



“De kunst van de sauna ritus”

A. Benodigdheden

- Twee grote bandhanddoeken (1 om af te drogen, 1 om op te zitten/liggen in de sauna)
- Een badjas
- Badslippers
- Zeep en/of shampo

B. Voorbereiding

- Niet met een volle maag of honger in de sauna
- Metalen voorwerpen zoals uurwerken, kettingen... uitdoen
- Volledig uitkleden (geen ondergoed of badpak dragen in de sauna)
- Voor de 1^e saunagang het lichaam wassen
- Na het douchen goed afdrogen (nat in de sauna gaan hindert namelijk het zweten)

C. De saunagang

De saunagang bestaat uit drie fases:

1. Opwarmingsfase

- Bij het binnenkomen in de sauna eerst de **zandloper** draaien
- Zitten/liggen **op een handdoek**, op de bovenste of onderste bank (hoe hoger, hoe warmer! Temperatuur aan de vloer: +/- 40° C, onder het plafond: +/- 100 ° C)
- Als je houdt van extra zweten en van de geur van **eucalyptus**, dan moet je beslist op het einde van de saunafase een **dampstoot** doen. Hierbij doe je 2 à 3 lepels (geen halve emmer !) water met eucalyptus op de oven. Daardoor daalt de temperatuur, maar stijgt de **vochtigheidsgraad** aanzienlijk, wat resulteert in **meer zweten**.
- Aan het einde van de saunafase ga je best rechtop zitten op de onderste bank, dit om te vermijden draaierig te worden bij het verlaten van de cabine
- De saunafase duurt gemiddeld 10 à 15 minuten. Als je hunkert naar afkoeling wordt het de moment dat je de sauna verlaat. Luister naar je lichaam, probeer niet om je persoonlijk record te verbeteren!

2. Afkoelingsfase

- Na de sauna wandel je even rond in de **frisse lucht** (binnentuin). Dit is een echt **zuurstofbad** en zorgt voor afkoeling van de luchtwegen.
- Daarna kan je verder afkoelen met een **koude stortdouche** en/of een lauwe douche.
- Tot slot kan je een duik nemen in het **koude dompelbad**. Hiervoor moet je vooraf wel altijd het zweet afspoelen!

Opmerking:

Saunagangers met een zwak hart of hoge bloeddruk kunnen hun lichaam best geleidelijk laten afkoelen: van lauw naar kouder (ledematen afspoelen in de richting van het hart: van de hand naar de oksel en van de voet naar de lies)

3. Relaxfase

- Vooraleer terug in de sauna te gaan **rust** je best een **10 à 15 minuten** uit:
 - In de zomer: in de binnentuin
 - In de winter: in de relaxruimte
- Breng **je vochtgehalte** terug op peil door te **drinken** tussen de saunasessies door, of na de laatste saunagang. Aanraders hiervoor zijn mineraal water, fruitsap of een dorstlesser.

Nog enkele laatste tips:

- 3 saunagangen na elkaar zijn ruim voldoende
- Na een zware training zijn maximum 1 of 2 saunagangen aan te raden
- Sauna hoort na de training, niet ervoor