

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY

PRZYGOTOWANIE

CO ROBIMY PRZED WEJŚCIEM DO SAUNY?

ZDROWIE PRZED
WSZYSTYKIM! JEŚLI
POCZUJESZ
DYSKOMFORT ZAWSZE
NALEŻY OPUŚCIĆ
SAUNĘ!

1. Dokładnie myjemy całe ciało



Następnie wycieramy się do sucha w celu zwiększenia efektywności pobierania ciepła.

2. Zdejmujemy biżuterię



Soczewki kontaktowe, okulary, zegarki i inne ozdoby z ciała.

3. Wchodzimy okryci ręcznikiem



Do sauny suchej i solnej.

4. Wchodzimy Boso



Klapki zostawiamy na zewnątrz.

NAGRZEWANIE

CO ROBIMY W SAUNIE?

CZAS POBYUTU
W SAUNIE SUCHEJ
I ŁAŻNI PAROWEJ OKOŁO
10-15 MIN.

1. Dbamy o higienę



W saunie suchej, solnej, infrared siedząc całym ciałem na ręczniku.

2. Nie wnosimy



Jedzenia i picia.

3. Zachowujemy ciszę



Unikamy głośnych rozmów i dyskusji
- sauna to miejsce spokoju i relaksu.

4. Nie polewamy



Wodą lub innymi płynami/olejkami siedzisk pieca oraz znajdujących się w nim kamieni.

SCHŁADZANIE I ODPOCZYNEK

CO ROBIMY PO SAUNIE?

CZAS ODPOCZYNKU
MIN 10 MIN

1. Sptukujemy ciało



Z potu po wyjściu z sauny

2. Chłodzimy ciało



Zawsze od dłoni i stóp w kierunku tułowia i głowy, wykorzystując do tego zimny prysznic i lód.

3. Odpoczywamy



I relaksujemy się minimum 10 minut.

4. Uzupełniamy płyny



Pijąc wodę oraz soki cytrusowe.

Proces nagrzewania, schładzania i odpoczynku powtarzamy 2-3 razy!

Z sauny nie mogą korzystać osoby chore na serce, z nadciśnieniem, po udarach, z chorobami naczyń krwionośnych, stanami zapalnymi narządów wewnętrznych, z gorączką, chore na tarczycę, w ciąży, chore na padaczkę.