

DESATERO

SAUNOVÁNÍ

1. Před vstupem do sauny se osprchujte a důkladně osušte.
2. Do sauny chodíme vždy v plavkách.
3. V sauně se pohodlně posadte nebo si ideálně lehněte na saunovou podložku.
4. V sauně je doporučeno dýchat pouze nosem.
5. Délka v pobytu v potírně je doporučena do 15 minut.
6. Během fáze pocení je vhodné masírovat kůži kartáčem nebo jinými vhodnými pomůckami.
7. Po prohřátí těla je důležité ochlazení těla.
8. Po každém prohřátí a ochlazení si dopřejte odpočinek 15 - 20 minut.
9. Proces saunování zopakujte třikrát až čtyřikrát.
10. V sauně nemluvíme příliš nahlas a k ostatním se chováme ohleduplně.