

Pravidlá zdravého saunovania

Na saunovanie si doprajte maximálne dve hodiny času. Budete potrebovať prestieradlo alebo rozmernú osušku na podloženie tela, uterák, papuče a mydlo, prípadne šampón.

Aby malo saunovanie zmysel, choďte sa potiť aspoň raz týždenne. Začiatočníkom pravidiel saunovania odporúčajú navštevovať sauny najskôr v kratších časových intervaloch.

1. Do sauny nechodte hladní alebo naopak s plným žalúdkom.
2. Aby ste si saunovanie nerušene užili, odporúčame pred saunovaním návštevu toalety.
3. Pred prvým vstupom do sauny sa nezabudnite poriadne osprchovať.
4. Dobré sa osušte, lebo suchá koža sa potí rýchlejšie.
5. Potenie podporuje tiež teplý kúpeľ nôh pred saunovaním - Kneippove kúpele.
6. V priestoroch sauny nepoužívajte plavky.
7. Celé telo vrátane nôh podkladajte plachtou či osuškou.
8. Pobyt v saune má byť krátky, ale pôsobenie intenzívne. Saunujte sa preto na prostrednej alebo hornej lavici, ale nie dlhšie ako 15 minút.
9. Nevhodné je sedieť ako na stoličke, dochádza potom k veľkému rozdielu teplôt na chodidlách a hlave, čo môže viesť k závratom alebo k bolesti hlavy. V horizontálnej polohe pocítite teplo príjemne rovnomerne. Posledné dve minúty saunovania sa odporúča tráviť v sede, aby sa krvný obeh prispôbil opäť vzpriamenej polohe a krv sa nenahrnula do nôh naraz.
10. V saunách môžete dýchať buď iba nosom, alebo tiež ústami. Pri dýchaní nosom sa môže dostaviť pocit, ako by vzduch páliť. V tom prípade si môžete prikryť nos aj ústa dlaňou. Dýchajte normálnou frekvenciou, ako ste zvyknutí normálne.
11. Pri potení môžete ľahko utierať a hladiť povrch tela, čo napomáha otvárať kožné póry a odplavovať nečistoty z kože.
12. Po uplynutí odporúčanej doby pobytu, alebo keď pocítite pálenie ušných lalokov, špičky nosa alebo bradaviek, vyjdite zo sauny.
13. Najšetrnejším spôsobom ochladenia je polievanie pomocou hadice. Možno využiť aj sprchu. Pred použitím ochladzovacieho bazénika sa vždy najprv osprchujte, aby ste spláchli pot. Ak máte problémy s vysokým tlakom, ochladzovaciemu bazéniku sa vyhnite. V bazéniku sa ochladzujte pozvoľným ponáraním, nie skokom. Ochladzujte sa ak je to možné možno aj s hlavou alebo aspoň po zátylok. Je vhodné sa zo sauny presunúť na čerstvý vzduch. Vaše telo totiž po pobyte v saune potrebuje veľa kyslíka.
14. Procedúru teplo - chlad opakujte aspoň trikrát.
15. Na záver ochladzovacej procedúry si môžete dopriať teplý kúpeľ nôh, ktorý spôsobí prehriatie celého tela až k hlave.
16. Ak budete opakovať účinky studenej vody, posilníte svoje cievy a zvýšite tak odolnosť svojho organizmu.
17. Záverečná relaxačná fáza je nielen príjemným zakončením saunovacieho rituálu, ale podporuje zotavenie organizmu. V tejto fáze nezabudnite doplniť tekutiny - vhodný je chladený čaj, minerálky alebo vybrané izotonické športové nápoje.
18. Saunovanie Vás taktiež príjemne uvoľní pred masážou. Takisto po absolvovaní masáže možno odporučiť využitie sauny.
19. Ak ste saunovanie vykonávali správne, budete sa cítiť príjemne uvoľnení a unavení. Blahodarné účinky saunovania by porušila konzumácia alkoholu alebo fajčenie.