вашу кожу более упругой, нежной и гладкой. После процедуры кожа приобретет бархатистый и свежий вид, станет очень нежной и мягкой. Результаты заметны уже после первой процедуры, но частички золота влияют на кожу еще не менее 14 дней. (90 мин.)

#### МАСКА ДЛЯ КОЖИ ,CHAMPAGNE'

Абсолютной новинкой среди химических пилингов является мезосистема Champagne, помогающая бороться с первыми признаками старения и оказывающая принципиальное влияние на вид кожи в зрелом возрасте. Маска Champagne в этом отношении является очень активной и эффективно борется против признаков старения. Оригинальный способ нанесения. (90 мин.)







# Косметические процедуры

3/6

## КОСМЕТИЧЕСКИЙ БОТОКС

Этот лифтинговый уход за кожей состоит из пяти этапов. Первый из них – глубокая чистка кожи, благодаря которой она избавляется ото всех загрязнений. После этого следует нанесение ферментной маски, производящей эффект пилинга, и общая подготовка кожи заканчивается так называемым насыщением кожи при помощи каталитического молока. После окончания этих трех этапов косметолог нанесет на область активной мимики фиксирующий концентрат, способствующий снятию напряжения в коже и заметно уменьшающий ее морщинистость. Эффект фиксирующего концентрата усиливает применение фиксирующего пластыря из бамбуковых волокон, который фиксирует мимические мышцы в естественном и расслабленном состоянии. После снятия фиксирующего пластыря остается уже только нанести заключительный лифтинговый крем, чем и заканчивается вся процедура. (60 мин.)

## BIOSTIMULATION

Процедура подходит для снижения костно-мышечных болей и улучшения и ускорения заживления шрамов. (9 – 20 мин.)

## ЛАЗЕРНАЯ ГЕЛЕВАЯ МАСКА

Эта маска с интенсивным увлажняющим эффектом благодаря своему уникальному составу на базе анионов бикарбоната представляет собой революционный подход к уходу за кожей, при котором используются свойственные только телу вещества и присущие организму способности восстановления, и при котором исключается токсическая и аллергическая реакция. Лазерная гелевая маска производит совершенно неповторимый биостимулирующий и регенерационный эффект, и ее можно сделать как отдельную процедуру или в комбинации с биостимулирующим лазером, значительно усиливающим ее эффект. Под действием маски поверхностные ткани прогреваются, убыстряется метаболизм клеток, поддерживается обновление клеток сосудов, заживление мелких ран и регенерация кожи. Маска к тому же снимает мышечное напряжение кожи, т.е. причину появления морщин.

- ❖ Лазерная гелевая маска на лицо (30 мин.)
- ❖ Лазерная гелевая маска на лицо и шею (30 мин.)
- ❖ Лазерная гелевая маска на лицо, шею и область декольте (30 мин.)

## ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА, ANTI-AGING

### BOTULOTOXIN DYSPORT – ИНЪЕКЦИИ ОТ МОРЩИН

Разглаживания морщин и обретения молоджавой внешности можно достичь без хирургического вмешательства и шрамов – путем инъекционного введения ботокса (ботулотоксина типа А) – косметической формы продукта, производимого бактерией *Clostridium botulinum*. Он используется для разглаживания морщин на лбу, у основания носа, внешних уголков глаз и при устранении морщин на шее. Продолжительность процедуры 5 – 10 минут, она проводится амбулаторно и без использования анестезии. Эффект сохраняется 3 месяца, и через некоторое время процедуру можно повторить.



## Косметические процедуры

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА, ANTI-AGING

КОНСУЛЬТАЦИЯ У ВРАЧА – СПЕЦИАЛИСТА (15 мин.)

### БОТУЛОТОКСИН DYSPORT – УКОЛЫ ОТ ПОТЛИВОСТИ

В борьбе с сильной потливостью часто достаточно сделать обыкновенный укол ботулинического токсина. Принцип действия заключается в предотвращении передачи возбуждения нервных волокон на потовые железы. Ботулинический токсин, введенный в кожу очень тонкой иглой в зоне поражения, окружает потовые железы, и они на некоторое время теряют активность. Таким образом, потливость в обработанной области сильно ограничивается или даже приостанавливается. Эффект наступает через 2-5 дней. При стрессе организм посылает сигналы, или команды, к активированию выделения пота, но из-за нарушенной связи железы на этот сигнал не реагируют, и пот не выделяется. Продолжительность эффекта различна у разных людей и составляет один год и даже больше. После этого рекомендуется повторить процедуру. Метод особенно эффективен при потоотделении, вызванном стрессом.

### ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА – ИНЪЕКЦИОННОЕ ЗАПОЛНЕНИЕ МОРЩИН (ЗАПОЛНИТЕЛЬ RESTYLAN, JUVEDERM)

Морщины можно также разгладить при помощи заполнителей, т.е. уколов с определенными средствами, пригодными для заполнения морщин вокруг рта, носа или в области декольте. Существует несколько видов заполнителей, имеющих разную продолжительность действия – от более короткого, 3-месячного, до постоянного.

### МЕЗОТЕРАПИЯ – УКОЛЫ

Инвазивная мезотерапия является применяемым в эстетической дерматологии методом, который позволяет при помощи уколов оживить кожу лица, шеи, области декольте и тыльной стороны кисти рук.

### ФРАКЦИОННЫЙ РАДИОЧАСТОТНЫЙ

Фракционная радиочастотная терапия очень эффективный метод неинвазивного разглаживания кожи и омоложения лица. Он также используется для удаления шрамов от угревой сыпи. Это лучший продукт для лечения темных типов кожи.

### НЕИНВАЗИВНАЯ ПРИБОРНАЯ МЕЗОТЕРАПИЯ\*

Процесс, при котором в ткани вводят коктейль из активных веществ, активизируя физиологические процессы в них. Метод способствует образованию коллагена, эластина, увлажняет, укрепляет и полностью омолаживает кожу. Благодаря неинвазивной мезотерапии кожа становится гладкой и свежей.

- ❖ Липолитическое лечение старения кожи – лицо (50 мин.)
- ❖ Липолитическое лечение старения кожи – лицо, шея (70 мин.)
- ❖ Липолитическое лечение старения кожи – декольте (30 мин.)







## Косметические процедуры

### ЛАЗЕРОТЕРАПИЯ

Высоко эффективная система фотоэпиляции, омоложения кожи, лечения акне и пигментации (в основном возрастной пигментации на руках и декольте).

- ❖ Фотоомоложение – лицо
- ❖ Фотоомоложение – лицо, шея
- ❖ Фотоомоложение – лицо, шея, декольте
- ❖ Фотоомоложение – лицо, шея, декольте, руки
- ❖ Депиляция – верхняя губа
- ❖ Депиляция – подбородок
- ❖ Депиляция – бикини
- ❖ Депиляция – подмышки

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОСМЕТИЧЕСКИЙ УХОД

#### РУЧНОЙ ПИЛИНГ

Ручной пилинг проводится при помощи специальной щеточки. При этой щадящей форме очищения кожи устраняются отмершие клетки, и кожа приобретает здоровый и красивый вид (20 – 30 мин.).

#### МАССАЖ ЛИЦА, ШЕИ И ОБЛАСТИ ДЕКОЛЬТЕ

Это один из самых приятных и комплексных массажей. Качественно сделанный массаж омолаживает кожу и задерживает процесс ее старения, подавляет образование морщин и разглаживает кожу вокруг глаз, снимает стресс и связанные с ним жесткие черты лица, делая его мягче. Она придает нам моложавый и свежий вид, благоприятно влияет на психическое состояние посредством большого количества нервных рецепторов и вызывает чувство уверенности в себе, расслабленности и хорошего настроения (30 мин.).





## Косметические процедуры

6/6

### МИКРОМАССАЖ ОБЛАСТИ ВОКРУГ ГЛАЗ

Микромассаж области вокруг глаз состоит из 20 этапов, следующих один за другим на протяжении 15 – 20 минут. В результате этого массажа морщины вокруг глаз становятся менее глубокими, уменьшаются мешки под глазами и внутриглазное давление, что, в свою очередь, улучшает зрение и помогает лучшей проходимости полостей. Микромассаж также укрепляет веки, которые с годами опускаются и, главное, значительно улучшает питание и кровообращение кожи, предотвращая ее истончение и преждевременное старение. Микромассаж также помогает избавиться от вредных веществ, выводимых через лимфатические пути, поддерживает восстановление клеток, предотвращает потерю кожей влаги. Область вокруг глаз – это самая нежная и чувствительная часть лица, ее вид более всего зависит от возраста, внешних факторов и усталости. Глаза отражают общее физическое и душевное состояние человека (20 мин.).

### ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ

Специальное очищение кожи при помощи лосьона, тонизирующего средства и маски. Процедуру заканчивает обработка мягким лосьоном, после чего кожа начинает свободно дышать. (90 мин.)

### КРЕМ-МАСКА

Глубоко увлажняет и питает кожу, одновременно стимулируя обмен веществ. Благодаря активным веществам активизирует механизмы борьбы со свободными радикалами. Имеет омолаживающий эффект и придает коже свежий и здоровый вид. (30 мин.)

### ПОКРАСКА БРОВЕЙ / ПОКРАСКА РЕСНИЦ

(30 мин.)

### КОРРЕКЦИЯ БРОВЕ

(10 – 30 мин.)

### ДЕПИЛЯЦИЯ ВОСКОМ

- ❖ область над верхней губой (10 мин.)
- ❖ подбородок (10 мин.)
- ❖ подмышки (20 мин.)
- ❖ руки (20 – 30 мин.)
- ❖ Депиляция воском икры (20 – 60 мин.)

### МАНИКЮР И ПЕДИКЮР

Побалуйте себя идеальным уходом за ногтями и руками. Вы можете изменить форму ногтей по своему вкусу и модным тенденциям.







# Услуги Веллнесс и Фитнес

1/2

## БАССЕЙН ДЛЯ ПЛАВАНИЯ

Плавание – это не только приятный вид спорта, но и популярная форма активного отдыха и релаксации. Плавание относится к основным человеческим умениям и может не только развлечь и доставить массу удовольствия, но и улучшить Вашу физическую форму и даже стать эффективным дополнением реабилитации. Вы можете вознаградить себя за усилия, затраченные на плавание, приятным массажем с помощью массажных форсунок, установленных в нашем бассейне.

## ФИНСКАЯ САУНА

В наше торопливое время сауна стала лучшим средством для снятия усталости и стресса. Благотворное воздействие сауны известно уже века, и до сих пор мудрость древних используется для релаксации и возобновления сил после напряженного дня. Сауна восстанавливает физическое и душевное равновесие, а воздействие энергии, запаха деревьев и ароматических эссенций возвращает нас к природе. Сауна расслабляет напряженные мышцы и успокаивает возбужденный мозг, поскольку в кровь выделяются эндорфины, вызывающие облегчение. Регулярное посещение сауны улучшает иммунную систему человека.

## ТУРЕЦКАЯ БАНЯ – ПАРНАЯ

Парная баня пользовалась популярностью задолго до нашего времени, и для многих все еще является лучшим средством релаксации. Парная воздействует на человека максимальной влажностью воздуха при температуре до 50°C. Хотя в бане Вы сильно потеете, но влажность воздуха препятствует испарению пота, и тело не охлаждается. Невысокая температура и высокая влажность воздуха (80 %) очень хороши для использования разных эфирных масел и трав. Выкройте каждый день хотя бы минутку и посетите баню для отдыха и, прежде всего, для поддержания своего здоровья.

## ГИДРОМАССАЖНАЯ ВАННА – ДЖАКУЗИ

Гидромассажная ванна (или whirlpool) – это релаксационное устройство, работающее по принципу гидротерапии, в котором преимущественно комбинируется воздушный массаж с массажем струей воды. Гидротерапия не только восстанавливает мышечный тонус, но и регулирует метаболизм, снимает напряжение и стресс и повышает общий иммунитет организма. Также доказано ее положительное влияние на уменьшение веса, формирование фигуры и устранение целлюлита. Она выравнивает давление, повышает кровоснабжение тканей и содействует их общему оздоровлению, усиливает кровообращение и сердечно-сосудистую систему и предотвращает возникновение цивилизационных болезней. Whirlpool положительно воздействует на опорно-двигательный аппарат, усиливает и укрепляет мышцы, сухожилия и суставы.





## Услуги Веллнесс и Фитнес

2/2

### ДОРОЖКА КНАЙПА

Является методом гидротерапии, который состоит из хождения по камням в искусственном ручье. Типичным знаком этой процедуры является чередование холодной и теплой воды. Камни на дне ручья массируют ноги, чередование температуры воды способствует улучшению кровообращения в конечностях. (Себастьян Кнайпп был немецким приходским священником, который создал интегрированную систему естественного лечения, включающего в себя гидротерапию, физическую активность, фитотерапию, консультации по питанию, общий стиль жизни.)

### БАССЕЙНЫ С КОНТРАСТНОЙ ТЕМПЕРАТУРОЙ

Это следующий метод гидротерапии Кнайппа. Чередование купаний в бассейнах с холодной и теплой водой. Один бассейн наполнен горячей, а другой холодной водой, до уровня, закрывающего полностью ногу пациента. Холодная вода обычно бывает около 10° – 16°C, горячая 38° – 44°C. Нога, или обе ноги, сначала погружаются на 6 минут в горячую воду, затем быстро на 1 – 2 минуты в холодную воду. Для получения более приятного ощущения последнее погружение происходит в горячую воду. Эта процедура используется для стимуляции локального кровообращения в нижних конечностях, без признаков обструкционных сосудистых заболеваний. Не рекомендуется при атеросклеротическом заболевании сосудов.

### ФИТНЕСС

Индивидуально или под надзором личного тренера, который научит Вас правильно выполнять упражнения и составит индивидуальный план занятий, Вы можете воспользоваться нашим современным фитнес-центром. Вы не только усилите здоровье и станете красивее, но и обретете душевное спокойствие, избавитесь от накопленного психического напряжения, и будете чувствовать себя полными задора и новой энергии.

## Упражнения & дополнительные услуги

### ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ

Йога – это древняя система упражнений, помогающих достичь гармонии тела, мысли и души. На протяжении тысячелетий люди занимаются йогой, чтобы ощутить внутреннее спокойствие и гармонию. Упражнения в отдельных позах являются одним из самых известных видов йоги. Во время занятий йогой мы лучше чувствуем свое дыхание и взаимодействие тела и мысли. Йога также помогает сохранить здоровье и хорошее настроение благодаря энергии, которая проходит через наше тело. (60 мин).

### ПИЛАТЕС

Упражнения, целью которых является объединение и сознательная гармония тела и мысли. Упражнения развивают координацию, силу, равновесие, гибкость и дыхание. Они укрепляют мышцы спины, живота и ягодиц как основу для формирования правильной осанки. С ударением на правильное дыхание они улучшают снабжение мышц кислородом и поддерживают кровообращение. Метод Pilates не использует бесчисленные повторения до состояния мышечной усталости, а наоборот – создает поддерживающую систему с помощью постепенного укрепления отдельных групп мышц с целью достижения гармонического единства. Последовательность движений в каждой программе продуманно разработана таким образом, чтобы устранить неправильные навыки и ненасильственным путем укрепить все тело и улучшить осанку. (60 мин).







## Упражнения & дополнительные услуги

2/2

### ФИТНЕС ЙОГА

Фитнес-йога – это современная динамическая форма йоги, в настоящее время очень модная в связи с популярностью среди широкого круга спортсменов. Ее целью является устранение мышечного дисбаланса с помощью специальных упражнений для растяжения и усиления мышц в сочетании с правильным дыханием. (60 мин).

### BODYBUILDING

Эти упражнения помогут Вам укрепить и сформировать фигуру, уменьшить напряжение в организме, растянуть сокращенные и усилить дряблые мышцы, но они еще и исправляют неправильную осанку, восстанавливают жизненные силы и, что самое важное, не перегружают организм. Упражнения подходят всем, без ограничения возраста и физической формы. Эти упражнения имеют очень полезные побочные эффекты. Во вторую очередь они используются в качестве терапии цивилизационных болезней позвоночника и преждевременного старения суставов. (60 мин).

### STEP AEROBIC

Step aerobic – одна из самых популярных форм аэробики в мире, ставшая уже классической. В Step aerobic используются специальные лесенки, по ступенькам которых человек поднимается во время занятий. Упражнения усложняются и вместе с тем становятся интереснее. Занятия Step aerobic проводятся в обычных спортзалах, естественно, под ритмическую музыку. (60 мин).

### БАЛЕТ

Главной целью этого «упражнения» является телесное и душевное развитие – правильная осанка, улучшение координации и сосредоточенности, и одновременно эстетическое удовольствие. Вместе с тем это очень эффективное средство реабилитации массово распространенных нарушений осанки и психофизиологического развития. (60 мин).

### ЗУМБА

Новая динамическая программа фитнес, соединяющая в себе элементы аэробики и латиноамериканских танцев. Зумба основывается на принципе прерывистой кардиотренировки, при которой быструю часть сменяет медленная. При этой комбинации сжигаются жиры, и эффективно формируется фигура (60 мин.).

### АЭРОБИКА

Физические занятия с музыкальным сопровождением, направленные на развитие сердечно-сосудистой системы, повышение выносливости и улучшение физической формы. Во время этих занятий не только сжигаются жиры, они также положительно влияют на работу и структуру опорно-двигательного аппарата и на состояние нервной системы (60 мин.).

### BODYFORMING

Упражнения для сердца и тренировки на тренажерах помогут вам укрепить и сформировать свою фигуру (60 мин.).





VILLA SAVOY

&



VILLA ARTEMIS

&



VILLA CARLTON

&



VILLA KLEOPATRA

&



VILLA RUSALKA

Savoy Westend Hotel, Petra Velikého 16, 360 01 Karlovy Vary, Czech Republic,  
tel.: +420 359 018 888, +420 359 018 898  
e-mail: [reservation@savoywestend.cz](mailto:reservation@savoywestend.cz), [reservation2@savoywestend.cz](mailto:reservation2@savoywestend.cz)  
[www.savoywestend.cz](http://www.savoywestend.cz)

Global Distribution System:

Amadeus	UI KLSWH
Sabre	UI 6469
Apollo	UI 76033
Worldspan	UI 43921

