

5 důvodů pro pořízení domácí sauny

1. Blahodárné účinky pobytu v sauně si můžete dopřát kdykoliv.
2. Bez cestování.
3. V soukromí, bez zvědavých pohledů cizích lidí.
4. V pohodlí vlastního bydlení.
5. Pro společné chvíle s rodinou nebo přáteli.

O SAUNOVÁNÍ

Saunování v **klasické finské sauně** probíhá při teplotách mezi 60 – 110 °C při vlhkosti vzduchu 20 – 35 %. Lidské tělo se díky tomu zahřeje na teplotu 38 °C, dojde ke zvýšení srdeční frekvence, dýchání se stává rychlejším, krevní oběh se rozproudí. Pravidelné saunování má tak pozitivní vliv nejen na fyzické zdraví, ale příznivě ovlivňuje i psychiku.

Správný postup saunování

Saunovací procedura zahrnuje 3 fáze. Celý cyklus by měl být ideálně 3x zopakován. Těmto třem fázím by mělo být uzpůsobeno bezprostřední okolí sauny a při jejím pořízení by tedy mělo být promyšlené, jakým způsobem bude tělo ochlazováno a kde bude prostor pro relaxaci.

1. PROHŘÁTÍ

Doporučená doba pobytu v sauně je 8 -15 minut v poloze vleže nebo vsedě. Rozhodující by však měl být vždy vlastní pocit. Zůstaňte, jen dokud je Vám horko příjemné.

2. OCHLAZENÍ

Bezprostředně po opuštění sauny by mělo přijít ochlazení těla. K tomuto účelu poslouží studená sprcha, ochlazovací kád' či bazén nebo finské vědro.

3. RELAXACE

Po ochlazení a důkladném osušení necháme tělo na klidném místě alespoň 10 minut odpočinout. Důležité je v této fázi doplnit tekutiny.



Zvyšuje imunitu



Pozitivní vliv
na dýchací cesty



Posiluje srdce



Odbourává stres



Detoxikace organismu



Regeneruje svaly