

# Sauna

Sauna fińska jest nie tylko zabiegiem ciepło leczniczym, lecz także środkiem higieniczno-profilaktycznym.

Polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała. Jest doskonałym czynnikiem hartującym i pielęgnującym ciało, sprzyjającym również leczeniu różnych dolegliwości (m.in. złagodzenia bólów mięśni). Na skutek zmiany temperatury (ogrzewanie i schładzanie ciała) dochodzi do wzrostu przemiany materii, zwiększonego wydzielania potu, oczyszczenia organizmu poprzez usunięcie produktów przemiany materii oraz toksyn, a także przyspieszenia tętna i oddechu. Ciepło wytworzone w ciele doskonale koi nerwy i uspakaja układ nerwowy, a także usuwa zmęczenie.

Zabiegi w saunie hartują organizm, poprawiają jego odporność immunologiczną. W saunie suchej temperatura wynosi ok. 90 – 100°C, wilgotność w pomieszczeniu to około 10%. Rozgrzane w piecu kamienie można polewać wodą, co powoduje wzrost wilgotności, nie temperatury.

Zalecamy następujące zasady korzystania:

Z sauny nie należy korzystać bezpośrednio po wysiłku fizycznym, na czczo lub po zbyt obfitym posiłku. Należy odpocząć 15 – 30 minut zanim skorzysta się z sauny.

Kąpiel w saunie należy zażywać jedną lub dwie godziny po posiłku.

Przed kąpielą w saunie należy starannie obmyć ciało pod prysznicem.

Następnie dokładnie wytrzeć się ręcznikiem (sucha skóra poci się szybciej).

W saunie należy rozłożyć ręcznik pod całą powierzchnią ciała. Następnie należy położyć się na dolnej lub górnej ławce lub usiąść w swobodny sposób (intensywne, ale krótsze ogrzewanie mniej obciąża serce i krążenie).

Wypacamy się nie dłużej niż 15 minut – jest to czas wystarczający do ogrzania się i dostatecznego wypocenia.

Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało zimnym prysznicem (prysznic należy zacząć od schładzania stóp, nóg i dalej w kierunku serca), chłodzenie ciała ma na celu wywołanie skurczu naczyń krwionośnych, poprawiając ich wydolność.

Po zabiegu zaleca się wypoczynek w pozycji siedzącej lub leżącej (ok. 10 – 15 min).

Zaleca się 2 lub 3 sesje w saunie wg zasad opisanych powyżej, każdorazowo należy schłodzić ciało (niedostateczne schłodzenie może wywołać ból i zawroty głowy oraz gorszenie samopoczucia).

Zdrowy człowiek może korzystać z sauny dwa – trzy razy w tygodniu.

Po kąpeli w saunie należy uzupełnić płyny pijąc wodę mineralną lub soki (najlepiej pomidorowy ponieważ uzupełnia straty potasu).

## **Godziny otwarcia**

poniedziałek: 6.45 – 21.45

wtorek: 6.45 – 21.45

środa: 6.45 – 21.45

czwartek: 6.45 – 21.45

piątek: 6.45 – 21.45

sobota: 6.45 – 21.45

niedziela: 6.45 – 21.30

Sauny w dni parzyste są koedukacyjne, a w dni nieparzyste rozdzielone na damską i męską.

Serdecznie zapraszamy!

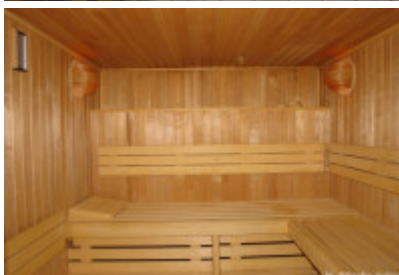
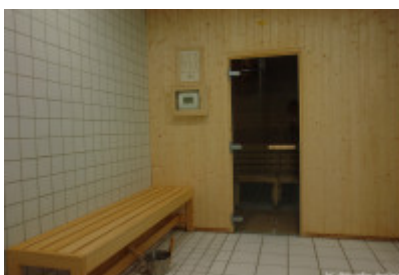
[Regulamin korzystania z sauny](#)

### Cennik

sauna	60 minut	10 zł / osoba
	60 minut	100 zł / cała / do 10 osób/

**Honorujemy karty: Fit Profit, Fit Sport, Ok System**

### Galeria zdjęć





## **Kontakt**

**specjalista odnowy biologicznej**

tel. 91 312 32 47

**Zespół Obiektów Szczeciński Dom Sportu**

ul. Wąska 16

71-415 Szczecin

tel. 91 312 32 47

**z-ca dyrektora**

ds. Kompleksu Sportowego

Mariusz Dopiera

tel. 91 312 32 40

kom. 519 352 805

[mdopi@mosrir.szczecin.pl](mailto:mdopi@mosrir.szczecin.pl)