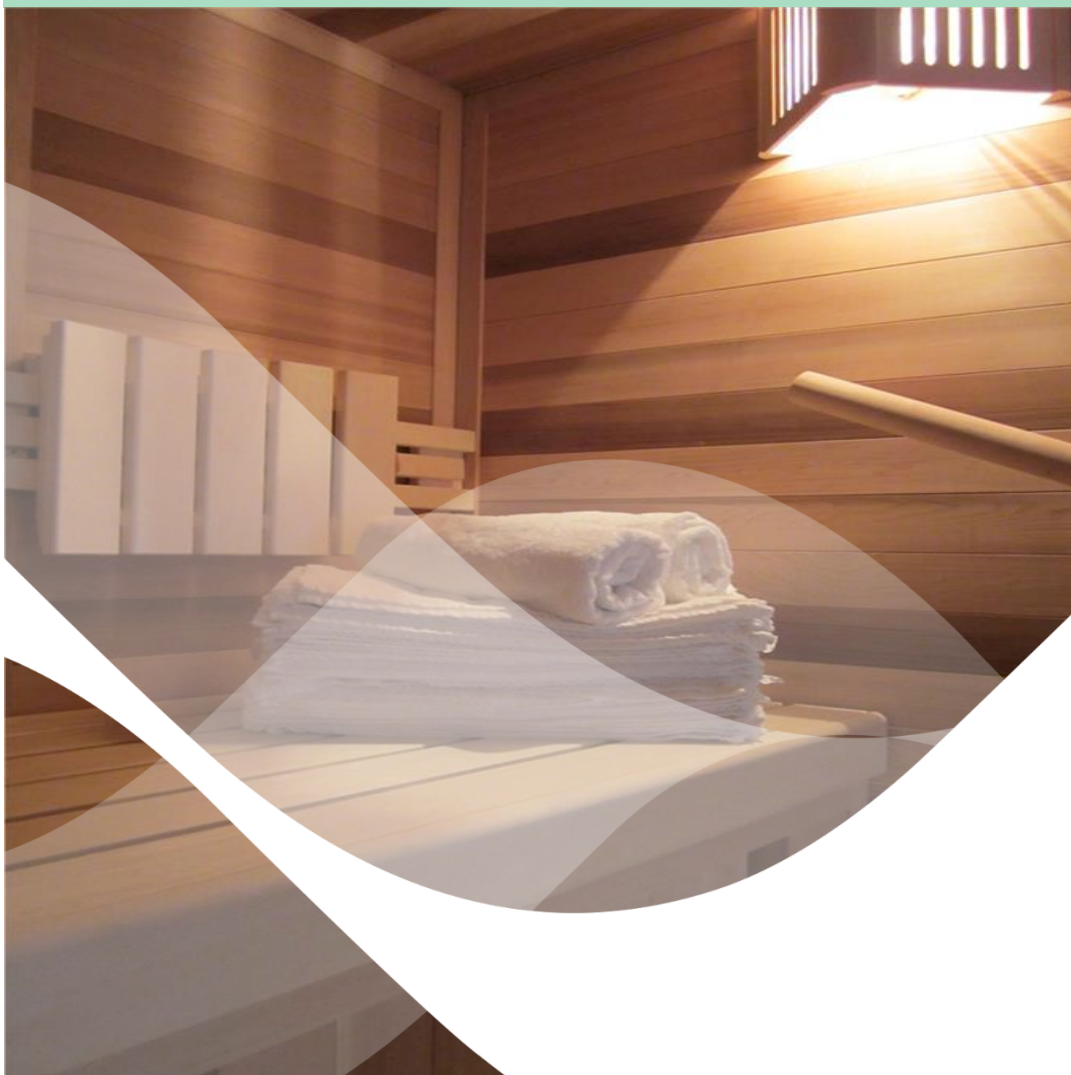


# Infrarød sauna & Dampbad

Ølstykke Svømmehal

---



## Dampbad

---

Dampbade benyttes i mange kulturer, til gavn for hår, hud, luftveje og legeme. Høj luftfugtighed og varme fremmer afspænding og velvære. Hudens overflade bliver blød og glat.

Her kan du tage en pause fra hverdagen, pleje din krop og få fornyet energi.

### **Aromaterapi i dampbadet:**

Dampen tilsættes æteriske olier, så som eukalyptus og citrus.

### **Vejledning:**

Dampbadet er et fællesområde, så husk badetøjet. Drik rigeligt med vand.

Benyt bruseområdet i omklædningen før brug af dampbad, samt før brug af bassin. Spul bænken med kneippbruseren før og efter brug.

### **Ophold:**

2 - 3 kortere ophold af 10 - 12 min.

### **Caldarium:**

Ved særlige aktiviteter benyttes badet som caldarium. Her arrangeres forskellige hud- og kropsplejende aktiviteter, hvori varme og damp indgår, f.eks. Tyrkisk bad og rasul.

Vi arrangerer gerne gruppeaktiviteter.

Kontakt da personalet.

### **Kneippmetoden/Hydroterapi:**

Her veksler man mellem at opvarme, og afkøle kroppen. Varm dig f.eks. i dampbadet og benyt vores styrtbad til en hurtig afkøling af kroppen. Gentag op til 3 gange. Afslut med at hvile kroppen i nogle minutter. Det stimulerer blodomløbet og motionerer huden. Mærk hvordan følelsen af velvære og fornyet energi breder sig i kroppen.

## Infrarød (IR-) sauna

---

For afspænding og almen velvære. Forkæl din krop med et ophold i IR-saunaen. Mærk hvordan kroppen slapper af i den særdeles behagelige temperatur (42°). De infrarøde stråler varmer kroppen på samme måde, som strålevarmen fra solen. Der varmes i dybden, helt ind i leddene, og i muskelfibrene. Varmeudviklingen i kroppen stimulerer blodomløbet og derved

forbrændingen. Varmen i kroppen transporteres via kredsløbet til kroppens overflade, og reguleres ved hjælp af transpiration. Der opstår således en intens svedeffekt efter ca. 20 minutters ophold.

Der skrives meget om de gavnlige effekter af IR-sauna; om smertelindring i muskler og led, detox eller afgiftning af kroppen, hurtigere restitution af belastede muskler, forhøjet forbrænding, og træningseffekt. Vi anbefaler, at man lytter til sin krop, og gør egne erfaringer. Rigtig god fornøjelse.

### **Vejledning:**

Det er en fælles IR-sauna, så husk badetøjet. Medbring saunahåndklæde(r). Placer håndklæderne på hele kontaktfladen mellem dig og saunabænken/væggen, inkl. under fødderne. Drik rigeligt med vand. Benyt brusebadet i omklædningen før brug af IR-sauna, samt før brug af bassin.

### **Ophold:**

25 - 35 min.

### **Saunagus:**

Oplev et "gus" i vores traditionelle sauna. Gusmesteren hælder en skøn blanding af æteriske olier på de glohede sten, vifter med et håndklæde, og sender bølger af velduftende damp igennem luften.

The logo for Egedal Kommune, featuring the name in white text on a dark green rectangular background.

**Egedal  
Kommune**

**Egedal Kommune**

Dronning Dagmars Vej 200

3650 Ølstykke

Tlf: 7259 6000

[kommune@egekom.dk](mailto:kommune@egekom.dk)

[egedalkommune.dk](http://egedalkommune.dk)