

SADRŽAJ

1. UVOD	1
1.1. Definisanje problema i predmeta istraživanja	2
1.2. Ciljevi istraživanja	2
1.3. Hipoteze	2
1.4. Metode istraživanja	2
1.5. Doprinos istraživanja	3
2. POJAM I KARAKTERISTIKE WELLNESSA	4
2.1. Ključne dimenzije wellnessa	5
2.2. Wellness turizam	6
2.3. Vrste wellness centara	8
2.4. Pojam spa	9
2.5. Sadržaj ponude u spa i wellness centrima	10
3. MASAŽA POJAM I ISTORIJA	13
3.1. MASAŽA KROZ ISTORIJU	13
3.2. DEJSTVO MASAŽE NA ORGANIZAM	14
3.2.1. Dejstvo masaže na kožu i potkožno tkivo	15
3.2.2. Dejstvo masaže na mišiće i zglobove	15
3.2.3. Dejstvo masaže na krvotok i limfotok	16
3.2.4. Dejstvo masaže na nervni sistem	16
3.3. PODELA MASAŽE	16
3.3.1. Terapijsko-medicinska masaža	17
3.3.2. Sportska masaža	17
3.3.3. Higijensko- kozmetička, estetska masaža	18
4. ZAPADNE METODE MASAŽE	19
4.1. KLASIČNE TEHNIKE MANUELNE MASAŽE ŠVEDSKA MASAŽA	19
4.2. SPECIJALNE TEHNIKE MANUELNE MASAŽE	22
4.2.1. Masaža refleksnih zona	22
4.2.2. Manuelna limfna drenaža	23
5. TRADICIONALNE ISTOČNJAČKE METODE MASAŽE	24
5.1. Shiatsu masaža	24
5.2. Akupresura	26
5.3. Tradicionalna tajlandska masaža- Tai masaža	27
5.4. Refleksna masaža stopala i šaka	28
5.5. Ajurvedska masaža	30
5.6. Aromaterapijska masaža	32
5.7. Masaža vulkanskim kamenjem – Hot stone	33
5.8. Chi Yang masaža	33
5.9. Tui Na masaža	34

6. ZASTUPLJENOST MASAŽE U WELLNESSU	35
6.1. REZULTATI ISTRAŽIVANJA	38
H1: Utvrditi da li je masaža obavezan sadržaj usluga u wellness/spa centrima	39
H2: Od svih sadržaja koji se nude korisnicima spa i wellness usluga, najposećeniji sadržaj je masaža	40
H3: Na osnovu prikupljenih podataka utvrditi koje vrste masaže su najposećenije da bi se mogla potvrditi ili opovrgnuti pretpostavka da wellness korisnici radije biraju istočnjačke metode masaže.	41
6.2. DISKUSIJA DOBIJENIH REZULATA ISTRAŽIVANJA	43
7. ZAKLJUČAK	44
LITERATURA	46