

Richtig in die Sauna gehen

Viele Menschen, vor allen Dingen Anfänger, übertreiben es oftmals bei Saunagängen.

Wir von Versifair wollen einmal ein paar kleine Tipps an die Hand geben, wie Sie als Anfänger richtig in die Sauna gehen:

- Gehen Sie nie direkt nach dem Essen in die Sauna.
- Zwei bis drei Saunagänge je 8 - 15 Minuten reichen.
- Immer unbekleidet saunieren, sonst entsteht die Gefahr, dass sich Bakterien in der Kleidung festsetzen.
- Nach jedem Saunagang ca. 2 Minuten auf- und abgehen um die Durchblutung zu fördern.
- Als Sportler bitte erst auspowern gehen und dann in die Sauna zum relaxen, nicht umgekehrt.
- Nach der kalten Dusche entspannt ein wärmendes Fußbad.
- Kein Duschgel, nur mit klarem Wasser abspülen.