

Vega Resors Spa-skola

I vår spaskola lär du dig mer om både de spabehandlingar som ingår i friskvårdspaketet samt ett urval av de Wellness- och skönhetsbehandlingar som också kan ingå i den resa du valt. Välj spa och restyp efter vilken sorts behandlingar du önskar få. Vissa av spa-anläggningarna är mer traditionellt hälsoinriktade medan andra är modernare Wellness-span. Läs mer vid respektive spa.



Friskvårdsbehandlingar

På de traditionella HälsoSPA-anläggningarna ger man bl a stärkande och förebyggande friskvårdsbehandlingar, mot bl a blodcirkulationsrubbningar, andningsbesvär, matsmältningsbesvär, reumatiska besvär, ledbesvär, sömnlöshet, spänningar, överansträngning och stress.

I en veckas spa-resor ingår normalt ett läkarbesök och ett friskvårdspaket. Behandlingarna ges som en "kur" där vissa behandlingar återkommer växelvis för att nå bästa möjliga effekt.

Wellness- och skönhetsbehandlingar

På Skönhetsspa, Minispa, Fitness-spa och Wellness-spa varierar innehållet. Syftet med dessa behandlingar är att man ska bli ompysslad och må gott med vederkvickande, uppiggande och sköna behandlingar, snarare än att lindra eller förebygga besvär.

Utöver de behandlingar som ingår i friskvårdspaketet kan man själv boka ytterligare behandlingar. Bokningen bör göras i god tid före resan direkt hos spa-anläggningen.

OBS! När det gäller extrabehandlingar rekommenderar vi att man konsulterar läkaren om lämpliga behandlingar och antal.

Exempel på spabehandlingar:

Vattenterapier

Syfte: Vattenbehandlingar syftar till att få musklerna att slappna av, ökar blodcirkulationen och piggar upp.

Undervattensmassage

Du ligger i ett varmt bad och massören masserar dig över hela kroppen med vatten som sprutar ut ur en vattenslang med 0,6-1,5 atmosfärs tryck. Skonsam och avslappnande form av massage.

Charcotduschmassage, solfjäderdusch

Massören masserar dig över hela kroppen med hjälp av två vattenslangar från ca 4 meters håll. Stimulerar effektivt blodcirkulationen och förbättrar musklernas kondition. Detta är den mest intensiva behandlingen inom vattenterapi. Solfjäderduschen har lite mildare effekt än Charcotduschen.

Skotsk dusch

Du masseras omväxlande med kallt och varmt vatten.

Kurbad och örtbad

Varmt bubbelbad där koncentrat av olika läkaväxter eller mineraler tillsätts. Dess verkan är avslappnande och avstressande. De olika örterna lindrar vid nervositet och stress, oro och sömnsvårigheter. De stimulerar även nervsystemet och blodcirkulationen och förbättrar kroppens motståndskraft och ämnesomsättningen. De är dessutom mjukgörande och minskar svullnader. Baden tar 10-15 min.

Virvelbad för händer eller fötter

Bubblande örtbad där man har händer och armar eller benen i ett speciellt kar. Lämplig för personer som inte kan ta vanliga örtbad.

Rörelse/fysioterapi

Syfte: syftar till att förbättra ledernas rörlighet, sträcka ut musklerna samt öka muskelstyrkan.

Morgongymnastik

Lättare övningar som väcker kroppen och piggar upp humöret hela dagen.

Sjukgymnastik

Sker individuellt eller i små grupper, på land eller i poolen. Intensiteten är individanpassad.

Vattengymnastik

Vattengymnastik är speciellt lämpligt för den som är överviktig eller har ledbesvär, eftersom belastningen på lederna och kotpelaren blir mindre i vattnet.

Stretching/sträckningsterapi

Vanlig stretching eller stretching på en terapibänk, där du ligger fastbunden. Bänken lutas försiktigt så att du hänger med huvudet neråt. Ryggen, axelpartiet, nacken och knäna avlastas med kroppens egen tyngd och musklerna sträcks ut. Behandlingen,

som är utvecklad i Sverige, är lämplig för yngre och medelålders personer men passar inte för den som har högt blodtryck.

Värmebehandlingar

Syfte: Värmebehandlingar kan verka både på ytan och gå ner på djupet. De stimulerar blodcirkulationen och ger avslappning i musklerna.

Paraffinbehandling för händer eller fötter

Först masseras händerna lätt och sedan doppas de i ett varmt paraffinbad 4-5 gånger. Därefter stoppar man händerna i en plastpåse och sedan in i "vantar". Efter ca 10 min skalas paraffinet av och händerna masseras med lämplig kräm. Behandlingen ger mjuka händer och vackra nagelband, den värmer och förbättrar blodcirkulationen. Fötterna behandlas på motsvarande sätt.

Paraffin-osokerit/parafangobehandlingar

I dessa lokala djupvärmebehandlingar utvidgas de små kapillärerna och lymfa- och blodcirkulationen förbättras. Behandlingen görs med ett par cm tjocka, böjliga, geléaktiga varma paraffinplattor som placeras på t ex axlarna eller på korsryggen. Du ligger omlindad i ca 15 min och låter värmen sprida sig genom musklerna. Behandlingen får musklerna att slappna av, lindrar muskelvärk och verkar allmänt avstressande.

El-terapi, djupvärmebehandlingar

Olika el-terapi syftar till att stilla smärta, läka inflammationer och hudsjukdomar. El-behandlingar utförs med hjälp av maskiner som alstrar svagström, kortvåg eller ultraljud. Med olika behandlingar kan man åstadkomma kraftig värmeeffekt inne i vävnaden vilket lindrar smärta. Ibland används speciella krämer tillsammans med behandlingen. Med magnetbehandling påverkas vävnaden av ett lågfrekvent magnetfält, vilket ger ökad blodcirkulation och minskar svullnad. Mjuka laserstrålar används om du till exempel har sår som inte vill läka. Behandlingarna stimulerar kroppens egen smärtlindring eller hindrar smärtimpulsernas passage.

Andningsbehandlingar

Syfte: Andningsbehandlingar av olika slag syftar till att förbättra funktionen hos andningsorganen.

Inhalationsbehandling

Välgörande medel inhaleras djupt in i bronkerna samtidigt som behandlingen tillför

Spa-etikett

För att din spasemester ska bli så skön och avkopplande som möjligt är det viktigt att följa vissa rekommendationer och råd.

- Kom i god tid till din behandling för att hinna komma i rätt stämning.
- Ta på dig bekväma kläder när du ska på behandling, ta av dig armbandsur och smycken.

- Ta hänsyn till andra spagäster och tala tyst.
- Alkohol och spa-behandlingar passar inte ihop. Personalen har rätt att vägra behandla gäster som är berusade.
- Tala gärna om för personalen som utför behandlingen om du har det bra eller om något känns mindre bra, om du känner smärta eller om det är för varmt eller för kallt.

Till sist, tänk på att njuta för fullt av din spa-behandling, slappna av och låt dig tas om hand av andra. Koppla av, behandlingstiden är reserverad för dig och din kropp. Glöm alla vardagsbekymmer, låt tankarna vandra och njut av en stund som bara är för dig!

fukt till andningsorganen, samt verkar slem-lösande eller lugnande.

Saltkammare

I saltkammaren är väggarna klädda med ett tjockt lager salt och den friska luften som leds in är full av små saltpartiklar. Man ligger på vilstolar, lyssnar på musik och slappnar av. Man vistas i rummet 30-90 min åt gången. Behandlingen ger ökad motståndskraft, utvidgar bronker och förebygger infektioner. Saltets negativa joner har också stressminskande effekt.

Lerbehandlingar

Syfte: Lerbehandlingarna är kraftfulla djupvärmebehandlingar som kräver god hälsa. Gyttjan lindrar kroniska inflammationer och hjälper vid smärttillstånd. Leran verkar också vattendrivande, den förbättrar ämnesomsättningen och drar ut toxiner ur kroppen. Behandlingarna är mycket avstressande och hjälper även vid psoriasis samt kroniska eksem. Leran är rik på spårämnen, humussyror och andra bioaktiva ämnen.

Lerextraktbad

I lerextraktbadet tillsätts lerans välgörande mineraler i koncentrerad form i badvattnet.

Lokala leromslag/lerinpackningar

Lerinpackning görs så att du lägger dig på brits där man har hållt varm lera. Mera lera läggs på armar och ben innan du lindas in i plast och en filt. Efter ca 15 min kan du stiga upp och duscha av dig.

Gyttjebad

Vid gyttjebad sänker du dig i ett badkar som fyllts med varm vattenblandad lera. Efter badet rekommenderas du att vila i en timme.

Aromlerabehandling

Havslerans verkan förstärks med aktiva ämnen som tillsätts leran. Kroppen masseras med leran och därefter görs en lerinpackning. Du ligger inlindad, låter leran verka cirka en kvart och duschar därefter. Efter duschen masseras kroppen lätt med närande olja.

Infraröd bastu

Infraröd bastu skiljer sig från vanlig bastu genom att en intensiv svettning uppnås vid låg temperatur, vilket beror på att vävnaderna värms upp på djupet. Hudcellernas temperatur stiger därmed optimalt till 38,5° C.

Luftens temperatur i bastun är omkring 40 - 60° C. Behandlingen är mycket avslappnande och renande och vid svettningen avsöndrar kroppen gifter och slagpprodukter. Det rekommenderas att man dricker mycket vatten både innan man bastar i infraröd bastu och medan man är i bastun.

Massage

Syfte: Massage är den mest kända metoden för att koppla av och bli av med spänningar i kroppen. Massagen ökar musklernas elasticitet, blodcirkulationen och ämnesomsättningen i musklerna stimuleras. Musklerna sträcks ut och smärtor lindras.

Massage finns i många olika varianter t ex delkroppsmassage, helkroppsmassage, idrottsmassage, honungsmassage, lymfomassage, cellulitmassage, aromamassage, koppningsmassage, lavastensmassage, Thailandsk massage, rysk massage, kinesisk massage, Ayurvedamassage, indisk Champimassage och Shiatsuomassage mm.

Hälsokapsel

I hälsokapseln förenas effekterna av infraröd strålning, vatten och vattenånga, vibrationsmassage, aromer och färger i lämplig blandning. Behandlingen i hälsokapseln verkar stärkande för hud och muskler och avslappnande eller uppiggande, beroende på arom- och färgval.

Exempel på skönhetsbehandlingar:

Skulpterande kroppsbehandling

Huden förbereds med peeling. Därefter används en kräm som verkar åtstramande. Du ligger inlindad en stund, låter krämen verka och duschar därefter. Behandlingen avslutas med lätt massage med ett speciellt serum. Behandlingen har stramande effekt på huden och den används mot celluliter.

Kroppspeeling med fuktgivande inpackning

Behandlingen börjar med lätt massage med peelingskräm. Kroppen smörjs in med fuktgivande kräm och lindas in med plast. Därefter får inpackningen verka en stund. När de gamla hudcellerna masserats bort känns huden jämnare och mer elastisk. Huden kan nu bättre tillgodogöra sig näringsämnen och fukt. Behandlingen avslutas med lätt massage.

Cleopatras mjölkbad

Ett bubbelbad berikat med mjölk. Du kopplar av i ett mjukt mjölkskum med en doft av kanel. Verkar avkopplande och lenande och gör huden sammetsmjuk.

Choklad-, kaffe- och vinterapi

Lyxiga inpackningar som har olika effekt på kroppen. Chokladterapin verkar åtstramande och hjälper till att reducera celluliter. Kaffeterapin verkar slankande och fettförbrännande. Vinterapin hjälper till att bekämpa ålderstecken i huden och gör den mer elastisk.



Hinder för behandlingarna

Spa-behandlingarna är att betrakta som friskvård och avsedda för normalt friska människor. Du bör ha en sådan fysisk och psykisk kondition att du orkar genomföra resan och den ansträngning som själva resandet och behandlingarna innebär. Det är också lämpligt att vara försiktig med alkohol under en sparesa. Den som har allvarliga hjärt- eller kärlsjukdomar bör inte delta. Resorna lämpar sig inte för den som nyligen haft hjärtinfarkt eller har hjärtinsufficiens eller arytm. Andra hinder för behandlingarna är alla akuta sjukdomar, dålig allmän kondition, högt blodtryck, psykiska sjukdomar, elakartade tumörer och epilepsi. Rådfråga alltid din egen läkare om du känner dig osäker.

Vega Resor ersätter inte behandlingar som inte utnyttjats.