

JAK JÍT DO SAUNY

- Abyste si saunu užili, potřebujete minimálně půl hodiny času. Lepší je ale hodina nebo víc, abyste měli čas na relaxaci.
- Než vstoupíte do sauny, osprchujte se. Pomůže to udržovat saunu čistou.
- Vstupte do sauny a sedněte si na horní lavičku. S sebou si můžete vzít malý ručník, na který si sednete.
- Sedte pár minut a nechejte pronikat horko do vašeho těla a otevřít mu všechny póry kůže. Vlhkost vzduchu můžete upravit, budete-li polévat kameny na kamnech vodou. Díky vzniklé páře vám bude větší horko.
- Vyjděte ze sauny do šatny, abyste vychladli. Můžete si dát další sprchu.
- Pak se můžete párkrát vrátit zpět a užít si tepla.
- Nakonec se osprchujte, abyste smyli pot.
- Než se oblečete, vychladněte a pořádně se osušte.
- Po sauně si v klidu sedněte a napijte se.

→ tělo a lehce se s ní poplácávat. Nic se ovšem nemá přehánět, proto s sebou zásadně neberte jedince, kteří nedokážou odhadnout razanci úderů a v závěru to v sauně vypadá tak, jako kdyby tam právě někdo roztrhal kila špenátu.

Grilování v sauně

Sauna je ve Finsku ale také víceúčelovou místností. Není problém roztopit v kamín-

kách a na kamenech pak ogrilovat klobásku, které Finové říkají makara. Vyvarujte se ale společenského faux pas a makary zásadně nenařezávejte. Vysloužíte si tak jedině tázavé pohledy usedlíků, kteří při přípravě této finské pochoutky (příznivci špekáčků by z makary příliš nadšení nebyli) nůž ze zásady nepoužívají.

Na závěr snad i jedno varování. Nechoďte do sauny s ma-

niakem, kterému je sedmdesátistupňová teplota páry nízká a neustále přilévá vodu na žhnoucí kameny. Často se totiž stává, že se Finové hecují, kdo víc vydrží, a horkometrážní závod potom končí často silnými popáleninami pokožky. Tak jako tak, je saunování pro pleť i ducha prospěšnější než řada jiných zaručených receptů na věčnou krásu a vitalitu. ●

KATEŘINA BARTOVÁ

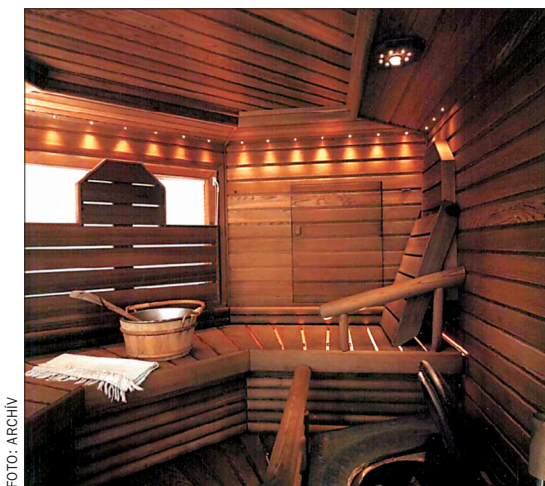


FOTO: ARCHIV



INZERCE

TŘINECKÉ ŽELEZÁRNY - MORAVIA STEEL CUP

PARTNERS
GOLF TOUR '04

Partners Golf Tour 2004 se v průběhu sezóny pochlubila šesti zastávkami na renomovaných a prestižních golfových hřištích. Závěrečný turnaj Tour se uskutečnil v sobotu 25. září na Čeladné pod názvem Třinecké železářny - Moravia steel Cup.

Hráče přivítalo na posledním turnaji nejen ideální golfové počasí a kvalitně připravené hřiště, ale také moderátorka Tour, nastávající maminka, Jana Štefánková společně s generálním ředitelem společnosti Moravia steel, Janem Sikorou.

Hráči se tentokrát mohli těšit ze hry o to více, že neprobíhala honba za úpravou Hcp, ale pouze boj prestižní. Turnaj se totiž hrál systémem Texas Scramble a tak umožnil hráčům větší pohodu při hře.

Pro nehrávající doprovod byl připraven program v podobě golfové akademie s následnou soutěží v patování, kosmetický koutek pro dámy a ukázka výcviku koní.

Pozornost hostů si svými prezentacemi získaly společnosti, které se účastnily celé Tour: Skymax s prezentací golfové výbavy, společnost ESTEBE předvedla na modelech značkovou pánskou módu a vše vhodně doplňovala ochutnávka Chivas Regal.

V doprovodných soutěžích zabodovali: Miroslav Horák - Nearest to ESTÉE LAUDER a Juraj Kliment - Longest SKYMAX.

Vítězné družstvo turnaje byl flight zahajující z jamky č. 15 ve složení Vladimír Teplík, Michaela Teplíková, Ilja Beneš, Fumikazu Kamyia, druhé místo obsadil flight Evžen Balko, Jiří Cenciála, František Kopřiva, Roman Dudys a třetí místo vybojovala sestava Jan Sikora, Nick Cauldwell, Alexander Larsen a Dalibor Briedrawa.

Největší ovace všech sklídil vítěz vložené soutěže The best golfer by ESTEBE. Pánové Erich Sikora, Čestmír Vančura, Rudolf Penn a Miroslav Grim si na závěrečný turnaj připravili pro všechny velké překvapení a nastoupili v dokonale sladěném

golfovém oblečení šitém na míru. Všechny oslnili a pobavili natolik, že jim byl společně udělen titul Nejlépe oblečeného golfisty turnaje i celé Tour. Mile překvapili také v závěru, kdy poděkovali a předali dárky všem partnerům Tour: společnosti Třinecké železářny - Moravia steel, automobilce Toyota prezentující značku Lexus a finanční skupině HSBC.

Organizátorovi, agentuře BPA sport marketing, nezbyváá než pogratulovat vítězům, a též poděkovat všem partnerům Tour za spolupráci.



Foto: René Teuber

www.partners-golftour.cz

IN-00523/E