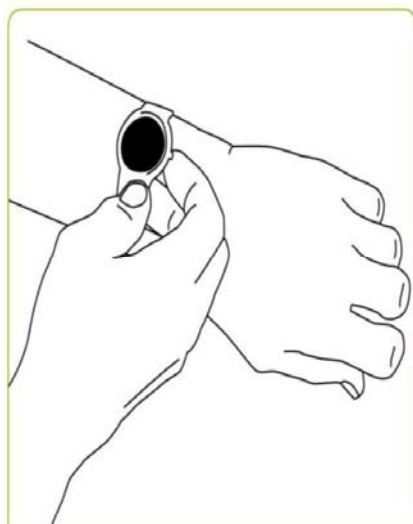


ПРЕПОРЪКИ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ НА САУНА



Time

Make sure you have enough time. A full sauna should last a minimum of 2 hours. You can only really enjoy the relaxing effects of the sauna if you are not under time pressure.



Bath Towel & Co

We recommend that you take the following things with you: a large towel to lie on, one to two towels to dry yourself, a bath robe, body care cosmetics and shampoo. The towel for you to lie on should be large enough for you to lie down on.



Hygiene

Start the session by having a good shower as this really cleans your body and removes all the body greases which can stop you from sweating properly. Dry yourself well afterwards as dry skin sweats more easily. Taking a warm footbath before the sauna also encourages you to sweat.

- 1.** Уверете се, че имате достатъчно време, за да можете да се насладите на релаксиращия ефект от сауната.
- 2.** Препоръчваме ви да вземете с вас голяма кърпа, за да легнете на нея, козметика за грижа за тялото и шампоан.
- 3.** Преди да влезете в сауната е добре да вземете душ, тъй като това почиства тялото ви и премахва себума, за да не пречи на правилното изпотяване.



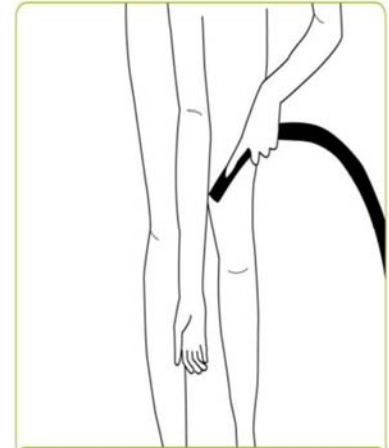
Warming Up

Make yourself really comfortable and place a towel under your whole body. You sweat best if you lie in the middle or at the top. Whilst you are in the sauna rely primarily on how you feel and spending 10 - 15 minutes in the sauna at a time is normal. If you sit up during the last two minutes then your circulation will get used to the upright position again



Cooling Off

The best way to cool off is to go outside in the fresh air and keep moving and then only afterwards should you wash yourself with a Kneipp hose or go under the shower. Rinse the sweat away before you go into the plunge pool. You should avoid the plunge pool if you have high blood pressure.



Kneipp Hose

Begin with the outside of your right leg and move upwards from the heel to the buttocks and then go down the inside of your right leg. Then do the same with the left leg, the right arm, the right shoulder moving back to the hips. Repeat the process on the left side of your body and then do the front in the same way. Last of all do the throat, neck and face.

4. Настанете се удобно (на горните редове е по-топло). За препоръчване е да използвате кърпа, на която да седнете и се насладете на отпускащата топлина на сауната
5. Сипете вода върху камъните на печката. Това ще увеличи влажността на въздуха и ще създаде усещане за по-висока температура в помещението.
6. Може да излезете от сауната и да починете няколко минути в стаята за релакс (по този начин може да направите няколко серии с кратки почивки).
7. Винаги след сауна вземайте душ (за да отмиете потта) и дайте на тялото 15 мин за почивка (може в стаята за релакс). Никога не се връщайте веднага към нормалното си ежедневие, без тялото да е възстановено. Най-добрият начин да се охладите е да излезете на чист въздух, ледения фонтан или Кнайп пътека.

БЕЗОПАСНОСТ!

- ❖ Ако не сте сигурни как тялото ви ще реагира на сауната, винаги започвайте с кратки серии от приблизително 5-6 мин.
- ❖ Никога не влизайте с дрехи или джапанки в сауната.
- ❖ Не пипайте с ръка камъните, защото са силно нагорещени и ще се изгорите.
- ❖ Не слагайте кърпа върху печката, защото има опасност да се запали.
- ❖ При използване на сауна от хора, които са употребили наркотични вещества или алкохол винаги посещавайте сауната с придружител.
- ❖ Бременни жени и деца под 7 години да избягват сауната.