

Организация оздоровительных услуг в гостинице



«Классификация оздоровительных услуг»



Лектор: к.э.н., доцент
Полищук Е.А.

Симферополь, 2018

Оздоровительные услуги:

- основные, входящие в стоимость проживания (бассейн, пляж; иногда тренажерный зал);
- дополнительные (могут быть заранее оплачены и входить в стоимость проживания, а могут быть приобретены непосредственно в отеле, как на разовое посещение, так и по абонементу с оплатой в период пребывания):
Спа-процедуры, услуги фитнес-центров, услуги сауны, бани и т.д.;
- вспомогательные, например, фитнес-бары.

Классификация оздоровительных услуг

1. Водно-оздоровительные услуги.
2. SPA-услуги (процедуры).
3. Wellness.
4. Услуги бань и саун.
5. Спортивно-оздоровительные услуги (тренажерный зал, фитнес-клуб и т.п.).
6. Услуги по организации правильного (здорового) питания.

1. Водно-оздоровительные услуги гостиницы

Вода – это источник жизни, именно поэтому она полезна человеку во всех своих состояниях. А плавание в бассейне – это великолепный оздоровительный фактор и источник крепкого здоровья.

Современные оздоровительные методики подтверждают пользу бассейна и включают плавание в комплекс мер по укреплению здоровья, похудению и снятию стресса.

Польза:

– укрепление здоровья – похудение – снятие стресса – формирование пропорциональной фигуры – решение проблем с позвоночником – насыщение организма кислородом – нормализация артериального давления – повышение иммунитета и т.д.

ВИДЫ: открытые, крытые, комплексные (открытые и крытые), летние, спортивные, естественные (на естественных водоемах), искусственные (наливные), необычные и т.п.

Необычные бассейны

Бассейн-инфинити – край которого уходит прямо в море, океан или сливается с горизонтом, создавая иллюзию бесконечности



Огромные по площади – бассейны площадью в несколько га, длиной более 1 км, вместимостью более 100 тысяч кубометров воды = 6000 стандартных бассейнов



Немо 33 – самые глубокие плавательные бассейны (подводное плавание)



2. СПА-процедуры (СПА-процедуры)

1. **Массаж** – совокупность приёмов механического и рефлекторного **Массаж** – совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани **Массаж** – совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы **Массаж** – совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде растирания, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного (оздоровительного) иного эффекта:
- **Классический** (при проблемах с двигательным аппаратом);



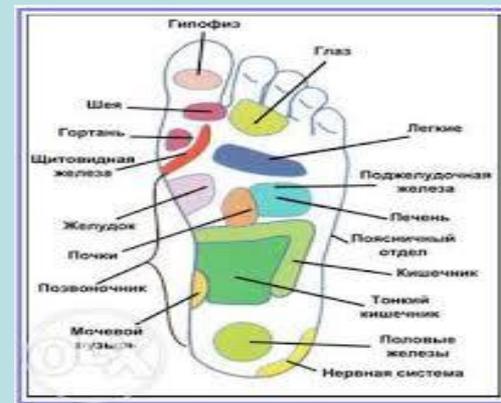
– **Релаксирующий** (нормализация кровообращения, снятие усталости, мышечной напряженности, головной боли, стресса, улучшение работы пищеварительного тракта). Идеален и необходим при переутомлении, хронической усталости, недосыпании и бессоннице, долговременных умственных и физических нагрузках, нервных напряжениях (рекомендуемый курс 10-15 сеансов);

– **Аромамассаж** (приемы механического воздействия в виде трения, давления, вибрации и влияния ароматических веществ на организм человека через кожу, обоняние и путем вдыхания). Сеансы аромамассажа нормализуют настроение, способствуют снятию усталости, укреплению сна, улучшению памяти и т.п. (может проводиться курсами от 10 до 15 сеансов или же как единичная процедура);

– **Тибетский массаж Ку Нье** (восстанавливает баланс тонких энергий, что позволяет влиять на причины заболевания, таким образом, изменения происходят на самом глубоком уровне, а полученные результаты – стабильны). Особенностью массажа является индивидуальный подход. Перед сеансом специалист проводит профилактическую беседу, в результате которой определяет подходящие для конкретного человека средства массажа. Таким образом, в зависимости от типологии, которая применяется в тибетской медицине, подбираются определенные масла, уделяется внимание особым органам, и даже время суток проведения массажа;



– **Фут-массаж** (последовательность мануальных приемов для выполнения в точном установленном порядке на ступнях и нижней части обеих ног): предупреждение, диагностика, лечение заболеваний; улучшение самочувствия, расслабление; уменьшение отеков стоп, щиколоток, икроножных мышц;



– **Аюрведический массаж** (действует не только на физическом, но и на душевном уровне – пробуждая жизненную энергию, которая помогает всем системам тела восстанавливаться и возрождаться. Представляет собой соединение индийской системы естественного исцеления и уникальной техники глубокой проработки мягких тканей и мышц представляет собой соединение индийской системы естественного исцеления и уникальной техники глубокой проработки мягких тканей и мышц.

Эффекты: глубокая релаксация, здоровые суставы, выведение шлаков (детоксикация организма), обезболивание (убирает мышечные зажимы, боли в суставах, в позвоночнике и головные боли) и т.д.

2. Гидротерапия (водолечение) – наружное применение воды в виде ванн, душей, обливаний, обтираний, укутываний.

2.1. Ароматическая ванна.

2.2. Душ каскадный (водопад) – хорошее завершение к физической нагрузке, его применяют после фитнеса, тяжелого рабочего дня и других физических нагрузок).

2.3. Морская ванна.

2.4. Гидромассажная ванна, джакузи.

2.5. Душ Виши (комбинированный массаж с направляемыми струями минерально-лечебной волны из специальных леек-разбрызгивателей).

Основные показания: проблемы с опорно-двигательным аппаратом; нестабильный эмоциональный фон, который связан с постоянными стрессами, сезонными депрессиями, переутомлением и синдромом хронической усталости; лишний вес, возникший по причине неправильного течения обмена веществ.

2.6. Душ Шарко (водоструйный душ «ударного» типа с уменьшенной зоной воздействия, обычно он применяется с расстояния от 3 до 5 м, гидромассаж). Улучшает кровообращение и укрепляет иммунитет, показан после стрессов, при нервных заболеваниях и при болях различного характера.

2.7. Паровая кабина (это специально оборудованное термальное помещение с температурой 40-45 градусов и очень высокой влажностью воздуха (90-100%)). Автоматически подаваемая в помещение струя пара нормализует жизненно важные процессы, такие как: терморегуляция (телопродукция, теплоотдача), кровообращение, дыхание и т.д.



3. Обертывания (компрессионное бандажирование) – базовая процедура современных SPA-программ, представляющая собой нанесение маски на тело. При обёртывании воздействию подвергается большая площадь тела, поэтому его проведение оказывает выраженное влияние не только на кожу, но и на организм в целом. В качестве «оборачивающих» средств чаще всего применяются кремы, лосьоны, флюиды, маски на основе морских грязей и водорослей, сыворотки, компрессы из трав.

Во время процедуры на кожу наносится специально подобранный состав, тело укутывается пленкой или влажной простыней, а сверху плотно накрывается термоодеялом. Продолжительность каждого обертывания – от 20 минут до 1,5 часов, чаще всего такие продолжительные процедуры используются при лечении целлюлита.

Результаты процедуры:

улучшение контуров тела; выравнивание подкожно-жировой клетчатки; снижение веса; устранение типичных клинических проявлений интоксикации организма: мигреней, апатии, постоянной усталости, перепадов настроения, отеков и прочих составляющих не идеально здорового образа жизни; параллельно происходит витаминизация, минерализация и общее оздоровление организма: все препараты для обертываний содержат массу полезных, усваиваемых через кожу веществ.

Противопоказания к проведению обертывания: беременность на любом сроке; повышенная температура тела; гнойные процессы любой локализации; заболевания кожи инфекционной и грибковой этиологии; поражения вен; гинекологические заболевания; заболевания сердечнососудистой системы; острые патологии почек; активная форма туберкулеза; доброкачественные и злокачественные новообразования; пред- и послеоперационный период, обозначенный лечащим врачом; тяжелые психические заболевания и отклонения, препятствующие проведению процедуры, в том числе клаустрофобия, гомофобия и др.

3.1. Anti-age обертывание – придает коже упругость, эластичность, активизирует микроциркуляцию, усиливает обменные процессы в клетках кожи, обладает очищающим, регенерирующим, питательным, противовоспалительным действиями, улучшает общее состояние кожи;

3.2. Горячее обертывание – нанесение маски с разогревающим эффектом. Сама маска также может подогреться до температуры не выше 38-ми градусов, а после ее нанесения обработанные участки оборачиваются специальной пленкой, чтобы создать еще больший эффект сауны. После этого на клиента, как правило, надевают теплую одежду, или накрывают термоодеялом.

Длительность горячего обертывания составляет от 30-ти до 90 минут, в зависимости от его предназначения. Горячее обертывание хорошо способствует расщеплению переизбытка жировых скоплений и разглаживанию целлюлитных неровностей. Этому благоприятствует повышение активности кровотока и остальных обменных процессов;

3.3. Парафанго – процедура, для которой используется очищенный косметический парафин, морская грязь и водоросли.

Лечебный эффект **обертываний парафанго** состоит в ускорении обменных процессов в организме, снятии нервных напряжений, болей в суставах и мышцах;

3.4. Кривообертывание (холодное обертывание) – процедура, направленная на улучшение самочувствия и поднятие общего тонуса организма.

Процедура помогает справиться с отеками, вывести лишнюю жидкость из организма, скорректировать фигуру, снять повседневную тяжесть в ногах;

3.5. Грязевое обертывание – процедура, предполагающая нанесение на тело целиком или на отдельные зоны целебных грязей, обеспечивающих косметический уход за кожей и коррекцию фигуры. Для грязевых обертываний применяются морские, торфяные, вулканические грязи, богатые важнейшими химическими соединениями. В состав грязевых обертываний могут включаться травяные и фруктовые экстракты, эфирные масла, водоросли. Эффект грязевых обертываний повышается в комплексе с солевыми ваннами и антицеллюлитным массажем.

Процедура положительно влияет на систему кровообращения и обмен веществ, эффективно снимает напряжение в мышцах и суставах, питает клетки кислородом и полезными веществами;

3.6. Шоколадное обертывание – процедура, для которой используется теплый темный шоколад. В процессе процедуры активизируется синтез коллагена и эластина, что делает кожу более упругой и подтянутой, также происходит очистка кожи, уменьшаются пигментные пятна. Кроме оздоровления кожи, происходит оздоровление всего организма: очищение от токсинов, а благодаря непревзойденному аромату во время процедуры еще успокаивается нервная система и поднимается настроение;

3.7. Винное обертывание – процедура, обладающая омолаживающим действием, укрепляющая кровеносные сосуды, смягчающая, питающая, увлажняющая кожу и способствующая восстановлению обмена веществ, включающая очищение кожи и нанесение на тело винифицированной мезги (смесь раздавленных ягод винограда) или косметической маски на основе винограда.

Винные обертывания применяются в курсах антивозрастной, антицеллюлитной терапии, детоксикации и лифтинг-ухода, включаются в программы косметической винотерапии (энотерапии) наряду с винными пилингами и масками, винными ваннами, массажем с маслом из виноградных косточек и другими процедурами. Для винных обертываний используются мякоть ягод белого и красного винограда различных сортов, а также виноградные листья и косточки.



4. Пилинги (эксфолиация) – процедура по удалению, отшелушиванию верхнего ороговевшего слоя кожи. Процедура обеспечивает равномерное отшелушивание нескольких слоев омертвевших клеток, что стимулирует синтез коллагена и эластина, приводит к возникновению молодых клеток, способствует общему омоложению кожи. Помимо улучшения состояния кожи лица, возможна работа с другими областями тела. Химический пилинг спины осуществляется с целью избавления от постакне, прыщей, пигментных пятен. В зонах бедер, живота, декольте он помогает удалить стрии (растяжки), целлюлит, повысить тонус мышц. Ноги, ягодицы также приобретают упругость, подтянутость.

Пилинги – сезонная процедура.

Их проводят в осенне-зимний период, когда нет солнечной инсоляции.

Виды пилингов:

цитрусовый, имбирный, минеральный, виноградный, кофейный, морской, сахарный, фруктовый, солевой, овощной, водорослевый, кислотный, миндальный, ультразвуковой.



5. Стоунтерапия – процедура лечения нагретыми или охлажденными камнями.

Процедура основана не только на температурном, но и на энергетическом влиянии камней в сочетании с элементами рефлексотерапии.

Во время сеанса применяются **54 черных горячих** (расслабление мышц и ускорение обменных процессов, расширение сосудов, улучшение кровообращения) и **18 белых холодных камней** (сужение сосудов и капилляров кожи, устранение венозного застоя, повышение мышечного тонуса), которые в ходе массажа чередуют. Используется также **один камень комнатной температуры**.



3. WELLNESS

Велнес (англ. **Wellness** , от be well – «хорошее самочувствие» или «благополучие») – концепция здорового образа жизни, основанная на сочетании физического и ментального здоровья, здорового питания, разумных физических нагрузок и отказа от вредных привычек.

Главная задача велнеса – предотвращение и профилактика болезней, а также признаков старения, как внешних, так и внутренних.

Wellness – это философия благополучия человека во всех сферах его бытия: духовной, социальной и физической. Тот, кто живёт согласно с философией велнеса – полон энергии, бодр вне зависимости от возраста. Он уделяет внимание внешнему виду своего тела, следует принципам здорового питания, умеренно использует физические нагрузки.

Wellness – это своеобразная система оздоровления, позволяющая достичь эмоционального и физического равновесия в условиях современного времени.

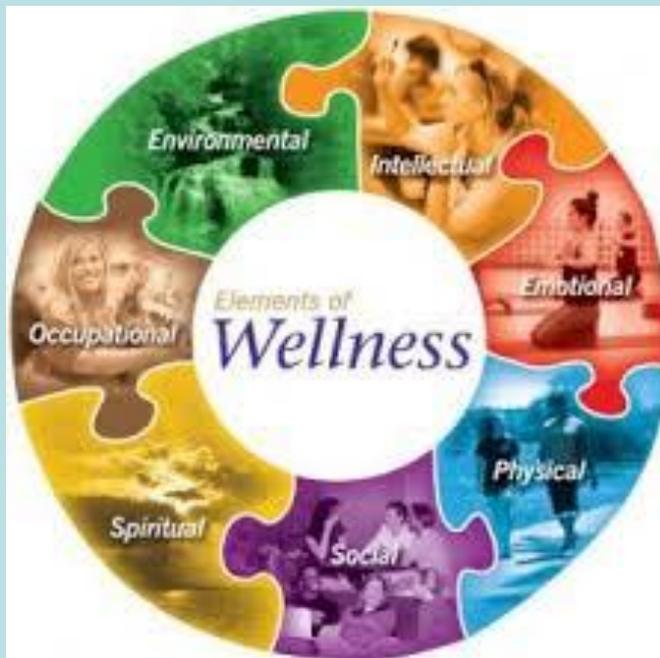
Умеренная и комфортная физическая нагрузка, здоровое питание, комплексный уход за кожей, хороший отдых, оптимизм и позитивное мышление – это все **wellness**.

Wellness – это выбор, желание взять на себя ответственность за качество собственной жизни, осознанное решение по формированию здорового образа жизни.



Основные принципы философии Wellness:

- движение;
- умственная активность;
- расслабление и гармония;
- красота и уход за телом;
- сбалансированное питание.





Модель wellness, отражающая взаимосвязь его составляющих и возможный взаимопереход от отличного здоровья к болезни

Таблица 1 — Смысловые характеристики составляющих Wellness

Наименование составляющей	Характеристика
Физическая	Понимание индивидом состояния своего физического здоровья и позитивная направленность на перспективу его улучшения
Психологическая	Понимание, что каждый может предпринять позитивные меры по изменению условий своей жизни
Социальная	Уверенность, что при необходимости можно обратиться за помощью к членам семьи или друзьям, и поддержка будет оказана
Духовная	Позитивное ощущение смысла и цели в жизни

Эмоциональная	Обладание стойким чувством самоидентификации и позитивным чувством самоуважения.
Интеллектуальная	Ощущение индивидом возможности внутренней энергизации путем соответствующей интеллектуальной активности.

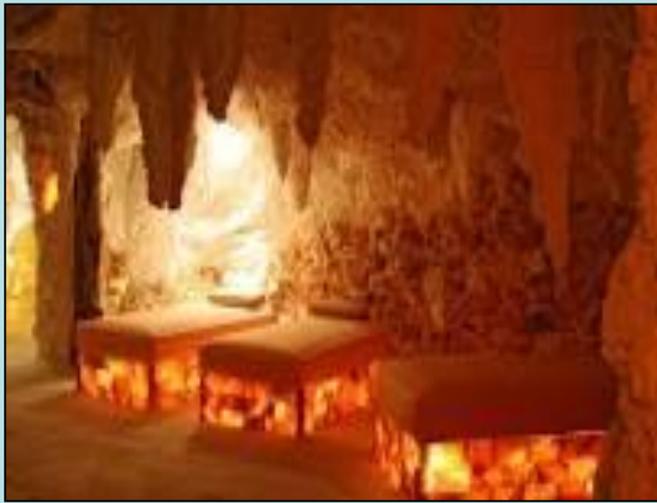


4. УСЛУГИ БАНЬ И САУН

(благотворительное влияние на организм:
лечебно-тренирующий, стрессорный эффект)

ВИДЫ:

- **солевая сауна** (процедура, укрепляющая иммунитет, помогающая решить проблемы с дыхательной системой (бронхиальная астма, хронический бронхит в стадии ремиссии, хронический и аллергический насморком));
- **кедровая бочка (фитобочка)** – процедура, воздействующая на организм человека паром из сборов лекарственных трав;
- **русская баня** – процедура, повышающая метаболизм, улучшающая кровообращение и стимулирующая сердечно-сосудистую систему, способствующая выведению из организма шлаков и токсинов. Состояние кожи после бани улучшается, она выглядит здоровой и упругой;
- **арома-сауна** – предназначена для профессионального проведения сеансов ароматерапии, фитотерапии;
- **травяная сауна** – обладает сильнейшим оздоровительным и тонизирующим эффектом, мягко воздействуя на все системы организма одновременно (использование отваров целебных трав для оздоровления и расслабления);
- **турецкая баня (Хаммам)** – выводит токсины из организма, укрепляет иммунитет, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему и терморегуляцию, снимает физическую и умственную усталость;
- **финская баня (сауна)** – стимулирует деятельность сердечно-сосудистой системы, усиливает деятельность желез внутренней секреции, снимает утомление, расслабляет. Полезна при лечении вывихов, травм, растяжений, ушибов, помогает избавиться от проявлений радикулита, люмбаго, хронического бронхита;
- **инфракрасная сауна** – усиливает метаболический обмен в мускулах, улучшает питание мышц, при этом происходит резкое усиление снабжения тканей всего организма кислородом. Это способствует повышению иммунитета и профилактике различных заболеваний.



5. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ СЕРВИС (тренажерный зал, фитнес-центр) – экономически обоснованное создание, предоставление и потребление услуг, удовлетворяющих совокупность специальных потребностей клиента в целях оздоровления, поддержания здоровья и физического развития.

5.1. ОСНОВНЫЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА:

- **силовой тренинг** для увеличения мышечной массы (комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости и силы);
- **кардио-тренинг** (система упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы и развития выносливости. Кардио-тренинг необходим для стремящихся сбросить ненужные килокалории и улучшить фигуру);
- **анаэробная нагрузка** (тренировка с отягощениями и чередованием нагрузок от слабых до предельно интенсивных);

- **снижение веса и улучшение функционального состояния** (тренировки на все группы мышц, выполняемые с отягощениями в медленном ритме и плавно. Отдых между подходами ограничен, благодаря чему поддерживается высокий уровень метаболизма в организме. Это способствует сжиганию лишнего жира);
- **улучшение тонуса мышц** (вид силовых тренировок, включающих в себя кардио-сессии, развитие мышц и упражнения на развитие гибкости. Данная силовая тренировка подразумевает постепенный прогресс в используемых отягощениях и переход от изолирующих упражнений на тренажерах к применению базовых движений со свободными весами) и др.



УСЛУГИ ФИТНЕС-ЦЕНТРА

Фитнес – оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранной диетой:

- **различные направления аэробики** (классическая, степ-аэробика, силовая аэробика, танцевальная аэробика, аквааэробика, спортивная, йога-аэробика и т.п.);
- **танцевальные залы** (танцевальные направления в фитнесе);
- **силовые залы с использованием специального оборудования;**
 - **занятия, основанные на западных и восточных оздоровительных системах** (дыхательная гимнастика, пилатес, калланетика, йога и т.п.).

Основными принципами занятий фитнесом в целом являются:

- рациональное распределение пищи, для избавления от лишнего жира;
- сочетание кардионагрузок (занятий «на живучесть») с силовыми упражнениями (физические упражнения на определенную группу мышц).

Занятия фитнесом позволяют повысить силы, выносливость, гибкость, помогают улучшить обменные процессы (в организме энергетически синтезируется полимер, наращивается мышечная масса, убираются жировые отложения, растёт число энергии). Кроме того фитнес является профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний и в целом может улучшать работу всех органов.



6. Услуги по организации диетического (правильного, здорового) питания

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, диабет, повышенное давление, сердечно-сосудистые заболевания и т.п.

Технология организации здорового питания (рестораны здорового, правильного питания):

1. Составление меню здорового питания.
2. Закупка оборудования.
3. Обучение персонала.
4. Поиск поставщиков продуктов.
5. Интеграция здорового питания в общую концепцию отеля.

Здоровое питание интегрируют в общую концепцию гостиничной организации (отеля), стараясь включить под нее все сопутствующие – фитнес, SPA, косметологические услуги.

Единая концепция здорового образа жизни способна стимулировать продажи других подразделений. Для этого необходимо разрабатывать отдельные меню для баров и SPA-центров, например, детокс-меню.

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ



ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ



**Благодарю
за внимание!**