

## NAVODILA PRAVILNEGA SAVNANJA

1. Savne se uporablja neodvisno od letnega časa. Savnanje priporočamo enkrat do dvakrat tedensko, da dosežete učinkovitost savnanja. V savnah vedno upoštevajte pravila.
2. Predno vstopite v savno, se oprhajte in dobro obrišite z brisačo, da s telesa odstranite neprimerne vonje in navlažite kožo;
3. Za začetek izberite savno, v kateri so nekoliko nižje temperature, če pa se odpravite v najbolj vročo finsko savno, sedite na najnižjo klopo, kjer so temperature nižje;
4. Ko stopite v savno prvič, v njej ne ostanite predolgo – le kakšnih 10 do 12 minut;
5. Ko se dovolj ogrejete, zapustite savno in se počasi ohladite. Za ohlajanje lahko uporabite prho in hladni bazen ali pa se ohladite s posedanjem v počivališču na sobni temperaturi;
6. Po krajšem počitku lahko nadaljujete s savnanjem tudi v bolj vročih savnah, vendar ves čas pijte dovolj vode ali čaja;
7. Pred uporabo kneippove poti in hladnega bazena se obvezno oprhajte in pazite na higieno;
8. V prostorih savnanja se ne pogovarjajte glasno, se vedeite olikano, pazite na higieno in ne motite ostalih obiskovalcev;
9. V savna prostoru ne uporabljajte oblačil, kopalk, spodnjega perila in nakita. V prostore je prepovedano nositi kakršnokoli hrano, pijačo, mobilne telefone, oz. predmete, ki bi lahko povzročali glasen hrup;

**SAVNANJE JE NAMENJENO LE ZDRAVIM LJUDEM IN JE POPOLNOMA VARNO, DOKLER SE DRŽITE NAVODIL PRAVILNEGA SAVNANJA. OBISK SAVN NI PRIMEREN ZA LJUDI S HUJŠIMI BOLEZNIMI SRCA IN OŽILJA, Z EPILEPSIJO, TUBERKULOZO, RAKOM, KOŽNIMI ALI AKUTNIMI VNETJI, NALEZLJIVIMI BOLEZNIMI, GRIPO, HUDIM PREHLADOM ALI KAKŠNIM DRUGIM OBOLENJEM, KI GA SPREMLJA POVIŠANA TELESNA TEMERATURA. V SAVNE NE VSTOPAMO POD VPLIVOM ALKOHOLA ALI DRUGIH SUBSTANC.**

## NAVODILA ZA SAVNANJE V TURŠKI SAVNI

Pred savnanjem se slecite, odstranite vso kozmetiko in nakit. Nato se oprhajte, dobro obrišite z brisačo in vstopite v savno. Preverite, če je sedišče čisto (če ni ga splahnite s tušem in pazite, da ne poškopite ostalih obiskovalcev). Ko ste v savni, skušate čim bolj mirovati in dihati normalno. Prvi cikel savnanja traja od 10-15 minut, oz. dokler v savni vzdržite. Če vam je prevroče, se lahko ohladite s tušem v savni in pazite, da ne poškopite ostalih obiskovalcev. Iz savne greste pod mlačen tuš. Pazite, da počasi ohlajate glavo. Kasneje, ko ste se na savnanje že navadili se lahko oprhate tudi s hladno vodo. Po prhanju se osušite z brisačo in počivajte na ležalnikih približno 20 minut, da se telo ohladi. Ko se ohladite lahko postopek savnanja ponovite. V kolikor vam postane v savni slabo pritisnete na **PANIK STIKALO**, s čimer sprožite opozorilo na pomoč.

## NAVODILA ZA SAVNANJE V FINSKI IN INFRARDEČI SAVNI

Pred savnanjem se slecite, odstranite vso kozmetiko in nakit. Nato se oprhajte in dobro obrišite z brisačo. Predno vstopite v savno lahko popijete kozarec vode ali čaja. V kabino vzemite dve brisači. Veliko, na kateri boste sedeli in malo za brisanje znoja. V kolikor boste sedli na višja sedišča, vas prosimo, da imate stopala na brisači. V kabino vstopite goli in sedite pred grelec oz. na sedišča, ki so v višjih legah. V savni ostanite neprekinjeno 10 - 20 min, glede na počutje. V kolikor se že prej ne počutite v redu, takoj prenehajte s savnanjem in se počasi ohladite pod tušem. Po koncu savnanja se odenite z rjuho in počivajte. Za nadomestitev izgubljenih tekočin pijte vodo ali čaj. V kolikor vam postane v savni slabo pritisnete na **PANIK STIKALO**, s čimer sprožite opozorilo na pomoč.

## NAVODILA ZA UPORABO KNEIPPOVE POTI IN HLADNEGA BAZENA

Pred uporabo **kneippove poti** se najprej dobro oprhajte in dobro obrišite z brisačo. Začnite z bazenčkom s toplo vodo, da se žile razširijo in stopala prekrvavijo. V toplim bazenčku stojite vsaj 1 min. Nato počasi korakajte v smeri označene s puščico. Končajte s hladnim bazenčkom, v njem stojite do 1 min. Ponovite lahko več ciklov hkrati. Ko končate se zopet oprhajte in lahko nadaljujete s savnanjem ali pa malo počijete na ležalniku.

Pred uporabo **hladnega bazena** se temeljito oprhajte in dobro obrišite z brisačo. Voda v hladnem bazenu ima samo 10° Celzija in v kolikor niste vajeni hladnega šoka, vam svetujemo da vstopite vanj počasi in previdno. V bazenu se namakajte približno 1 min, oz. dokler se ne ohladite. Nato zapustite bazen in se zopet oprhajte in obrišite z brisačo. Pri vstopanju in izstopanju iz hladnega bazena bodite pozorni na spolzka tla in stopnice.

**VSEM, KI IMATE TEŽAVE S SKLEPI, VNETJI, GLAVOBOLI, .... ODSVETUJEMO UPORABO HLADNEGA BAZENA, OZ. ODSVETUJEMO IZVAJATI HLADNE ŠOKE, SAJ PRIHAJA DO VELIKIH TEMPERATURNIH RAZLIK, KAR LAHKO POVEČA ŽE OBSTOJEČE BOLEČINE.**

## NEKAJ ZANIMIVIH UČINKOV SAVNANJA

S savnanjem lahko porabimo od 900 do 1500 kcal. Na kožo deluje zelo dobro, saj pospešuje cirkulacijo krvi, koži pa pripomoremo lepemu in mladostnemu videzu. Med savnanjem se izloča znoj in s tem posledično tudi strupi. Razstrupljanje razgrajuje celulit, topel učinek pa širi pore, kjer se bolje absorbira kisik in je tako obnova celic v koži hitrejša in učinkovitejša. Infra žarki v infra savni prodrejo v telo globlje in je zaradi tega efekta razgradnja celulita in maščob boljše (svetujemo vsem strankam, ki se udeležujete programov s kavitacijo). S savnanjem lajšamo bolečine, kot so: artritis, glavoboli, bolečine v sklepih in vnetja, hrbtu, ...

**VSEM OBISKOVALCEM ŽELIMO PRIJETNO SAVNANJE.**