

Informacje ogólne

Treść

W naszej Pływalni znajdują Państwo trzy rodzaje saun: sauna fińska (sucha), sauna rzymska (parowa) oraz sauna infrared (na podczerwień).

SAUNA FIŃSKA (SUCHA)

Temperatura w saunie fińskiej wynosi zwykle od 80 do 120 stopni Celsjusza, powietrze natomiast jest bardzo suche – jego wilgotność to mniej więcej 15%. Wygląd wnętrza sauny fińskiej przedstawiają zdjęcia od 1 do 3.

SAUNA RZYMSKA (PAROWA)

Temperatura w saunie rzymskiej wynosi zazwyczaj około 40 – 55 stopni, natomiast wilgotność sięga nawet 100 proc. Wygląd wnętrza sauny fińskiej przedstawiają zdjęcia od 4 do 6.

SAUNA INFRARED (NA PODCZERWIEŃ)

Ten rodzaj sauny, charakteryzuje się brakiem pary i niską temperaturą powietrza (do 60°C), gdzie zamiast tradycyjnych pieców wykorzystywane są kwarcowe, ceramiczne lub węglowe promienniki podczerwieni. Wygląd wnętrza sauny fińskiej przedstawiają zdjęcia 7 i 8.

Instrukcje korzystania oraz wskazania i przeciwwskazania do korzystania z poszczególnych saun znajdują państwo w menu Sauna.

