

# POKYNY PRO NÁVŠTĚVNÍKY SAUNY

Sauna dodá pohodu téměř všem vašim smyslům – prohřeje tělo, uslyšíte relaxační hudbu, vzduch je provoněn rostlinnými vonnými extrakty a intimní osvětlení sauny společně s hvězdnou oblohou dodá uklidňující pocity.

Střídáním tepla a ochlazení rozproudíte látkovou výměnu, krevní oběh a trénujete pružnost cév. Jak sauna otužuje? Mnoho virů a bakterií šok z horka nepřežije. Ochlazení se postará o lepší prokrvení, tělo znásobí obranné buňky.

1. Lázeň v sauně je doporučena zdravým osobám, každý návštěvník ji podniká na vlastní zodpovědnost. Osobám, které dosud saunu nenavštěvovaly, se doporučuje konzultace s lékařem.
2. Při sezení na prknech v sauně je třeba použít prostěradlo, ručník nebo jinou textilní podložku pod celé tělo.
3. Sauna nabízí 2 saunovací režimy. Výběr učiňte při objednávce sauny.

## **SAUNA SUCHÁ 90°C**

- klasická suchá sauna s nízkou vlhkostí a s vůní eukalyptu

## **SAUNA VLHKÁ 70°C (SANARIUM)**

- tropická koupel, jemné vlhké saunování
- s vůní citrusových plodů
- během pobytu v sauně si mohou hosté navýšit vlhkost v saunovací místnosti tím, že odklopí dřevěné obložení (viz. značka „sanarium“) a do výparníku si naběračkou nalejí vodu z připravené dřevěné kádě.

## 4. Jak správně saunovat

### Příprava

Před vstupem do sauny si odložte veškeré oblečení, osprchujte se mýdlovou vodou a tělo osušte.

### Saunování

Usedněte nebo si lehněte na lavici. Optimální teplota pro začátečníky by měla být cca 75°C. Při pocení se lehce masírujte a prokrvujte tělo kartáčem. Doba saunování zvolte podle svých pocitů (5 – 15 minut). V sauně vám musí být příjemně. Pokud se přestanete cítit dobře, co nejdříve saunu opusťte.

### Ochlazování

K ochlazení těla po odchodu z ohřívárny – sauny slouží sprcha se studenou vodou v rohu místnosti vedle vířivky. S ochlazováním začínejte od nohou směrem k srdci. Po osušení je možno vykonat několik relaxačních protahovacích pohybů. Odpočiňte si a podle osobní potřeby vstupte opět do sauny.

Pro správný účel kvalitního saunování se snažte saunovací proces opakovat 3 x.

Po saunování nezapomeňte doplnit tekutiny !

## 5. Nedotýkejte se prosím nádoby s vonnou esencí, je horká !