



Zasady użytkowania sauny

1. Koniecznie bierzemy prysznic...

oczyszczenie skóry - higiena i oczywiście ułatwienie pocenia się.

2. Wchodzimy do sauny...

siadamy na górnej lub dolnej ławce, tam, gdzie temperatura jest dla nas odpowiedniejsza.

Jeśli korzystasz po raz pierwszy może zacznij od najniższej ławki.

Do sauny wchodzimy wytarci do sucha i raczej bez metalowych ozdób - mogą poparzyć!

W saunie zawsze siadamy na suchym ręczniku!

3. Rozgrzewamy się...

dopóki czujemy się komfortowo. Zazwyczaj przez 5-15min, zwracamy uwagę na klepsydrę, termometr i higrometr!

Pamiętajmy, że sauna jest miejscem relaksu, więc jeśli chcemy porozmawiać to róbmy to tak, aby nie przeszkadzać innym.

4. Schładzamy się...

najlepiej gwałtownie: lodowaty prysznic, kubek zimnej wody na głowę, głęboka wanna

Z tym „gwałtownie” trzeba uważać! Powinno się najpierw delikatnie schłodzić okolice serca.

Zawsze przed kolejnym cyklem możemy chwilę wypocząć.

5. Rozgrzewamy się...

dopóki czujemy się komfortowo. Przez 5-15min, zwracając uwagę na klepsydrę, higrometr i termometr.

Możemy odrobinę zwiększyć wilgotność: jedna, dwie chochelki wody na rozgrzane kamienie pieca. Spróbujmy zwiększyć skalę doznań i do wody dodać jakiś aromat (aromaterapia): eukaliptus, sosna, może mieszanka kilku...

Nie przesadzajmy z polewaniem, gdyż może to męczyć innych użytkowników.

Ostrożnie przy polewaniu kamieni wodą, gdyż unosząca się gorąca para może poparzyć! Polanie zbyt dużej ilości wody może spowodować, że gorąca woda nie odparuje tylko pokapie dołem pieca, a nawet zniszczy piec!

6. Schładzamy się...

najlepiej gwałtownie: lodowaty prysznic, kubek zimnej wody na głowę, głęboka wanna, śnieg

...zastanów się czy twój organizm wytrzyma „gwałtownie”

7. Wypoczywamy...

odczekujemy, aż nasz puls powróci do normalnego rytmu. Relaksujemy się.

...no chyba że mamy ochotę na jeszcze jeden cykl!

8. Uzupełniamy straty płynów...

woda mineralna, soki (pomidorowy uzupełnia wypocony potas!!). Nie pijemy napojów alkoholowych!

Nie spieszymy się, równie ważne jak oddziaływanie termiczne na nasze ciało jest pełne odprężenie psychiczne.

Czas pobytu w saunie tak naprawdę reguluje nie klepsydra tylko nasz organizm!

Pamiętajmy, że korzystanie z sauny oprócz tego, że daje nam odprężenie i zdrowie, jest pewnym obciążeniem dla organizmu i powoduje wzrost tętna i ciśnienia.

Sprawdźmy, czy nasz lekarz nie widzi u nas przeciwwskazań zdrowotnych, co do stosowania sauny.

Nigdy nie wchodzić do sauny po spożyciu alkoholu, silnych lekarstw lub narkotyków!