

Instrukcja korzystania z sauny



1. Sauna powinna mieć temperaturę między 70 a 90 stopni Celsjusza w zależności od doświadczenia i częstotliwości stosowania.
2. Przed wejściem do sauny bierzemy kąpiel schładzającą całe ciało. Zaczynamy od ciepłego prysznica i stopniowo doprowadzamy do zimnej, lodowatej wody. Pod zupełnie zimną wodą wytrzymujemy około 1 minuty polewając prysznicem całe ciało. Najlepiej korzystać z prysznica, a nie deszczownicy. Kiedy woda będzie zimna, zmieni się głębokość oddechu – będą krótsze i płytsze. Dla komfortu i lepszego samopoczucia należy „pomóc” organizmowi oddychając krótkimi, rytmicznymi wdechami i wydechami, a prysznicem spłukujemy całe ciało, a w szczególności: pachwiny, okolice serca, ręce, plecy, odcinek lędźwiowy. Schładzamy również głowę!
3. Na koniec spłukujemy ciepłą wodą tylko stopy i dłonie! To przyczynia się do lepszej potliwości ciała podczas korzystania z sauny.
4. Wycieramy się do SUCHA! Całe ciało.
5. Należy przygotować 2 ręczniki. Jeden, którym będziemy się wycierać i zabierać do sauny przez całą sesję. Drugi na sam koniec, którym wytrzymamy ciało do sucha. Ręcznik do sauny będzie po 2-3 sesjach całkowicie mokry i przepocony.
6. Wchodzimy do sauny nago, tylko w ręczniku, który rozkładamy na dolnym lub górnym poziomie w zależności od samopoczucia. Na górze temperatura zawsze będzie wyższa. Na początek najlepiej się położyć. Kiedy zaczniemy odczuwać już wysoką temperaturę, trudniej będzie oddychać, wówczas siadamy na niższym poziomie. W trakcie przebywania w saunie, kiedy zaczniemy się już pocić można masować całe ciało. Jeżeli mamy olejki zapachowe można od czasu do czasu poleć kamienie wodą z rozrobionym olejkiem. Kiedy po polaniu kamieni woda natychmiast wyparuje, wówczas można wziąć ręcznik i kręceniem nad głową rozprowadzić powstałą parę po saunie – w trakcie tej czynności, przez chwilę (około 5 sek.) będziemy czuć uderzenie bardzo gorącego powietrza.
7. Po wyjściu z sauny **OBOWIĄZKOWO** schładzamy całe ciało w **LODOWATEJ** wodzie. Zaczynamy od stóp, dłoni, później według zasady okolice najdalej od serca i od kończyn prawych, łydki, uda, pachwiny, pośladki i okolice lędźwiowe kręgosłupa, przedramiona, ramiona, brzuch i na końcu serce i głowa. Ciało powinno być schłodzone do końca, tak aby po przejściu na leżak nie było wrażenia ciepłoty ciała „zabranej” z sauny. Na leżaku odpoczywamy ubrani w koszulkę i spodnie dresowe lub szlafrok.

8. Po upływie określonego czasu odpoczynku powtarzamy czynność schładzania ciała jak na początku i wszystkie czynności przed wejściem. Każde kolejne wejście do sauny powinno przebiegać według tych samych zasad. Można stopniować czas pobytu w saunie, zaczynając w pierwszym wejściu od 5 minut, a w 3 kończąc na 15 minutach. Zawsze jednak **BEZWARUNKOWO** przerywamy pobyt w saunie, jeżeli czujemy, że organizm ciężko znosi wysoką temperaturę. „Nie zmuszamy” się do pobytu w saunie, bo np. założyliśmy, że przeprowadzimy dziś 3 sesje po 10 minut.

9. Najlepiej zaplanować od 2 do 3 wejść. Jedno wejście maksymalnie do 15 minut, ale w początkowej fazie, pierwszych tygodniach, a nawet miesiącach korzystania z sauny, wystarczy od 5 do 10 minut. Po wyjściu odpoczywamy na leżaku tyle, ile przebywaliśmy w saunie. W tym czasie pijamy małymi łydkami wodę.

10. Po zakończeniu pobytu w saunie odpoczywamy na leżaku, tapczanie. Dobrze jest po zakończeniu całej sesji wypić sok pomidorowy, warzywny.