



مرحباً، أنا ميتش!

قواعد الساونا



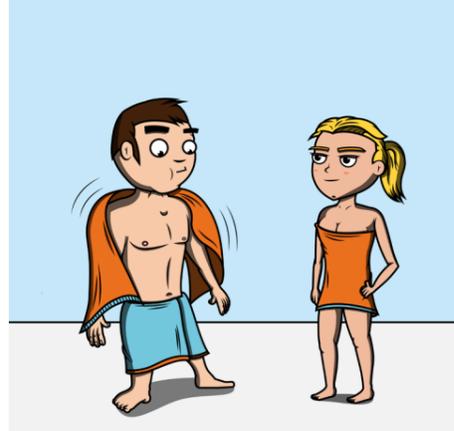
.4

البقاء في الساونا من
8 إلى 12 دقيقة



.3

غطس الأقدام
في الماء الدافئ



.2

التجفيف الجيد



.1

الإغتسال



.8

إمكانية غطس
الجسم في الماء البارد



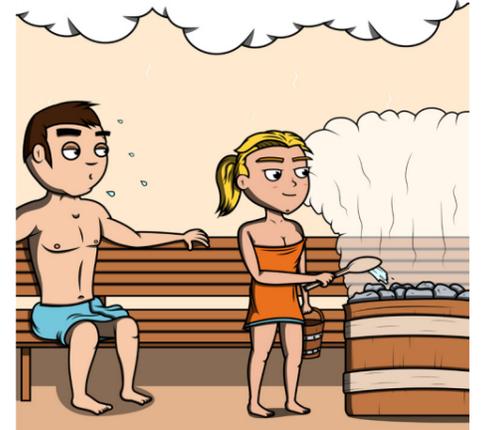
.7

الإستحمام بالماء البارد



.6

الحركة و الهواء النقي



.5

إمكانية الصب - لزيادة
البخار



.12

دخول الساونا - تكرار الدخول
من 1 إلى 3 مرات



.11

الإسترخاء 15 دقيقة



.10

غطس الأقدام في
الماء الدافئ



.9

التجفيف الجيد



BÄDERCOACH

معلم السباحة

