

Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z ŁAŻNI PAROWEJ

Temperatura 40 – 50 ° C

Wilgotność 90 -100 %

Maksymalna ilość osób w saunie: 6

1. Kąpiel w łaźni polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. Cykl nagrzewania ciała i schładzania może być powtórzony 3 – krotnie.
3. W łaźni przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
4. Czas przebywania w łaźni zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z łaźni (sugerowany czas ok. 10 – 20 minut). Co jakiś czas należy ochłodzić ciało pod natryskiem lub odpocząć na leżaku.
5. Ochładzanie organizmu pod 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 poleżeć kilka minut.
7. Pobyt w łaźni kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.