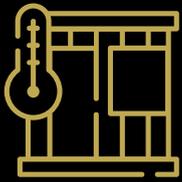


# SAUNA

## CONSEJOS DE USO

- Ajuste la temperatura a un nivel cómodo, normalmente entre 40°C y 50°C.
- Para absorber la transpiración y mantener la sauna limpia, coloque una toalla sobre el banco para sentarse y otra en el suelo de la sauna (Las toallas se encuentran en el banco de la SAUNA).
- Deje calentar la sauna aproximadamente 8 - 12 minutos, antes de entrar.
- La transpiración comenzará en unos 6-15 minutos tras entrar en la sauna.
- Le recomendamos que la sesión de sauna no tenga una duración superior a 30 minutos.
- Beba agua en cantidad antes, durante y después de una sesión, para recuperar los líquidos del cuerpo.
- Una ducha o un baño caliente antes de la sesión de sauna aumentarán la transpiración. Sin embargo, séquese antes de entrar, ya que un exceso de agua manchará o deformará la madera.
- Una ducha posterior resulta refrescante.
- Aplique un masaje en las áreas afectadas para aliviar el dolor y los músculos cargados.
- No coma al menos una hora antes de una sesión de sauna. Es mejor entrar en la sauna con el estómago vacío. No utilice la sauna inmediatamente después de un esfuerzo exigente.
- Cuando sienta los primeros síntomas de un resfriado o gripe, el aumento de las sesiones de sauna puede ser beneficioso para reforzar el sistema inmunitario y reducir el ataque de los virus.





# SAUNA

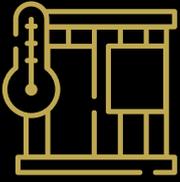
## CONSEJOS DE USO

- Tras la sesión, no salga de la sauna inmediatamente. Deje que el cuerpo sude un poco más y transcurridos unos 3 - 6 minutos, puede salir tranquilamente.
- A continuación, tome una ducha con agua templada y termínela con agua fría para enfriarse completamente.
- Consulte a su médico si debe usar la sauna o no, si tuviese cualquier enfermedad o patología crónica determinada por su propio bienestar.

## BENEFICIOS

- Nuestra sauna de rayos infrarrojos utiliza rayos invisibles para aumentar la resonancia de los tejidos celulares, acelerar la circulación sanguínea y mejorar las funciones orgánicas.
- La terapia de sauna de infrarrojos está logrando una gran aceptación, tanto entre los usuarios, como entre la comunidad médica, y crece el número de estudios que demuestran sus beneficios.
- Una sauna de infrarrojos ayuda a aliviar el dolor y a curar las heridas, así como en su recuperación aumentando la circulación sanguínea.
- El aumento del ritmo metabólico experimentado en una sauna de infrarrojos quema calorías porque el cuerpo suda. De este modo, se queman calorías, mejora el ritmo cardíaco, el corazón adquiere más fuerza, se eliminan toxinas y mejora la celulitis y el tono general de la piel.
- Una sesión de 30 minutos en una sauna de infrarrojos quema las mismas calorías que una carrera de 10 kilómetros.
- El sistema estéreo de calidad instalado en nuestra sauna ayuda en la relajación con la terapia de sonido y alivia el estrés.





# SAUNA

## PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

- Deben abstenerse de tomar una sauna los hipertensos, quienes tienen problemas cardíacos, de coagulación o renales. Además tampoco es recomendable para embarazadas en avanzado estado de gestación, ni para niños (En España la edad mínima recomendada sería de 10, 12 años de edad).
- No ponga toallas ni objetos de cualquier tipo cerca de los elementos calentadores para evitar incendios.
- No pulverice agua sobre los calentadores, podría causar descargas eléctricas. En **ART & SUITE APARTMENT CÁCERES**, nos preocupamos por su salud.
- No toque la bombilla del techo cuando esté encendida.
- No utilice la sauna si está bajo los efectos del alcohol o drogas.
- No utilice la sauna si tiene heridas abiertas, enfermedades oculares o quemaduras de gravedad.
- No permanezca más de 40 minutos en la sauna. Una exposición excesiva al calor puede ser nociva para la salud.
- Deben abstenerse de tomar una sauna, personas de edad avanzada y salud delicada, especialmente si sufren enfermedades relacionadas con la temperatura.

