



## ФИНСКАЯ САУНА

**При регулярном посещении финская сауна обеспечивает лёгкость, расслабленность, чувство радости и обновления**

- Отличный способ очищения организма от шлаков и восстановления работы мышц
- помогает расслабиться, снять стресс, и конечно, оказывает положительное воздействие на кожу
- улучшает кровоснабжение кожи и даёт положительный косметический эффект без всякой аллергии
- удаляется множество токсинов и шлаков, лёгкие начинают работать интенсивнее, стимулируется кровообращение во всём организме, что положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы
- Ускоряется обмен веществ, лучше усваиваются белки, жиры и углеводы, микроэлементы
- Приятная максимальная релаксация и хорошее настроение

### РЕКОМЕНДАЦИИ

После сауны очень полезно принять контрастный русский душ и окунуться в бассейн.

Это очень хорошая гимнастика для кровеносных сосудов и закаливающая процедура.

Лучшим критерием полезности банной процедуры будет Ваше самочувствие.

Фиточай после бани – самое лучшее средство для того, чтобы привести организм в тонус, освежить его и отлично утолить жажду.



### Противопоказания:

- Финская сауна очень полезна для здоровья, но в некоторых случаях её не следует посещать. К таким случаям можно отнести:
- -любые заболевания, сопровождающиеся повышенной температурой;
- -инфекционные заболевания;
- -онкологические заболевания;
- -некоторые формы сахарного диабета;
- -пониженная свертываемость крови;
- -наличие камней или песка в почках;
- -стойкая гипертония;

- -вторичная глаукома;
- -туберкулез в активной стадии;
- -психопатии и психозы
- -эпилепсия;
- -пожилой возраст (рекомендуется использование сауны, нагретой не выше 60 градусов).

Остальные могут посещать сауну спокойно, наслаждаясь отдыхом, поддерживая своё здоровье и красоту.

# ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ИНФРАКРАСНОЙ И ФИНСКОЙ САУН

1. Перед посещением необходимо принять душ и насухо вытереться, волосы не мочить.
2. Дозируйте время пребывания в саунах в соответствии со своим самочувствием. При повышенном или пониженном артериальном давлении категорически откажитесь от посещения SPA-зоны. Не рекомендуется принимать лекарственные средства перед посещением SPA-зоны.
3. Посещение SPA-зоны несовместимо с употреблением алкоголя и наркотических средств.
4. Сауны совмещенные (мужчины и женщины вместе). Рекомендуем посещать их в купальных костюмах.
5. Запрещается пользоваться кремами, пилингами, скрабами и т.д., а также мыться и бриться в саунах.
6. Рабочая температура инфракрасной кабины 38-50°C. Продолжительность стандартной оздоровительной процедуры составляет 30 минут.
7. Запрещается лить воду на каменку в финской сауне.
8. Если Вас не устраивает температура в саунах, сообщите об этом администратору. Специалист технической службы обязательно проверит работу всех необходимых приборов.
9. Не оставляйте в саунах мусор.
10. Не забывайте про то, что Вы находитесь в общественном месте, будьте взаимно вежливы.
11. В случае нарушения правил посещения саун, администрация вправе попросить нарушителя покинуть SPA-зону.

Администрация  
SPA-Отеля «АЛЬБАТРОС»