

HOTEL TERME MARCONI



LE CURE 9



SALUTE E BENESSERE



*Familiarità, cortesia e grande professionalità fanno dell'Hotel Marconi un stabilimento termale creato per rilassare corpo e mente. Scegliere di trascorrere un periodo in questo Hotel, non è desiderare una "semplice e normale" vacanza, ma è qualcosa di più: è ricercare in modo "assolutamente naturale" una perfetta forma fisica e voler curare, prevenire e migliorare il proprio organismo.*

*Ed ecco che fangoterapia, beauty-farm all'avanguardia, attività fisica, unite ad un'accurata e genuina cucina italiana ed internazionale, contribuiscono ad ottenere una forma fisica ideale, in tempi brevi e piacevoli, senza alcun sforzo.*

*Inoltre, l'Hotel immerso in un verde parco ed incorniciato dai vicinissimi Colli Euganei, offre la possibilità di raggiungere in poco tempo città famose in tutto il mondo come Padova, Venezia, Verona, Vicenza con le sue Ville Venete.*

*Ecco perché gli ospiti dell'Hotel Marconi, sono compresi in tutte le fasce di età e ritornano... portando con sé gli amici!*

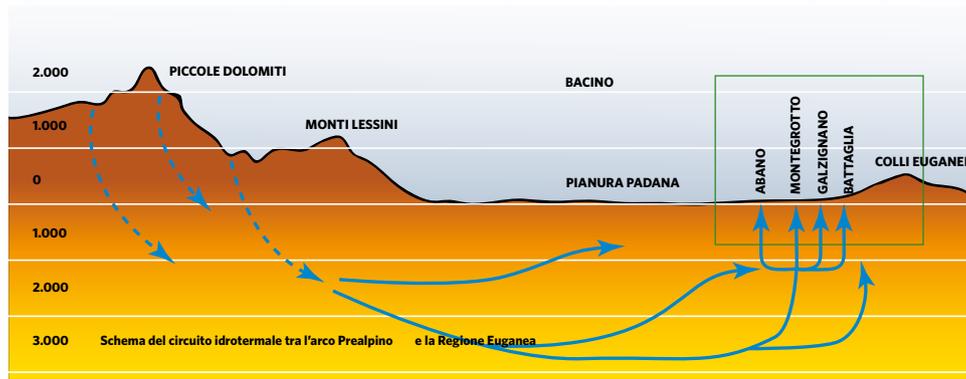
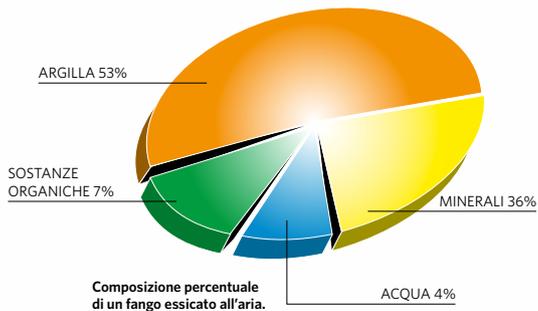


È una cura antichissima e assolutamente naturale. Il fango, unito all'acqua termale che scaturisce spontaneamente dal terreno di origine vulcanica, viene lasciato "maturare" in apposite vasche per circa 60 giorni. Alla fine di questo processo ne esce un fango profondamente modificato nella sua componente organica, migliorano le sue qualità termoisolanti, viene arricchito di proteine.

#### PRINCIPALI INDICAZIONI TERAPEUTICHE

Reumatismi, artriti ed artrosi nelle loro varie forme, sciatica, lombaggine, postumi da fratture, contusioni, distorsioni, lussazioni.

Ottimo per prevenzioni di traumi e rafforzamento del sistema immunitario, il fango elimina le tossine, agisce contro stress e invecchiamento, contribuisce a mantenere la bellezza della pelle. Ecco i motivi per cui persone sempre più giovani, prediligendo le cure naturali, prive di controindicazioni, usufruiscono con entusiasmo della fangoterapia.



#### Composizione media dell'acqua minerale di ABANO - MONTEGROTTO TERME

Temperatura dell'aria	8°C
Temperatura dell'acqua	84,5°C
pH	7,0
Conducibilità elettrica a 18°	8.100
Residui solidi a 180°C	5.806 g/l
Residui solidi a 550°C	5.806 g/l
Ioni di sodio	1.450 g/l
Ioni di potassio	0,172 g/l
Ioni di calcio	0,387 g/l
Ioni di magnesio	0,080 g/l
Ioni di ammonio	0,0027 g/l
Ioni di ferro	< 0,05 ppm
Ioni di nitrito	assenti
Ioni di nitrato	assenti
Ioni di solfato	0,278 g/l
Ioni di cloruro	0,578 g/l
Ioni di bicarbonato	0,161 g/l
Ioni di bromuro	tracce
Ioni di ioduro	tracce
Acido solfidrico	1,32 mg/l
Silice	0,063 g/l
Alcalinità (ml HCl 0,1 N)	26,5
Durezza (gradi francesi)	130° F
Ossidabilità	9,71 mg/l
Sostanze organiche	0,372 g/l
Costante crioscopica	0,31°C
Pressione osmotica	3,78 atm.

Laboratorio di Igiene e Profilassi di Padova, 16.01.1980



### COME AVVIENE LA FANGOTERAPIA?

Viene effettuata all'interno del Reparto Cure dell'Hotel, da personale specializzato che applica direttamente il fango sulle parti interessate, ad una temperatura e con una durata prescritte precedentemente dal medico dell'Hotel. Poi il fango viene rimosso, segue una doccia termale ed un successivo BAGNO D'OZONO, praticato in vasche individuali, a temperatura quasi corporea. L'ozono stimola e attiva la circolazione della pelle umida e riesce ad arrivare agli strati più profondi dei tessuti resi più permeabili dall'acqua calda. Il Bagno Termale all'Ozono stimolando la circolazione e il metabolismo cellulare, è consigliabile per chi soffre di nervosismo, arteriosclerosi, obesità, gotta, depressione, problemi circolatori o articolari.

### IDROMASSAGGIO TERMALE

Si esegue immergendo il paziente in acqua termale, dove un operatore lo massaggia con getti d'acqua calda diretti. Ottimo per rilassare le tensioni muscolari, tonificare, è benefico per l'apparato digerente. Purifica superficialmente la pelle, combatte la cellulite, utile per problemi di edemi.

### CURA INALATORIA ED AEROSOL CON ACQUA TERMALE

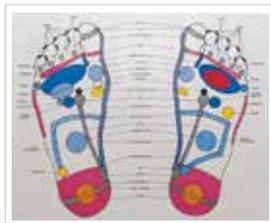
Le terapie termali inalatorie sono tradizionalmente utilizzate e riconosciuta scientificamente nella cura e nella prevenzione delle patologie delle vie respiratorie come riniti, faringiti, sinusiti e bronchiti, broncopneumopatie... È un toccasana per chi lavora in ambienti dove smog, agenti inquinanti, fumo attivo e passivo purtroppo regnano.



## TRATTAMENTI MASSOTERAPEUTICI

### RIFLESSOLOGIA PLANTARE

È una tecnica di massaggio terapeutico della pianta dei piedi praticata secondo particolari modalità, con la pressione dei pollici. Sulle piante dei piedi si riconoscono i singoli organi come se fossero una mappa geografica. Praticata da mani esperte, è un'ottima terapia antalgica, che agisce su molte patologie fisiche e psichiche. La riflessologia plantare può curare molti disturbi comuni quali: dolori articolari, mal di schiena, artrosi cervicale, stress, emicranie, problemi digestivi, ma anche problemi più gravi quali malattie cardiache e circolatorie.



### RIFLESSOLOGIA FACCIALE

Tecnica vietnamita, denominata anche Dien Chan, da colui che l'ha ideata, mediante la quale, il terapeuta, con la semplice stimolazione di alcuni punti del volto, va a riprogrammare il cervello del paziente, riportandolo sulla "frequenza" della salute e rinforzando il sistema immunitario.



Spesso, ciò che si manifesta come malattia, è infatti l'effetto di un disagio più profondo che ha provocato un blocco energetico, il quale potrà essere sciolto con pochi semplici gesti. La tecnica non ha controindicazioni e inoltre il paziente potrà imparare, aiutato dal terapeuta, quei movimenti che potrà poi ripetere anche da solo.

### MASSAGGIO TERAPEUTICO

Dopo la fine della reazione sudorale di ogni fangatura, il medico di solito consiglia un massaggio terapeutico, che è finalizzato a ripristinare il tono muscolare o nervoso, eliminare il senso di stanchezza, agire sulle problematiche muscolari ed articolari tonificandole e rilassandole. A discrezione del cliente, o dietro prescrizione del medico, utilissima è la GROTTA SUDATORIA, un ambiente apposto per un bagno di vapore in acqua termale particolarmente indicato per la cura dell'obesità, della gotta e del diabete.



## TRATTAMENTI MASSOTERAPEUTICI

### LINFODRENAGGIO

Il linfodrenaggio manuale è un massaggio specifico localizzato sul viso o sul corpo a seconda della patologia, che stimola l'attività del sistema linfatico, poiché ripulisce i liquidi interstiziali dalle scorie e dalle tossine, spesso causa di dolori, gonfiori, inestetismi, portando al sangue rinnovata pulizia e vitalità. È particolarmente indicato in tutti i casi di edemi, di ritenzione idrica, nella cellulite, nelle mestruazioni dolorose e nelle stipsi, nelle stasi linfatiche dovute ad interventi chirurgici e in tutte le patologie nelle quali è necessario potenziare il sistema immunitario.

### MASSAGGIO RILASSANTE

Il massaggio olistico rilassante è una tecnica delicata la cui finalità è portare sollievo e stimolare un processo auto-riequilibrante del corpo. È un massaggio volto ad alleviare la tensione muscolare e lo stress emotivo accumulatosi nei tessuti. Il massaggio olistico si occupa proprio della relazione mente-corpo.

### MASSAGGIO RASSODANTE

Il massaggio rassodante è caratterizzato dal fatto di essere compiuto attraverso una manualità piuttosto energica, allo scopo d'intervenire non solo sulla parte superficiale della pelle ma anche sulle fibre muscolari. Grazie a questo tipo di massaggio, quindi, sono stimolate sia le cellule del derma che la circolazione in generale. Nello specifico, questo massaggio stimola la produzione di elastina e di collagene, permettendo un'ossigenazione ottimale delle fibre muscolari e, quindi, di tutto il tono muscolare. Un altro grande vantaggio di questo trattamento è quello di possedere un ottimo effetto modellante perché riesce a sciogliere gli accumuli di adipe localizzato.



## SHIATSU

Originariamente arriva dal Giappone (Taoismo); non ha bisogno di strumenti meccanici ausiliari, ma solo di mani esperte che, con l'uso dei polpastrelli delle dita ed i palmi delle mani, mediante pressioni eseguite sul corpo, ottengono il riequilibrio energetico del corpo stesso. Quindi, agisce in profondità sul benessere psicofisico della persona e trova la sua applicazione in particolare nei problemi muscolari, articolazioni, emicrania, insonnia, ansia, stress, dolori di ogni genere, problemi femminili. Avviene così, alla fine, il ricongiungimento di fisico ed emozioni.

## AYURVEDA

Questo massaggio è una delle terapie più praticate dalla millenaria medicina indiana Ayurveda; con un lento e rilassante massaggio che parte dal cuore e arriva alla periferia, dall'alto verso il basso, facendo scorrere le mani con l'aiuto di oli specifici. Proprio per il suo carattere lento e progressivo, elimina la tensione dal corpo, facendo rifluire l'energia nell'organismo e riattivando la circolazione. Principalmente l'Ayurveda fortifica il corpo, migliora il sonno, rafforza la pelle, elimina lo stress, favorisce l'aumento delle difese immunitarie, toglie la fatica mentale o muscolare, riequilibra il sistema nervoso autonomo.

## SHIRODARA

Tipico trattamento dell'Ayurveda che viene effettuato sulla fronte del ricevente con olio caldo la cui temperatura viene controllata costantemente; oltre al massaggio ayurvedico, questo olio viene fatto colare sulla fronte, sulla testa, sullo spazio fra le sopracciglia. Shirodara calma il sistema nervoso centrale, migliora la comprensione e la chiarezza mentale.

## MOXA

Arriva dalla medicina tradizionale cinese e giapponese. Viene applicata prevalentemente sugli stessi punti usati in agopuntura. Il punto interessato viene riscaldato usando "l'artemisia" che è un'erba dalle caratteristiche molto particolari, ed il suo calore si trasmette sui punti dei meridiani e dei collaterali. Effetti della Moxa: stimolazione dell'energia, miglioramento della circolazione sanguigna, rafforzamento del metabolismo, rimozione delle stasi del sangue, riduzione dell'artrosi, rigenerazione del sangue e dei tessuti, aumentando la resistenza del malato che ne esce fortificato.



## TRATTAMENTI ORIENTALI

### STONE THERAPY

Massaggio con le pietre. Gli effetti terapeutici delle pietre sul corpo umano erano conosciuti fin dall'antichità da Sumeri, Egiziani, Indiani, Greci, Romani, nelle famose Thermae. La Stone Therapy non vuole sostituire il potere terapeutico delle mani, ma può essere usata per potenziare tutte le terapie corporee. Le pietre diventano veicolo di energia, e, abbinata al massaggio, sciolgono i muscoli delle spalle, del collo e della schiena, drenano la ritenzione dei liquidi, migliorano la circolazione, levigano la pelle, migliorano il metabolismo, disintossicano l'organismo, rilassano profondamente la mente e il corpo.

### PINDASVEDANA

Il massaggio viene eseguito utilizzando dei tamponi in cotone naturale scaldati a secco, che contengono un mix di principi selezionati, sali del Mar Morto, vari tipi di alghe, oli essenziali. Effetti e benefici: questo massaggio, nella tradizione ayurvedica, allevia la pesantezza e la rigidità del corpo, favorendo la circolazione dell'energia. Stimola la circolazione sia sanguigna che linfatica, elimina le tossine. Questo massaggio è ottimale per integrare cicli di trattamenti a base di fanghi e alghe sia in caso di adiposità localizzate che di cellulite.

### CRISTALLOTERAPIA

Antica tradizione, ha le sue origini nello sciamanesimo americano (nord e sud), sia nelle pratiche di guarigione buddiste e taoiste. La Cristalloterapia utilizza l'energia delle pietre per ristabilire l'equilibrio energetico della persona. La tecnica terapeutica più diffusa prevede l'abbinamento delle pietre ai chakras in base alla loro funzione prestabilita (=a ciascun sintomo corrispondono cristalli specifici). Il terapeuta diviene un filo che unisce la persona alle pietre: gli abbinamenti dei cristalli scaturiscono dalle esigenze energetiche che la persona in trattamento presenta in quell'istante. Inoltre il terapeuta, prima ancora di adoperare le pietre, effettuerà sulla persona un'analisi energetica chiara ed approfondita con gli strumenti necessari a questo.

### REIKI

È un trattamento ed un metodo di guarigione naturale, viene dal Giappone e si occupa del riequilibrio energetico e della guarigione fisica e mentale. Dona un profondo rilassamento psicofisico, una sensazione di benessere globale, energia nell'affrontare la vita, gioia e buonumore, senso di pace. Sul piano fisico, accelera il processo di cicatrizzazione, abbassa la pressione sanguigna, è utile nella terapia del dolore, riattiva il sistema endocrino, rivitalizza il sistema nervoso, rafforza il sistema immunitario e diminuisce lo stress.



## TRATTAMENTI E MASSAGGI

### TRATTAMENTO HAMMAM

Pratica affascinante che arriva dai paesi Mediorientali e affonda le sue radici nell'antico mondo greco-romano. L'Hammam è utile e piacevole d'inverno perchè aiuta a prevenire i problemi legati al raffreddamento, libera le vie respiratorie e combatte i dolori muscolari ed in estate, invece, abbassa la temperatura corporea, regalando un'azione rinfrescante. Si può iniziare l'Hammam stazionando prima in grotta e a seguire una doccia o vasca di acqua calda. Quindi, lo scrub, con un guanto di crine e sapone nero o nero aromatizzato, finendo con un rilassante e idratante massaggio all'olio di Argan. La pelle risulterà levigata e luminosa e l'abbronzatura esaltata. Il rito dell'Hammam è inoltre preparatorio ai trattamenti estetici successivi (meglio ancora quelli all'olio di Argan), al fine di favorirne l'efficacia.

### MASSAGGIO BIOENERGETICO

Sin dai primi decenni del '900 W. Reich, padre della BIOENERGETICA, tecnica basata sul corpo, scoprì che l'energia vitale, ORGONICA, presente ovunque nell'universo e in ogni nostra cellula può bloccarsi in alcune parti del corpo, producendo tensioni, blocchi, conflitti emotivi responsabili dei nostri malesseri. La maggior parte di noi ha un corpo non armonico, frammentato, slegato con molte zone in cui l'energia non riesce a fluire liberamente. Le tecniche di bioenergetica tramandate da A. Lowen si fondano sulla lettura del corpo per individuare le parti bloccate o in cui è carente il flusso di energia per ristabilirne l'equilibrio. Utilizzano il contatto in sinergia con il ritmo del respiro, restituiscono "grounding", l'equilibrio interno. Sono nutritive, restituendo l'energia vitale nel corpo. Le tecniche del massaggio bioenergetico vengono adeguatamente personalizzate. Il massimo dell'efficacia avviene con l'impiego degli oli essenziali sfruttando il potere delle essenze sul piano fisico ed emotivo. Il trattamento assumerà valore di aromamassaggio energetico, BIORIGENERANTE. Da un punto di vista fisico favorisce una respirazione ampia e libera, migliora la circolazione sanguigna e linfatica, scioglie i depositi adiposi, tonifica il sistema nervoso e rende più elastici il sistema muscolare ed articolare.



### BACK & LEGS RELAX-AROMATIC MASSAGE

È uno specifico massaggio decontratturante-rilassante per gambe e schiena, con oli essenziali mirati. È ideale per riequilibrare il corpo, la mente lo spirito. La combinazione tra l'olio vegetale e gli oli essenziali e il trattamento manuale che favorisce l'assorbimento e il relax nonché la tonificazione è infatti unica, dona risultati particolarmente apprezzabili in tempi molto brevi ed è gratificante per chi lo esegue e per chi lo riceve.

### CANDLE MASSAGE

Il Candle Massage svolge doppia azione: idrata, nutre e lenisce la pelle più di qualsiasi altro olio, grazie al ricco contenuto di principi attivi, e dona una piacevole sensazione di relax e benessere mentale in quanto il calore, il bagliore della fiamma e le essenze liberati dalla candela riattivano tutti i nostri sensi allentando le tensioni e liberando la mente. Favorisce una profonda azione nutriente, dona elasticità e penetra negli strati più profondi della pelle ricostituendo il film idrolipidico indebolito.



## MASSAGGIO CRANIO-SACRALE

Il massaggio cranio-sacrale è una tecnica di massaggio olistico che prevede un tocco molto leggero dell'operatore sulle ossa craniche e sulla colonna vertebrale, alla ricerca di un "contatto" con il ritmo cranio-sacrale che andrà assecondato e stimolato. Grazie ai vari collegamenti tra i sistemi che regolano il funzionamento dell'organismo, quindi, il massaggio è in grado di apportare benefici a tutti i livelli: da semplice trattamento anti-stress, esso può essere in grado di riequilibrare la postura, i muscoli, l'apparato gastroenterico e di migliorare la respirazione. Essa è dunque risultata idonea in molti casi nella cura della sciatalgia, dei mal di schiena, dei traumi da parto, colpi di frusta, emicranie, scoliosi, vertigini e problemi dell'articolazione mandibolare. Nonostante la delicatezza con la quale viene praticato, il massaggio è in grado di agire profondamente sul sistema nervoso, influenzando sia il sistema ormonale che quello immunitario, favorendo quindi l'armonia degli stati psicologici ed emotivi, ovvero stimolando uno stato di benessere che, in base al concetto olistico dell'essere umano, favorisce l'armonia tra corpo, mente e spirito e quindi la guarigione dalle più diverse patologie oltre che la loro prevenzione. Per la sua natura non invasiva, il massaggio cranio-sacrale può essere praticato anche sui neonati, sulle persone anziane e sulle donne in gravidanza.

## MASSAGGIO THAI

Come altri tipi di massaggi, il Massaggio Tradizionale Thai aumenta l'attività vascolare e promuove la liberazione di tossine dalle cellule. Ma oltre a questa attività fisiologica questo tipo di massaggio ha un'attività di liberazione di energia.

Perciò, dopo questo massaggio non ci si sente sedati, ma, al contrario, ci si sente come potenziati. Un'altra unicità di questo tipo di massaggio è che le tecniche si spingono fino al limite delle possibilità del paziente, con l'utilizzo delle mani, dei gomiti, delle ginocchia e dei piedi.

Questa tecnica di massaggio è adatta anche e specialmente per atleti di discipline aerobiche, come chi pratica la corsa, il ciclismo, il calcio. Il massaggio può contribuire a ridurre il tempo di recupero lasciando il corpo rilassato e la mente sveglia.

Il massaggio Thai è anche indicato per individui depressi perché ha un effetto equilibrante a livello emotivo.



## MASSAGGIO CALIFORNIANO

Il massaggiatore si serve di un olio che permette di rendere i gesti più scorrevoli, di solito oli essenziali profumati e rilassanti. La sua tecnica consiste nell'avvolgere e modellare il corpo nella sua totalità, alternando movimenti fluidi, leggeri o più profondi, che si concentrano per lo più sulla superficie della pelle. Si tratta di gesti lenti, dolci e ampi: è come se le mani eseguissero una coreografia armoniosa sul corpo. Questo, comunque, non impedisce al massaggiatore di seguire e rispettare le linee meridiane, i punti di riflesso e il tracciato muscolare del corpo.

I benefici - Il massaggio californiano è rivolto soprattutto a chi cerca un momento di vero relax, a coloro che hanno voglia di abbandonarsi e ritrovare l'armonia col proprio corpo. Grazie alla sua dolcezza, che risveglia i sensi, questo tipo di massaggio favorisce un rilassamento che giova soprattutto alle persone stressate e sovraffaticate.

## MASSAGGIO SPORTIVO DECONTRATTURANTE

Il massaggio decontratturante mira, così come suggerisce il nome, a combattere le contratture muscolari. Cosa si intende con questa definizione?

I muscoli sono costituiti da diverse serie di fasci di fibre, che non sono coinvolte tutte contemporaneamente durante il movimento. Tuttavia può capitare che in determinate condizioni, ad esempio con un lavoro forzato sul muscolo o in caso di problemi ossei, vi sia una sollecitazione anomala delle fibre tale da far apparire il muscolo contratto. Quando la tensione è eccessiva e continua a manifestarsi anche a riposo, in modo simile al crampo, si parlerà di contrattura muscolare. Coloro che soffrono maggiormente di questo disturbo sono normalmente gli atleti e i grandi sportivi. Anche il massaggio decontratturante può essere molto utile ad alleviare il dolore legato alle contratture muscolari. Il trattamento nasce principalmente a scopo terapeutico, tuttavia non sono pochi i casi in cui viene scelto come prevenzione, per alleviare stress e tensioni o semplicemente per piacere personale. Generalmente il massaggio è mirato alla contrattura specifica, quindi è localizzato in una ben determinata parte del corpo, come le gambe, la schiena o i lombari.



## FISIOTERAPIA - IDROKINESITERAPIA

### FISIOTERAPIA CLASSICA

Nell'ambito della Medicina fisica e riabilitativa, l'hotel si avvale anche di un settore dedicato alla Fisioterapia che tratta una serie di patologie legate ad un disturbo di motricità, o ad una serie di malattie invalidanti. I trattamenti riabilitativi, affiancati spesso ad apparecchiature, tendono ad eliminare danni quali: rigidità muscolari, ipotrofie, ipotonie muscolari, nonché i dolori e le contratture, i disturbi trofici, circolatori ed i deficit neurologici. Agisce anche sui muscoli del torace e della respirazione, migliorandola.

### MIOFIBROLISI DIACUTANEA

In caso di eventi patologici, il corpo umano può tentare di riparare il tessuto, in maniera non sempre ottimale, creando le cosiddette "cicatrici", che possono essere nodulari oppure delle aderenze fibrose. La miofibrolisi diacutanea cerca di avviare o accelerare il processo di riassorbimento, riportando il tessuto in condizioni di normalità. Se effettuata in modo corretto la miofibrolisi diacutanea ha, nelle situazioni morbose citate poco sopra, un'efficacia superiore a quella dimostrata da altre metodiche fisioterapiche (massoterapia, ultrasuoni, tecar, ecc.). La fibrolisi ha mostrato una certa utilità non solo a fini terapeutici, ma anche diagnostici.

### IDROKINESITERAPIA

È un programma indirizzato al ripristino della funzione fisiologica ed articolari di muscoli ed articolazioni che hanno subito un trauma. Le caratteristiche dell'ambiente acqua termale in cui si opera, permette ai pazienti di muoversi con leggerezza e libertà, grazie alla spinta idrostatica che sostiene il corpo e aiuta a rilassare la muscolatura e ad alleviare il dolore, grazie al massaggio dell'acqua sul fisico. Il tutto avviene senza stress muscolare.

### WATZU specialità di shiatsu in acqua

È un programma indirizzato al ripristino della funzione fisiologica ed articolari di muscoli ed articolazioni che hanno subito un trauma. Le caratteristiche dell'ambiente acqua termale in cui si opera, permette ai pazienti di muoversi con leggerezza e libertà, grazie alla spinta idrostatica che sostiene il corpo e aiuta a rilassare la muscolatura e ad alleviare il dolore, grazie al massaggio dell'acqua sul fisico. Il tutto avviene senza stress muscolare.



## BACK SCHOOL

Metodica efficace e duratura nel trattamento dei dolori vertebrali: lombalgia, lombosciatalgia, dorsalgia e cervicalgia. Corso teorico-pratico rivolto a coloro che hanno una predisposizione al mal di schiena e a coloro che vogliono prevenirlo. È una vera propria scuola per imparare a gestire correttamente la propria colonna vertebrale e “salvaguardarla” nelle varie attività della vita quotidiana con esercizi specifici di prevenzione e rieducazione motoria.

## GINNASTICA POSTURALE

Metodica efficace e duratura, che attraverso esercizi specifici si propone di migliorare l'allineamento del corpo nello spazio, le posture e l'utilizzo delle stesse, portando ad acquisire le capacità di controllo del corpo, a migliorare l'elasticità muscolare e l'azione dei muscoli posturali. Inoltre, agendo su un'educazione respiratoria e una mobilizzazione lenta e dolce, abbinate a tecniche di rilassamento vengono sbloccate le tensioni muscolari.

## STRETCHING

Si propone di aiutare a risolvere tensioni, blocchi muscolari ed energetici, attraverso esercitazioni di allungamento muscolare finalizzate al miglioramento della flessibilità generale, cioè della capacità di eseguire movimenti e gesti nella vita di tutti i giorni in maniera fluida, coordinata, con notevole risparmio energetico e riduzione di affaticamento. Buoni risultati si possono ottenere anche applicando gli stessi esercizi in acqua termale.



## GINNASTICA PERSONALIZZATA

### ACQUAGYM

Adatta a tutti. È una ginnastica completa che permette di migliorare il tono e l'elasticità muscolare con esercizi molto semplici da eseguire; fare ginnastica in acqua richiede maggiore fatica rispetto all'aria, bastano quindi pochi movimenti per rassodare la muscolatura e apparire più sode e toniche. L'acquagym permette di dimagrire e soprattutto modella il nostro corpo senza il rischio di fare aumentare troppo la massa muscolare. Dopo una lezione di acquagym i muscoli sono più forti ed il fisico appare più snello.

Sfrutta i massaggi dell'acqua su tutto il corpo. Mentre si fa ginnastica la pressione dell'acqua ha un effetto benefico sui tessuti adiposi e questo aiuta a combattere la cellulite. Per questo motivo è un'attività fisica molto amata dalle donne.

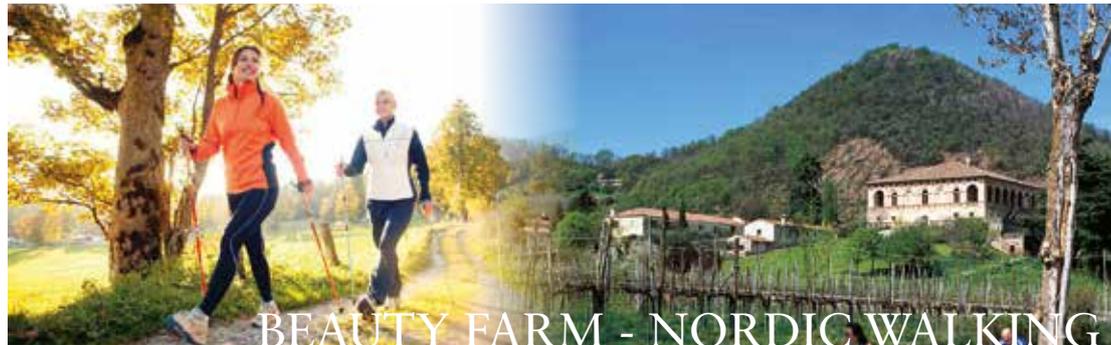
Il suo ruolo benefico lo esercita sulla circolazione sanguigna e linfatica, combattendo efficacemente il senso di pesantezza agli arti inferiori, varici e ritenzione idrica. Per praticare questo sport non occorre saper nuotare. I corsi di acquagym si svolgono di solito in piscine dove si tocca, oppure a bordo vasca e con l'ausilio di manubri galleggianti.

Adatta anche in gravidanza, grazie alla mancanza di gravità e di impatti violenti è consigliata a tutte durante questo periodo. Il rischio di farsi male è praticamente nullo, quindi la ginnastica in acqua

è perfetta anche per chi ha problemi alle articolazioni o alla colonna vertebrale ed è consigliata anche per chi soffre di artrosi. L'acquagym è uno sport divertente, oltre ad essere un toccasana per la linea lo è anche per l'umore. Gli esercizi si svolgono in gruppo e a tempo di musica e permettono di scaricare le tensioni e lo stress. Dopo una lezione di acquagym ci si sente più in forma, rilassati, sereni e felici.

### CARDIOFITNESS

Metodica indirizzata al miglioramento dell'apparato cardiovascolare e respiratorio attraverso l'utilizzo di attrezzature specifiche con monitoraggio costante della frequenza cardiaca. L'Hotel dispone di una spaziosa e moderna palestra, con la presenza di personale specializzato.



## BEAUTY FARM

All'interno dell'hotel molto apprezzato è il reparto Beauty Farm, dove vengono effettuati tutti i trattamenti specifici per il corpo, ad esempio quello anticellulite, i più svariati tipi di massaggi, tra cui quelli ai Sali del Mar Morto, rassodanti, esfolianti, peeling, trattamento ai vinaccioli... Richiestissimi i trattamenti specifici al viso che rispettano le problematiche della pelle di ogni singolo; così, oltre all'impiego delle molteplici creme ed oli, consigliate dalle estetiste, è doveroso ricordare che anche in questo ambito il fango termale è utilissimo per migliorare la pelle, specie in presenza di acne o pelle grassa. Il fango termale agisce infatti come un rigeneratore della pelle, come antiossidante, e, unito ad una precedente vaporizzazione e ad un olio e massaggio specifico, risulta essere un'ottima maschera rigenerante e del tutto naturale per il viso.

A tutto ciò si aggiunge la presenza di una parrucchiera, esperta anche in depilazioni, pedicure, manicure e solarium.

## IL NORDIC WALKING

È una magnifica disciplina di sport e benessere che si pratica all'aria aperta, nata molti anni fa dall'idea degli sciatori fondisti finlandesi che la utilizzavano per i loro allenamenti estivi. È un'attività dolce che tonifica la muscolatura, che è attenta a salvaguardare la corretta postura del nostro corpo, che non affatica le articolazioni e che può essere praticata da chiunque e a qualunque età.

**BENEFICI DEL NORDIC WALKING:** è più efficace del 40% rispetto al Walking senza bastoncini; aumenta il consumo energetico; alleggerisce il carico sull'apparato motorio; incrementa l'ossigenazione dell'intero organismo; mantiene in esercizio: resistenza, forza, mobilità e coordinazione; scioglie le contrazioni nella zona delle spalle e della nuca, ritarda il processo d'invecchiamento; economizza il lavoro svolto dal cuore; rinforza il sistema immunitario e stimola l'eliminazione dello stress, quindi è ottimo per le persone in convalescenza che migliorano la loro condizione e recuperano più velocemente.

MARCONI  
HOTEL TERME



HOTEL TERME MARCONI

★★★

I - 35036 MONTEGROTTO TERME (PD)  
Via Catajo, 6 - Tel. +39 049 793144 - Fax +39 049 8910866  
www.termemarconi.it - e-mail: info@termemarconi.it

www.graficcallegaro.it

HOTEL TERME MARCONI

★★★



LE CURE 9   
SALUTE E BENESSERE