Het gebruik van een Finse sauna

80-95 °C

1 Douchen
Stap fris en schoon de sauna in.

2 Afdrogen
Stap nooit nat de sauna in.

3 Warm voetenbad
Hierdoor kun je de hitte beter verdragen.

4 Saunaronde
Een saunaronde duurt max. 15 min.

5 Koud luchtbad
Laat je lichaam afkoelen na een saunasessie.

6 Koud afspoelen
Langzaam koelen richting het hart.

7 Rust
Neem genoeg rust en water voor een herhaling.

8 Herhaling
Nog een ronde? Herhaal de stappen.