

## **Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA**

### **INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z BIOSAUNY**

**Temperatura 45 – 60 ° C**

**Wilgotność 40 - 50%**

**Maksymalna ilość osób w saunie:**

**Sauna duża - 5**

1. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.
3. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
4. Jeden cykl trwa max. do 25 minut tzn. 8-12 min. pobyt w gorącym pomieszczeniu sauny, a następnie 8-12 min ochładzanie ciała.
5. Ochładzanie organizmu pod lodopadem lub prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i odpocząć kilka minut.
7. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.
9. Zabrania się polewania kamieni wodą.