



JAK KORZYSTAĆ Z SAUNY?

- 1.** Przed wejściem do sauny umyj dokładnie ciało pod prysznicem usytuowanym w końcu tarasu (Przy silnych mrozach odłączamy dopływ wody, wówczas skorzystaj z kąpieli w jeziorze)
- 2.** Do sauny wchodź w miarę możliwości nago dzięki czemu pozwolisz na odpowiednią wymianę ciepła.
- 3.** Wygodnie usiądź lub połóż się na drewnianych ławeczkach – nie musisz podkładać ręcznika czy innych podkładek – wysoka temperatura oraz systematyczne zabiegi dezynfekcji jakie wykonujemy są gwarantem wysokiej czystości w naszej saunie.
- 4.** Podczas sesji zrelaksuj się, nie chodź i nie rozmawiaj. Jeżeli jesteś w stanie podwyższonego napięcia i zdenerwowania odpocznij i rozluźnij się przed wejściem do sauny.
- 5.** Czas przegrzewania ciała trwa od 8 do 12 minut, po tym czasie możesz wyjść aby się schłodzić w wodzie, śniegu lub usiąść na leżaku owijając się ręcznikiem.
- 6.** Po schłodzeniu ciała powtarzaj sesje w saunie jeszcze kilka razy ponieważ naprzemienne działanie ciepła i zimna bardzo korzystnie działa na organizm, uruchamiając procesy termoregulacyjne, poprawiając odporność i hartując ciało.
- 7.** W przypadku schładzania ciała w jeziorze lub pod prysznicem pamiętaj aby powoli schładzać ciało od dolnych partii ciała poprzez schłodzenie stóp, łydek i ud, następnie delikatnie schłódź wodą kark, ramiona, twarz i głowę. Po takim zabiegu schładzającym możesz połąć zimną wodą lub zanurzyć resztę ciała nawet poprzez skoki do wody czy krótkie pływanie.

Najlepsze efekty uzyskasz podczas sesji 2-godzinnych. Aby jednak sauna odniosła jakikolwiek skutek minimalny czas zabiegu to 1 godzina. Ilość sesji w tygodniu zależy wyłącznie od Twojej indywidualnej potrzeby, stanu zdrowia i kondycji.

Pobyt w naszej saunie możesz połączyć z przyjemnym spotkaniem w grupie przyjaciół, korzystając z wygrzewania naprzemiennie. Do dyspozycji oddajemy Wam zamykaną szatnię, ogrodzony intymny taras z leżakami i prysznicem, indywidualny pomost z zejściem do wody i palenisko, przy którym możecie się ogrzać i nawet grillować.



+48 517 306 439 - dzika.ochla@gmail.com - www.dzikaochla.pl