

## **SAUNA ( ŁAŹNIA) PAROWA**

*Kąpiel parowa zapewnia komfort psychiczny i fizyczny. Łagodna temperatura i wysoka wilgotność powietrza:*

- *rozluźnia napięte mięśnie, poprawia krążenie i dotlenia organizm*
- *zapobiega urazom podczas treningów, zwiększa elastyczność mięśni*
- *poprawia koloryt skóry, usuwa toksyny i prowadzi do lepszego ukrwienia*
- *zwiększa odporność organizmu*
- *oczyszcza drogi oddechowe*
- *łagodzi podrażnienia zatok spowodowane alergią czy przeziębieniem*
- *odtruwa organizm*
- *pomaga w leczeniu różnych schorzeń*
- *usuwa stres, uwalnia od codziennych zmartwień*
- *pozwala na utratę kalorii i pozbycie się cellulitu*

*1. Przed wejściem do sauny należy się dokładnie umyć (pozostawione środki kosmetyczne utrudnią wydalanie potu)*

*2. Przed wejściem do sauny należy ściągnąć wszystkie metalowe przedmioty (mogą nas poparzyć )*

*3. W pomieszczeniu sauny należy korzystać z bawełnianego kostiumu kąpielowego lub można kąpać się nago okrywając ciało dokładnie dodatkowym czystym ręcznikiem.*

*4. Po wejściu do sauny należy opłukać siedzisko dokładnie wodą. Na ławeczce należy wygodnie usiąść, bezpośrednio na siedzisku.*

*5. Jednorazowa sesja powinna trwać od 5 do 15 min*

*6. Gdy poczujemy przegrzanie należy wziąć prysznic, naprzemiennie zimną i ciepłą wodą*

*7. Do sauny można wracać 2-3 razy*

*8. Po skorzystaniu z sauny należy iść pod zimny prysznic, stopniowo zwiększając temperaturę wody, tak aby temperatura powróciła do stanu wyjściowego. ( tylko lodowaty prysznic może powodować dalsze pocenie oraz bóle głowy )*

*9. Po skorzystaniu z sauny należy położyć się i odpocząć przez ok 15 min*

*10. Nie zaleca się kobietom w ciąży oraz dzieciom do lat 3*

*11. W saunie nie należy zbliżać się do miejsca wytwornicy pary w celu uniknięcia poparzenia.*

## **SAUNA SUCHA - FIŃSKA**

*Sucha sauna oprócz oczyszczenia naszej skóry z toksyn i odprężenia, przynosi również wiele korzyści zdrowotnych. Osoby odchudzające się na pewno zainteresuje fakt, iż w trakcie jednego seansu spalimy ok. 300 kcal. Ponadto, usprawnia pracę serca, wspomaga regulację skoków ciśnienia, a także poprawia krążenie. Kąpiel w saunie uważana jest za znakomitą profilaktykę w walce z przeziębieniami. Wysoka temperatura wspomaga układ odpornościowy, usprawnia pracę naczyniową, a w szczególności skóry, kończyn i śluzówek. Przeziębienie w fazie początkowej może zostać przerwane, lecz rozwinięta choroba może zostać jedynie pogorszona. Dodatkowo sauna skraca okres rekonwalescencji np. po zapaleniu płuc, grypie, ostrych nieżytach górnych dróg oddechowych, tchawicy, oskrzeli, a także po ustąpieniu ataków astmy oskrzelowej. Wskazaniami do korzystania z sauny mogą być także zapalenia stawów, zwyrodnienia kręgosłupa, łuszczyca, stany pourazowe kości i stawów, a także tkanek miękkich. Mając problemy z zasypianiem, cierpiąc na korzonki, trądzik czy choroby wrzodowe żołądka, także powinniśmy udać się na seans do sauny. Nawet po przebytych zapaleniu żył warto zażyć kąpeli, jednak nie wcześniej niż sześć miesięcy od ustąpienia stanu zapalnego.*

- 1. Przed wejściem do sauny należy się dokładnie umyć (pozostawione środki kosmetyczne utrudnią wydalanie potu)*
- 2. Przed wejściem do sauny należy ściągnąć wszystkie metalowe przedmioty (mogą nas poparzyć )*
- 3. W pomieszczeniu sauny należy korzystać z bawełnianego kostiumu kąpielowego lub można kąpać się nago okrywając ciało dokładnie dodatkowym czystym ręcznikiem.*
- 4. Na ławeczce należy wygodnie usiąść lub się obowiązkowo położyć na ręczniku ( pot będzie ściekał na niego, nie na ławeczkę )*
- 5. Jednorazowa sesja powinna trwać od 5 do 15 min*
- 6. Gdy poczujemy przegrzanie należy wziąć prysznic, naprzemiennie zimną i ciepłą wodą.*
- 7. Do sauny można wracać 2-3 razy*
- 8. Po skorzystaniu z sauny należy iść pod zimny prysznic, stopniowo zwiększając temperaturę wody, tak aby temperatura powróciła do stanu wyjściowego. ( tylko lodowaty prysznic może powodować dalsze pocenie oraz bóle głowy )*
- 9. Po skorzystaniu z sauny należy położyć się i odpocząć przez ok 15 min*
- 10. Nie zaleca się kobietom w ciąży oraz dzieciom do lat 3*
- 11. W saunie nie należy polewać kamieni wodą.*
- 12. W saunie nie należy zbliżać się do pieca w celu uniknięcia poparzenia.*

## SAUNA INFARED

Działanie sauny na nasz organizm możemy określić jako pro-zdrowotne, zaś działanie kabiny Infrared - jako lecznicze, z szerokim zastosowaniem w rehabilitacji. W kabinie IR ciało poddawane jest elektromagnetycznemu promieniowaniu podczerwonemu o długości fal od 700 do 15 000 nm. Promieniowanie podczerwone jest dobroczynnym promieniowaniem elektromagnetycznym o wysokich właściwościach leczniczych, od lat z powodzeniem wykorzystywanym w fizykoterapii. Stanowi ono 40% promieniowania słonecznego, można więc powiedzieć, że w kabinie Infrared korzystamy z dobroczynnego działania słońca - dającego ciepło i dobre samopoczucie psychofizyczne, bez udziału szkodliwych promieni UV.

Ta zasadnicza różnica spowodowana jest innym źródłem ciepła - kabiny Infrared wykorzystują energię podczerwieni, która ogrzewa bezpośrednio ciało, a nie jak w przypadku saun tradycyjnych - powietrze w pomieszczeniu.

Pojedynczy seans w saunie infrared trwa 30 minut, a niektóre z najważniejszych zalet korzystania z sauny wyszczególniamy poniżej:

- Wspomaga odchudzanie
- Spala kalorie – 30 minut w saunie odpowiada przebiegnięciu dystansu 10km i spalaniu od 600 – 900 kcal.
- Zwalcza **cellulit** - Cellulit to tak niechciana wśród kobiet substancja składająca się z tłuszczu i wody, lokująca się w fałdach pod skórą. Sauna na podczerwień, powodując intensywne pocenie się i rozgrzewanie tkanek podskórnych, pozwala na pozbycie się tych niechcianych "gości" z naszego organizmu.
- Przyczynia się do oczyszczenia i lepszego ukrwienia skóry dzięki usunięciu martwych tkanek
- Poprawia jędrność i gładkość skóry
- Poprawia przepływ i krążenie krwi
- Rozgrzewa i rozluźnia mięśnie, przyspiesza ich regenerację po wysiłku
- Wspomaga leczenie chorób skóry, mięśni, rwy kulszowej, reumatyzmu i artretyzu
- Usuwa toksyny z organizmu
- Pomaga w uzyskaniu pięknej i zdrowej cery
- Pozwala na swoisty trening bez wysiłku – promieniowanie podczerwone umożliwia utrzymanie ciała w dobrej kondycji kondycji. Powoduje zmniejszenie napięcia mięśni i sprzyja ich regeneracji
- Podnosi wydajność układu sercowo-naczyniowego – ciepło głęboko ogrzewa tkanki i organy wewnętrzne, co zwiększa przepływ krwi i częstotliwość akcji serca
- Łagodzi ból mięśni, stawów
- Pozwala się odstresować - wizyta w saunie działa antydepresyjnie.

1. Przed zabiegiem należy zdjąć ubranie i biżuterię.
2. Pobyt w saunie powinien rozpocząć się 1-2 godziny przed posiłkiem.
3. Przebywanie w saunie nie powinno przekroczyć 1 godziny.
4. W pomieszczeniu sauny należy korzystać z bawełnianego kostiumu kąpielowego lub można kąpać się nago okrywając ciało, dokładnie, dodatkowym czystym ręcznikiem.
5. Na ławeczce należy wygodnie usiąść lub się położyć obowiązkowo na ręczniku ( pot będzie ściekał na niego, nie na ławeczkę )

6. *Przerwy powinno się wykonywać co 15 minut schładzając skórę zimną wodą.*
7. *Po skorzystaniu z sauny należy położyć się i odpocząć przez ok 15 min*
8. *Nie zaleca się kobietom w ciąży oraz dzieciom do lat 3*
9. *Saunę należy uruchomić włączając na sterowniku pierwszy przycisk od lewej strony- oznaczający zasilanie.*

## GROTA SOLNA

- 1. Grota Solna to nowoczesna metoda zastosowania terapeutycznych możliwości soli w celach profilaktyki i ochrony zdrowia.*
- 2. Powietrze, które wypełnia grootę solną jest nasycone mikroelementami i minerałami. Cechuje się wyjątkową czystością i pozbawione jest bakterii.*
- 3. Seans spędzony w takiej grocie jest porównywalny do kilku dni pobytu nad morzem. Naturalny jonizator jakim jest sól sprawia że grota wypełnia się naładowanym ujemnie ładunkiem jonów.*
- 4. Z terapii solnej mogą korzystać wszyscy, bez ograniczeń wiekowych. Szczególnie polecana jest osobom starszym, dzieciom ( również niemowlętom) jak i kobietom w ciąży.*
- 5. Jod jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Determinuje w znacznym stopniu pracę tarczycy, która wytwarza hormony, odpowiadające za wzrost, dojrzewanie oraz pracę układu nerwowego, mięśniowego i krążenia. Niedobór jodu może prowadzić do wielu poważnych schorzeń.*
- 3. W grocie panuje niższa temperatura.*
- 4. Korzystając z groty solnej usiądź wygodnie w fotelu, głęboko oddychając relaksuj się ciszą i spokojem.*
- 5. W pomieszczeniu groty solnej należy korzystać z bawełnianego kostiumu kąpielowego okrywając ciało dokładnie dodatkowym czystym ręcznikiem, żeby nie dopuścić do zbyt dużego wychłodzenia organizmu.*
- 6. Pomieszczenie jest bardzo klimatyczne i pozwala na przyjemne odprężenie. Wypełniają go kolorowe kamienie solne, ściany pokrywają kryształki soli. Wygodne leżaki i relaksacyjna muzyka gwarantują przyjemny wypoczynek.*

## PRYSZNIC WRAŻEŃ

1. *Prysznic wrażeń to rodzaj natrysku ze zmiennym natężeniem, rodzajem i temperaturą strumieni wody.*
2. *Woda pod ciśnieniem może być kierowana z różnych kierunków, nie tylko z góry.*
3. *Kapeli łączy się z efektami świetlnymi, uwalnianiem zapachu olejków eterycznych oraz dźwiękami muzyki lub odgłosami natury: burzy, wiatru. Jest to swoistego rodzaju aromaterapia, chromoterapia i muzykoterapia.*
4. *Natrysk zostaje aktywowany w momencie naciśnięcia jednego z trzech przycisków umieszczonego w kabinie natryskowej. W ten sposób można uzyskać różne wrażenia, : ciepłego, tropikalnego deszczu - rześiste ciepłe strumienie wody wzbogacone zapachem owoców egzotycznych z pobudzającym oświetleniem barwy czerwonej, wodospad tropikalny – zimne boczne bicze, masujące ciało, wzbogacone zapachem aloesu, wzbogacone miłym zielonym światłem. bryzy polarnej, deszczu arktycznego - zimna mgła zraszająca ciało przy zapachu mięty w kojącym niebieskim świetle.*
5. *Pod natryskiem należy korzystać z bawełnianego kostiumu kąpielowego.*
6. *Światłoterapia podczas korzystania z prysznic wrażeń pozytywnie wpływa również na stan emocjonalny i zdrowotny. Kolor zielony ma kojący wpływ na układ nerwowy, niebieski uspokaja i wycisza organizm, a czerwony energetyzuje, a także pobudza wyobraźnię i seksualność. Dzięki takiej różnorodności, prysznic wrażeń może być zarówno doskonałym, spokojnym zakończeniem dnia, jak i momentem pobudzającym dalszą aktywność fizyczną lub umysłową.*
7. *Pozwala na osiągnięcie wspaniałych, relaksacyjnych bądź pobudzających efektów.*

## **MISA LODOWA**

*Misa lodowa to alternatywna forma schładzania naszego ciała podczas prawidłowych sesji saunowych. Jest to rodzaj misy z tzw. granulatem lodowym o odpowiedniej temperaturze, którym naciera się swoje rozgrzane w saunie ciało. Poprzez bowiem odpowiednie naprzemienne rozgrzanie, a potem schładzanie ciała lodem, uzyskuje się najdoskonalsze efekty odprężające, orzeźwiający, odświeżający i hartujący organizm oraz poprawiający krążenie krwi. Skruszony lód ma również właściwości peelingujące.*

*Masaż lodem wspomaga odnowę biologiczną ciała. Komórki skóry otrzymują więcej składników odżywczych, są lepiej dotlenione, szybciej się regenerują. Pobudzone masażem i chłodem krążenie powoduje szybsze spalanie w komórkach tłuszczowych.*

*Następujące po zakończeniu masażu lodem gwałtowne rozszerzenie naczyń krwionośnych doprowadza do silnego ukrwienia mięśni połączonego z ich dotlenieniem (wzrostem stężenia dostarczanego do nich tlenu). To właśnie ułatwia usuwanie z mięśni zbędnych produktów przemiany. Efekt ten jest wykorzystywany do leczenia kontuzji mięśni. Masaż lodem może być również stosowany zapobiegawczo do masażu mięśni, ścięgien i więzadeł przed obciążeniem wysiłkiem fizycznym. Jest szczególnie pomocny przed ćwiczeniami stretchingu, ponieważ rozluźnia mięśnie, ścięgna i więzadła.*

---

### **WSKAZANIA DLA URODY**

- błyskawiczna redukcja cellulitu !!!!!
- stymuluje proces odnowy naskórka
- nadaje skórze jędrność
- wygładza skórę
- usuwa zastoje limfy
- wzmacnia i uelastycznia naczynia krwionośne przeciwdziałając ich pękaniu

### **WSKAZANIA DLA SPORTOWCÓW**

- wspomaga odnowę po wysiłku
- zwiększa stopień ruchomości stawów
- zmniejsza ból i obrzęk po wysiłku stawów
- hartuje organizm
- usuwa z mięśni metabolity wysiłku (kwas mlekowy)

*Prosimy nacierać ciało lodem pod natryskami.*

*Na posadzce mogą znajdować się małe bryłki lodu. Trzeba uważać aby się nie poślizgnąć.*

## **ŚCIEŻKA KNEIPPA**

- 1. W naszej wersji jest to płytki niecka z wodą, zimną lub ciepłą, po której brodzi się boso wyciągając stopy z wody i ponownie je do wody wkładając.*
- 2. Klient samodzielnie wybiera opcje, włączając ciepłą lub zimną wodę.*
- 3. Zabiegi są pomocne przy bólach głowy, migrenach, zaburzeniach krążenia nóg (tzw. zimne stopy), żylakach we wczesnym stadium, stymulują też odporność organizmu.*
- 4. Ścieżka Kneipp'a doskonale wpływa na krążenie krwi i elastyczność naczyń krwionośnych.*
- 5. Taka terapia jest doskonałą rehabilitacją dla osób cierpiących na żylaki we wczesnym stadium, a także bóle głowy, migreny i zaburzenia krążenia krwi nóg.*
- 6. Jeśli nie korzystasz ze ścieżki prosimy zakręcić kurek z wodą.*