



C.P.A. S.R.L.

SAUNA TIPO FINLANDESE



C.P.A. srl

Via Don Demetrio Castelli, 71 - 12060 RODDI (CN)
Tel. 0173.615693 - Fax 0173.620922

www.cpa-piscine.it
cpa@cpa-piscine.it

Introduzione

Nella sauna finlandese l'alta temperatura provoca una abbondante sudorazione, meccanismo naturale con il quale in nostro organismo regola la temperatura interna mantenendola su valori prossimi ai 36-37° C.

La sauna tipo finlandese viene effettuata in cabine di legno appositamente predisposte, nelle quali la temperatura viene portata a circa 50-60° C per mezzo di stufe idonee e pietre di origine lavica. Dopo un primo "bagno" di aria secca (durata 10-15 minuti), si prosegue con un "bagno di vapore surriscaldato", ottenuto gettando acqua sulle pietre (durata di 15-20 minuti). L'ambiente molto umido favorisce un'abbondante sudorazione.

Prima di fare la sauna

Prima di godere degli effetti benefici della sauna è buona norma accertarsi di essere in buono stato di salute e farsi indicare dal proprio medico tempi, modalità ed eventuali indicazioni al suo utilizzo.

Effetti e benefici

- Rilassa la muscolatura;
- Favorisce la circolazione;
- Contrasta le malattie dell'apparato respiratorio a carattere stagionale: bronchiti, riniti, sinusiti...;
- Ha un'azione antidolorifica;
- Riduce stress ed ansia;
- Favorisce lo smaltimento delle tossine e dell'acido lattico;
- Favorisce il sonno;
- Rende la pelle più luminosa ed elastica per l'eliminazione delle cellule morte;

LA SAUNA DEVE ESSERE EVITATA IN CASO DI:

- Pressione troppo alta;
- Pressione troppo bassa;
- In presenza di disturbi cardiaci;
- In presenza di disturbi della circolazione;
- Febbre;
- Fenomeni infiammatori cutanei;
- In presenza di varici ;
- Durante la gravidanza;
- Durante il ciclo mestruale;
- Durante l'età dello sviluppo

Preparazione

È buona regola fare una doccia lavandosi con sapone neutro ed acqua a temperatura ambiente prima di entrare in cabina per "aprire" i pori della pelle e rilassarsi. La durata totale della sauna varia da un'ora e mezza a 2 ore¹.

Mai entrare a stomaco pieno o completamente digiuni. L'ideale è uno spuntino leggero: frutta e yogurt sono l'ideale.

¹ Attenzione il tempo indicato è un valore medio per persone adulte in buona salute, si raccomanda di valutare con il proprio medico la durata dell'iter riportato in seguito.

PRIMO BAGNO

Il primo bagno di calore non dovrà superare i 15-20 minuti. Per consentire al nostro corpo di adattarsi con gradualità all'ambiente ed evitare il rischio di un colpo di calore ci posizioneremo sulla panca più bassa dove la temperatura sarà inferiore per poi salire sulla panca mediana e poi su quella più alta. Al termine del periodo torneremo sulla panca di mezzo e poi ancora su quella inferiore².

Ogni bagno in sauna comprende due momenti essenziali:

1° - Riscaldamento e sudorazione;

2° - Raffreddamento all'aria e all'acqua (la fase del raffreddamento richiede lo stesso tempo del bagno di calore).

RISCALDAMENTO

si entra nella sauna. Si può stare sdraiati o seduti, con i piedi alla stessa altezza del sedile. Dopo circa 10 ci si prepara ad uscire. Verso la fine della fase di riscaldamento si versa dell'acqua sulle pietre laviche. Gli ultimi due minuti si passano seduti normalmente, cioè con i piedi in basso, per riadattare la circolazione del sangue alla posizione retta. Si scende quindi con calma dalla panca e si abbandona la sauna

RAFFREDDAMENTO

Aspettare due minuti seduti su una panca all'aperto e solo dopo procedere ad una doccia fredda per rinfrescare il corpo procedendo dai piedi verso il tronco, lasciando per ultimo il viso e la testa. Chi lo desidera, invece della doccia può fare una breve immersione in acqua fredda. Si fa quindi seguire un breve riposo durante il quale si può fare un bagno caldo ai piedi. Dopo pochi minuti, quando la pelle si è fatta di nuovo calda, nuova doccia o immersione con successivo bagno caldo ai piedi.

Rientro in sauna.

SECONDO BAGNO

procedere come per il primo bagno.

TERZO BAGNO

si procede esattamente come sopra descritto: fare attenzione al termine che il corpo (anche il viso e la testa) siano sufficientemente raffreddati e specialmente che i piedi siano caldi.

Dopo una o più ore subentra una leggera stanchezza, come normale reazione fisiologica.

Il giorno dopo la sauna ci si risveglia freschi e riposati dopo un sonno particolarmente ristoratore.

ERRORI DA EVITARE

Entrare in sauna asciutti;

Agitarsi o muoversi durante il bagno di calore;

Trascurare il bagno all'aria aperta;

Non raffreddarsi sufficientemente (doccia fredda);

Sforzi fisici durante la sauna;

Usare le basse temperature che si hanno negli strati inferiori della cabina;

Un'ulteriore sudorazione fuori dalla sauna.

² La presenza di vari livelli di stazionamento sulle sedute vari in funzione del modello e del tipo di sauna.

FREQUENZA

Per scopi terapeutici il bagno in sauna è prescritto una o due volte la settimana possibilmente sempre lo stesso giorno e soprattutto con regolarità affinché il corpo si abitui il più possibile agli stimoli del bagno

DOPO LA SAUNA...BERE

Durante la sauna per effetto della sudorazione si perdono liquidi corporei e con essi i sali minerali. Diventa quindi fondamentale reintegrare queste perdite. Tra le bibite indicate ci sono acqua non gasata, tisane di lampone, malva, ortica, tiglio, succhi di frutta o di verdura. Da evitare invece: bevande zuccherate, stimolanti e, soprattutto, quelle alcoliche.

RACCOMANDAZIONI per UN USO SICURO

- ✓ Controllare periodicamente i cablaggi elettrici ed il loro stato di usura.
- ✓ La durata e la temperatura della sauna vanno calibrate in funzione delle caratteristiche fisiche della persone che utilizzano la sauna.
- ✓ E' opportuno attendere almeno una, due ore dopo i pasti prima di usare la sauna.
- ✓ Se lo stato di salute non è ottimale rivolgersi al proprio medico prima di utilizzare la sauna: in ogni caso impostare il primo periodo di salute su 15 minuti e quindi incrementarlo.
- ✓ Riposarsi e non fare alcuna attività fisica al termine dell'uso della sauna.
- ✓ Non assumere vivande o bevande fredde per le prima tre ore dall'uso della sauna.
- ✓ Dopo quattro ore di uso continuato della sauna, spegnere la stessa per un periodo di almeno un'ora.
- ✓ Non usare la sauna in stato di ubriachezza.
- ✓ Se avete dubbi chiedere a personale qualificato od al vostro medico.

Note

- Le informazioni contenute nel presente documento possono variare a discrezione del redigente, senza preavviso, contestualmente alle modifiche del prodotto in oggetto al presente documento: sarà onere del cliente all'atto dell'ordine verificare la persistente corrispondenza del prodotto alla scheda informativa.
- La C.P.A. s.r.l. non si assume alcuna responsabilità per eventuali problematiche derivanti da erronea interpretazione del testo.
- Il presente documento può essere modificato in ogni sua parte senza alcun preavviso dalla scrivente.
- La C.P.A. s.r.l. inoltre declina ogni responsabilità per le possibili inesattezze contenute nel presente manuale, se dovute ad errori di stampa o di trascrizione.