

Sauna: sì – ma nel modo giusto

step by step: preparazione → riscaldamento → raffreddamento → riposo

Il tempo giusto

Per vivere la sauna in modo rilassato, è importante concedersi il tempo necessario. L'ideale è dedicare circa tre ore all'intero percorso benessere.

Prima della sauna

Inizia senza fretta. Prima della sauna evita attività fisica intensa e situazioni stressanti, così corpo e mente possono già entrare in una condizione di relax.

Mangiare e bere

Tra un pasto abbondante e la sauna è consigliabile lasciare trascorrere circa un'ora. Anche entrare completamente a digiuno non è l'ideale: uno snack leggero e facilmente digeribile può essere una buona soluzione.

In sauna, senza costume

La sauna si frequenta senza costume da bagno. In questo modo il calore si distribuisce uniformemente e la pelle può respirare liberamente. È una scelta più piacevole, più igienica e più efficace per l'organismo.

Comportamento in sauna

In sauna vale il principio "less is more": evita attività fisica e concediti tranquillità e silenzio. Se necessario, parla a bassa voce oppure goditi semplicemente il momento.

Durata delle sessioni

La durata di una sessione è molto soggettiva. Ascolta il tuo corpo e le tue sensazioni. Una permanenza può durare pochi minuti oppure arrivare fino a 15-20 minuti.

Come fare la sauna correttamente

1. Doccia iniziale

Prima del primo ingresso, fai una doccia accurata.

2. Asciugati bene

Asciugati con cura. Entrare in sauna con la pelle bagnata rende più difficile una corretta sudorazione.

3. In sauna

All'inizio sdraiati oppure sediti comodamente e prenditi qualche momento per rilassarti completamente.

4. Prima di uscire

Negli ultimi minuti sediti brevemente, così l'organismo può adattarsi gradualmente al cambio di posizione.

5. Aria fresca

Dopo la sauna, l'aria fresca aiuta il raffreddamento e favorisce la respirazione.

6. Percorso Kneipp

Con il percorso Kneipp puoi raffreddare gradualmente braccia e gambe. Inizia dalle estremità e procedi lentamente verso il centro del corpo.

7. Doccia fredda

Per motivi igienici e per favorire il raffreddamento, fai una doccia fredda anche sulla testa, sempre in base al tuo livello di comfort.

8. Raffreddamento intenso

La vasca fredda, la stanza della neve e la doccia di neve sono ideali per un raffreddamento più intenso. Utilizzali secondo le tue sensazioni personali. Per motivi igienici è obbligatorio fare la doccia prima dell'utilizzo.

9. Whirlpool

Prima di entrare nel whirlpool è necessario fare una doccia. Subito dopo la sauna è preferibile evitarne l'utilizzo.

10. Relax

Tra una sessione e l'altra, così come al termine della sauna, concediti il giusto riposo. Non conta il tempo, ma come ti senti: torna in sauna solo quando percepisci nuovamente una piacevole sensazione di equilibrio. Ricordati inoltre di bere a sufficienza.

