



ABC SAUNOWANIA

- I. Strefa SAUN to miejsce relaksu, w którym obowiązuje cisza.
- II. W saunie należy przestrzegać podstawowych zasad kultury.
- III. Przed wejściem do sauny należy wziąć letni prysznic i wytrzeć ciało do sucha.
- IV. Etap nagrzewania:
 - a. Wchodzimy do sauny bez kostiumów kąpielowych, biżuterii i obuwia.
 - b. Do zawiązania ciała stosujemy suche zapaski z naturalnych materiałów lub ręczniki.
 - c. Siadamy na ręczniku.
 - d. W łaźni parowej przed i po seansie splukujemy miejsce wodą.
 - e. Seanse trwają do 12 – 15 min.
 - f. Kąpiele zaczynamy od niższej ławki i niższej temperatury.
 - g. Jeżeli pocujemy się źle, natychmiast przerywamy seans.
 - h. Po każdej sesji nagrzewania, schładzanie rozpoczynamy od letniego prysznica.
- V. Etap schładzania:
 - a. Bierzymy letni prysznic, gdyż zimna woda powoduje zamykanie porów i blokowanie toksyn.
 - b. Przechodzimy do zimnej kąpieli, rozpoczynając schładzanie ciała od stóp.
 - c. Pod prysznic wchodzimy nago, bezwzględnie zdejmując zapaskę lub ręcznik używany do saunowania.
- VI. Etap odpoczynku
 - a. Odpoczywamy w pozycji leżącej.
 - b. Minimalny czas odpoczynku powinien być równy czasowi nagrzewania.
 - c. Nie możemy zapomnieć o uzupełnieniu płynów.
- VII. Cykle nagrzewania – schładzania – wypoczynku-powtarzamy kilka razy .

DLACZEGO BEZ KOSTIUMÓW?

- Tradycja, filozofia, kultura saunowania.
- Zdrowie – w wysokiej temperaturze uwalniane są związki chemiczne wchodzące w skład kostiumów kąpielowych szytych ze sztucznych tworzyw. Substancje te wraz z wdychanym przez nas powietrzem oraz przez skórę wchłaniane są do organizmu.
- Skuteczne oczyszczanie organizmu – swobodna regulacja termiki ciała, wymian substancji toksycznych wydzielanych z potem.
- Ekonomia – nie niszczymy kostiumów przeznaczonych do pływania.

CO ZABRAĆ DO SAUNY?

- Ręcznik duży, dobrze mieć również ręcznik mały np. pod stopy.
- Zapaskę, można zabrać także czapkę chroniącą cebulki włosów przed przegrzaniem, rękawice do peelingu, szlafrok.
- Kłapki.
- Żel pod prysznic.
- Kosmetyki do nawilżania ciała po saunowaniu.



Baseny Mineralne Solec-Zdrój
ul. Partyzantów 18
28 – 131 Solec-Zdrój



BASENY MINERALNE
SOLEC-ZDRÓJ



STREFA SAUN

EFEKTY PRAWIDŁOWEGO KORZYSTANIA Z SAUNY

- 1 Oczyszczenie skóry dzięki wzmożonemu wydzielaniu potu.
- 2 Usuwanie toksyn z organizmu oraz odkwaszenie.
- 3 Pobudzenie krążenia.
- 4 Pobudzenie przemiany materii.
- 5 Regeneracja układu nerwowego.
- 6 Pobudzenie układu wydzielania dokrewnego, hormonalnego.
- 7 Zmniejszenie napięcia mięśniowego, bólu mięśni (efekt masażu mięśni).
- 8 Relaks, odprężenie.
- 9 Wzrost odporności organizmu.
- 10 Spalanie tkanki tłuszczowej.
- 11 Redukcja cellulitu.

Wskazania:

- Problemy z zatokami
- Nadciśnienie
- Nieżyty dróg oddechowych
- Stany pourazowe, pooperacyjne
- Reumatyzm
- Przemęczenie, stresujący tryb życia

Przeciwwskazania:

- Ostre infekcje, gorączka
- Jaskra
- Niewydolność krążeniowa
- Niewydolność nerek
- Padaczka
- Ropne infekcje skóry
- Skaza krwotoczna
- Choroby nowotworowe

W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem.



KUBEŁ Z ZIMNĄ WODĄ

Terapia szokowa zimną wodą skutecznie orzeźwia po seansie w saunie. Przed wejściem pod kubeł bierzemy letni prysznic by przygotować organizm na gwałtowne schładzanie.

BECZKA Z ZIMNĄ WODĄ

- Temperatura wody 8 – 10°C
- Przed wejściem do beczki **OBOWIĄZKOWO BIERZEMY PRYSZNIC**

PRYSZNICE WRAŻEŃ

Kąpiel, w czasie której na organizm oddziałuje temperatura, aromat, dźwięk oraz natryski o różnej intensywności (Burza, Wodospad, Dżungla)

JACUZZI

Miejsce relaksu i odpoczynku w letniej wodzie z masażami wodno-powietrznymi. Przed wejściem **OBOWIĄZKOWY JEST PRYSZNIC!**

TEPIDARIUM

Miejsce wypoczynku, relaksu w pomieszczeniu lub na trasie zewnętrznym.

Sauna sucha

Temperatura..... 85 - 100 °C
Wilgotność..... 10 - 20 %
Czas seansu..... 10 - 15 min

Przebieg seansu:

- Bierzymy letni prysznic, wycieramy ciało.
- Wchodzimy bez kostiumów, kłapek, biżuterii.
- Do zawijania ciała stosujemy tylko i wyłącznie suche ręczniki i zapaski z naturalnych materiałów
- Siadamy na ręczniku.
- Zaczynamy od niższych temperatur, siadamy niżej, następnie możemy wejść wyżej.
- Zachowujemy ciszę i spokój.
- Oddychamy przez usta.
- Nie wycieramy spływającego potu, gdyż może on podrażniać skórę.
- Kamienie polewamy za zgodą pozostałych.
- Przed seansem witamy się.
- Po seansie dziękujemy za wspólny czas w saunie.

Łaźnia parowa

Temperatura..... 45 - 55 °C
Wilgotność..... 80 - 95 %
Czas seansu..... 10 - 20 min

Przebieg seansu:

- Bierzymy letni prysznic.
- Wchodzimy bez kostiumów, kłapek, biżuterii.
- Splukujemy ławkę i posadzkę wodą.
- Zachowujemy ciszę i spokój.
- Po seansie splukujemy ławkę i posadzkę wodą.
- Przy wejściu witamy się.
- Przy wyjściu dziękujemy za wspólny seans.

Sauna BIO-ziołowa

Temperatura..... 45 - 55 °C
Wilgotność..... 45 - 55 %
Czas seansu..... 10 - 20 min

Przebieg seansu:

- Rozpoczynamy letnim prysznicem, wycieramy ciało.
- Wchodzimy bez kostiumów, kłapek, biżuterii.
- Do zawijania ciała stosujemy tylko i wyłącznie suche ręczniki i zapaski z naturalnych materiałów
- Siadamy lub kładziemy się na ręczniku.
- Po seansie dziękujemy za wspólnie spędzony czas.