

### **Instrukcja korzystania z sauny suchej**

Temperatura 40 – 110°C

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 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 saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.

### **Instrukcja korzystania z łaźni parowej**

Temperatura 40 – 50°C

1. Kąpiel w łaźni polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. W łaźni przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
3. Czas przebywania w łaźni zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z łaźni (sugerowany czas ok. 10-20 minut).
4. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
5. Cykl nagrzewania ciała i schładzania może być powtórzony 3 –krotnie.
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.

Instrukcje obowiązują od dnia 06. lipca 2012 r.

Prezes Zarządu