

Sauna – pravidla saunování

Před příchodem do sauny

Před tím, než navštívíte relax centrum, byste se měli poradit s lékařem a zjistit, zda je sauna pro Vás vhodná s ohledem na Váš zdravotní stav. Obecně se vystavování vysokým teplotám nedoporučuje nemocným jedincům, těhotným ženám, osobám s vysokým i nízkým krevním tlakem, epilepsií, cukrovkou a kožními problémy (vyjma akné). Necítíte-li se dočasně nejlépe a máte pocit, že na Vás „něco leze“, návštěvu sauny po nějakou dobu raději vynechejte. Také se nedoporučuje užívat sauno bezprostředně po jídle nebo fyzické námaze. S horkými teplotami se nekamarádí ani cigarety a alkohol.

Jak se v sauně chovat

Pokud poprvé chcete navštívit saunu, informujte se u obsluhy o konkrétních pravidlech saunování. V ideálním případě by návštěvníci měli chodit do sauny nazí, z mravních hledisek se doporučuje ručník, prostěradlo nebo plavky. Kůže by měla v sauně volně dýchat, proto je ideální zakrýt intimní partie prostěradlem, ručníkem a nerušeně relaxovat.

Správný postup při saunování

Ideální je chodit do sauny pravidelně, alespoň jednou týdně a to nejlépe v podvečer. Během saunování je důležité pravidelně doplňovat pitný režim. Ideálním prostředkem proti dehydrataci je pramenitá voda bez bublinek.

Před vstupem do sauny se osprchujte a osušte ručníkem. Do sauny byste měli vstupovat bez šperků a bižuterie na obličej i na těle. Jste-li v sauně poprvé, nesnažte se držet krok s otrlými saunaři a raději opusťte místnost po pár minutách. Následně se osprchujte vlažnou nebo studenou vodou. Doporučuje se udělat tři kolečka, doba pobytu uvnitř saunovací místnosti je velmi individuální. Bude-li Vám velké horko nebo se Vám zamotá hlava, je to signál k okamžitému opuštění sauny a následnému zchlazení organismu.

Obecně platí, že nejnižší teplota je na zemi nebo na první lavici a stoupá směrem vzhůru. Doporučuje se umístit tělo do jedné teplotní zóny – ideální je tedy v sauně sedět nebo ležet.

Co dělat na závěr?

Ukončíte-li saunovací proceduru, nezapomeňte na závěrečné ochlazení. Potom si sedněte do křesel a alespoň deset minut relaxujte. Naprosto nevhodné je okamžitě opustit centrum, nebo se dokonce pustit do fyzicky náročné aktivity. Tělo potřebuje nějaký čas, aby se srovnalo s okolní teplotou a vypořádalo se s procesem saunování.