

Belvita

LEADING WELLNESSHOTELS
SÜDTIROL



GUIDA ALLA SAUNA

GUIDA ALLA
SAUNA BELVITA



I Belvita Leading Wellnesshotels Südtirol sono sinonimo di bellezza, forma fisica e mentale e benessere a 360 gradi, una filosofia che poggia su quattro concetti fondamentali: Wellfeeling, Beauty, Fitness e Vitale Cuisine. Belvita riunisce sotto lo stesso marchio l'eccellenza degli hotel benessere della provincia, tutti accomunati da un'atmosfera familiare e da una conduzione personale. Tranquillità, relax, gusto e un servizio professionale sono la nostra promessa agli ospiti e i pilastri su cui poggia la qualità del marchio.

All'interno delle aree wellness degli hotel Belvita, la sauna rappresenta un elemento irrinunciabile dell'offerta per il relax e la rigenerazione. Eseguita correttamente, la sauna potenzia il sistema cardiocircolatorio, innalza le difese immunitarie, stimola il metabolismo e si propone anche come eccellente strumento per la cura e la pulizia profonda della pelle. Per potenziarne gli effetti, combinate una sessione di sauna con un trattamento: saremo lieti di consigliarvi!

La guida alla sauna Belvita contiene le regole più importanti e alcuni consigli utili per massimizzare i benefici della sauna eseguendola nel modo più corretto.

GLI EFFETTI DELLA SAUNA

Sudare in sauna migliora i meccanismi di termoregolazione del corpo. L'alternanza di caldo e freddo stimola l'irrorazione della pelle e delle mucose; in questo modo il corpo impara ad adattarsi alle diverse temperature, combattendo così in modo più efficiente i virus che causano raffreddore e influenza.

Il bagno turco.

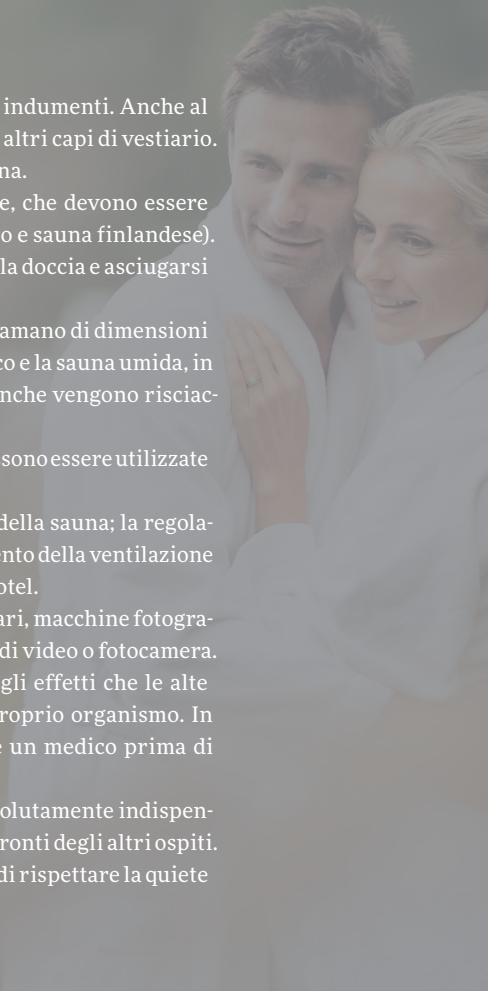
Il bagno turco e le cabine sature di vapore sono particolarmente benefici soprattutto per le vie respiratorie e le mucose. L'uso combinato di oli e sostanze aromatiche svolge, inoltre, una funzione antibatterica e metabolizzante. Il bagno turco ha anche evidenti effetti estetici, soprattutto se combinato con peeling e trattamenti riequilibranti che rigenerano e nutrono gli strati superficiali della pelle. Dopo il bagno turco si consiglia di fare una doccia tiepida e concedersi una lunga pausa rilassante.

La sauna finlandese.

La sauna finlandese consiste nell'alternare sedute in un ambiente dall'aria molto calda e secca a pause di raffreddamento. È dimostrato che, se eseguita correttamente, la sauna ha notevoli effetti positivi sulla salute. L'alternanza di caldo e freddo stimola l'irrorazione di pelle e mucose, allena delicatamente il sistema cardiocircolatorio, promuove una migliore regolazione della pressione e della vascolarizzazione, innalza le difese immunitarie proteggendo dalle infezioni, purifica la pelle e stimola la rigenerazione cellulare oltre ad avere effetti rilassanti sulla mente e sulla muscolatura.

UTILIZZO DELL'AREA SAUNA

- . L'accesso all'area sauna è riservato agli adulti.
- . L'ingresso in sauna è consentito esclusivamente senza indumenti. Anche al di fuori delle saune non è permesso indossare T-shirt o altri capi di vestiario. Sono consentiti asciugamani, accappatoi e teli per sauna.
- . In tutta l'area è richiesto l'uso di ciabatte appropriate, che devono essere tolte all'ingresso delle saune (sauna umida, bagno turco e sauna finlandese).
- . Prima dell'ingresso in sauna ogni ospite è tenuto a fare la doccia e asciugarsi bene.
- . All'interno della sauna, disporre sulla panca un asciugamano di dimensioni sufficienti su cui sedersi. Fanno eccezione il bagno turco e la sauna umida, in cui l'uso non è possibile. Prima e dopo la seduta, le panche vengono risciacquate con acqua.
- . Piscine, vasche a immersione e vasche idromassaggio possono essere utilizzate esclusivamente dopo una doccia accurata.
- . Non è consentito modificare le impostazioni tecniche della sauna; la regolazione della temperatura, le gettate di vapore, l'azionamento della ventilazione ecc. sono di esclusiva competenza del personale dell'hotel.
- . Nell'area saune non è consentito l'uso di telefoni cellulari, macchine fotografiche, tablets, orologi, occhiali o altri dispositivi dotati di video o fotocamera.
- . Ogni ospite deve essere esattamente a conoscenza degli effetti che le alte temperature e l'umidità dell'aria possono avere sul proprio organismo. In caso di problemi di salute, consigliamo di consultare un medico prima di sottoporsi alla sauna.
- . L'area saune è una zona per nudisti; si rende quindi assolutamente indispensabile un comportamento corretto e rispettoso nei confronti degli altri ospiti.
- . Per evitare di arrecare disturbo ad altri ospiti, si prega di rispettare la quiete in tutte le aree della zona saune.



CONSIGLI PER UNA SAUNA PERFETTA

- . Prendetevi il giusto tempo da dedicare alla vostra sauna. Sono necessarie almeno due ore per godere appieno dei benefici.
- . Evitate fatica, fretta e stress. In sauna la tranquillità e il rilassamento vengono al primo posto.
- . Non entrate in sauna affamati né appena dopo il pasto. Tra l'ingresso in sauna e l'ultimo pasto principale devono essere trascorse almeno due ore.
- . Prima di entrare in sauna fate una doccia e asciugatevi accuratamente.
- . Entrate in sauna solo quando avete caldo. Un pediluvio caldo prima della sauna favorisce la sudorazione.
- . All'ingresso in sauna non dovete indossare alcun indumento, poiché il calore deve raggiungere la vostra pelle senza ostacoli. In questo modo eviterete, inoltre, che il sudore si attacchi al corpo causando irritazioni.
- . Evitate l'affaticamento. Qualsiasi attività, p.es. ginnastica, rischia di sovraccaricare inutilmente l'apparato circolatorio e quello respiratorio.
- . Consigliamo una permanenza in sauna tra i 10 e i 15 minuti per seduta, a seconda delle condizioni di benessere personale. Se non vi sentite bene, uscite dalla sauna.
- . Dopo la sauna raffreddate il corpo. Respirate profondamente l'aria fresca e frizionatevi con acqua fredda o ghiaccio, procedendo dalle estremità verso il cuore: prima braccia e gambe, poi schiena e torso e infine la testa. Per un raffreddamento completo potete usare la vasca a immersione. Vi preghiamo di fare sempre una doccia prima d'immergervi nella vasca.
- . Dopo la fase di raffreddamento, un leggero pediluvio caldo e l'uso di calzini di lana aumentano l'effetto benefico.
- . Fate una pausa e rilassatevi. Tra una seduta di sauna e l'altra consigliamo una pausa di almeno 30 minuti.
- . Ripetete la sauna al massimo tre volte. Anche nei mesi estivi, la sauna ha effetti positivi sulla salute, rafforza le difese immunitarie e rinfresca il corpo.
- . Per informazioni, rivolgetevi al nostro personale qualificato: le collaboratrici e i collaboratori del nostro hotel saranno lieti di fornirvi consulenza sugli effetti della sauna, i trattamenti offerti e le gettate di vapore in programma durante la giornata.





Questo hotel è membro dei Belvita Leading Wellnesshotels Südtirol
wellnesshotels@belvita.it | www.belvita.it