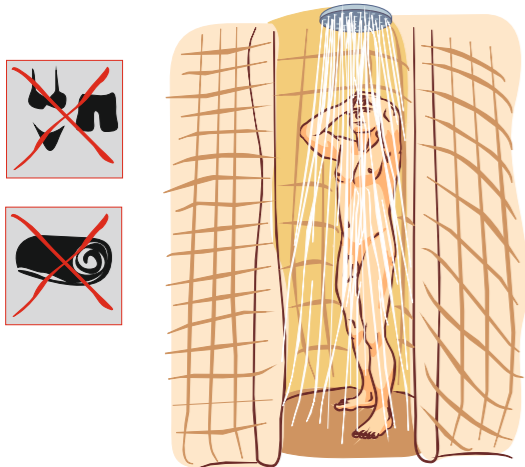


ZASADY POPRAWNEGO KORZYSTANIA Z SAUNY

PRYSZNIC

PRZED SKORZYSTANIEM ZE STREFY SAUN
UMYJ DOKŁADNIE CAŁE CIAŁO
POD PRYSZNICEM Z UŻYCIEM MYDŁA

PO KAŻDYM POBYCIE W SAUNIE
ZMYJ POT CIEPŁĄ WODĄ.
DOPIERO POTEM SKORZYSTAJ
ZE ZBIORNIKÓW WODNYCH.



LEGENDA:

	KORZYSTAMY BEZ STROJÓW
	KORZYSTAMY BEZ KLAPEK
	KORZYSTAMY BEZ RĘCZNIKA

1

NAGRZEWANIE



W SAUNIE SUCHEJ

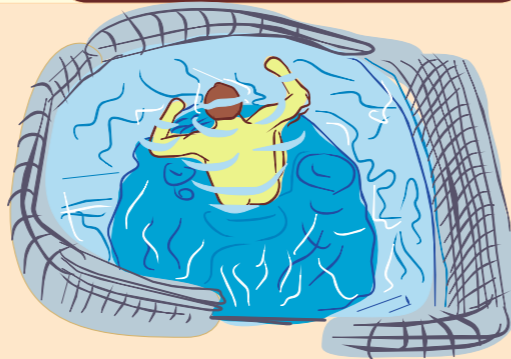
USIĄDŹ LUB POŁÓŻ SIĘ CAŁYM CIAŁEM
NA RĘCZNIKU, TAK BY ŻADNA CZĘŚĆ
CIAŁA NIE MIAŁA KONTAKTU Z DESKAMI
(stopy, plecy, ramiona, dłonie, uda, łydki itp.)



W SAUNIE PAROWEJ

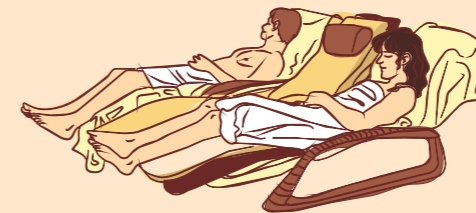
PRZED I PO SKORZYSTANIU
SPŁUCZ SIĘ WODĄ Z WĘŻA.
NIE POLEWAJ CZUJNIKA TEMPERATURY.

2 SCHŁADZANIE



SCHŁÓDŹ CIAŁO W STUDNI Z ZIMNĄ
WODĄ LUB POD PRYSZNICEM
ROZPOCZYNAJĄC OD CZĘŚCI CIAŁA
NAJBARDZIEJ ODDALONYCH OD SERCA.

3 ODPOCZYNEK



ODPOCZNIJ CO NAJMNIEJ TYLE CZASU
ILE TRWAŁ ETAP NAGRZEWANIA.
UZUPEŁNIJ STRATY WODY W ORGANIZMIE.

POWTÓRZ CYKL MINIMUM 2-3 RAZY

**POLSKIE
TOWARZYSTWO
SAUNOWE**



www.polskietowarzystwosaunowe.pl