



Zasady poprawnego korzystania z sauny

How to use a sauna

1 Prysznic Shower



Przed skorzystaniem ze strefy saun umyj dokładnie całe ciało pod prysznicem z użyciem mydła.

Before using the sauna area, wash your entire body thoroughly in the shower with the use of a soap.



2 Nagrzewanie Heating



W SAUNIE SUCHEJ
Usiądź lub połoń się całym ciałem na ręczniku, tak by żadna część ciała nie miała kontaktu z deskami.

(stopy, plecy, ramiona, dłonie, uda, łydki, itp.)

IN A DRY SAUNA

Sit or lie down with your whole body on the towel so that no part of your body comes into contact with the planks.
(feet, back, arms, hands, thighs, calves, etc.)



3 Schładzanie Cooling down



Po każdym pobycie w saunie zmyj pot ciepłą wodą. Dopiero potem skorzystaj ze zbiorników wodnych. Schłódź ciało pod prysznicem, rozpoczynając od części ciała najbardziej oddalonych od serca.

After each visit to the sauna, wash off your sweat with warm water. Only after that, use the water reservoirs. Cool your body in the shower, starting with the parts furthest from your heart.



4 Odpoczynek Rest



Odpocznij co najmniej tyle czasu ile trwał etap nagrzewania. Uzupełnij straty wody w organizmie.

Rest for at least the warm-up phase. Replenish water losses in the body.

Powtórz cykl minimum 2-3 razy
Repeat cycle at least 2-3 times

