

Het rondje Sauna.

Wat heeft u nodig?

- Minstens 2 uur de tijd
- Een groot badlaken om op te liggen of te zitten
- 2 Kleine handdoeken om mee af te drogen
- Zeep & shampoo
- Badjas (verplicht) & badslippers
- Eventueel iets om achteraf uw huid mee te verzorgen.

Als u dit heeft meegebracht bent u goed voorbereid voor het bezoek aan de sauna.

In de sauna begint u allereerst met..



1. Douchen

Naar de sauna gaat u niet met een lege maag maar ook niet met een volle maag. Het is zinvol om aan het begin nog even van het toilet gebruik te maken. Hierdoor kunt u beter van het sauna-bad genieten. Na het toilet gaat u onder een warme douche, om vervolgens, schoon en voorverwarmd, aan het saunabad te beginnen.



2. Afdrogen

Droogt u zich goed af want een droge huid transpireert beter.



3. Warm voetbad

Ook een warm voetbad vóór de sauna stimuleert het transpireren.



4. Sauna

In de sauna gaat u op een badlaken liggen dat groot genoeg is voor uw hele lichaam. Intensief transpireren is beter dan wat minder gedurende langere tijd. Daarom kunt u het best plaatsnemen op de middelste of de hoogste bank, liefst liggend of zittend met de voeten op zitniveau. U blijft daar maximaal een kwartier. Hierbij kunt u het best op uw eigen gevoel afgaan. Liggend voelt u de warmte aangenaam gelijkmatig. De laatste twee minuten kunt u echter beter gaan zitten, bij voorkeur op de onderste bank. Hierdoor went uw bloedsomloop aan de verticale houding en zal het bloed, als u opstaat, niet naar de benen zakken.



5. Eerst naar buiten

Als u uit de saunacabine komt, gaat u eerst de buitenlucht in voor een luchtbad. Uw lichaam heeft nu zuurstof nodig en de buitenlucht koelt de longen af.



6. Afkoelen

Afkoelen kunt u verder op een prettige wijze doen met de Kneipp-slang. Ook de stortdouche koelt het lichaam goed af. Voordat u gebruik maakt van het koude dompelbad, moet u in ieder geval eerst het zweet afspoelen. Bij hoge bloeddruk kunt u het koudwaterbad beter achterwege laten.



7. Warm voetbad

In aansluiting op de afkoeling, neemt u een warm voetbad, uw lichaam zal daardoor van top tot teen behaaglijk opwarmen.



8. Rust

Een aansluitende rustpauze van circa 15 minuten zal hierna ontspanning bewerkstelligen en u het gevoel geven weer helemaal bij te komen.