

Informace pro začátek a správný postup saunování ke stažení

Informace pro začátek:

- poraďte se, se svým lékařem, zda je saunování pro Vás vhodné s ohledem na Váš zdravotní stav
- optimální doba saunování je v podvečer, aby po saunové lázni mohli následovat spánek, nejdříve 2 hod. po konzumaci posledního jídla, nechodte do sauny bezprostředně po značné tělesné námaze
- důležitá je pravidelnost - vymezte si 2 hodiny alespoň jednou týdně
- připravte si mýdlo, masážní žínku či kartáč, ručníky k podložení, osušení a frotáži kůže, krém k ošetření suché kůže po saunování, vodu k doplnění tekutin

Správný postup:

- v šatně odložte oděv, prádlo i šperky. Obujte si koupací obuv, vezměte si mycí potřeby a ručníky
- ve sprše se důkladně umyjte mýdlem, osprchujte se teplou vodou a před vstupem do sauny osušte ročníkem
- při první návštěvě sauny si sedněte nebo lehněte na spodní lavici na vlastní ručník
- optimální teplota je 75 °C (asi 1 m nad podlahou)
- při pocení masírujte pokožku celého těla prsty, dlaní, žínkou či kartáčem
- po odchodu ze sauny (individuální čas pobytu cca 12 min.) si teplou vodou osprchujte celé tělo a běžte se ochladit pod studenou sprchu (max. 2 min.)
- pokud jdete ven, nezapomeňte na koupací obuv (hrozí prochladnutí chodidel).
- po prvním prohřátí je možno saunování doplnit cílenou částečnou masáží, uvolněním svalů, vaziva a kloubů na žebřinách či aretačním lehátku.
- před dalším vstupem do sauny se osušte a lehněte si na vyšší lavici, teploty nad 90 °C jsou nevhodné. Vyšším teplotám je lépe vystavovat nohy než hlavu
- prohřátí a ochlazení se většinou opakuje třikrát
- malé děti by měly ležet na spodní lavici při teplotách max. do 50 °C a prohřívát se kratší dobu
- po posledním prohřátí a ochlazení se osprchujte vlažnou vodou, vlasy umyjte šampónem a suchou pokožku ošetřete vhodným krémem
- do odpočívárny vstupujte po dostatečném ochlazení, na lehátku se přikryjte a odpočívejte
- dopřejte klid sobě i ostatním
- vypocené tekutiny doplňte neslazenou minerální vodou nebo přírodními ovocnými šťávami
- pamatujte, že alkohol a kouření ruší účinek saunování
- po sauně vynechejte intenzivní tělesnou námahu
- vhodná je chůze domů na čerstvém vzduchu