



Saunaregeln

1. Wenn es direkt nach dem Sport in die Sauna geht, unbedingt darauf achten, dass die Herzfrequenz auf unter 100 Schläge pro Minute sinkt! Der Magen sollte nicht völlig leer sein, daher kann man eine Kleinigkeit essen (Banane, Riegel).
2. Ausreichend trinken nach dem Sport und vor der Sauna! Zwischen den Saunagängen möglichst keine Flüssigkeit aufnehmen; erst danach wieder Wasser oder Saft trinken.
3. Vor der Sauna duschen! Nach der Sauna sollten Sie die Haut nicht mit Pflegeprodukten behandeln.
4. Für die Sauna Zeit nehmen, keine Hetze!
5. Dem Holzeimer für die Aufgüsse bekommt es nicht, wenn er austrocknet. Bitte nach der Benutzung wieder in die Dusche stellen und mit Wasser auffüllen.
6. Hygiene: Achten Sie darauf, komplett auf einem Handtuch zu sitzen, damit kein Schweiß auf das Holz tropft.
7. Zwei bis drei Gänge zu 8 - 15 Minuten sind optimal. Mehr Gänge bringen nichts mehr.
8. In der Sauna den Körper in einer Temperaturzone halten. zum Ende langsam aufstehen, um den Kreislauf nicht zu überfordern.
9. Nach jedem Saunagang eiskalt abduschen, von den Armen oder Beinen zur Körpermitte hin. Danach 10 - 15 Minuten ruhen.
10. Die Sauna ist eine Wellness-Ruhezone. Also: Bitte nicht soviel reden!