

SPASEREEN

M A A R S S E V E E N

SAUNARONDJE

1. Douche

Voor de mede saunagangers is het fris om schoon aan de ronde te beginnen. Daarnaast is het ook hygiënischer voor het meubilair en de apparatuur.

2. Afdrogen

De werking van de sauna is krachtiger met een droge huid. De huid gaat dan zelf zweten. Ook is het voor de andere badgasten fijn om niet geconfronteerd te worden met een waterballet.

3. Warm voetenbad

Het lichaam kan zo wennen aan de warmte. Via de voeten wordt het lichaam als geheel licht opgewarmd.

4. Sauna

Deze ronde duurt meestal 15 minuten, maar voor een beginner is 5 – 10 minuten al goed. Doorgewinterde saunagangers kunnen soms wel langer dan 20 minuten verblijven in de sauna. Het is niet verstandig om langer dan 20 minuten in de sauna te verblijven en daarom kan er beter gekozen worden voor meerdere gangen. Bij meerdere gangen kun je het aantal minuten per keer ook opvoeren.

Een beginner is aan te raden in de saunarimte plaats te nemen op de lage- of middelhoge bank, terwijl de meer ervaren onder ons meestal op de hoge bank tot rust komt. Hoe hoger men in de sauna komt, hoe heter. Per bank hoogte scheelt het al gauw 10 graden. Wanneer er een gevoel van benauwdheid of weggillen optreedt, luister hier dan altijd naar en verlaat ten alle tijden de saunarimte.

5. Koud luchtbad

Na de sauna is het goed het lichaam even te stabiliseren zodat het tot rust kan komen en de koelfase goed kan doorstaan. De longblaasjes staan nu helemaal open om zuurstof op te nemen, daarom is het goed even naar buiten te gaan en het lichaam van extra zuurstof te voorzien.

6. Koud douchen of dompelen

Het is heel belangrijk om goed af te koelen en deze stap te ondergaan. Het draagt bij aan een goede ontspanning van het lichaam. Douche eerst het zweet van je lichaam en ga daarna pas in het dompelbad. Vergeet vooral het hoofd niet, anders kan er hoofdpijn door de overmatige warmte ontstaan.

7. Warm voetenbad

Het lichaam is nu sterk afgekoeld en via het voetenbad kan het rustig weer op temperatuur komen. De warmte wordt via de voeten door het gehele lichaam verspreid.

8. Rust

Drink in deze fase voldoende. Je zult merken dat wanneer je de warmte voldoende hebt getrotseerd en echt goed bent afgekoeld deze fase ook erg intens kan zijn. Het beste is om tijdens het rusten te kiezen voor een ligbankje.