

Beneficis de la Sauna

- Ajuda a eliminar toxines a través de la sudoració. Ajuda a eliminar del nostre cos metalls pesats i altres substàncies com alcohol, nicotina, sodi...
- Augmenta les defenses.
- Té efecte vasodilatador i millora la circulació sanguínia.
- Té efecte relaxant. Alliberem endorfines que combaten l'insomni i l'estrès.
- Millora la respiració en refredats i obstruccions respiratòries de les mucoses.
- Ajuda a alleujar el dolor de l'artritis.
- Ajuda en general a: reduir adipositats, torçades, neuràlgies, bursitis, contractures musculars, rigidesa articular...



Piscina de Mollerussa

Sauna

Com prendre una sauna?

- 1.** Dutxar-se amb sabó i aigua calenta per netejar bé la pell i eixugar-se abans d'entrar a la sauna.
- 2.** La sauna es pot prendre estirat o assegut però es recomana seure en la zona més baixa de la sauna per iniciar-se, de manera que el cos pugui adaptar-se progressivament a la temperatura.
- 3.** El temps d'exposició oscil·la entre 15 i 20 minuts en funció de la capacitat d'adaptació de cadascú.
- 4.** Al sortir de la sauna ens dutxarem amb aigua fresca començant per les extremitats, després el cos i finalment el cap.
- 5.** Descansarem uns minuts abans de tornar a entrar a la sauna.
- 6.** Tornarem a entrar a la sauna, estirats o asseguts, tenint en compte que aquesta sessió sol ser més curta que l'anterior per què el cos triga menys a reaccionar a la temperatura.
- 7.** Al sortir de la sauna ens dutxarem amb aigua fresca començant per les extremitats, després el cos i finalment el cap.
- 8.** Després de descansar uns minuts, es pot tornar a entrar a fer una tercera sessió de sauna, acabant sempre amb una dutxa d'aigua fresca.
- 9.** Finalment netejarem bé la nostra pell amb sabó per tal d'eliminar el suor i impureses.
- 10.** És molt important no tenir pressa i fer tots els canvis de temperatura entre els diferents espais de forma calmada per què la baixada de pressió sanguínia pot provocar sensació de mareig.
- 11.** Hidratar-se adequadament amb aigua o sucres especialment després de la sauna.

Sauna

Ús recordem que...

- Cal ser major de 18 anys o bé anar acompanyat d'un adult.
- La sauna és mixta i col·lectiva. L'heu d'utilitzar amb vestit de bany i una tovallola que eviti el contacte directe amb la fusta.
- La instal·lació no fa reserves. L'usuari que trobi la Sauna plena en el moment de fer-ne ús haurà d'esperar el torn.
- Tots els tipus d'accés a Sauna són de caràcter personal. Cada usuari és responsable de fer-ne un bon ús.
- Les persones amb patologies on la sauna estigui contraindicada hauran de consultar al seu metge sobre el possible ús i queda sota la responsabilitat de l'usuari les conseqüències que es derivin d'utilitzar-la.

Recomanacions

- La sauna s'ha de prendre relaxats, sense pressa, sense forçar el cos en cap moment, adaptant la posició i el temps i la freqüència d'exposició al nostre gust particular.
- No fer canvis sobtats de temperatura. Refredar el cos sota la dutxa progressivament.
- Ens traurem totes les peces metàl·liques, com rellotges, polseres, anells, arracades, que podrien cremar-nos la pell.
- Es necessari deixar passar dues hores després de la darrera menjada abans de prendre la sauna.
- Els valor d'humitat dins la sauna hauria de ser entre el 20 i el 30%, per això es recomana tirar un o dos cops aigua sobre les pedres calentes per a mantenir aquest nivell.



Piscina de Mollerussa

Contraindicacions de la Sauna

La sauna no hauria de ser utilitzada en cas de:

- Hipertensió arterial.
- Varius de qualsevol tipus.
- Malalties cardiovasculars en general.
- En cas d'estar embarassada.
- Durant la menstruació.
- Durant els postoperatoris.
- Mentre s'està prenent qualsevol medicament (a no ser que el metge ho recomani).
- Qualsevol malaltia infecciosa o contagiosa.

En cas de dubte recomanem consultar amb el seu metge de capçalera.