

doplňky

Do každé sauny patří doplňky, které jsou nezbytnou součástí Vaší sauny.

Éterické oleje s různými vůněmi Vám napomohou k uvolnění, relaxaci, povzbuzení, klidnému spánku a usnadnění dýchání.

Určitě budete potřebovat teploměr, vlhkoměr, přesýpací hodiny, různé kartáče, naběračku s vědrem pro polévání kamen vodou a další.



poradenství

Dovolíme si Vám pro začátek dát několik základních doporučení k saunování.

Příprava:

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

Saunování:

Usedněte nebo si lehněte na lavici, která Vám nejlépe vyhovuje. Optimální teplota pro začátečníky by měla být kolem 75 stupňů Celsia. Při pocení se lehce masíruje a prokrvuje tělo kartáčem. Kamna polévejte vodou a kvalitními esencemi si příjemně provoňte saunu. Doba saunování je individuální – řiďte se svými pocity: V sauně Vám musí být příjemně.

Ochlazování:

Po saunování použijte studenou sprchu, začínejte vždy od dolních končetin. Poté, máte-li možnost, vstupte do ochlazovacího bazénku a ponořte i hlavu. Udělejte několik plaveckých temp. Po osušení můžete vykonat několik relaxačních protahovacích pohybů. Odpočiňte si a podle osobní potřeby vstupte opět do sauny. Během odpočinku nezapomeňte doplňovat tekutiny!!!

Druhá a třetí fáze saunování:

Aby saunování splnilo svůj účel, snažte se saunovací proces opakovat třikrát.

Odpočinek:

Před odpočinkem si tělo důkladně osprchujte mýdlovou vodou, umyjte si vlasy šamponem a osušte se. Je čas pro oddechový režim v odpočivárně nebo na pohodlném lehátku. Tělo si přikryjte prostěradlem. Odpočiňte si cca 30–60 min.

Ošetření pokožky a následná relaxace:

Vysušenou pokožku si ošetřete krémem nebo olejem. Dopřejte si klidnou chůzi na čerstvém vzduchu, poté relaxujte.

Přejeme příjemné zážitky!

