

MASAŽE

MEDICINSKA MASAŽA

Klasična medicinska ručna masaža koju provode educirani fizioterapeuti usmjerena na ublažavanje bolova, smanjenje napetosti mišića te poboljšanje cirkulacije. Preporučuje se kod bolova u vratu, ramenima, leđima i nogama.

Trajanje | Cijena

20 min – 22 €

40 min – 37 €

ANTISTRES MASAŽA „Dodir harmonije“

Opuštajuća masaža cijelog tijela toplim aromatičnim uljima koja pomaže smanjiti razinu hormona stresa, pridonosi kvalitetnijem snu, vraća osjećaj ravnoteže te potiče opuštanje živčanog sustava.

Trajanje | Cijena

45 min – 45 €

MASAŽA SVIJEĆOM „Toplina prirode“

Masaža toplim 100 % prirodnim pčelinjim voskom i odabranim uljima. Zagrijani vosak pretvara se u nježno ulje koje ugodno grije, olakšava klizanje pokreta i pruža osjećaj dubokog opuštanja.

Trajanje | Cijena

30 min – 36 €

50 min – 52 €

MASAŽA MEDOM „Zlatni dodir meda“

Opuštajuća masaža u kojoj se koristi 100 % prirodni med u kombinaciji s pažljivo odabranim uljima. Posebnim masažnim pokretima potiče se osjećaj dubokog opuštanja i smanjenja svakodnevnog stresa. Masaža doprinosi smanjenju mišićne napetosti i potiče lokalnu mikrocirkulaciju.

Trajanje | Cijena

39 min – 39 €

(leđa / leđa i vrat)

REGENERACIJSKA MASAŽA ZA OPORAVAK MIŠIĆA

Intenzivnija masaža namijenjena aktivnim osobama i sportašima. Pomaže oporavku mišića, poboljšava cirkulaciju i smanjuje rizik od ozljeda. Sportska masaža uz primjenu termo balzama osmišljena je za opuštanje napetih i umornih mišića. Toplinski učinak balzama potiče cirkulaciju, dok stručni pokreti terapeuta doprinose bržem oporavku.

Trajanje | Cijena

45 min – 50 €

MANUALNA LIMFNA DRENAŽA

Nježna ručna terapijska tehnika koja potiče limfnu cirkulaciju. Tretman pridonosi smanjenju edema ekstremiteta i potiče prirodnu drenažu tkiva.

Trajanje | Cijena

30 min – 35 €

MEDICINSKA PRESOTERAPIJA

Medicinska presoterapija je tretman aparatom koji primjenjuje kontrolirani kompresijski zračni pritisak radi poticanja limfne i venske cirkulacije. Koristi se za smanjenje edema ekstremiteta, poboljšanje venskog i limfnog protoka te kao potpora rehabilitacijskim postupcima kod različitih stanja.

Trajanje | Cijena

30 min – 18 €

50 min – 29 €

Za potpuno wellness iskustvo, masaže se mogu nadopuniti korištenjem Wellness & spa zone:

Masaža svijećom „Toplina prirode“ + korištenje Wellness & spa zone

Trajanje | Cijena

30 min masaže

+ 180 minuta korištenja Wellness & spa zone

50 €

Regeneracijska masaža za oporavak mišića + korištenje Wellness & spa zone

Trajanje | Cijena

45 min masaže

+ 180 minuta korištenja Wellness & spa zone

64 €

AQUAFITNESS

Aqua fitness program na traci za trčanje, biciklu i orbitreku – inovativan način aktivnog odmora koji spaja blagotvorne učinke vode s učinkovitim treningom za cijelo tijelo.

Orbitrek - sprava za vježbanje u vodi koja omogućuje aktiviranje cijelog tijela uz blagi otpor termalne vode. Vježbanje pridonosi poboljšanju kondicije, mišićne snage, ravnoteže i pokretljivosti, uz rasterećenje zglobova i kralježnice.

Posebno se preporučuje osobama s lošim držanjem tijela, bolovima u kralježnici te svima koji žele siguran i učinkovit oblik rekreacije ili rehabilitacije.

Intenzitet vježbanja prilagođava se individualnoj fizičkoj spremi korisnika.

Bicikl - vježbanje na biciklu u vodi pruža učinkovit kardio trening uz blagi utjecaj na zglobove. Namijenjen je poboljšanju kondicije, jačanju mišića donjih ekstremiteta, oblikovanju tijela i aktivnom opuštanju u vodi.

Intenzitet treninga prilagođava se individualnoj fizičkoj spremi korisnika.

Traka za trčanje - omogućuje sigurno hodaње i trčanje uz prirodni otpor termalne vode, čime se učinkovito jačaju mišići, poboljšavaju izdržljivost, ravnoteža i koordinacija pokreta. Zahvaljujući uzgonu vode, zglobovi i kralježnica manje su opterećeni nego pri vježbanju na suhom, što ovaj oblik aktivnosti čini prikladnim za rekreaciju, rehabilitaciju i postupni povratak tjelesnoj aktivnosti.

Intenzitet vježbanja prilagođava se individualnoj fizičkoj spremi korisnika.

AQUAFITNESS PROGRAM

120 minuta korištenja bazena s ljekovitom termalnom vodom
+ 45 minuta vježbanja na spravama za aquafitness
(vodena traka, bicikl ili orbitrek)

CIJENA:

20 € (PON -PET)

25 € (SUB, NED, PRAZNIK)

Korištenje bicikla, orbitreka ili trake za trčanje u vodi:

1. Zagrijavanje – 10 minuta

- priprema zglobova i podizanje broja otkucaja srca odabranim vježbama

2. Glavni dio – intervalni trening u trajanju od 25 minuta

- izmjena visokog i niskog intenziteta treninga ovisno o fizičkoj spremi korisnika

3. Završne vježbe istezanja – 10 minuta

- istezanje pojedinih mišićnih skupina

WELLNESS&SPA PAKETI

PAKET 1: “Snaga termalne vode”

Spoj ljekovite termalne vode, medicinske masaže i individualno vođenih vježbi istezanja pruža cjelovit pristup očuvanju zdravlja kralježnice, poboljšanju pokretljivosti i opuštanju mišića.

Kome je namijenjen?

Namijenjen je osobama s napetošću mišića, lošim držanjem tijela, početnim ili kroničnim bolovima u kralježnici, osobama koje većinu dana provode sjedeći ili stojeći te svima koji žele preventivno očuvati zdravlje lokomotornog aparata.

Medicinski učinak - potiče opuštanje napetih mišića, poboljšava pokretljivost kralježnice i zglobova, pridonosi pravilnijem držanju tijela, smanjuje osjećaj ukočenosti i bolova u leđima

UKLJUČUJE:

Cjelodnevno korištenje bazena s ljekovitom termalnom vodom, medicinska masaža u trajanju od 20 minuta, 10 minuta individualne vježbe istezanja pod vodstvom fizioterapeuta

Cijena.....32,00 €.....34,00 €

PON-PET

SUB, NED, PRAZNIK

PAKET 2: “Vrijeme za sebe”

Wellness ritual osmišljen za opuštanje tijela i uma nakon svakodnevnih obveza. Spoj ljekovite termalne vode, sauna i antistres masaže pruža osjećaj relaksacije i vraća unutarnju ravnotežu.

Kome je namijenjen?

Namijenjen je osobama izloženima svakodnevnom stresu, psihofizičkom umoru, napetosti mišića i svima koji žele kvalitetan predah nakon radnog dana

Medicinski učinak – pridonosi opuštanju mišićne napetosti, smanjuje osjećaj stresa i umora, potiče cirkulaciju, doprinosi boljoj kvaliteti sna

UKLJUČUJE:

(17:00 – 21:00) – korištenje bazena s ljekovitom termalnom vodom, 60 minuta korištenja Wellness & Spa zone - relaksacija u bio sauni uz aromatična ulja, korištenje finske i parne saune, panoramskog jacuzzija i opuštajuća masaža u trajanju od 45 minuta

Cijena.....57,00 €

Mogućnost korištenja: PON-PET

PAKET 3: “Vitalnost iz izvora - Wrello”

Cjelodnevni wellness program lječilišnog hotela Wrello koji objedinjuje blagotvorno djelovanje ljekovite termalne vode, wellness sadržaja i masaže 100% prirodnim cvjetnim medom u kombinaciji s pažljivo odabranim uljima uz prethodno zagrijavanje tijela korištenjem toplog parafinskog obloga. Toplina parafina pomaže opustiti mišiće i poboljšava prokrvljenost. U kombinaciji s masažom medom potiče osjećaj potpune relaksacije tijela.

Kome je namijenjen?

Namijenjen je osobama koje žele cjeloviti wellness doživljaj, oporavak od svakodnevnog stresa te obnovu energije.

Medicinski učinak - potiče opuštanje mišića i smanjenje napetosti, poboljšava lokalnu cirkulaciju, doprinosi općem osjećaju vitalnosti, ublažava osjećaj iscrpljenosti i stresa

UKLJUČUJE:

Cjelodnevno korištenje bazena s ljekovitom termalnom vodom i Wellness & Spa zone - relaksacija u bio sauni uz aromatična ulja, korištenje finske i parne saune, panoramskog jacuzzija, topli parafinski oblog i opuštajuća masaža medom u trajanju od 40 minuta, prirodni cijedeni sok/čaj/smoothi ili ručak

Cijena.....67,00 €.....71,00 €

PON-PET

SUB, NED, PRAZNIK

PAKET 4: “Voda koja pokreće”

Aktivni wellness paket koji objedinjuje dobiti ljekovite termalne vode, sauna i vježbanja na suvremenim spravama u vodi. Vježbanje uz prirodni otpor vode omogućuje sigurno jačanje mišića i poboljšanje kondicije uz minimalno opterećenje zglobova i kralježnice.

Kome je namijenjen?

Namijenjen je osobama koji žele poboljšati tjelesnu kondiciju, pokretljivost i funkcionalnu sposobnost

Medicinski učinak - jača mišiće i poboljšava mišićnu izdržljivost, poboljšava pokretljivost i ravnotežu, pridonosi pravilnijem držanju tijela, rasterećuje zglobove i kralježnicu tijekom vježbanja

UKLJUČUJE:

120 minuta korištenja bazena s ljekovitom termalnom vodom - uključuje 45 minuta vježbanja na spravama za aquafitness (vodena traka, bicikl ili orbitrek), 60 minuta korištenja Wellness & Spa zone (finska, bio i parna sauna, panoramski jacuzzi)

Cijena.....27,00 €.....29,00 €

PON-PET

SUB, NED, PRAZNIK