Użytkowanie sauny
10 kroków

dokłanie się umyj

wytrzyj do sucha

poleż w saunie 15 min.

ochłodź pluca

weź prysznic

kolejna kąpiel w saunie

zażyj relaksu

ponownie weź prysznic

dokładnie wysusz cialo

uzupełnij wyparowaną wodę

Saunal

Infolinia: 0-801-011-365 tel/fax (029) 717-61-16, lub 0-606-58-92-90

www.saunal.pl biuro@saunal.pl

Podstawowe informacje na temat użytkowania sauny:

1. Na godzinę przed planowaną kąpielą włącz piec i ustaw żądaną temperaturę potencjometrem znajdującym się na panelu sterownika (optymalna temp. 80-90 stopni)
2. Po uzyskaniu nastawionej temperatury odczekaj jeszcze ok. 15 min, aby rozgrzało się również drewno w kabinie.

3. Przed wejściem do sauny weź ciepły natrysk i dokładnie się osusz.
4. W celu lepszego pobudzenia krążenia można rozgrzać stopy w gorącej wodzie.
5. Po wejściu do kabiny przekręć klepsydrę, która odmierzy Ci czas kąpieli (maks. 15min)

6. Jeśli nie korzystałeś wcześniej systematycznie z sauny, to kąpiel rozpocznij od dolnej leżanki (ok. 5 min). Jeśli wszystko będzie dobrze przejdź na górny, cieplejszy poziom.

7. Z sauny korzystaj nago, w pozycji leżącej, co zapewni Ci równomierne nagrzewanie całego ciała.

Obowiązkowo zdejmij biżuterię.

8. W czasie kąpieli polej kilka razy kamienie na piecu niewielką ilością wody z dodatkiem olejków eterycznych.
9. Nie jest wskazane spożywanie żadnych płynów podczas pobytu w saunie. Płyny uzupełniamy po wyjściu z kabiny.
10. Po zakończeniu wygrzewania, weź chłodny natrysk, opłucz dokładnie całe ciało. Dobrze jest wyjść na chłodne powietrze w celu ochłodzenia płuc.
11. Jeżeli czujesz taką potrzebę, po krótkim odpoczynku możesz powtórzyć cały cykl jeszcze raz.

WAŻNE:

SAUNA NIE LECZY Z INFEKCJI I PRZEZIEBIENIA.
SAUNA ZAPOBIEGA I HARTUJE.
JEŻELI JESTEŚ CHORY NIE WCHODZ DO SAUNY, BO TO TYLKO POGŁĘBI INFEKCJĘ!

Saunal

Infolinia: 0-801-011-365 tel/fax (029) 717-61-16, lub 0-606-58-92-90
www.saunal.pl biuro@saunal.pl

Jak należy korzystać z sauny?

Korzystanie z sauny polega na przemiennym nagrzewaniu ciała i jego oziębianiu - co najmniej dwa lub trzy razy.
Mówimy, że przechodzimy przez dwa lub trzy etapy sauny.

Etap 1- przygotowanie

1. rozebranie się
2. WC
3. prysznic (osuszenie się)

Etap 2- kąpiel

4. gorąca kąpiel stóp, jeżeli odczuwamy taką potrzebę
5. sauna 8 - 15 min.
6. szybkie przemywanie zimną wodą
7. wyjście na świeże powietrze (oddychanie)
8. zastosowanie zimnej wody (polewanie wodą + zanurzanie)
9. gorąca kąpiel stóp (na siedząco)- od 5 do 12 minut lub dłużej.

Etap 3- zakończenie

10. odpoczynek na leżąco, jeżeli odczuwamy taką potrzebę.
11. ubieranie się

Z sauny należy korzystać zupełnie nago, aby umożliwić dotarcie do skóry bez żadnych przeszkód, ciepłu promieniowanemu z gorących drewnianych powierzchni, z sufitu i ścian, jak i z pieca.
Ubrania kąpielowe zatrzymują pot na ciele, co mogłoby podrażniać skórę i powodować egzemę. Dodatkowo stanowią one przeszkodę dla swobodnego odparowania wody z powierzchni skóry.

Saunal

Infolinia: 0-801-011-365 tel/fax (029) 717-61-16, lub 0-606-58-92-90
www.saunal.pl biuro@saunal.pl