

WOJCIECH MACIEJOWSKI, MAŁGORZATA WIŚNIEWSKA*

Gabinety odnowy biologicznej w Tarnowie, ich lokalizacja oraz oferta

Słowa kluczowe: odnowa biologiczna, masaż, sauna, grota solna, solarium, Tarnów

Streszczenie: Publikacja przedstawia rozmieszczenie gabinetów odnowy biologicznej w granicach miasta Tarnowa oraz zróżnicowanie oferty ich zabiegów (m.in. masaże, sauna, grotty solne, hydroterapia, solaria). Na wybranych przykładach omawia też wady i zalety korzystania z nich na tle ogólnych zasad właściwego stosowania środków odnowy biologicznej. Zasadnicze wnioski, wynikające z pracy to stwierdzenie, iż w końcu 2008 r. działało w Tarnowie 56 obiektów oferujących zabiegi odnowy biologicznej. Z tej liczby 18 ośrodków oferowało masaż leczniczy, 7 saunę, 2 korzystanie z grot solnych oraz 30 z solarium, a w 12 ośrodkach można było skorzystać z zabiegów fizykoterapeutycznych, takich jak: światłolecznictwo, elektroterapia, ultradźwięki, magnetoterapia i laseroterapia. Punkty zabiegowe rozmieszczone są głównie w centrum miasta, a dzielnice peryferyjne mają zdecydowanie słabszą ofertę.

1. Wprowadzenie

Odnowa biologiczna jest dziś pojęciem powszechnie używanym. Za odnowę biologiczną najczęściej uznaje się szereg czynności wpływających na przyspieszenie naturalnych procesów regeneracji. Tak rozumiana definicja jest jednak mocno zawężona. W szerszym rozumieniu określenie odnowa biologiczna to świadome oddziaływanie na organizm za pomocą różnorodnych środków (naturalnych i sztucznych) oraz warunków środowiskowych w celu przyspieszenia fizjologicznych procesów wypoczynkowych (Magiera, Walaszek, 2008). Odnowę biologiczną definiuje się też jako proces przyspieszający powrót zdolności wysiłkowych do poziomu wyjściowego po dużych obciążeniach fizycznych (Eberhardt, 2007).

* Dr Wojciech Maciejowski – adiunkt, Małopolska Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Tarnowie, Katedra Turystyki i Rekreacji, kontakt e-mail: w.maciejowski@geo.uj.edu.pl; lic. Małgorzata Wiśniewska – absolwentka Małopolskiej Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Tarnowie.

W sferze ogólnospołecznych potrzeb wypoczynku termin odnowy biologicznej zastępowany jest pojęciem bioregeneracji. W tym zakresie znajduje się również hartowanie i uodparnianie organizmu na wpływ czynników zewnątrzśrodowiskowych i eliminację negatywnych skutków tego wpływu. Podstawowe metody stosowane w odnowie biologicznej w istotny sposób skracają okres wypoczynku, a także wspomagają proces regeneracji sił ustroju (Gieremek, Dec, 2007). Odnowa biologiczna, stosowana najczęściej u sportowców wyczynowych, może być jednak doskonałym rozwiązaniem dla wszystkich, którzy uprawiają sport dla przyjemności lub są obciążeni codzienną pracą.

Od wielu lat na świecie, a w ostatnich kilkunastu latach także i w Polsce, zapotrzebowanie na zabiegi odnowy biologicznej zdecydowanie wzrosło. Powodem dużego powodzenia takich zabiegów jest lepsze samopoczucie i relaks, jakiego doznaje się podczas i po skorzystaniu z nich, szczególnie, kiedy tempo życia wymaga od nas doskonałej formy, zarówno w pracy zawodowej, jak i w życiu prywatnym. Człowiek wypoczęty to z jednej strony człowiek zadowolony z życia, a z drugiej jednocześnie bardziej wydajny. Prawda ta uwidacznia się szczególnie w prywatnych firmach, gdzie od pracownika wymagana jest pomysłowość, inwencja czy dobra forma fizyczna, ale z drugiej strony znaczna część pracodawców zapewnia możliwość darmowej lub objętej zniżką regeneracji sił, właśnie przy wykorzystaniu tego typu środków. Zresztą zabiegi sprzyjające utrzymaniu formy nie są wymysłem naszych czasów, gdyż masaż czy sauna (kąpiel parowa), znane były już w czasach antycznych.

2. Cel i metody pracy

Celem pracy jest ukazanie różnorodności środków odnowy biologicznej stosowanych w gabinetach odnowy w granicach miasta Tarnowa, w tym również przedstawienie przestrzennego rozmieszczenia tych gabinetów.

Pod względem zastosowanych metod badawczych pracę podzielono na dwa etapy. W etapie przygotowawczym miała miejsce kwerenda biblioteczna, której założeniem było zebranie jak największej i najpełniejszej literatury problemu. Drugi etap, czyli badania terenowe zostały przeprowadzone na przełomie października i listopada 2008 r. Polegały one na zebraniu pełnej oferty zabiegów w gabinetach odnowy biologicznej, wraz z ich lokalizacją w granicach miasta. Najważniejsze obiekty zajmujące się odnową biologiczną były przez autorów sprawdzone na miejscu. Zwracano uwagę na różnorodność oferty wykonywanych zabiegów, jakość wybranych zabiegów, jak i możliwości skorzystania z porady personelu przy właściwym doborze zabiegów przez klienta, w aspekcie właściwego stosowania środków odnowy biologicznej. Z całego szeregu zasad stosowania środków odnowy biologicznej (Kasperczyk, Fenczyn, 1996) w szczególności zwracano uwagę na zasady:

- indywidualnego doboru środków odnowy,
- stopniowania intensywności środków odnowy,
- kompleksowego stosowania środków odnowy.

W kilkunastu gabinetach stosowano metodę wywiadu poprzez rozmowę z ich personelem, jak również z klientami-użytkownikami. Niestety, ze względu na częstą odmowę lub nawet zakaz ankietowania, nie udało się pozyskać reprezentatywnych danych i informacji, pozwalających na uogólnienie pewnych zagadnień (np. dotyczących wykorzystywania istniejącej bazy przez mieszkańców czy też popularności określonych zabiegów).

Obszar badań stanowiły granice administracyjne miasta Tarnowa, którego powierzchnia wynosi 72,4 km², a zamieszkiwana jest przez 116 tys. mieszkańców (*Ludność Polski*, 2008).

3. Obiekty odnowy biologicznej w Tarnowie

3.1. Gabinety masażu

Masaż jest jednym z najbardziej popularnych zabiegów odnowy biologicznej na terenie miasta Tarnowa. Z zabiegów masażu można skorzystać w 18 obiektach (rys. 1), które stanowią głównie gabinety rehabilitacji, ale także niezależne gabinety masażu.

Zdecydowanie największym powodzeniem cieszy się masaż leczniczy, z którego można skorzystać w zasadzie w każdym gabinecie. Do rodzajów masażu leczniczego, spotykanych w tarnowskich gabinetach, należą: masaż klasyczny, masaż segmentarny, masaż relaksacyjny oraz drenaż limfatyczny. Przeważającą część pacjentów, korzystających z masażu leczniczego w Tarnowie, stanowią osoby cierpiące na bóle kręgosłupa.

Szczególne uwagę klientów zwracają gabinety masażu, które oferują nie tylko masaż leczniczy, ale i masaże przystosowane do indywidualnych potrzeb klienta.

Gabinet masażu leczniczego „Amal”, oprócz masażu leczniczego, oferuje również masaż modelujący sylwetkę dla pań (obejmuje on masaż brzucha, łydek, ud z przodu i tyłu), a także endodermomasaż radialny (RDT), czyli terapię zmian podskórnych przy wykorzystaniu słabego podciśnienia dla odblokowania krwi i tlenu w obszarach objętych cellulitem.

Gabinet rehabilitacyjny „Optimal” proponuje również masaże bańką chińską, urządzeniem Aquavibron i specyficzne, orientalne masaże SPA: masaż relaksacyjny z elementami masażu polinezyjskiego, masaż dźwiękiem mis tybetańskich, ajurwedyjski masaż głowy i uniwersalny masaż rozciągający szalem. Masaże wykonywane są na specjalnym materacu z łuski gorczycy, który ma pozytywny wpływ na układy kostny i nerwowy. Dodatkowo zachowana jest atmosfera relaksu i odprężenia, dzięki zastosowaniu palonych świec, olejków zapachowych i kadzideł.



Rys. 1. Rozmieszczenie gabinetów oferujących masaże

Źródło: opracowanie własne.

Leczenie bańkami (w tym bańką chińską) stanowi odmianę terapii podciśnieniowej. Polega na wytworzeniu podciśnienia we wnętrzu bańki, zassania skóry i tkanki podskórnej do jej wnętrza. Podciśnienie wytworzone w bańce w sposób mechaniczny podrażnia znajdujące się w skórze receptory oraz wpływa na naczynia krwionośne (Kasperczyk, Mucha 2006).

Aparat Aquavibron to urządzenie do suchego masażu leczniczego oraz kosmetycznego, gdzie wykorzystywanym źródłem energii jest woda pod ciśnieniem. Osoba korzystająca z masażu nie ma jednak bezpośredniego kontaktu z wodą, gdyż sam masaż odbywa się poprzez drgania membrany masującej (Mucha, 2006).

Masaż dźwiękiem mis tybetańskich wykazuje działanie relaksujące, lecznicze oraz psychoterapeutyczne. Jego zadaniem jest usuwanie bólu, chorób, strachu, depresji i niepewności. Dźwięki mis tybetańskich wnikają w ciało, powodując powstawanie uzdrawiających wibracji, dzięki którym rozpoczyna się regeneracyjne pobudzenie komórek. Precyzyjnie dobrany dźwięk dodaje energii komórkom zdrowym, natomiast komórki chore są niszczone (Mandle i in., 2008).

Relaksacyjny masaż z wykorzystaniem elementów masażu polinezyjskiego to delikatny masaż ciała oparty na technice masażu polinezyjskiego (*ma-uri, lomi lomi nui*). Stosowane są płynne, bardzo delikatne ruchy masujące ciało od głowy do stóp bez odrywania rąk. Masaż ma na celu przywrócenie prawidłowej energii ciała, wprowadzenie w głęboki relaks oraz regenerację po fizycznym i psychicznym wysiłku (Kasprzak, Mańkowska, 2008).

Ajurwerdyjski masaż głowy nazywany *shiroabhyanga* (masaż twarzy, szyi i karku) to masaż o działaniu odmładzającym. Poprawia on ukrwienie skóry, odżywia tkanki i wprowadza w stan relaksu (Kasprzak, Mańkowska, 2008). Jego zadaniem jest też poprawa ujędrnienia skóry i tkanek podskórnych, ponadto masaż ten likwiduje stres, usuwa migreny i pomaga w bezsenności.

Uniwersalny masaż rozciągający szalem to masaż o działaniu relaksacyjnym wykonywany w ubraniu, przy wykorzystaniu bawełnianego szala. Jego celem jest rozciągnięcie i rozluźnienie mięśni bez ich napinania.

Gabinet masażu i fizjoterapii „Beauty & SPA” ma w swojej ofercie masaż relaksacyjny gorącymi kamieniami, próżniowy masaż odchudzający i antycellulitowy. Masaż relaksacyjny gorącymi kamieniami łączy w sobie zalety masażu ze szczególnymi właściwościami wulkanicznych kamieni bazaltowych (Kasprzak Mańkowska, 2008). Nagrzane kamienie działają na termoreceptory znajdujące się w skórze pacjenta, podnosząc temperaturę okolic masowanych. Powoduje to ogólne rozluźnienie ciała, duże przekrwienie miejscowe, przyspieszenie procesów przemiany materii, ogólne oczyszczenie organizmu i pobudzenie procesów wymiany tkankowej.

3.2. Sauny

W Tarnowie z zabiegu sauny można skorzystać na terenie ośmiu ośrodków o charakterze rekreacyjnym (rys. 2). Możliwe jest jednak skorzystanie wyłącznie z sauny suchej. Na terenie miasta brak jest ofert sauny mokrej lub ziołowo-paro-



● gabinety oferujące saunę ● gabinety oferujące grotę solną ○ gabinety oferujące zabiegi hydroterapeutyczne

Rys. 2. Rozmieszczenie gabinetów oferujących saunę, grotę solną lub zabiegi hydroterapeutyczne

Źródło: opracowanie własne.

wej. Tarnowskie fińskie sauny rozmieszczone są głównie przy popularnych klubach fitness, większych siłowniach oraz hotelach. Pod względem wyposażenia nie różnią się między sobą. Komory są zbudowane z drewna, wewnątrz znajdują się drewniane ławy na jednej lub dwóch wysokościach.

„Forma – fitness klub” (rys. 3) posiada dwie niezależne sauny fińskie dla pań i panów. Miejsca w saunie udostępniane są wszystkim klientom klubu nieodpłatnie, co jak podkreślają sami pracownicy klubu, powinno zachęcić zmęczonych po zajęciach fitness do odpoczynku i regeneracji. Niestety, w tym klubie nie sprawdza się najlepiej zasada kompleksowego stosowania środków odnowy. Niewskazane jest bowiem korzystanie z sauny zarówno po wyczerpującym wysiłku fizycznym, jak i tuż przed nim (Walaszek, 2006). Należy odczekać przynajmniej 3–4 godziny, aby zabieg sauny przyniósł oczekiwane przez organizm korzyści. W sumie więc jest to niezręczna propozycja, która miała mieć charakter „wspaniałomyślnej” oferty klubu, dotyczącej nieodpłatnej sauny dla wszystkich jego klientów. Podobną ofertę zabiegu sauny można znaleźć w siłowniach „Hard Body” i „Power live fitness”.



Rys. 3. Budynek Forma-fitness klub, oferujący masaż, saunę i solarium (fot. M. Wiśniowska)

Zdecydowanie lepiej sytuacja przedstawia się w propozycji gabinetu odnowy biologicznej „Bio Studio”, który znajduje się przy pływalni TOSiR (rys. 4). Do

dyspozycji klientów jest sauna fińska dla maksymalnie czterech osób. Użytkownicy sauny w „Bio Studio” chwalą sobie dyspozycyjność całego pomieszczenia na własne potrzeby oraz czystość prysznic, który jest priorytetem w prawidłowym użytkowaniu sauny. Ujemny punkt stanowi techniczne rozwiązanie przejść między sauną a innymi miejscami (np. solarium) na terenie samego obiektu.



Rys. 4. Pływalnia TOSiR i gabinet odnowy biologicznej Bio Studio w Tarnowie (fot. M. Wiśniowska)

Hotel „Cristal Park” oferuje korzystanie z sauny w połączeniu z jacuzzi. Oba obiekty znajdują się bowiem w jednym pomieszczeniu i mogą zostać wynajęte na wyłączność. W tym samym pomieszczeniu znajduje się również prysznic, którego kabina tworzy beczkę o głębokości około 80 cm, do której wchodzi się po dwóch drewnianych stopniach, choć – jak wiadomo – po skorzystaniu z sauny najbardziej zalecana jest kąpiel w wannie lub basenie. W Hotelu „Cristal Park” można skorzystać z jacuzzi, które znajduje się obok komory sauny, następnie odpocząć na leżakach, które są do dyspozycji klientów. Dodatkowymi atutami są cisza, spokój i prywatność w użytkowaniu udostępnionego pomieszczenia. Jest to jedyny obiekt w Tarnowie, który w pełni umożliwia skorzystanie z zabiegu sauny zgodnie z dotyczącymi go zaleceniami.

3.3. Groty solne

Grota solna to pomieszczenie, które niemal w każdym miejscu może zastąpić lecznicze wykorzystanie naturalnych przestrzeni podziemnych, takich jak: jaskinie, grotty i kopalnie, stanowiąc w ten sposób substytut subterranoterapii¹. Uznany czynnikiem leczniczym jest tu wybitnie czyste, pozbawione zanieczyszczeń powietrze o specyficznej, dużej wilgotności i stosunkowo niskiej temperaturze.

Na terenie miasta Tarnowa w Centrum Zdrowia „Margo-Med” i we wspomnianym wcześniej Hotelu „Cristal Park” istnieje możliwość skorzystania właśnie z grot solnych (rys. 2). Obie grotty wyłożone są blokami solnymi, pochodzącymi z Morza Martwego. Z sufitu zwisają długie sople zwane stalaktytami, a pod stopami chrzęszczą kryształki soli. Temperatura panująca w grotach wynosi około 20°C. System klimatyzacji i wentylacji zapewnia stałą wymianę powietrza na ujemnie zjonizowane. Naturalna sól morska zawiera wiele cennych pierwiastków, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. W grotach solnych wdycha się szereg mikroelementów, między innymi jod, wapń, magnez, potas, żelazo, selen i brom. Pacjentom przebywającym w grocie towarzyszy relaksująca muzyka, a także efekty świetlne. Grota solna jest więc połączeniem muzykoterapii z chromoterapią². Komory solne są doskonałym miejscem odprężenia i relaksu w warunkach czystego i wilgotnego powietrza.

Grota solna w „Margo-Med” posiada system specjalnych promienników o różnych częstotliwościach w czterech kolorach: niebieskim, czerwonym, pomarańczowym oraz zielonym. Barwa czerwona przyspiesza akcję serca i przemianę materii w komórkach, podnosi ciśnienie i oczyszcza krew, jak też poprawia funkcjonowanie układu trawiennego, likwiduje zmęczenie (Stąpór, 2000). Pomarańczowe światło wspomaga procesy trawienne i układ oddechowy, ponadto podnosi pewność siebie i wprowadza w dobry nastrój. Zielone światło ma za zadanie z jednej strony likwidować toksyny w organizmie, a z drugiej dodawać energii i likwidować zmęczenie. Światło niebieskie wycisza system nerwowy, uspokaja i likwiduje napięcie mięśni, ułatwia zasypianie, a także łagodzi schorzenia dróg oddechowych (Stąpór, 2000). Seans w gabinecie „Margo-Med” trwa 50 minut.

3.4. Obiekty oferujące zabiegi z wykorzystaniem wody (hydroterapia)

Pływalnia kryta Tarnowskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji oraz Hotel „Cristal Park” stanowią w Tarnowie jedyne obiekty oferujące usługi profilaktycznego masażu wodnego w formie jacuzzi i biczów wodnych (rys. 2).

¹ Subterranoterapia – kuracja chorych (głównie na choroby układu oddechowego) przy wykorzystaniu naturalnie lub sztucznie ukształtowanych warunków mikroklimatycznych przestrzeni podziemnych, m.in. grot, jaskiń, sztucznych sztolni i komór kopalnianych (Straburzyński, Straburzyńska-Lupa, 2000).

² Chromoterapia – kuracja przy wykorzystywaniu wpływu na organizm człowieka różnych właściwości i efektów światła i koloru (Stąpór, 2000).

Wspomniany Hotel „Cristal Park” oferuje jacuzzi w połączeniu z sauną na wyłączność, po wcześniejszym wynajęciu pomieszczenia. Jest to dużą zaletą dla osób, które w ciszy i spokoju chcą skorzystać z sauny i jacuzzi. Inaczej jest na terenie pływalni krytej TOSiR. Jacuzzi, a także bicz wodne stanowią dodatek do basenu rekreacyjnego oraz pływackiego i można z nich korzystać bez dodatkowych opłat. Atutem pływalni jest również jej dostępność, otwarta jest bowiem 7 dni w tygodniu, do godziny 22:00. Niedogodnością jest bez wątpienia hałas towarzyszący pływalni i duża liczba osób oczekujących w kolejce na swoje miejsce w jacuzzi.

3.5. Solaria

W Tarnowie liczba gabinetów oferujących łóżko do opalania (powszechnie zwane solarium) aktualnie wynosi 30. Położone są one przede wszystkim w samym centrum miasta, a także w pobliżu dużych osiedli mieszkaniowych jego północno-zachodniej części (rys. 5). W Tarnowie łóżka opalające stanowią jednak przede wszystkim uzupełnienie (20 przypadków) gabinetów kosmetycznych lub fryzjerskich, nie zajmują bowiem wiele miejsca i nie angażują personelu danego punktu. Mniejsze gabinety w swojej ofercie mają zwykle dwa rodzaje kabin: stojące i leżące.



Rys. 5. Rozmieszczenie gabinetów oferujących solarium

Źródło: opracowanie własne.

Jedną trzecią wszystkich ośrodków stanowią salony, oferujące wyłącznie korzystanie z solarium. Ich oferta jest szersza i różni się znacznie od pozostałych gabinetów. Do wyboru jest więcej kabin (od pięciu do sześciu), różniących się między sobą przede wszystkim ceną (od 1 do 2 PLN za minutę), ale również dodatkowymi funkcjami (klimatyzacja, bryza, aroma, lampy brązujące), które zapewniają lepszy komfort opalania. Bryza to delikatna i odświeżająca mgiełka, która rozpylana jest przez specjalne dysze, zamontowane w urządzeniu. Do wytworzenia mgiełki używa się specjalnych płynów do tego przeznaczonych. Aroma to skrót od aromaterapii, czyli formy oddziaływania opierającej się na subiektywnych odczuciach pacjenta, na którego skórę i drogi oddechowe działają substancje zapachowe (Kasprzak, Mańkowska, 2008). W czasie opalania rozpylane są relaksujące olejki eteryczne, które pozytywnie stymulują ciało i umysł. Odmianę lamp solaryjnych stanowią lampy brązujące, które dzięki zwiększonemu udziałowi halogenów są od nich nieco mocniejsze. Ich moc wiąże się ze zwiększonym natężeniem promieni pasma UVA na rzecz ograniczenia promieni pasma UVB. Lampy brązujące są dzięki temu bezpieczniejsze od zwykłych lamp, jeżeli chodzi o prawdopodobieństwo powstawania poparzeń słonecznych, powodują jednakże większe wysuszenie skóry i przyspieszają jej starzenie.

W standardzie wszystkie kabiny wyposażone są w systemy audio, umożliwiające słuchanie muzyki. Istnieje również możliwość oglądania telewizji podczas opalania (kabina Ergoline MultiVision Excellence 800 w Solarium „Magic Sun”). Solaria konkurują między sobą, reklamując swoje salony jako np. numer 1 w Małopolsce (Solarium „Golden Brown”) lub oferując karnety, dzięki którym np. co dziesiąte opalenie jest gratis (Solarium „Magic Sun”). Klient w zależności od preferencji sam decyduje o wyborze łóżka opalającego i niestety też, to on najczęściej podejmuje decyzję o czasie opalania. Personel nie jest w stanie zawsze doradzić w wyborze odpowiedniej kabiny i zaplanować w sposób profesjonalny liczbę sesji niezbędnych do uzyskania efektu, pożądanego przez klienta. Brak bowiem w Tarnowie salonów mających urządzenia do pomiaru skóry Skin Control. To innowacyjne urządzenie służy określeniu indywidualnego, aktualnego fototypu skóry wykorzystując metodę pomiaru światłem UV. Skin Control na podstawie pomiaru ilości komórek produkujących pigment określa chwilową odporność skóry na działanie promieni ultrafioletowych. Otrzymana informacja wyjściowa pozwala dokładnie obliczyć bezpieczny i zarazem maksymalny czas opalania każdego klienta (zob. Komputerowe określanie..., 2009).

Obserwując personel tarnowskich salonów solaryjnych, wśród którego przeważają młode kobiety z bardzo mocną, niezdrowo wyglądającą opalenizną, nasuwa się pytanie czy solarium powinno się traktować jako zabieg odnowy biologicznej? Odpowiedź jest pozytywna, gdyż opalanie to nie tylko brązowy kolor skóry. Opalać powinno się w pierwszej kolejności dla zdrowia. Promienie UV zwiększają wydolność organizmu, pomagają przy leczeniu niektórych chorób skóry, łagodzą objawy łuszczycy oraz działają przeciwzapalnie, poprawiają funkcjonowanie układu krążenia, wzmacniają naturalne siły odpornościowe organizmu, podnoszą odpor-

ność skóry i podwyższają zdolności do przyjmowania kolejnych dawek UV. Jednakże nieprzemysłane i częste opalanie się w solarium zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory skóry, zmniejsza elastyczność kolagenu, który uznawany jest za czynnik przyspieszający starzenie skóry.

Przepisy unijne w wielu krajach zabraniają osobom poniżej 18 roku życia korzystania z naświetlań promieniowania nadfioletowego. Niestety, w Tarnowie nawet 15-latkę mogą bez żadnych przeciwwskazań personelu opałać się w solarium.

3.6. Pozostałe obiekty

Zabiegi z zakresu światłolecznictwa, krioterapii, elektroterapii, ultradźwięków, magnetoterapii, laseroterapii stosowane są leczniczo przez fizjoterapeutów i wyłącznie na zlecenie lekarza. Mają one na celu minimalizację skutków chorób powstałych w wyniku przeciążeń występujących w sporcie lub ciężkiej pracy. Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje powyższe zabiegi w wybranych przez siebie ośmiu placówkach na terenie miasta Tarnowa (rys. 6). Niestety, pacjenci muszą czekać na nie niekiedy nawet kilka miesięcy, dlatego decydują się na korzystanie z czterech dostępnych prywatnych gabinetów fizjoterapeutycznych (rys. 6), gdzie za te świadczenia trzeba zapłacić.



Rys. 6. Rozmieszczenie gabinetów oferujących lecznicze zabiegi fizjoterapeutyczne

Źródło: opracowanie własne.

4. Wnioski

Na podstawie powyższych rozważań można wysnuć następujące wnioski:

1. Miasto Tarnów oferuje swoim mieszkańcom dość bogatą i różnorodną ofertę odnowy biologicznej.

2. W połowie listopada 2008 roku działało w Tarnowie 18 gabinetów masażu, 7 saun, 2 grotty solne i 30 salonów solaryjnych, a także 12 ośrodków oferujących lecznicze zabiegi fizykoterapeutyczne, takie jak: światłolecznictwo, elektroterapia, ultradźwięki, magnetoterapia i laseroterapia.

3. Punkty zabiegowe rozmieszczone są głównie w centrum miasta, zdecydowanie słabszą ofertę mają mieszkańcy peryferyjnych dzielnic miasta.

4. Tarnowskie gabinety masażu oferują głównie masaże lecznicze, natomiast istnieje potrzeba zwiększenia oferty na inne rodzaje masażu.

5. Na siedem ośrodków oferujących sauny, tylko jeden daje możliwość skorzystania z niej zgodnie z wszystkimi zaleceniami.

6. Dość duża liczba salonów solaryjnych na terenie miasta oferuje korzystanie z wielu kabin opalających, niestety żaden z nich nie posiada urządzenia do pomiaru skóry gwarantującego zdrowe i bezpieczne opalanie.

7. Daje się zauważyć wyraźny brak oferty szeregu zabiegów odnowy biologicznej, takich, jak np. leczenie polem magnetycznym czy biosauną (ozon).

8. Nie wszystkie salony odnowy biologicznej posiadają wykształconą i kompetentną obsługę, co uniemożliwia grupie klientów skorzystanie z fachowej informacji i obsługi.

Bibliografia

- Eberhardt A. 2007. *Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej*. Warszawa: DrukTur. ISBN 978-83-60197-46-2.
- Gieremek K., Dec L. 2007. *Zmęczenie i regeneracja sił. Odnowa biologiczna*. Katowice: AWF. ISBN 83-903277-0-8.
- Kasperczyk T., Fenczyn J. 1996. *Podręcznik odnowy psychosomatycznej*. Warszawa: Wyd. Lekarskie PZWL. ISBN 83-200-1962-1.
- Kasperczyk T., Mucha D. 2006. *Refleksoterapia*. W: R. Walaszek (red.). *Masaż z elementami rehabilitacji*. Kraków: Rehmed. ISBN 83-910434-0-1
- Kasprzak W., Mańkowska A. 2008. *Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA*. Warszawa: Wyd. Lekarskie PZWL. ISBN 978-83-200-3577-3.
- Komputerowe określanie fototypu skóry. 2009. [dostęp: 2009-05-28] Dostępny w Internecie: www.skincontrol.solarium.pl/pomiar_skory/.
- Ludność Polski. 2008. Warszawa: GUS.
- Magiera L., Walaszek R. 2008. *Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej*. Kraków: BIOSPORT. ISBN 978-83-917610-0-7.
- Mandle D., Ashana, Biehl M., Reames J. 2008. *The Healing Power of Singing Bowls*. „Light of Consciousness” vol. 20, no. 1, p. 46–51.

- Mucha D. 2006. *Masaż przyrządowy*. W: R. Walaszek (red.). *Masaż z elementami rehabilitacji*. Kraków: Rehmed. ISBN 83-910434-0-1.
- Stąpór T. 2000. *Chromoterapia – leczenie kolorem*. Wrocław: Astrum. ISBN 83-7277-213-4.
- Straburzyński G., Straburzyńska-Lupa A. 2000. *Medycyna fizykalna*. Warszawa: Wyd. Lekarskie PZWL. ISBN 978-83-200-2472-2.
- Walaszek R. 2006. *Fizykoterapia wspomagająca masaż*. W: R. Walaszek (red.) *Masaż z elementami rehabilitacji*. Kraków: Rehmed, ISBN 83-910434-0-1.

Beauty Regeneration Parlours in Tarnów, Their Location and Offer Diversity

Summary: The paper presents the location of health and fitness centers in Tarnów and the diversity of their offers (e.g. massages, sauna, salt caves, hydrotherapy, solaria). It also describes their benefits and flaws on beneficiaries regarding the main rules of the connected use of health and fitness means. The conclusion shows that until the year 2008 in Tarnow there had been 56 active fitness and health centers. The number included 18 centers offering curative massages, 7 – sauna centers, 2 – salt caves, 30 – solaria and 12 – physiotherapy rooms as: phototherapy, electrotherapy, ultrasounds, magneto therapy and laser therapy. The centers are mainly located in the city center and inhabitants of peripheral quarters have a less attractive offer.

Key words: fitness, massage, sauna, salt cave, solarium, Tarnów
