



REGOLE DELLA SAUNA....

Indicazioni generali:

Tempo

Per godersi al meglio i benefici effetti della sauna, sono necessarie almeno due ore e la giusta predisposizione! Sauna e fretta non vanno d'accordo!

Affaticamento

In caso di affaticamento fisico o di stress è consigliabile riposare per ca. 20 minuti prima di entrare in sauna. La cosa più importante è rilassarsi!

Alimentazione e pasti

L'intervallo tra la sauna e l'ultimo pasto principale dovrebbe essere di almeno un'ora. In nessun caso dovrete entrare in sauna affamati!

Preparazione alla sauna

Alternare docce calde e fredde è il modo sbagliato per prepararsi alla sauna: evitatelo!

Attività in sauna

In sauna non dovete affaticare la muscolatura, fare ginnastica o simili attività fisiche che affaticano la respirazione e la circolazione sanguigna, sovraccaricano il cuore e non portano alcun beneficio!

Chiacchierare in sauna

Durante la sauna sarebbe meglio non chiacchierare perché, da una parte, si affatica la circolazione e, dall'altra, si disturbano

gli altri ospiti!

Tempi della sauna

Ognuno dovrebbe determinare i propri tempi di sosta in sauna. In base alla frequenza ed alle abitudini individuali, si consiglia una sosta in sauna dagli 8 ai 15 minuti per volta. Fare 2 o 3 soste in sauna, dipende dalle vostre abitudini. Ideali sarebbero 2-3 soste se frequentate la sauna rispettivamente 1-2 volte alla settimana.

Come fare la sauna:



Pulizia del corpo:

Fate sempre la doccia prima di entrare in sauna!



Asciugarsi:

Dopo la doccia asciugatevi bene!



Sdraiarsi e rilassarsi:

Quanto entrate in sauna sdraiatevi 2 – 5 minuti e rilassatevi.



Stare seduti e rilassati:

2 – 3 minuti prima di uscire dalla sauna sedetevi e rilassatevi.



Doccia fredda:

Per rinfrescare il corpo fate una doccia fredda.



Rilassarsi:

Tra una sosta e l'altra ed alla fine del ciclo di saune rilassatevi nella nostra area relax.