

Jak správně saunovat

Příprava:

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

Saunování:

Usedněte nebo si lehněte na některou z lavic, která vám nejlépe vyhovuje. Optimální teplota pro začátečníky by měla být cca 75 stupňů. Při pocení se lehce masírujte a prokrvujte tělo kartáčem. Polévejte kamna vodou doplněnou esencemi. Dobu saunování zvolte podle svých pocitů. V sauně vám musí být příjemně.

Ochlazování:

Po saunování použijte studenou sprchu na ochlazení, se kterou vždy začínejte od dolních končetin. Po té, pokud je možnost, vstupte do ochlazovacího bazénku a ponořte i hlavu. Udělejte několik plaveckých temp. Po osušení je možno vykonat několik relaxačních protahovacích pohybů. Odpočiňte 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 3×.

Odpočinek:

Po třetí fázi saunování si důkladně osprchujte tělo mýdlovou vodou, umyjte si vlasy šamponem a osušte se. Zahajte oddechový režim v odpočívárně nebo na pohodlném lehátku. Tělo si přikryjte prostěradlem. Odpočiňte si cca 30–60 min.

Ošetření pokožky a následná relaxace:

Ošetřete si vysušenou pokožku krémem nebo olejem. Dopřejte si klidnou chůzi na čerstvém vzduchu a po té relaxujte.