

DETOX



Détoxification 4 fois plus importante que dans un sauna traditionnel.

Dans le Sauna Dôme, nous éliminons :

80% d'eau

20% de toxines, dioxines et métaux lourds

Les études récentes ont prouvé que le réchauffement dans le sauna infrarouge entraîne l'élimination par la voie de sudation et de l'urine :

Des toxines

Métaux lourds (plomb et mercure compris)

MINCEUR



Si vous souhaitez mincir, le sauna japonais est aussi fait pour vous. Cette méthode de détoxification douce va drainer intensivement le corps. On estime qu'une séance de 30 minutes de sauna japonais permet de perdre en moyenne 500 à 600 kcal.

En effet, une séance permet d'éliminer 1 litre de transpiration de type 2 (la même que celle qui est générée par la course à pieds). L'élimination des toxines s'accompagne de l'élimination des graisses superflues, ce qui va booster votre métabolisme et affiner votre silhouette.

Le sauna japonais est souvent pratiqué en complément d'un régime alimentaire amincissant pour en maximiser les résultats.

ANTI-AGE



On le sait : la peau reflète la santé de notre corps. Si notre corps est empli de toxines, notre peau est terne et fragilisée. Détoxifier le corps avec le sauna japonais aura donc pour effet de booster la vitalité de votre peau, et de la rendre plus douce et plus lumineuse. La peau sera aussi plus ferme et plus lisse car la technologie infrarouge permet de régénérer et de renouveler les cellules.

D'après une étude de 2015, 63 % des utilisateurs du sauna japonais ont trouvé leur peau plus ferme après leurs séances.

RELAXATION



Le Sauna Japonais est idéal pour la relaxation et la récupération musculaire. Après une séance de sauna dome les muscles seront plus détendus et relâchés. Les courbatures et contracture musculaire seront atténuées.

SOMMEIL



Le sauna japonais offre un véritable moment de détente. Pendant 30 à 45 minutes, tout ce que vous avez à faire est de vous relaxer. La stimulation infrarouge vous aide à détendre profondément vos muscles. La détente de tout votre corps va améliorer de manière considérable votre sommeil.

Une étude réalisée par Intertek en 2015 a révélé que 82 % des utilisateurs du sauna japonais se sont senti plus détendus après un mois de sauna japonais, et 73 % ont constaté une amélioration de leur sommeil.

Si vous avez souvent des insomnies ou autres troubles du sommeil (réveils nocturnes, difficultés à s'endormir...), le sauna japonais vous aidera..

RECUPERATION SPORTIVE



Le sauna japonais peut offrir de nombreux avantages pour la récupération, notamment une relaxation musculaire, une amélioration de la circulation sanguine, une réduction du stress et une amélioration de la qualité du sommeil.

Pour optimiser votre récupération grâce au sauna japonais, il est important de suivre quelques étapes clés. Tout d'abord, assurez-vous de vous hydrater avant de prendre un sauna. La transpiration excessive dans le sauna peut entraîner une déshydratation, ce qui peut nuire à votre récupération.

Deuxièmement, il est important de s'assurer que la température du sauna est réglée à un niveau confortable et sécuritaire. Les saunas japonais traditionnels sont souvent plus chauds que les saunas occidentaux, donc il est important de prendre des précautions pour éviter les brûlures ou les malaises.

Enfin, assurez-vous de vous reposer suffisamment après avoir pris un sauna. Le repos est essentiel pour la récupération et pour permettre à votre corps de récupérer complètement.

Il est recommandé de prendre un sauna japonais deux à trois fois par semaine pour optimiser les avantages pour la récupération. Vous pouvez également considérer l'ajout d'herbes ou d'huiles essentielles au bain pour augmenter les avantages de la relaxation.

En somme, le sauna japonais est une excellente pratique pour la récupération après l'entraînement ou toute activité physique intense. En suivant les étapes clés et en prenant les précautions nécessaires, vous pouvez optimiser les avantages pour votre récupération.

