

Rondje Sauna

Badkleding en -slippers verplicht.

Wat heeft u verder nodig?

U neemt het best twee handdoeken mee: één om u te drogen na het douchen en één om op te zitten of te liggen. Eventueel een badjas. Shampoo en zeep (alleen voor gebruik onder de kleedkamerdouches).

Ons advies

Drink veel mineraalwater of vers vruchtensap. Doe dit vóór, maar vooral ná uw saunaronde. Tijdens een rondje sauna zal uw lichaam al snel 0,5 tot soms wel 1,5 liter vocht met alle mogelijke afvalstoffen kwijtraken. Door pas vocht tot u te nemen na het saunarondje, krijgt u het optimale effect van het afdrijven van afvalstoffen.

Saunatijd = afkoeltijd = rusttijd

1. Douchen

Om lekker fris aan het rondje te beginnen.

2. Afdrogen

Droog uzelf goed af, want een droge huid kan via transpiratie in de sauna beter afkoelen.

3. Voetmassagepad

Door de hoge temperatuur van het voetmassagepad worden uw poriën en haarvaten opengezet.

4. De sauna

Ga op de gewenste hoogte zitten of liggen met uw lichaam geheel op uw handdoek, óók uw voeten. Bent u een beginnende saunaganger, dan begint u het best onderin de sauna; daar is de sauna het minst warm. Belangrijk: ook altijd zittend onderin eindigen! Hoe lang u in de sauna mag blijven is persoonsgebonden, maar na max.15 minuten is het raadzaam de sauna te verlaten. Vindt u het al eerder niet prettig meer, ga er dan gewoon uit, ook al is dit na een paar minuten!

5. Afkoelen

Belangrijk is dat de huidporiën zich door afkoeling weer sluiten. Het gebruik van de stortemmer is een ware sensatie. Mocht dat voor u te heftig zijn, gebruik dan de regendouche of spoel met de koudwaterslang rustig uw lichaam af, beginnend bij uw onderbenen. Ook bij de douches kunt u goed afkoelen, door de temperatuur op koud te zetten.

6. Rust

Ter afsluiting een rustpauze van circa 15 minuten, bijvoorbeeld op één van de ligbedden bij de open haard, zal een heerlijke ontspanning bewerkstelligen.

7. Nieuw rondje...

De volgende saunarondjes begint u telkens bij stap 3.

