

Hagyományos szauna



A hagyományos szaunában a **felforrósodott levegő melegíti fel testünket**. A levegő először a bőrünket melegíti fel, majd fokozatosan hatol egyre mélyebbre testünkben. A légzés útján is gyorsul szervezetünk átmelegedése, hiszen a forró levegő (oxigén) a tüdőnkön keresztül bejut a vérkeringésünkbe. A fülkék átlagos hőmérséklete **82-113 °C** közötti.

A felmelegedés csak az egyik része a szaunázásnak, ugyanilyen fontos **testünk hirtelen lehűtése** is. A pórusok, erek hirtelen összehúzódása segít a tisztulásban és az érfalak megerősödésében. Egy-egy szaunázás 30-60 percig is eltarthat. 2-3 alkalommal meg kell szakítani a fülkében tartózkodást a lehűlésre, a folyadék pótlására, és az ellazulásra. Az ellazulást elősegítheti illatanyagok használata, lágy halk zene a fülkében.

Nem ajánlott érrendszeri betegségben szenvedőknek. A szauna megbetegíteni nem fog senkit, de ha valamiért nem érzi jól magát a meleg fülkében, akkor mindenképpen kérje ki orvosa véleményét!

Szinte **bárhova, bármilyen** formában, **bármekkora** méretben megépítjük megálmodott, egyedi szaunáját. Tetősíkok, sarokletörések nem jelentenek akadályt.

Alapesetben, lucfenyő lambériát használunk kívül-belül a burkoláshoz. Az abachi padok 60 cm szélességűek, 50 és 95 cm magasságban. A SAWO kályha falraszerelt rozsdamentes kivitelű. Kérheti szaunáját elektromos, fatüzelésű, illetve gőzfejlesztős kályhával. Ajánljuk az edzett 8mm-es teli üvegajtót, mert ez semmiképpen nem tud eldeformálódni, természetesen kérhet üvegezett faajtót is. A végső kialakítás paramétereit ajánlatunkból részletesen megtudhatja, melyet a honlapunkon lévő Online ajánlatkérő íven kérhet.



www.farsang-szauna.hu
Info@farsang-szauna.hu