

Sauna na Podczerwień

W saunie na podczerwień wykorzystywane są promienniki podczerwieni. Promienie podczerwone to po prostu promieniowanie cieplne, które penetruje skórę do głębokości ponad czterech centymetrów i jest z łatwością wchłaniane przez ciało. Sesja w saunie odbywa się w temperaturze do 50°C, promienie podczerwone nagrzewają nasze ciało do 4,5 cm w głąb i następuje intensywne pocenie się. Podczas jednej sesji spalamy do 900 kalorii.

Regulamin Sauny na Podczerwień

- I. Sauna na podczerwień jest integralną częścią Pływalni i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego Pływalni oraz niniejszego Regulaminu.
- II. Przed wejściem do kabiny sauny na podczerwień należy się zapoznać z Regulaminem oraz przeciwwskazaniami do korzystania z usługi kąpieli w saunie na podczerwień.
- III. Zakup biletu uprawniającego do korzystania z tej usługi jest równoznaczny z tym, że użytkownik zapoznał się z Regulaminem i zobowiązuje się do przestrzegania jego zapisów oraz poleceń i informacji, udzielanych przez obsługę pływalni.
- IV. Z sauny na podczerwień mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo pływalni nie ponosi odpowiedzialności.
- V. Kobiety w ciąży lub te, które podejrzewają że mogą być w ciąży, przed wizytą w saunie powinny skontaktować się ze swoim lekarzem. W pierwszych miesiącach ciąży wysoka temperatura może powodować groźne uszkodzenia płodu.
- VI. Z sauny mogą korzystać tylko osoby powyżej 18 roku życia.
- VII. W kabinie sauny może przebywać jednocześnie 3 osoby.
- VIII. Zabrania się zasłaniania ręcznikiem promienników podczerwieni.
- IX. Nie wolno korzystać z sauny pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
- X. Z sauny nie należy korzystać bezpośrednio po wysiłku fizycznym, na czczo lub po zbyt obfitym posiłku. Kąpieli w saunie należy zażywać jedną lub dwie godziny po posiłku.

W PRZYPADKU POGORSZENIA SAMOPOCZUCIA PODCZAS POBYTU W SAUNIE LUB JAKICHKOLWIEK WĄTPLIWOŚCI ZDROWOTNYCH NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM. INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY NA PODCZERWIEŃ

1. Przed wejściem do sauny należy wziąć prysznic i dokładnie osuszyć ciało – nie stosować jakichkolwiek kremów i balsamów do ciała, pozostawić biżuterię, okulary w szatni oraz zabrać ze sobą dwa ręczniki, jeden na którym będziemy siedzieć i drugi do absorbowania potu podczas seansu.
2. Do sauny wchodzimy bez kłapek, należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy, ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.
3. W saunie nie stosować wysiłków fizycznych, podczas kąpieli w saunie nie zaleca się picia żadnych napojów.
4. Optymalny czas seansu wynosi 15-25 minut, przy zalecanej temperaturze 50° C.
5. Po wyjściu z kabiny owiń się ręcznikiem lub załóż płaszcz kąpielowy.

6. Następnie skorzystaj z prysznicza lub kąpieli w letniej wodzie – nie należy używać mydła.
7. Po seansie warto napić się wody lub soku.
8. Zawsze należy przerwać kąpiel, jeśli pocujemy się źle.

PRZECIWSKAZANIA DO KORZYSTANIA Z SAUNY NA PODCZERWIENI

- ostre urazy stawów (w ciągu 48 godzin),
- schorzenia ostre i przewlekłe z podwyższeniem temperatury ciała,
- choroby układu krążenia ze zmianami spowodowanymi miażdżycą,
- niewydolność krążenia,
- stwardnienie rozsiane,
- organiczne choroby układu nerwowego,
- choroby płuc, nerek, wątroby,
- nowotwory złośliwe,
- hemofilia i inne skłonności do krwotoków,
- grzybica skóry,
- niedoczynność nadnercza,
- układowy liszaj rumieniowaty,
- przebyte choroby zakaźne,
- pierwszy miesiąc po operacji lub zabiegu,
- ciąża lub jej podejrzenie,
- menstruacja,
- terapia w kriokomorze,
- oczywistym przeciwwskazaniem jest pogarszanie się stanu zdrowia po seansie,
- przeciwwskazaniem jest również odczuwanie bólu w czasie kąpieli w saunie na podczerwienu.

SZCZEGÓLNĄ OSTROŻNOŚĆ NALEŻY ZACHOWAĆ PRZY IMPLANTACH CHIRURGICZNYCH, WSZCZEPACH SILIKONOWYCH, PRZY PRZYJMOWANIU PREPARATÓW FARMAKOLOGICZNYCH, W TYM TAKŻE RÓŻNEGO RODZAJU MAŚCI, ŻELI I KREMÓW LECZNICZYCH.

ZALETY KORZYSTANIA Z SAUNY NA PODCZERWIENI

- Kąpiel w podczerwienu odchudza.
- Przyspiesza przemianę materii o ok. 40% w wyniku intensywnego pocenia się już w temperaturze 50° C. wydalamy o 250% więcej płynów niż w tradycyjnej saunie tureckiej lub fińskiej przy 100° C.
- Oczyszcza organizm z toksyn.
- Reguluje krążenie krwi.
- Oczyszcza skórę z martwego naskórka.
- Poprawia koloryt i gładkość skóry nadając zdrowy wygląd.
- Likwiduje nadwyżki tkanki tłuszczowej.
- Redukuje cellulitis.
- Rozgrzewa mięśnie i stawy.
- Zalecane przez lekarzy w leczeniu bólów mięśniowych, kontuzji, zwichnięć, chorób stawowych i zaburzeń krążenia.
- Redukuje napięcie stresowe.
- Przyspiesza gojenie się ran, oparzeń i blizn.

Dyrektor PCSiR w Przysusze