

WELLNESS PRŮVODCE SVĚTEM SAUNOVÁNÍ

pro Váš nejpříjemnější zážitek a pevnější zdraví

FINSKÁ SAUNA

Teplota:	80-100 °C
Vlhkost:	8-15 %
Čas pobytu:	5-15 min.
Počet cyklů:	3 cykly

Saunování má nejlepší přínos pro Vaše zdraví při pravidelných návštěvách a využívání sauny minimálně 1x týdně - optimálně tak 3x týdně. Je to nejen příjemný způsob zklidnění a relaxace, ale také tím posilujete svoji imunitu. Je to účinná prevence proti nachlazení, chřipce a infekcím horních cest dýchacích. Sauna má pozitivní účinky na Vaši psychickou i fyzickou stránku. Čím déle v sauně vydržíte, tím má větší účinek na zdraví (max. 15 min. na jeden cyklus).

DESATERO ZDRAVÉHO SAUNOVÁNÍ:

- 1) Před prvním vstupem se osprchujte vodou, mýdlem a řádně se osušte.
- 2) Vstup do sauny je umožněn pouze v saunovacím prostěradle či osušce. Celé tělo včetně nohou si podložte. Plavky zde nejsou přípustné.
- 3) Před každým vstupem setřete vodu z povrchu těla.
- 4) Nedoporučujeme sedět způsobem, jako sedíte na židli (může to vést k závratím nebo bolestem hlavy). Ideální je ležet, případně turecký sed.
- 5) V saunách doporučujeme dýchat především nosem. Při pocitu pálení vzduchu při dýchání můžete překrýt nos i ústa dlaní. Dýchejte standardní, klidnou frekvencí, jak jste zvyklí a vstřícně respektujte poklidnou atmosféru s ohledem na ostatní osoby.
- 6) V průběhu můžete jemně hladit a otírat povrch těla, což napomáhá otevírat kožní póry a lépe vyplavovat nečistoty z pokožky.
- 7) Vyjdete po uplynutí doporučené doby pobytu jednoho cyklu, nebo i dříve při pocitu pálení ušních boltců, špičky nosu či bradavek.
- 8) Po zakončení cyklu se opláchněte pod sprchou a zchladte se v ochlazovacím bazénku - pozvolným ponořováním, nikoli skokem! Ideálně i s hlavou, nebo alespoň po zátylek. Nejdříve po 2-5 minutách ochlazování je možný návrat k dalšímu cyklu prohřívání (je nutný pocit chladu) případně doplnit klidovou relaxací (15-20 min.).
- 9) Po posledním ochlazení se opláchněte vlažnou vodou, nepoužívejte již mýdlo a zabalte se do osušky/županu. Po zabalení a osušení přejděte ještě relaxovat na cca 20 min. do relaxační místnosti nebo posedět k wellness baru. V této fázi nezapomeňte řádně doplnit tekutiny. Vhodný je chlazený čaj nebo minerálka.
- 10) Pokud jste saunování prováděli správně, budete se cítit příjemně uvolnění a unavení. Blahodárné účinky by omezila konzumace alkoholu nebo kouření.

ZÁVĚREČNÉ ZÁSADY:

Nedoporučujeme návštěvu při značné fyzické či psychické únavě a nemoci. Chcete-li začít po nemoci, měli byste vyčkat alespoň dva týdny. Do sauny chodte optimálně nasycení a určitě ne hladoví. Saunování vynechte, pokud máte problémy se srdcem a cévami, nebo při menstruaci...

INFRA SAUNA

Teplota:	45-60 °C
Čas pobytu:	25-45 min.
Opakování:	3x týdně

Infrasauna produkuje takzvané suché teplo, které působí blahodárně na naše pohybové ústrojí a klouby. V infrasauně se prohřívá nejdříve celé tělo a později se začnete potit, což je velmi prospěšné. Energie proniká přímo do tkání těla. Díky šetrnému procesu prohřívání při nižších teplotách jsou infrasauny vhodné i pro osoby starší. Také posilují imunitní systém, přispívají ke zlepšování nespavosti, akné, ekzémů a onemocnění uší.

- 1) Před prvním vstupem se osprchujte vodou, mýdlem a řádně se osušte.
- 2) Pro někoho příjemnější způsob jak nahradit finské saunování.
- 3) Oproti finské sauně se totiž v infrasauně při mnohem nižších teplotách 2x více zapotíte a společně s potem se vyloučí z organismu větší množství nežádoucích látek.
- 4) Tělo není prohříváno teplým vzduchem nýbrž tepelným infra zářením.
- 5) V infrasauně raději seděte, záření putuje horizontálně, nejlépe účinkuje při rovnoměrném rozptýlu paprsků všemi směry z panelů ve stěně.
- 6) Po saunování se osprchujte vlažnou vodou, osušte celé tělo, zabalte se do suchého ručníku či prostěradla a odpočívejte v relaxační místnosti.

Pobyt v infrasauně je vhodný i pro úplně začátečníky, kteří nemají se saunováním žádné zkušenosti.

PARNÍ SAUNA

Teplota:	35-50°C
Vlhkost:	100 %
Čas pobytu:	10-15 min.
Počet cyklů:	2-3 cykly

Díky parní sauně si posílíte svůj imunitní systém a pravidelným saunováním se také otužujete. Pomůže Vám utlumit či zbavit se nemocí dýchacích cest (i chronických). Jedná se o příjemnou potní lázeň podobnou sauně, ale s příjemnějším vlhkým klimatem.

- 1) Před prvním vstupem se osprchujte vodou, mýdlem a řádně se osušte.
- 2) Pokud máte studené nohy, doporučujeme je ve sprše nejprve prohřát.
- 3) Do parní sauny můžete v plávkách, prostěradle či ručníku.
- 4) Doporučujeme v parní sauně sedět, dýháme klidně nosem i pusou.
- 5) Po zahřátí těla cca 5-8 min. lze použít peelingovou sůl, protože se v parní sauně otevírají póry. Z pokožky tak odstraníte odumřelé buňky a potom vyplavíte nežádoucí látky.
- 6) Po dovršení třetího cyklu se opět omyjte studenou nebo vlažnou vodou, osušte se a nadýchejte se čerstvého vzduchu.
- 7) Nezapomeňte opět doplnit tekutiny jako po každém saunování.

SAUNOVÁNÍ V TĚHOTENSTVÍ:

Žena, která si přeje v těhotenství sauny i nadále navštěvovat, musí být zcela zdravá a bez komplikací. Vřele doporučujeme před první návštěvou konzultaci s ošetřujícím lékařem. V prvním trimestru se sauny spíše nedoporučují. S druhým a třetím trimestrem se rizika výrazně snižují. Další dva trimestry těhotenství už s sebou nenesou tato rizika. Přesto doporučujeme, aby délka pobytu v saunách byla spíše kratší. Více prodloužit odpočinek po každém cyklu saunování a důsledně dbát na doplňování tekutin.

YOUR GUIDE THROUGH THE WORLD OF SAUNA

For a more enjoyable experience and a better health

FINNISH SAUNA

Temperature:	80-100 °C
Humidity:	8-15 %
Time of stay:	5-15 min.
Number of cycles:	3 cycles

Sauna is most beneficial for your health when visited on a regular basis at least once a week - optimally 3 times a week. It is an effective prevention against cold, flu and upper respiratory tract infections. Sauna positively affects physical as well as mental health. The longer you stay in the sauna, the greater the effect on your health (max. 15 minutes per cycle).

TEN COMMANDMENTS FOR SAUNA GOERS:

- 1) Before the first round, shower with water and soap and dry properly.
- 2) Please enter only when wearing a towel or a designated cloth. Make sure to pad the entire body part which touches the wooden bench. Swimwear is not allowed.
- 3) Wipe water off your body prior to each round.
- 4) We do not recommend sitting the way you sit on a chair (this can lead to dizziness or headaches). It is recommended to lie down or to adopt a seated yoga position.
- 5) In saunas, we recommend breathing mainly through the nose. When feeling a burning sensation while breathing, you can cover your nose and mouth with your palms. Breathe in your usual, calm frequency, as you are used to, and respect the personal space of others.
- 6) In the process, you can gently stroke and wipe the surface of your body, which helps to open the skin pores and better wash out impurities from the skin.
- 7) Come out after the recommended time span of one cycle, or even earlier should you feel a burning sensation in the earlobes, tip of nose or nipples.
- 8) At the end of the cycle, shower and cool in the cooling pool - by slow immersion, not by jumping! Ideally immerse your head under water, or at least at the nape of the neck. Minimum 2-5 minutes after the cooling procedure, it is possible to return inside for the next round (it is necessary to feel a bit cold) or to supplement it with resting relaxation (15-20 min.).
- 9) After the last cooling, rinse with lukewarm water, no longer use soap and wrap yourself in a towel/bathrobe. Upon finishing your last round, dry properly and have some more rest at the relaxation zone or the bar. At this stage, be sure to replenish fluids properly. Chilled tea or mineral water may be the right fit.
- 10) If you have done the sauna properly, you will feel pleasantly relaxed and tired. The beneficial effects are diminished or reduced by alcohol consumption and or smoking.

OTHER TIPS TO KEEP IN MIND:

We do not recommend visiting saunas when experiencing physical or mental fatigue and illness. You should wait at least two weeks to visit the sauna after illness. Go to the sauna optimally nurtured and definitely not hungry. Skip the sauna if you have problems with your heart and blood vessels, or during menstruation ...

INFRA SAUNA

Temperature:	45-60 °C
Time of stay:	25-45 min.
Repetition:	3 times a week

The infrared sauna produces the so-called dry heat, which has a positive effect on our musculoskeletal system and joints. In the infrasauna, the whole body warms up first and you start sweating only later. Energy penetrates directly into the tissues of the body. Thanks to the gentle heating process at lower temperatures, infrared saunas are also suitable for the elderly. They also strengthen the immune system, helping to improve insomnia, acne, eczema and ear diseases.

- 1) Before the first round, shower with water and soap and dry properly.
- 2) The Infrared sauna may be a more pleasant substitute for the Finnish sauna.
- 3) Compared to the Finnish sauna, the infrared sauna operates at a much lower temperature even though you end up sweating twice as much and hence eliminating a larger amount of undesirable substances from the body.
- 4) The body is not heated by warm air but by thermal infrared radiation.
- 5) It is highly recommended to sit down when in the infrasauna, the radiation travels horizontally, it works best with an even distribution of rays in all directions from the panels in the wall.
- 6) After the sauna, take a lukewarm shower, dry the whole body, wrap yourself in a dry towel or the designated cloth and relax in the relaxation room.

It is not suitable for beginners who have no experience with sauna to stay in the infrared sauna.

STEAM SAUNA

Temperature:	35-50°C
Humidity:	100 %
Time of stay:	10-15 min.
Number of cycles:	2-3 cycles

Similarly to the traditional sauna, the steam bath will help you alleviate or get rid of respiratory diseases and help you relax. Due to its milder temperature and pleasant humidity, it might be preferable for elderly and younger visitors.

- 1) Before the first round, shower with water and soap and dry properly.
- 2) If you have cold feet, we recommend warming them up in the shower.
- 3) You can enter the steam sauna in a swimsuit, sheets or towels.
- 4) We recommend sitting in the steam sauna and breathing calmly through your nose and mouth.
- 5) After warming up the body approx. 5-8 min., peeling salt can be used because as pores open in the steam. This will remove dead skin cells which you are to wash off later on.
- 6) After completing the third cycle, wash again with cold or lukewarm water, dry and get some fresh air.
- 7) Do not forget to replenish fluids as after each sauna round.