

SAUNA SUCHA

Cechy i właściwości sauny suchej

Temperatura do 110°C, Wilgotność około 10%

Sauna sucha to drewniana kabina charakteryzująca się gorącym i jednocześnie suchym powietrzem. Znana jest ze swoich właściwości, które korzystnie wpływają na poprawę kondycji całego organizmu, zmniejszenie uczucia zmęczenia, wsparcie lepszego samopoczucia oraz zminimalizowanie napięć występujących w ciele. To właśnie wysoka temperatura w kabinie powoduje intensywne pocenie się, które przyczynia się do usuwania toksyn z organizmu. Dodatkowo działa relaksująco na całego ciała oraz pomaga w regeneracji mięśni po treningu za sprawą zwiększenia przepływu krwi i poprawy krążenia. Regularne korzystanie z sauny suchej jest uznawane za skuteczną profilaktykę przeciw przeziębieniu – wpływa na mechanizmy obronne organizmu, stymuluje układ odpornościowy, zwiększa produkcję białych krwinek i tym samym, zapobiega rozwijaniu się infekcji bakteryjnych i wirusowych. Ponadto seanse w saunie suchej pozytywnie oddziałują na bóle stawów oraz cały układ oddechowy, zmniejszając dolegliwości związane z zapaleniem zatok czy nieżytami górnych dróg oddechowych.

Zasady korzystania z sauny suchej:

1. Przed wejściem do sauny należy umyć całe ciało pod prysznicem i wytrzeć je do sucha.
2. W trakcie korzystania z sauny należy posiadać własny ręcznik w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą i podłogą.
3. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
4. Piec znajdujący się w środku pomieszczenia posiada kamienie, których **nie wolno** podlewać wodą.
5. Seansy w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała. Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.
6. Jeden cykl trwa maksymalnie do 25 minut, na który składa się:
8-12 minut pobytu w gorącym pomieszczeniu,
8-12 minut chłodzenia ciała.
7. Czas przebywania w saunie należy dopasować indywidualnie do swojego samopoczucia oraz stażu korzystania z sauny suchej.
8. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała bez użycia mydła, zaczynając od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzając kark oraz głowę.
9. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i odpocząć kilka minut.
10. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.
11. Z sauny suchej mogą korzystać wszystkie osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z niej.

ŁAŹNIA PAROWA

Cechy i właściwości łaźni parowej

Temperatura do 55°C, Wilgotność od 40 do 65%

Łaźnia parowa to pomieszczenie wykończone ceramiką, które dzięki wysokiej wilgotności i niższej temperaturze przynosi ukojenie oraz pozwala rozluźnić się po stresującym dniu. Kąpiel w łaźni parowej działa orzeźwiająco i regenerująco na organizm, a to za sprawą pary wodnej, która wnika w skórę, oczyszcza ją z toksyn i skutecznie nawilża, tym samym, przygotowując do kolejnych zabiegów pielęgnacyjnych. Seans w łaźni parowej nie tylko ujędrnia skórę i rozluźnia mięśnie, ale również ma zbawienny wpływ na pracę układu oddechowego – ułatwia oddychanie i jest porównywalny do inhalacji zalecanych przy infekcjach dróg oddechowych. Dodatkowo ciepła temperatura oraz wysoka wilgotność dotlenia nasz organizm i łagodzi dolegliwości bólowe.

Zasady korzystania z łaźni parowej:

1. Przed wejściem do łaźni parowej należy dokładnie umyć całe ciało pod prysznicem i wytrzeć je do sucha.
2. W pomieszczeniu należy przebywać bez kostiumu lub ubrań, jedynie owijając się własnym ręcznikiem, w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią.
3. W łaźni parowej przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
4. Kąpiel w łaźni parowej polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
5. Czas przebywania w łaźni parowej należy dopasować indywidualnie do swojego samopoczucia oraz stażu korzystania z łaźni – sugerowany długość seansu to około 10-20 minut.
6. Po wyjściu z łaźni należy schłodzić ciało pod prysznicem, polewając je zimną wodą, zaczynając od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzając kark oraz głowę.
7. Cykl nagrzewania ciała i schładzania może być powtórzony 3-4 razy.
8. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
9. Pobyt w łaźni kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
10. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.
11. Z łaźni parowej mogą korzystać wszystkie osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z niej.

Zarząd Masuria Hotel & SPA