

Comment utiliser le sauna ?



Mise en marche



Allumer 1h avant l'utilisation;
Température 70°

Possibilité de programmer
l'heure d'allumage.

Consommation : 6 kw par heure.



Verser sur les pierres une seule louche d'eau à la fois.

Espace minimum de 10 mn avant de remettre une louche.

Le rituel du sauna

- Prévoyez 1h à 1h30.
- Douche chaude, séchage, bain de vapeur, douche fraîche , séchage, repos.
- Recommencer...
- Se réhydrater entre les passages en cabine (2 à 3 passages).



Prendre une douche chaude et se sécher.



Première entrée dans le sauna: 8mn.
S'asseoir ou s'allonger sur une serviette.





Douche fraîche, séchage et repos: 10 à 15 mn
quelque soit la durée du premier passage.



Que la sueur soit apparue ou non, il faut prendre
une douche fraîche (en commençant par le bas)
puis se relaxer en position allongée.



Deuxième passage en cabine: 10mn.
La chaleur est mieux supportée, le corps transpire
plus facilement.

Douche plus fraîche et repos allongé dans le calme.



Troisième passage possible
si l'on n'est pas fatigué.

Repos final plus long.

Arrêter le sauna
et l'éclairage.

Attention!

- Pas de sauna pour les moins de 16 ans.
- Pas de sauna *si on est sous l'effet de produits narcotiques : alcool, drogues, médicaments.*
- Contre-indications : *hypertension, troubles cardiaques, insuffisances veineuses, problèmes rénaux, épilepsie.*
- Il est conseillé d'attendre 2h après un repas.