



PREMIUM

WELLNESS PRŮVODCE SVĚTEM SAUNOVÁNÍ

pro Vaš nejpríjemnější zážitek a pevnější zdraví

FINSKÁ SAUNA

Teplota:	80-100 °C
Vlhkost:	8-15 %
Čas pobytu:	5-15 min.
Počet cyklů:	3 cykly

Saunování má nejlepší přínos pro Vaše zdraví při pravidelných návštěvách a využívání sauny minimálně 1x týdně - optimálně tak 3x týdně. Je to nejen příjemný způsob zklidnění a relaxace, ale také tím posilujete svoji imunitu. Je to účinná prevence proti nachlazení, chřipce a infekcím horních cest dýchacích. Sauna má pozitivní účinky na Vaši psychickou i fyzickou stránku. Čím déle v sauně vydržíte, tím má větší účinek na zdraví (max. 15 min. na jeden cyklus).

DESATERO ZDRAVÉHO SAUNOVÁNÍ:

- 1) Před prvním vstupem se osprchujte vodou, mýdlem a řádně se osušte.
- 2) Vstup do sauny je umožněn pouze v saunovacím prostěradle či osušce. Celé tělo včetně nohou si podložte. Plavky zde nejsou přípustné.
- 3) Před každým vstupem setřete vodu z povrchu těla.
- 4) Nedoporučujeme sedět způsobem, jako sedíte na židli (může to vést k závratím nebo bolestem hlavy). Ideální je ležet, případně turecký sed.
- 5) V saunách doporučujeme dýchat především nosem. Při pocitu pálení vzduchu při dýchání můžete překrýt nos i ústa dlaní. Dýchejte standardní, klidnou frekvencí, jak jste zvyklí a vstřícně respektujte poklidnou atmosféru s ohledem na ostatní osoby.
- 6) V průběhu můžete jemně hladit a otírat povrch těla, což napomáhá otevírat kožní póry a lépe vyplavovat nečistoty z pokožky.
- 7) Vyjděte po uplynutí doporučené doby pobytu jednoho cyklu, nebo i dříve při pocitu pálení ušních boltců, špičky nosu či bradavek.
- 8) Po zakončení cyklu se opláchněte pod sprchou a zchladte se v ochlazovacím bazénku - pozvolným ponořováním, nikoli skokem! Ideálně i s hlavou, nebo alespoň po zátylek. Nejdříve po 2-5 minutách ochlazování je možný návrat k dalšímu cyklu prohřívání (je nutný pocit chladu) případně doplnit klidovou relaxací (15-20 min.).
- 9) Po posledním ochlazení se opláchněte vlažnou vodou, nepoužívejte již mýdlo a zabalte se do osušky/županu. Po zabalení a osušení přejděte ještě relaxovat na cca 20 min. do relaxační místnosti nebo posedět k wellness baru. V této fázi nezapomeňte řádně doplnit tekutiny. Vhodný je chlazený čaj nebo minerálka.
- 10) Pokud jste saunování prováděli správně, budete se cítit příjemně uvolnění a unavení. Blahodárné účinky by omezila konzumace alkoholu nebo kouření.

ZÁVĚREČNÉ ZÁSADY:

Nedoporučujeme návštěvu při značné fyzické či psychické únavě a nemoci. Chcete-li začít po nemoci, měli byste vyčkat alespoň dva týdny. Do sauny chodte optimálně nasycení a určitě ne hladoví. Saunování vynechte, pokud máte problémy se srdcem a cévami, nebo při menstruaci...

INFRASAUNA

Teplota:	45-60 °C
Čas pobytu:	25-45 min.
Opakování:	3x týdně

Infrasauna produkuje takzvané suché teplo, které působí blahodárně na naše pohybové ústrojí a klouby. V infrasauně se prohřívá nejdříve celé tělo a později se začnete potit, což je velmi prospěšné. Energie proniká přímo do tkání těla. Díky šetrnému procesu prohřívání při nižších teplotách jsou infrasauny vhodné i pro osoby starší. Také posilují imunitní systém, přispívají ke zlepšování nespavosti, akné, ekzémů a onemocnění uší.

- 1) Před prvním vstupem se osprchujte vodou, mýdlem a řádně se osušte.
- 2) Pro někoho příjemnější způsob jak nahradit finské saunování.
- 3) Oproti finské sauně se totiž v infrasauně při mnohem nižších teplotách 2x více zapotíte a společně s potem se vyloučí z organismu větší množství nežádoucích látek.
- 4) Tělo není prohříváno teplým vzduchem nýbrž tepelným infra zářením.
- 5) V infrasauně raději sedíte, záření putuje horizontálně, nejlépe účinkuje při rovnoměrném rozptýlu paprsků všemi směry z panelů ve stěně.
- 6) Po saunování se osprchujte vlažnou vodou, osušte celé tělo, zabalte se do suchého ručníku či prostěradla a odpočívejte v relaxační místnosti.

Pobyt v infrasauně je vhodný i pro úplné začátečníky, kteří nemají se saunováním žádné zkušenosti.

PARNÍ SAUNA

Teplota:	35-50°C
Vlhkost:	100 %
Čas pobytu:	10-15 min.
Počet cyklů:	2-3 cykly

Díky parní sauně si posílíte svůj imunitní systém a pravidelným saunováním se také otužujete. Pomůže Vám utlumit či zbavit se nemocí dýchacích cest (i chronických). Jedná se o příjemnou potní lázeň podobnou sauně, ale s příjemnějším vlhkým klimatem.

- 1) Před prvním vstupem se osprchujte vodou, mýdlem a řádně se osušte.
- 2) Pokud máte studené nohy, doporučujeme je ve sprše nejprve prohřát.
- 3) Do parní sauny můžete v plávkách, prostěradle či ručníku.
- 4) Doporučujeme v parní sauně sedět, dýháme klidně nosem i pusou.
- 5) Po zahřátí těla cca 5-8 min. lze použít peelingovou sůl, protože se v parní sauně otevírají póry. Z pokožky tak odstraníte odumřelé buňky a potom vyplavíte nežádoucí látky.
- 6) Po dovršení třetího cyklu se opět omyjte studenou nebo vlažnou vodou, osušte se a nadýchejte se čerstvého vzduchu.
- 7) Nezapomeňte opět doplnit tekutiny jako po každém saunování.

SAUNOVÁNÍ V TĚHOTENSTVÍ:

Žena, která si přeje v těhotenství sauny i nadále navštěvovat, musí být zcela zdravá a bez komplikací. Vřele doporučujeme před první návštěvou konzultaci s ošetřujícím lékařem. V prvním trimestru se sauny spíše nedoporučují. S druhým a třetím trimestrem se rizika výrazně snižují. Další dva trimestry těhotenství už s sebou nenesou tato rizika. Přesto doporučujeme, aby délka pobytu v saunách byla spíše kratší. Více prodloužit odpočinek po každém cyklu saunování a důsledně dbát na doplňování tekutin.

SAUNOVÁNÍ S DĚTMI:

Stejně jako dospělým i dětem saunování výrazně posiluje imunitu, takže jsou pak odolnější proti různým onemocněním. Před první návštěvou sauny se informujte u pediatra a požádejte jej o další rady. Dejte dětem do života ty nejlepší návyky. Je vhodné s dětmi chodit do saun pravidelně, ideálně tak 1x týdně po dobu šesti týdnů. Nástup pozitivních účinků na imunitu můžete očekávat přibližně po měsíci pravidelných návštěv. Neklidné děti se také tímto mohou dostat do větší psychické a fyzické pohody a zklidní se. Zlepší se chuť k jídlu a zvýší kvalita spánku, lépe si zvykají na přechod mezi zimou a teplem atd.

PRAVIDLA PRO SAUNOVÁNÍ S DĚTMI:

Pro děti od 3let platí stejná pravidla (u finské/parní/infra sauny).

- 1) Před prvním vstupem je osprchujte vodou, mýdlem a řádně osušte.
- 2) Zcela bezpečný je pobyt v sauně pro děti od 3let.
V tomto věku jsou děti schopny vyjádřit své pocity a také lépe zvládat větší horko. Délka saunování by neměla přesáhnout 5-8 min.
- 3) Do sauny děti chodí pouze v prostěradle nebo ručníku, bez plavek.
- 4) Teplota v sauně bývá 70-85 °C. Děti by měly pobývat ve spodní části sauny, kde je teplota kolem 65°C. Dětský organismus se totiž prohřívá daleko rychleji než u dospělých osob.
- 5) Děti ochlazujte (kromě hlavy) sprchováním vlažnou vodou, ne ledovou. Ideální je sprchování a následně chvilkový pobyt na čerstvém vzduchu.
- 6) U dětí je doporučené saunování pro kvalitnější spánek a celkovou lepší psychickou pohodu.
- 7) Malým dětem (do 6 let) byste měli dopřát jen jeden prohřívací cyklus.
- 8) Důležité je i odpočinek po saunování v relaxační místnosti.
- 9) Nezapomeňte opět doplnit tekutiny jako po každém saunování.

KDY SAUNU S DĚTMI VYNECHAT:

- Když jsou děti nachlazené a jakkoli nemocné
- Po nemoci počkejte aspoň dva týdny před návratem k saunování
- Omezením jsou komplikace a problémy krevního oběhu

SAUNOVÁNÍ NÁM UMOŽŇUJE STRÁVIT CHVÍLE
PLNÉ RELAXACE, ODPOČINKU I ZKLIDNĚNÍ
A ZAŽITÍ SPOLEČNÝCH CHVÍLEK S RODINOU,

TÍM UTUŽUJEME NEJEN ZDRAVÍ, ALE I NAŠE VZTAHY...