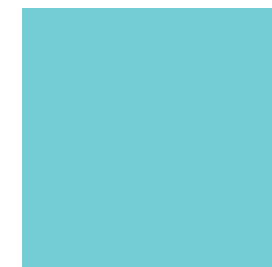
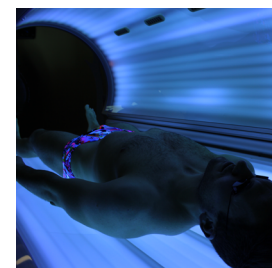
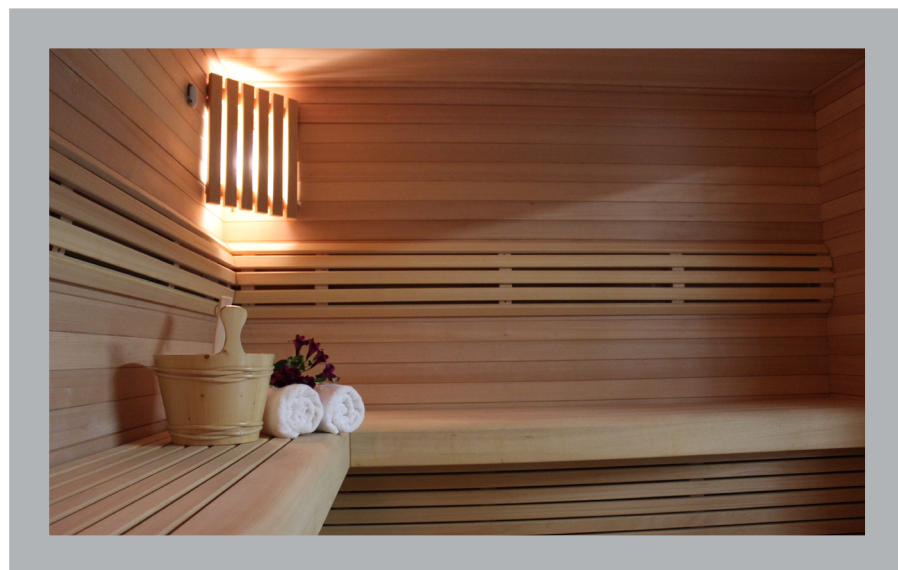
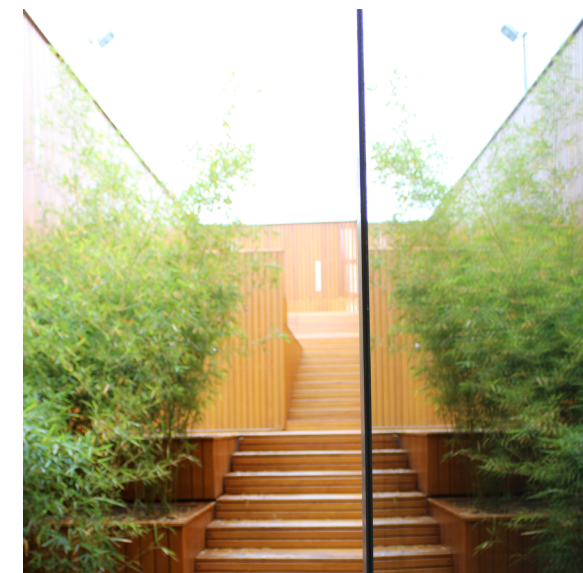


# Wellness

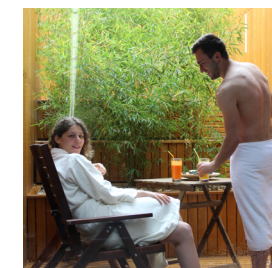


BAZENSKI KOMPLEKS SVETICE

# WELLNESS



**W**ellness sadržaji u centru Zagreba omogućuju Vam da uronite u oazu mira, pobjegnute od stresa i ponovno pronađete energiju i poletnost potrebnu za užurbani ritam svakodnevica. Zahvaljujući opuštajućim sadržajima u novouređenom prostoru od 350 m<sup>2</sup> s lakoćom ćete uspostaviti ravnotežu zdravlja, ljepote i unutarnjeg zadovoljstva. Tri vrste sauna, kompleks bazena, grijane keramičke klupe, wellness vrt, solarij te soba za opuštanje s ponudom svježeg voća i čajeva za detoksikaciju organizma postati će oaza u koju se uvijek rado vraćate.





Povišena temperatura tijela (hyperthermia), koju potiče sauna, ubija bakterije, gljivice, viruse i parazite a zahvaljujući sauni možete se riješiti infekcija uha, sinusa, grla i crijeva, čak i kroničnih bolesti.

Tokom samo 10-20 minuta provedenih u sauni, puls se povećava za 50-75%, što pruža skoro isti metabolički rezultat kao i fizičko vježbanje. Povećana srčana aktivnost je ekvivalent brzog šetnji ili laganom džogingu.

## SAUNA

Tisućama godina ljudi koriste saunu kao zdrav i efikasan način brige o zdravlju. Sauna čisti i pomlađuje kožu i cijeli organizam, poboljšava cirkulaciju krvi, efikasna je kod mršavljenja, potiče izbacivanje toksina iz tijela, poboljšava elastičnost arterija, štiti od visokog tlaka, bolesti srca i krvnih žila, pomaže kod artritisa, alergija, kožnih bolesti... Sauna pomaže da se opustite i riješite stresa o čemu svjedoči i stara finska poslovice: „U sauni ljutnja isparuje a bijes se isušuje“.



### 1 FINSKA SAUNA

Temperatura: 60°C - 100°C  
Vlažnost: 15%

### 2 BIO SAUNA

Temperatura: 50°C - 60°C  
Vlažnost: 55%

### 3 TURSKA SAUNA

Temperatura: 45°C - 55°C  
Vlažnost: 90% - 100%

**1** HLADNI BAZEN  
Korisno djelovanje hladnog bazena u kombinaciji sa saunom poboljšava cirkulaciju, pomaže u uklanjanju celulita i obnavljanju tkiva.



**2** HIDROMASAŽNI BAZEN  
Hidromasažni bazen pruža potpuni wellness užitek a sastoji se od tri ležeća mjesta te šest sjedećih mjesta s mlaznicama.



**3** WELLNESS ZA NOGE  
Polusatne kupke za stopala pomoći će vašim nogama da ljepše izgledaju a osim toga osjećat ćete se odmornije i opuštenije.



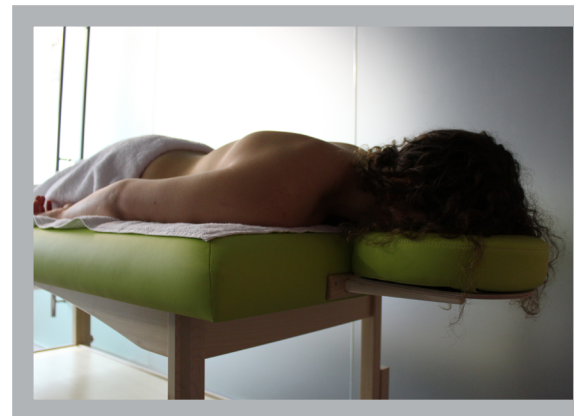




## Solarij

Osim preplanulog tena UV zrake stvaraju D vitamin bez kojeg nema čvrstih i zdravih kostiju. On utječe na formu i vitalnost, jača organizam a efekti sunčanja pomažu kod liječenja osteoporoze. Vitamin D povećava otpornost na kašalj, prehladu i gripu te općenito jača imunološki sustav. Pod utjecajem UV zraka povlače se akne, a poslije tretmana sunčanja u solariju nerijetko dolazi do prestanka mišićnih i reumatičnih bolova.

## Masaže



Masaža ima blagotvorno djelovanje na um i tijelo, opušta mišiće, pospješuje protok krvi u tijelu te oslobađa od fizičke i psihičke napetosti.

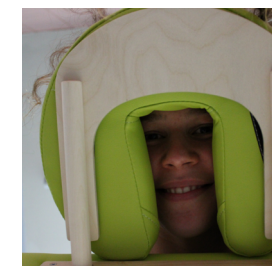
Masaža može smanjiti rizik od nastanka depresije, kroničnog stresa, oslobađa od umora, ublažava glavobolju i jača imunitet.

Sve počinje s jednim dodirrom. Živci reaguju na svaki dodir i pritisak te šalju razne signale mozgu, odnosno parasimpatičkom živčanom sustavu čija je svrha da pomogne tijelu da se što bolje nosi sa stresom.



Vrste masaža:

KLASIČNA  
MEDICINSKA  
SPORTSKA  
RELAKSIRAJUĆA  
ANTICELULITNA  
AROMA







## BAZENSKI KOMPLEKS SVETICE

Divka Budaka 21 Zagreb 10000, Hrvatska

[www.facebook.com/bazensvetice](http://www.facebook.com/bazensvetice)

kontakt:

01 6421 076

01 6421 448

mail:

[uso.wellness@sportskiobjekti.hr](mailto:uso.wellness@sportskiobjekti.hr)

[adriana.nozak@sportskiobjekti.hr](mailto:adriana.nozak@sportskiobjekti.hr)

# Informacije

[www.sportskiobjekti.hr](http://www.sportskiobjekti.hr)

