

REGLEMENT SAUNA INFRAROUGE

1. Buvez suffisamment d'eau

Vous devez boire avant d'aller dans votre sauna à infrarouges. En effet, au cours de votre séance, vous évacuerez de nombreuses toxines avec la transpiration. Pour maintenir le taux d'hydratation, il est recommandé de boire suffisamment d'eau. Des jus de fruits frais peuvent aussi maintenir l'hydratation du corps.

2. Préchauffez la cabine pendant 15 minutes

Allumez les lampes à infrarouges un quart d'heure avant votre séance. De cette manière, la cabine sera bien chauffée au moment où vous y prendrez place. La température idéale du sauna est de 35 à 40 degrés au début. Pendant la séance, elle peut monter à 60 ou 65 degrés.

3. Allez nu dans votre sauna a infrarouges

Le rayonnement infrarouge émet moins de chaleur ambiante, mais sa chaleur pénètre profondément dans les muscles. Si vous portez un maillot de bain, cet effet est (partiellement) bloqué par son tissu. De plus, comme dans un sauna finlandais traditionnel, il est plus hygiénique d'être nu dans le sauna à infrarouges.

Empêchez la transpiration de pénétrer dans les bancs du sauna en vous asseyant sur une serviette de bain.

4. Durée d'une séance

La durée autorisée d'une séance de sauna à infrarouges varie de 15 a 30 minutes maximum. Et de 2 a 3 fois par semaine.

5. Désinfection de la cabine a infrarouges

Ainsi qu'indiqué plus haut, il est recommandé de toujours s'asseoir sur une serviette lorsque vous prenez place sur les bancs du sauna, afin de réduire le risque d'une pénétration de bactéries dans les bancs. Mais il faut bien sûr nettoyer régulièrement le sol intérieur de la cabine à l'aide d'une éponge humide pour enlever les traces laissées par la transpiration et secher a l aide d'une serviette éponge.

6 Risque

Bien qu'il n'y ait aucun danger, il est conseillé de consulter un médecin si vous n'êtes pas en bonne santé. L'utilisation de la cabine est déconseillée aux femmes enceintes, aux personnes sous l'influence forte de médicaments ou en cas de myosites graves.

Bonne séance