

KORZYSTANIE Z SAUNY – WSKAZÓWKI I ETAPY

Etap 1 – PRZYGOTOWANIE

🕒 10 minut

- 1 Korzystanie z sauny rozpoczynamy po ok. 2 godzinach od ostatniego posiłku.
- 2 Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i dokładnie osuszyć.
- 3 Do sauny wchodzi się nago w ręczniku zasłaniającym intymne części ciała.

Etap 2 – PIERWSZE PRZEGRZANIE

🕒 5 - 15 minut

- 1 Rozpoczyna się od niższej ławy stopniowo przechodząc na wyższą, w zależności od samopoczucia. Na ławie należy położyć się lub usiąść z ugiętymi nogami na ręczniku (nie powinien on zajmować zbyt dużej powierzchni, aby nie ograniczać cyrkulacji ciepłego powietrza).
- 2 W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2 -3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami.
- 3 W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie wypoczynku.

Etap 3 – OCHŁODZENIE

🕒 do 10 minut

- 1 Im wyższa temperatura panuje w saunie, tym krócej w niej przebywamy i dłużej ochładzamy organizm.
- 2 Po wyjściu z sauny należy wziąć zimny prysznic (10°C – 30°C). Niewskazane jest używanie mydła. Etap ten jest największym obciążeniem dla organizmu.

Etap 4 – DRUGIE PRZEGRZANIE

🕒 10 - 15 minut

- 1 Wchodzimy do sauny, możemy teraz zająć drugą ławę i powtarzamy wyżej opisane czynności.

Etap 5 – DODATKOWE ZABIEGI

- 1 W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego. Po saunie należy wypocząć około 20 – 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach wód mineralnych lub soków.