

Guide d'utilisation du Sauna

Procédure d'utilisation

TEMPÉRATURE IDÉALE :

- **Sauna traditionnel** : 80–100°C (température optimale pour les effets cardiovasculaires)
- **Humidité** : 5 % à 20 % (selon confort et tolérance)
- **Löyly (eau sur les pierres)** : pour augmenter temporairement l'humidité et intensifier la sudation

TEMPS RECOMMANDÉ :

- **Débutant** : 5 à 10 minutes
- **Intermédiaire** : 10 à 20 minutes
- **Avancé** : Jusqu'à 30 minutes
- **Objectif santé globale** : accumuler 60 minutes par semaine



Bien profiter de son sauna

- **S'hydrater abondamment** avant et après chaque séance
- **Éviter l'alcool et les repas lourds** dans les heures précédant l'utilisation
- **Prendre une douche tiède** avant d'entrer afin de préparer la peau à la chaleur
- **Ne pas apporter d'objets en métal ni de téléphone** à l'intérieur du sauna
- **Ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles** (eucalyptus, lavande) dans l'eau pour une expérience aromatique agréable
- **Utiliser un haut-parleur** sans fil pour diffuser une musique de détente
- **Terminer par un moment de calme**, en position assise ou couchée, pour stabiliser le corps et l'esprit
- **Ajouter une séance de cold plunge si possible**, pour profiter pleinement des bienfaits de la thérapie par contraste
- **Gardez les bancs et les murs propres, et assurez une bonne ventilation** en laissant la porte ouverte après utilisation afin de préserver le bois intérieur

Guide d'utilisation du Sauna

Protocole d'utilisation selon l'objectif

SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

- **Température** : 80–100°C
- **Durée** : 5 à 20 minutes par session
- **Fréquence** : 2 à 3 fois par semaine, jusqu'à 7 fois pour des bénéfices maximaux
- **Bienfaits** : Amélioration de la santé cardiaque, réduction du risque d'accidents cardiovasculaires, libération d'endorphines pour une meilleure humeur

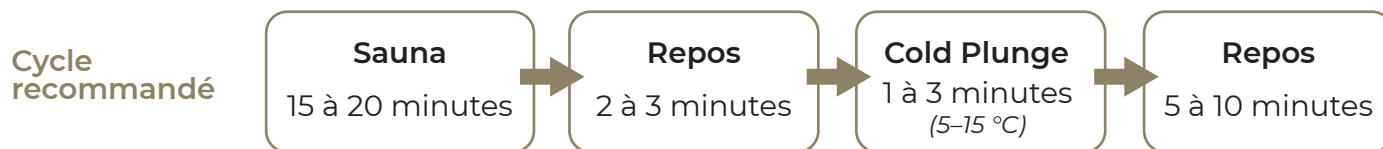
RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE

- **Température** : 80–100°C
- **Durée** : 15 à 20 minutes par session
- **Fréquence** : Idéalement dans l'heure qui suit la séance d'entraînement
- **Bienfaits** : Favorise la régénération musculaire, réduit l'inflammation, diminue les douleurs post-entraînement (DOMS) et accélère le retour à l'effort

SANTÉ GÉNÉRALE ET GESTION DU STRESS

- **Objectif** : Accumuler environ 1 heure de sauna par semaine
- **Structure** : Diviser en 2 à 3 sessions de 20 à 30 minutes
- **Bienfaits** : Réduction du cortisol, activation des protéines de choc thermique (HSP), amélioration de la résilience au stress

PROTOCOLE DE THÉRAPIE PAR CONTRASTE (SAUNA + COLD PLUNGE)



- **Répétition** : 2 à 3 cycles selon la tolérance
- **Conseil** : Toujours terminer par le froid pour maximiser les effets métaboliques et renforcer la résilience
- **Bienfaits** : Amélioration de la circulation, réduction de l'inflammation, stimulation de la dopamine, activation des protéines de choc thermique (HSP), meilleure récupération et résilience au stress

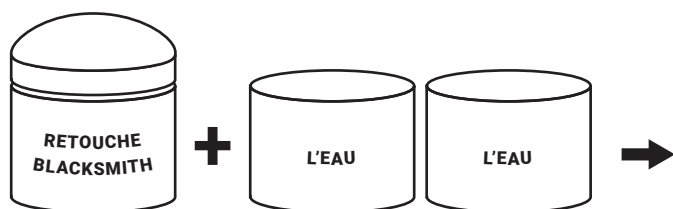
Guide d'utilisation du Sauna

Entretien

TROUSSE DE RETOUCHE

- **Entretien minimal.** La structure rigide nécessite peu ou pas d'entretien.
- Les égratignures mineures n'affecteront pas l'apparence naturelle des panneaux. Si vous choisissez de repeindre le bois extérieur, ne poncez pas la surface. **Mélangez une part de peinture avec deux parts d'eau et appliquez une couche pour les retouches.**

1) Mélangez une part de peinture avec deux parts d'eau (rapport 1:2)



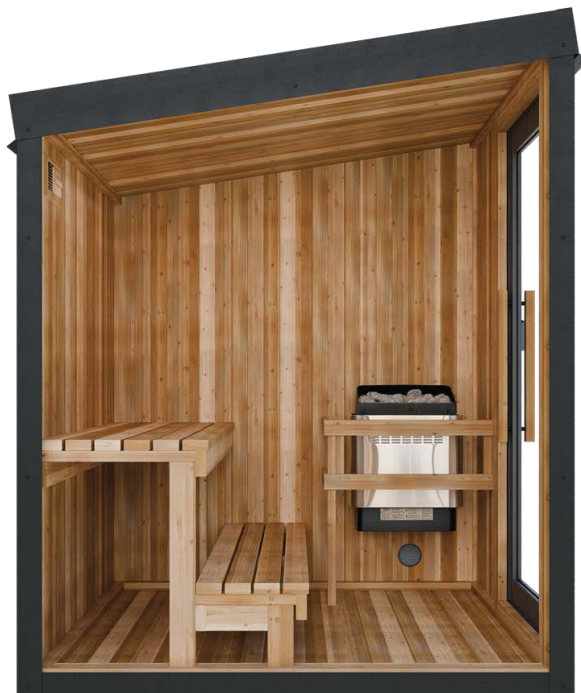
2) Appliquez légèrement la teinture diluée pour conserver l'aspect naturel du bois



NETTOYAGE RÉGULIER APRÈS UTILISATION

Un nettoyage régulier après chaque utilisation est recommandé pour préserver le bois intérieur.

- Gardez les bancs et les murs propres et secs après usage.
- Assurez une bonne ventilation en laissant la porte ouverte après utilisation.



Guide d'utilisation du Sauna



Montrez votre **modèle Visscher**
en nous mentionnant!



@visscherspecialtyproducts



Cliquez ou scannez
le code QR pour
nous suivre !

