



Saunování – pokyny pro návštěvníky

Saunu známe hlavně jako zařízení, které má blahodárné účinky na zdraví člověka, především výborný preventivní účinek. Pravidelné saunování posiluje obranné schopnosti lidského organismu a snižuje výskyt různých onemocnění. Dále se sauna využívá jako prostředek k postupnému otužování i jako prostředek ke zvyšování kondice.

Příprava: Před vstupem do sauny si odložte veškeré oblečení, osprchujte se mýdlovou vodou a tělo osušte.

Saunování: Pro regenerační účely se doporučuje teplota vzduchu mezi 80 – 100 stupni. Vyšší teplota je nevhodná. Nejvyšší teplota je u stropu až 110 stupňů a nejnižší na podlaze – okolo 40 stupňů. Do sauny vstupujte s osuškou na bosu. Usedněte nebo si lehněte na některou z lavic, která Vám nejlépe vyhovuje. Optimální teplota pro začátečníky by měla být cca 75 stupňů. Při saunování se lehce masírujte. Doporučujeme sundat zlaté řetízky a šperky. Délka pobytu je značně rozdílná, většinou se hovoří okolo 10-15 minut. Je třeba zdůraznit, že při saunování děti dochází k přehřátí velmi rychle a tedy i délka pobytu v potírně musí být úměrně kratší. Spolehlivým ukazatelem skončení pobytu v potírně je nástup mohutného pocení. V sauně Vám musí být příjemně.

Ochlazování: Po saunování použijte studenou sprchu, se kterou vždy začínejte od dolních končetin. V zimních měsících je možno k ochlazení použít sněhu nebo vědra s vodou. Po určité době začne každý pociťovat chlad, někdy až mrazení a bodání, a to je ten nejlepší okamžik pro ukončení procedury. Po usušení je možno vykonat několik relaxačních protahovacích pohybů. Odpočíte si a podle osobní potřeby vstupte opět do sauny. Během odpočinku nezapomeňte doplňovat tekutiny!!

2 a 3 fáze saunování: Pro správný účel kvalitního saunování se snažte saunovací proces opakovat 3x. Po 3 fázi saunování se důkladně osprchujte mýdlem a odpočíte si.

Ošetření pokožky a následná relaxace: Ošetřete si vysušenou pokožku krémem nebo olejem. Dopřejte si příjemnou relaxační masáž a klidnou chůzi na čerstvém vzduchu.