

# 基本的なサウナの入り方

## ① サウナで温まる



心拍数が通常の2倍になるくらいを目安に（環境や体調によるが8～12分程度）サウナ内で温まります。適宜サウナストーンに水をかけ体感温度をあげ、体を芯までじっくり温めてください。濡れたタオルやサウナハットを頭にかぶると頭がのぼせずに長く入れるので芯まで温まります。

## ② 水を浴びてクールダウン



シャワーや掛け水をして温まった体を冷やします（水風呂なら1～2分程度）。体の表面を冷やして汗腺を締め、熱を閉じ込めます。

3つで1セット

## ③ 外気浴で休憩

濡れタオルを絞って体の水気を拭き、蒸発で体が冷えるのを防ぎます。イスに腰掛けてゆっくりと休憩してください。冷えた体が芯からじんわりと温かくなり恍惚感が広がってきます。体が冷えてきたらまたサウナへ。



この「サウナ→水浴び→休憩」を3セット繰り返す

脱水を防ぐため適宜水分補給をしてください。

#nakedinc #ネイキッドインク #ネイキッドナイトサウナ

NAKED SAUNA & SPA

五感で楽しむサウナ&スパ