

PRAVIDLA SAUNOVÁNÍ VE FINSKÉ SAUNĚ

PŘED VSTUPEM DO SAUNY JE DOBRÉ DODRŽET NĚKOLIK PRAVIDEL:

- ❖ **nejezte těžká jídla** – ideální je se najíst zhruba dvě hodiny před saunováním;
- ❖ **vyhněte se alkoholu** – nedoporučuje se vstupovat do sauny po požití alkoholu, může se zvyšovat riziko dehydratace;
- ❖ **po fyzické aktivitě chvíli odpočívajte** – dopřejte tělu 30 minut na zklidnění;
- ❖ **nenoste plavky z hygienických důvodů;**
- ❖ **osprchujte se a osušte** – čistá a suchá pokožka se při saunování potí efektivněji, doporučují se také tělové peelinky nebo tělový kartáč na odstranění odumřelých buněk;
- ❖ **odložte kovové předměty** – šperky se v sauně rozpálí a mohou způsobit popáleniny;
- ❖ **vezměte si čisté prostěradlo nebo ručník** – sedněte si na ně z hygienických důvodů.

ŠEST JEDNOTLIVÝCH KROKŮ SPRÁVNÉHO SAUNOVÁNÍ:

1. Do prohřívárny vstupujte **v čistém prostěradle nebo ručníku**, na které se z hygienických důvodů posadíte nebo si je omotejte kolem sebe, pokud je vám nahota nepříjemná.
2. Začněte **na nižší lavici**, kde je teplota mírnější, a postupně se přesuňte na vyšší, pokud se cítíte komfortně.
3. Můžete **sedět nebo ležet**, ale snažte se zůstat v klidu a dýchat pomalu.
4. Při prvním vstupu nezůstávejte v sauně déle než **10 až 12 minut**. Čas pobytu můžete sledovat na přesýpacích hodinách, které jsou umístěné na stěně sauny. Jedním z nejdůležitějších tipů pro **začátečníky** je, aby první saunování bylo krátké, protože pro ně může být horko příliš náročné. Pokud se necítíte dobře, opusťte prohřívárnu a ochladte se, než do ní znovu vstoupíte.
5. Když se dostatečně prohřejete, opusťte prohřívárnu a postupně **se ochladte pod sprchou** nebo si jen sedněte a odpočívajte při pokojové teplotě v odpočívárně. Zejména hlava by se měla ochlazovat pomalu. Můžete se také **napít vody**.
6. Při druhé návštěvě prohřívárny by měl vzduch obsahovat už o něco více vlhkosti než při první návštěvě. Vaše kůže se již zjemnila a krevní oběh byl stimulován. Po saunování se opět ochladte. Výměnu nahřátí – ochlazení můžete opakovat tolikrát, kolikrát vám to vyhovuje. Začátečníci by si měli dopřát **maximálně tři saunovací cykly**.

CO DĚLAT PO SAUNOVÁNÍ:

- po posledním saunovém cyklu **se důkladně osprchujte;**
- dopřejte si alespoň **10 až 15 minut odpočinku**, to pomůže vašemu kardiovaskulárnímu systému dostat se do běžné frekvence a napomůže regeneraci;
- doplnění tekutin je klíčové, neboť při saunování se tělo dehydratuje – **dostatečně pijte vodu** nebo bylinkový čaj, vyhněte se slazeným a syceným nápojům;
- oblékněte si **pohodlné, prodyšné oblečení;**
- po saunování si můžete dát **lehké občerstvení** bohaté na minerály jako jsou ořechy nebo ovoce.