

Geniet met deze stappen van je Finse sauna bezoek

1. Warm douchen

Begin je rondje sauna door eerst een douche te nemen.

2. Afdrogen

Vergeet je niet goed af te drogen, een droge huid zweet namelijk makkelijker!

3. Voetenbad (5-10 min.)

Bereidt je lichaam alvast voor op de sauna door 5 tot 10 minuten op te warmen met een warm voetenbad.

4. De sauna (6-15 min.)

Ben je goed opgewarmd? Dan is het tijd om de sauna in te gaan. De minimale saunaduur is 6 minuten. Dit is nodig om alle poriën goed te laten openen zodat de zweetklieren hun werk kunnen gaan doen. De maximaal aanbevolen tijd is 15 minuten waarvan de laatste 2 minuten zittend. Giet het geurende water met de houten lepel over de kooltjes. Herhaal dit zo vaak als wenselijk is.

5. Afkoelen

Het is erg belangrijk om na de sauna goed af te koelen. Als je niet goed afkoelt, kun je hoofdpijn krijgen. Je kunt afkoelen onder de koude douche of door buiten te zitten of te wandelen.

6. Opwarmen en rusten (20 min.)

Na het afkoelen warm je weer eventjes op in het voetenbad, zodat je lichaam weer op een behaaglijke temperatuur komt. Neem daarna minimaal 20 minuten rust. Het opwarmen en afkoelen kost je lichaam namelijk erg veel energie. Ben je helemaal uitgerust? Dan kun je weer beginnen met een nieuw rondje sauna.

