

# INFORMÁCIE PRE ZÁKAZNÍKA



SPA APHRODITE  
RAJECKÉ TEPLICE

## FÍNSKA SAUNA

Suchá sauna, kde v dôsledku pôsobenia vysokej teploty dochádza k dokonalému prekrveniu pokožky celého tela, podkožia a svalov. Priaznivo vplyva na celý organizmus a na posilnenie imunitného systému.

**Teplota vody:** 90 ° - 100 °C

**Relatívna vlhkosť:** od 10 %

**Odporúčany čas pobytu:** 5 - 15 minút (do pocitu znesiteľného tepla)

**Účinok:** relaxačný, regeneračný, posilnenie imunitného a kardiovaskulárneho systému, celkové telesné a psychické uvoľnenie

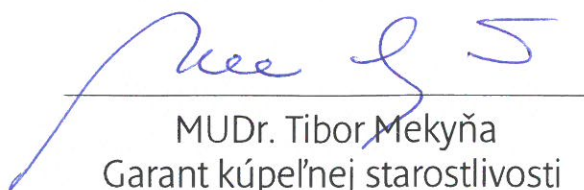
**Odporúčany postup pri saunovaní:** sprcha, osušenie, sauna, ochladzovanie, osušenie, relaxácia – tento postup je možné niekoľkokrát opakovať.

Výber typov sáun by mal zohľadňovať Váš zdravotný stav, teplotu sauny a jej účinok. Na záver sa odporúča dlhšia relaxácia a doplnenie tekutín.

### Upozornenie:

- Pred vstupom do fínskej sauny si vyzlečte plavky, počas saunovania použite plachtu.
- V priebehu saunovania sa neodporúča jesť, ani piť.
- Pri ochladzovaní postupujte vždy v smere od chodidiel hore, od dlaní k ramenám a oblasť srdca ochladzujte až na koniec.
- Prosíme, počas pobytu v Saunovom svete zachovajte ticho.
- Súčasťou Saunového sveta je aj pobyt v Termálnych bazénoch

**Kontraindikácie:** dekompenzovaná ischemická choroba srdca, dekompenzovaná hypertenzia, kožné infekčné ochorenia, epileptické záchvaty, hydrofóbia, gravidita, pacemaker, neurovegetatívne labilná osobnosť

  
MUDr. Tibor Mekoňa  
Garant kúpeľnej starostlivosti