

ZÁSADY SPRÁVNEHO SAUNOVANIA

1. Pred saunovaním sa osprchujte a utrite do sucha.
2. Saunovať by ste sa mali nahí, ale zahalení plachtou, nakoľko ide o zmiešaný typ saun (muži + ženy).
3. Do sauny vstupujte s plachtou aj preto, aby ste sa nepopálili na prehriatych drevených doskách a chránili pred infekciou.
4. Najskôr si sadnite na najnižší schodík, odporúča sa na lavičke sedieť, alebo ležať.
5. Dýchajte zásadne nosom, nie zhlboka, len povrchne.
6. Po adaptácii sa presuňte na vyšší schodík.
7. Ak je teplota neznesiteľná, opustite saunu skôr.
8. Pri pobyte sledujte čas, v saune by ste mali zostať 15 až 20 minút v závislosti od Vašej kondície.
9. Po vstupe do bazéna alebo pod sprchu ochladzujete telo postupne od dolných končatín smerom nahor.
10. Po saunovaní odpočívajte aspoň 20 minút.
11. Proces saunovania môžete niekoľkokrát zopakovať.
12. Po skončení procedúry si doplňte tekutiny.
13. Do vírivého bazéna alebo do whirlpool (či iných spoločných priestorov) vstupujte zásadne v plavkách!



! Sauna nie je doporučená:

tehotným ženám, diabetikom, pacientom s chorým srdcom, obličkami alebo štítnou žľazou, osobám s vysokým krvným tlakom

