

# Do's en Don'ts om optimaal te genieten in je **KLAFS** sauna of Sanarium®...

## 1. VOORBEREIDING

Juist 

Waarom

+ Heb je een **stresserende werkdag** achter de rug?  
+ Neem dan enkele minuten rust vooraleer je de sauna instapt

Bij stress is de doorbloeding van je huid niet optimaal. Bijgevolg kan je lichaam niet reageren op de hogere temperatuur zoals het hoort.

+ Heb je **net gesport?** Wacht dan totdat je hartslag gedaald is tot onder 100 slagen per minuut

Na een sportieve inspanning heeft je lichaam tijd nodig om **tot rust** te komen. Om van een saunasessie te kunnen genieten, moet je lichaam ongestoord kunnen reageren op de temperatuurswijziging.

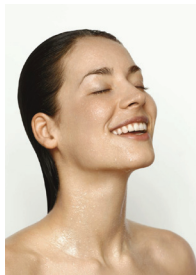
+ **Net gegeten?** Wacht 1 tot 2 uur na de maaltijd alvorens met je saunasessie te starten

Als je net gegeten hebt, wordt de bloedtoevoer naar je maag verhoogd om het voedsel te verteren. Dit is **geen ideale lichaamsconditie** om aan een saunasessie te beginnen.

+ Houd een **flesje mineraalwater** bij de hand om tussen de verschillende saunasessies een glas te drinken

Door tussen de saunasessies regelmatig een glas te drinken, kan je lichaam **nóg beter ontgiften**. Bovendien verlies je veel vocht in de sauna, het is dus belangrijk het **vloeistofniveau** in je lichaam op peil te houden.

+ Neem een **zachte reinigingsdouch**e vóór het saunabad en droog je goed af vooraleer je de sauna ingaat



Enkel indien je huidoppervlak **zuiver** is, kan je ongehinderd en snel beginnen zweten in de sauna.

Fout 

Waarom

- **Hongerig** aan een saunasessie beginnen

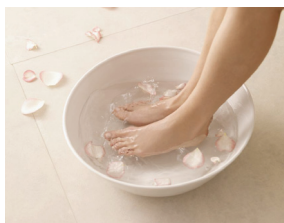
Wanneer je honger hebt, bevindt je lichaam zich in een "**stressmodus**" en kan het zich niet volledig ontspannen

- **Met dorst** in de sauna stappen

Als je dorst hebt, zijn de vloeistofniveaus in je lichaam **laag** bij aanvang van de sessie. Je bloed kan dan lichtjes verdikken tijdens de saunasessie.

- **Met koude voeten of handen** in de sauna gaan

Heb je koude voeten of handen, dan zal je **moeilijker beginnen zweten** en is de "shock" van de temperatuurstijging nog heviger voor je lichaam.



# Do's en Don'ts om optimaal te genieten in je **KLAFS** sauna of Sanarium®...

## 2. IN DE KLAFS SAUNA

Juist 

Waarom

+ Ga op de **middelste of bovenste bank** van de sauna **liggen**

Wil je je hart en bloedvaten trainen door regelmatig saunagebruik? Kies dan eerder voor een **korte, intensieve saunasessie** dan voor een langere, mildere sessie. Enkel zo kan je je lichaam trainen om langere tijd in een hoge temperatuur te verblijven.

+ Kan je niet liggen, **zit** dan **in een ontspannen houding** en probeer je voeten op zithoogte te plaatsen



Op de **onderste bank** van de cabine is de temperatuur beduidend lager, de vochtigheid is er hoger en de gebruikte lucht stapelt zich er op. Geen ideale omgeving dus om lange tijd te vertoeven. Probeer steeds je volledige lichaam in een **gelijkmatige warmte** te hullen.

+ Blijf max. **15 min** in de sauna

**Langer dan 15 min** in de sauna blijven levert **geen extra voordeel** op. Integendeel, het belast je bloedsomloop, vermindert het regulatievermogen van je lichaam en laat je lichaamstemperatuur onnodig stijgen.

Fout 

Waarom

- **Sportieve inspanningen**, massage of gymnastiek in de sauna  
- **Druk babbelen** of discussiëren in de sauna

Tijdens de saunasessie wordt je bloedcirculatie en je ademhaling belast door de hoge temperatuur. **Vermijd dus alle mogelijke extra belasting** zoals inspanning of praten.

- Nog enkele minuten "**doorzweeten**" op de onderste bank

"Doorzweeten" in een lagere temperatuur brengt **geen extra voordeel**. Het belast enkel onnodig je hart.

- Het **zweet verwijderen** tijdens de saunasessie

**Vermijd elke extra inspanning** tijdens de sauna sessie om extra belasting op je lichaam te voorkomen.



# Do's en Don'ts om optimaal te genieten in je **KLAFS** sauna of Sanarium®...

## 3. NA HET VERLATEN VAN DE **KLAFS** SAUNA

### Juist

- + **Ga rechtstreeks naar buiten.** Neem geen omweg
- + **Ga even zitten in de buitenlucht.** Blijf niet rechtop staan
- + **Adem** rustig en bewust in en uit

- + **Spoel je af met koud water.** Begin met je handen en voeten en ga vervolgens verder met de lichaamsdelen die dicht bij je hart liggen zoals armen, benen, rug en tenslotte gezicht en borst.

- + Neem een **warm voetbad** om de afkoeling te bevorderen



- + Last voldoende **rustpauzes** in tussen de opeenvolgende saunasessies en na de laatste saunasessie

### Waarom

Door in de frisse buitenlucht te vertoeven, krijgt je lichaam **opnieuw meer zuurstof**. In de hete lucht van de sauna is er immers minder zuurstof aanwezig. Door eerst een omweg te maken, wordt je lichaam extra belast.

Afspoelen met koud water bevordert de bloedcirculatie in de richting van je hart door het samentrekken van je bloedvaten. Dit is een **excellent training** voor je hart en bloedvatstelsel.

Je lichaam afspoelen met koud water of onderdompelen in een koud zwembad zorgt ervoor dat je bloedvaten samentrekken. Echter, om een optimale afkoeling te bewerkstelligen, kan je best na het koude water kiezen voor een warm voetbad. Zo zetten de bloedvaten in je voeten (en vervolgens in je hele lichaam) zich opnieuw uit en kan de **inwendig opgebouwde warmte beter door je lichaam afgestraald worden**.

Geef je lichaam de tijd om tot rust te komen en te bekomen van elke saunasessie. Enkel zo kan je **optimaal blijven genieten** van je sauna.

### Fout

- **Direct in** een koud zwembad of dompelbad **duiken** zonder eerst frisse buitenlucht in te ademen

- **Zeer diep in- en uitademen** in de frisse buitenlucht

- In het zwembad of dompelbad duiken **zonder eerst te douchen**



- Aan je 2de of 3de saunasessie beginnen **alvorens je volledig afgekoeld bent**

### Waarom

Een **graduele afkoeling** (eerst frisse buitenlucht, dan koud water) geeft je de tijd om rustig te bekomen van de sessie. Door direct in koud water te springen, breek je de sessie **bruusk** af en dit wordt als minder aangenaam ervaren.

Wanneer je zeer diep in en uitademt, kan je gaan **hyperventileren** (overmatig CO<sub>2</sub> uitademen). Probeer dit dus ten allen tijde te vermijden.

**Hygiëne** is steeds belangrijk bij saunagebruik. Douch je uitgebreid alvorens het zwembad of dompelbad na een saunasessie te gebruiken.

Tijdens de 2de of 3de saunasessie ga je sneller zweten (je lichaam geraakt als het ware gewend aan de hoge temperatuur). Toch moet je volledig **afgekoeld** zijn om bij een tweede of derde sessie optimaal te kunnen reageren op de warmte in de sauna.