

regole per fare la sauna

PRIMA FASE

Prima di entrare nella sauna fate una doccia calda con sapone in modo da aprire i pori, asciugatevi bene, controllate che i piedi siano caldi. Ricordatevi di togliere oggetti metallici, orologio, gioielli, occhiali, lenti a contatto, ecc... Entrate in sauna avvolgendovi in un drappo di cotone leggero o indossando un "intimo" adeguato in tessuto naturale, evitando accuratamente i tessuti sintetici che limiterebbero la traspirazione del corpo.

SECONDA FASE

Si può rimanere in sauna per 10-12 minuti le prime volte, e in seguito 15 o più minuti. Dipende molto dalla temperatura impostata e dai propri gusti individuali. Giacere sdraiati o stare seduti in totale relax. Al termine, appena ci si sente un pò stanchi, uscite a fare una doccia fredda o fresca. Dopo alcuni minuti di riposo su un lettino, rientrare per altri 10-15 minuti. Al termine uscite e fate un'altra doccia fredda. Tenete presente che la doccia fredda (che è molto utile per la circolazione del sangue), va fatta nel seguente modo: con la doccia senza pressione cominciate dal piede destro salendo dall'esterno fino al ginocchio, scendete per la parte interna, risalite di nuovo all'esterno fino all'inguine e scendete per tutto l'interno, stessa operazione sulla gamba sinistra, poi le braccia dalle mani fino al gomito, poi fino alle spalle, in seguito torace e faccia, per ultima la schiena. Questa operazione richiede pochi secondi.

TERZA FASE

Molto importante: asciugatevi bene, bere qualcosa per rimpiazzare i liquidi persi, avvolgetevi in un accappatoio, e con i piedi caldi distendetevi su un lettino, eventualmente con una coperta sui piedi. Se vi è possibile fate un riposino o rimanete in relax per circa 15-20 minuti, godendovi lo stato di benessere prodotto dalla sauna. Sottoporsi ad un massaggio dopo la sauna, quando il calore in profondità ha sciolto i muscoli e le tensioni, è un vero piacere.

In seguito potete rivestirvi e sarete ora pronti ad affrontare la vostra vita, ma con molta più energia.

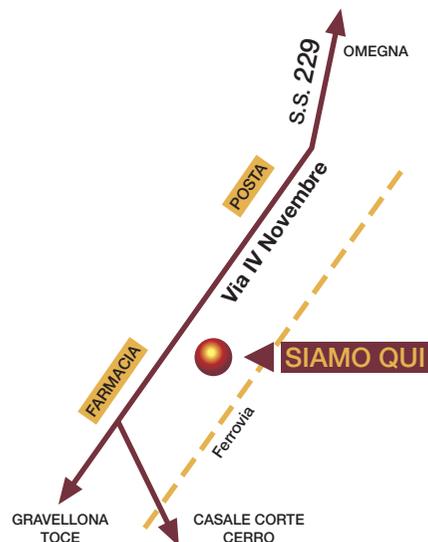
Nota: non uscite all'aria aperta con i capelli bagnati.



eden
fitness&wellness



1.500 m² di benessere



Via IV Novembre, 235
28887 Crusinallo (VB)
Tel. 0323.61335
www.edenfitness.it



eden
fitness&wellness

area
wellness

orari

vasca benessere

da lunedì a venerdì
9:00 - 21:00

sabato
9:00 - 18:00

termario
su prenotazione

tuffati
nel vero
paradiso
del
benessere

vasca benessere

Temperatura 32°C, **profondità** 95 cm

Una vasca di 50 m² per nuotare liberamente o rilassarsi negli appositi angoli **idromassaggio** (lombare, cervicale e plantare).

la sauna

Quando si deve fare la sauna?

Qualsiasi momento è adatto.

Molti affermano di dormire particolarmente bene la sera, dopo aver fatto la sauna, altri ritengono che la sauna fatta al mattino dia molta vitalità e dinamismo per tutta la giornata. Potete scegliere voi il momento più opportuno; l'essenziale è di avere un pò di tempo per fare bene e con calma la sauna in tutte le sue fasi. L'ideale è di avere il desiderio di rilassarsi, di non pensare a nulla; di non portarsi dentro la sauna giornali o altro, e rimanere al massimo rilassati. In questo modo si raggiungerà lo scopo più importante: rilassarsi e rigenerarsi. Una musica rilassante o, meglio ancora, la musicoterapia (musica per meditazione e rilassamento mentale basata su un ritmo di 60 battute al minuto, corrispondente a quello del cuore a riposo) aiuterà a staccarsi idealmente dal mondo esterno.

Cosa mangiare?

La sauna non va fatta a stomaco pieno, nè a stomaco vuoto. Mangiate un pò di frutta o uno yogurt, una bevanda non alcolica, meglio se una tisana calda di tiglio o di camomilla; tenete pure a portata di mano altre bevande come succhi o acqua da bersi dopo fatta la sauna.

area relax

Godetevi preziosi momenti di assoluta tranquillità nell'ariosa area relax con vista panoramica, dopo una seduta in sauna, un bagno turco o semplicemente per leggere un buon libro.

Comode sdraio, musica rilassante e luci soffuse aiutano a staccare la spina.

il bagno turco

Già dal tempo degli antichi romani si conosceva l'azione positiva sul corpo e sullo spirito del bagno a vapore. Le antiche "THERMAE" erano diffuse in tutte le principali città romane e, più piccole, non mancavano nelle case dei patrizi. Più tardi il bagno a vapore trovò grande diffusione nei paesi arabi, dove venne chiamato "HAMMAM", parola che gli europei hanno poi tradotto in "BAGNO TURCO". Il vapore, proveniente da un generatore elettrico esterno, viene immesso nella cabina alzandone la temperatura fino a 40-45°C con una percentuale di umidità relativa del 100%.

Il bagno a vapore, per le sue proprietà tonificanti e rilassanti, si rivela una delle migliori terapie per combattere lo stress e la tensione a cui siamo sottoposti quotidianamente.

È inoltre un piacevole mezzo per migliorare l'aspetto fisico e ricercare una maggiore efficienza.

Praticabile a tutte le età è un ottimo regolatore della pressione ed uno indispensabile strumento terapeutico e preventivo per i disturbi alle vie respiratorie.

L'azione contemporanea del vapore e del calore aiuta la circolazione sanguigna e linfatica sciogliendo le tossine e favorendone l'espulsione attraverso la sudorazione.

La dilatazione dei pori provocata dal calore, facilita la penetrazione del vapore che permette alla pelle di eliminare le impurità acquistando luminosità, elasticità e morbidezza.

L'inalazione del vapore caldo, in particolare se arricchito di essenze balsamiche, favorisce l'idratazione dei polmoni e la cura di vari disturbi delle vie respiratorie, quali asma, bronchite dei fumatori, raucedine, tosse cronica, ecc...

regole per fare il bagno turco

Non c'è niente di più bello di un bagno turco fatto bene, quando vi sentite stanchi, tesi, stressati o infreddoliti. Il bagno turco, o bagno a vapore, è una cura piacevole per corpo e anima e vi procura relax e senso di benessere. Il vapore provoca una sudorazione che pulisce i pori in profondità e aiuta a disintossicare l'organismo eliminando tossine e acidi grassi. La pelle diventa morbida e liscia con una sensazione di pulizia che rimane a lungo. L'abitudine agli sbalzi di temperatura del bagno turco allena il fisico e lo rende meno soggetto alle malattie da raffreddamento. Il tempo dedicato a sé stessi nella tranquillità del bagno turco provoca un rilassamento psicofisico che permette di uscire dallo stress della vita quotidiana.

- 1.** Iniziare con una doccia preliminare di pulizia.
- 2.** Sedersi comodamente all'interno e lasciarsi avvolgere dal vapore.
- 3.** Rilassarsi e godersi il bagno a vapore in totale relax. Ogni tanto rinfrescarsi con una doccia.
- 4.** Respirare profondamente mentre aumenta la circolazione sanguigna e la sudorazione.
- 5.** Terminare il bagno a vapore con una doccia fredda o fresca.
- 6.** Fare il bagno turco il più spesso possibile (almeno una volta alla settimana) per mantenerne gli effetti.

Il bagno turco in genere si esegue ad una temperatura tra i 40 e i 45 gradi centigradi, nè troppo freddo nè troppo caldo, secondo anche i gusti personali. Al vapore si possono aggiungere delle essenze balsamiche (eucalipto, pino, camomilla, ecc...) che aumentano il piacere e giovano alle vie aeree. Il calore morbido e l'umidità satura rilassano i muscoli e aumentano la circolazione, con un effetto simile a quello di un massaggio. Il bagno turco è un metodo antichissimo di cura della salute e della bellezza.