

SAUNOVÁNÍ - DOTEK ZDRAVÍ

Podle počtu opakovaných výměn horka a chladu během saunování a hlavně podle jeho výsledného efektu lze rozlišovat tyto typy saunování:

1x iritační (dráždivé)

2x tonizující (povzbudivé)

3x relaxační (uvolňující)

4x inhibiční (útlumové)

5x exhaustivní (vyčerpávající)

6x rizikové jednání (nejde již o správné saunování)

NEŽ ZAČNETE

Porad'te se se svým lékařem, zda je saunování i pro Vás vůbec vhodné s ohledem na Váš zdravotní stav

Ve svém programu si pro regeneraci svých sil v sauně vymezte přinejmenším **dvě hodiny alespoň jednou týdně**

Do sauny nechoďte s plným žaludkem, také ne hladový, ani besprostředně po značné tělesné námaze

K saunování si vždy připravte mýdlo, masážní žíňku či kartáč, ručníky k osušení, k frotáži kůže, k podložení, krém či olej k ošetření suché kůže po saunování

PRAVIDELNOST SAUNOVÁNÍ

Pravidelné saunování = alespoň jednou týdně

Nepravidelné saunování = znamená saunovat v intervalech delších, než je uvedeno výše - prakticky se začíná vždy znovu.

Saunovat? Určitě, ale správně!

SPRÁVNÝ POSTUP PŘI SAUNOVÁNÍ

příprava

odložte oděv i prádlo(použijte WC), umyjte se mýdlem, osprchujte se, osušte se froté ručníkem, vstupte do prohřívárny, to vše maximálně 5 minut

prohřívání

pohodlně ulehněte, vyčkejte prohřátí a pocení, dýchejte zásadně nosem (jestliže nosní

vstup pálí, zakryjte si nos i ústa dlaní nebo se opláchněte), ke konci prohřívání usedněte, chcete-li, polijte vodou nebo odvarem z heřmánku horké kameny topidla a zároveň si masírujte kůži končetin i trupu prsty, dlaní, žínkou či kartáčem pod sprchou spláchněte pot pokaždé před i po vypocení, masáži, cvičení, ochlazování **maximálně 2 minuty**

Po prvním prohřátí je možno saunování doplnit:

- buď cílenou částečnou masáží
- nebo uvolněním svalů, vaziva a kloubů na žebřinách či autotrakčním lehátku
- nebo nenáročným kondičním cvičením

Po ukončení doplňkové procedury můžete pokračovat podle vlastní volby dalším prohříváním a ochlazováním

Ochlazování

ochlazování můžete provádět buď dalším sprchováním chladnou vodou podle Kniepa maximálně 5 minuty, nebo ochlazováním v kádi či skruži (což je pro starší osoby náročnější) maximálně 2 minuty nebo několika tempy plavání a splýváním v chladné vodě bazénku maximálně 2 minuty nebo posezením na čerstvém vzduchu, nezapomínejte si zacvičit několik cviků dýchací gymnastiky do 20 minut

Prohřívání a ochlazování lze vystřídat i několikrát

Závěr

skončíte-li saunování, buď si chvíli odpočiňte (zejména po více než trojí výměně horka a chladu), doplňte vypocenou vodu, sůl a vitamín C přírodními ovocnými šťávami do 20 minut, **alkohol ruší účinek saunování** kouření v sauně je naprosto nepochopitelné, během odpočinku se můžete krátce vystavit filtrovanému ultrafialovému záření nebo absolvujte vhodnou pohybovou aktivitu cestou domů na čerstvém vzduchu (např. chůzí, volný běh - v zimě i na lyžích

Saunování dopřává osvěžující a vydatný spánek a druhý den probuzení s novým elánem k životu.