

Sauna ogrodowa - dlaczego warto się na nią zdecydować?

data aktualizacji: 2022.06.15



Każdy, kto uwielbia nie tylko odpoczynek w zaciszu własnego ogrodu, ale także relaks, powinien zdecydować się na zakup funkcjonalnej sauny ogrodowej. Jest to konstrukcja kompaktowa, dzięki temu zmieści się praktycznie w każdym ogrodzie. Sporą zaletą sauny jest mobilność, czyli możliwość przemieszczania jej w zupełnie inne miejsce. Co jeszcze można powiedzieć o saunie ogrodowej? Dlaczego warto się na nią zdecydować i gdzie ją zamówić? Zachęcamy do lektury.

Czym jest sauna?

Sauna ogrodowa jest specjalną konstrukcją, w której ludzkie ciało jest poddawane wpływowi wysokiej temperatury. Zabiegi w saunie działają rozluźniająco, a także relaksująco na organizm, mają również wiele właściwości prozdrowotnych. Dobroczynne działanie sauny było znane jeszcze za czasów starożytnego Rzymu, obecnie konstrukcje te bardzo popularne są w państwach o nieco chłodniejszym klimacie, na przykład w Szwecji czy Finlandii. Z ich właściwości korzysta się natomiast już nie tylko w hotelach i ośrodkach SPA, ale także w zaciszu własnego domu.

Jak działa sauna?

W saunie przebywa się od kilku do kilkunastu minut. Wewnątrz panuje bardzo wysoka temperatura, która sprawia, że ciało zaczyna się pocić i tym samym usuwać między innymi toksyny. Co więcej, rozgrzany organizm wzmacnia produkcję ciałek odpornościowych we krwi, które zabijają

wirusy i bakterie. Po skorzystaniu z sauny należy schłodzić się na świeżym powietrzu, a następnie wziąć na przemian zimny, a także gorący prysznic.

Zalety saunowania

Korzystanie z sauny ma sporo prozdrowotnych właściwości. Można do nich zaliczyć przede wszystkim:

- *Regenerację po intensywnym wysiłku* - zabiegi w saunie pozwalają rozluźnić mięśnie całego ciała. Termoterapia jest uznawana powszechnie za formę regeneracji. Z saunowania powinny korzystać osoby, np. intensywnie trenujące.
- *Łagodzenie stresu* - wysoka temperatura, jaka panuje wewnątrz sauny, przyczynia się do relaksacji. Dzięki temu organizm wycisza się i uspokaja.
- *Poprawę jakości snu* - odprężające korzyści sauny mogą pomóc w osiągnięciu głębszego snu. Warto zatem saunować tuż przed pójściem spać. Osoby zrelaksowane i odprężone dużo szybciej zapadają w sen.
- *Oczyszczenie organizmu* - pod wpływem ciepła organizm zaczyna usuwać toksyny. Proces ten nazywany jest detoksykacją.

Gdzie kupić saunę?

Aby korzystać z sauny wtedy, kiedy ma się na to ochotę, warto zdecydować się na kupno samodzielnej konstrukcji.

Szczególnie polecamy **sauny ogrodowe firmy [Koba Sauna](#)**. W ofercie znajdziesz konstrukcje w różnym kształcie zarówno owalne, kwadratowe, jak i w formie igloo czy beczki. Ponadto, przedsiębiorstwo zajmuje się również produkcją i sprzedażą bali ogrodowych, pieców do sauny, a także akcesoriów przydatnych do saunowania.

Sauna ogrodowa to specjalna konstrukcja, w której ciało poddawane jest wpływowi wysokiej temperatury. Dzięki saunowaniu można, między innymi pozbyć się toksyn z organizmu, spalić zbędne kalorie, a także rozluźnić mięśnie i zrelaksować się. Co istotne, nie trzeba tracić pieniędzy na korzystanie z sauny w hotelach czy SPA, gdyż można zdecydować się na zakup własnej konstrukcji do ogrodu. Szczególnie polecane są sauny od firmy Koba Sauna.

Źródło: <https://haloursynow.pl/artykuly/sauna-ogrodowa-dlaczego-warto-sie-na-nya-zdecydowac,20207.htm>