

После изнурительной тренировки Вы можете расслабиться в сауне нашего клуба. Тепло сауны согреет мышцы, поможет Вам отдохнуть и собраться с силами.

**К вашим услугам:**

- классическая финская сауна
- комната отдыха
- душевые
- бассейн 9м. на 4м., глубиной 1,7м., с противотоком, современной системой очистки и фильтрации

Финская сауна благотворно влияет на организм. Регулярное посещение сауны способствует регулированию артериального давления, улучшению аппетита, сна и общего психоэмоционального состояния, повышению физической и умственной работоспособности, а так же улучшению настроения.

В отличие от русской бани, в сауне применяется сухой жар, который идет от нагретых камней в печке. Температура воздуха в сауне от 60 до 120 градусов по Цельсию, но из-за низкой влажности воздух не обжигает.

В сауне сначала принимают сеанс нагревания, сидя на полках в горячем помещении, после чего принимают холодный душ или ныряют в холодный бассейн, а затем снова в жар. Такие перепады температуры укрепляют иммунитет, способствуют закалке организма и эластичности кожи. Порой в сауне также как и в русской бане применяют веник, сочетая его с приемом холодных ванн. Сауна традиционно считается великолепным омолаживающим средством. Но при этом людям со слабым или нетренированным сердцем следует избегать резких перепадов температур, поскольку это дает огромную нагрузку на сердце.