

# SŁONECZNA POLANA

## INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY FIŃSKIEJ

### **Pierwsza faza kąpeli - Przygotowanie ( 10-15 minut)**

Rozpoczynamy zabiegi w saunie 1,5 - 2 godzin po ostatnim posiłku. Przed wejściem do sauny należy umyć ciało i dokładnie osuszyć. Osoby z "zimnymi" stopami powinny je ogrzać ciepłą wodą. Do sauny wchodzi się z ręcznikiem, usiądź lub połoń się na ręczniku.

### **Druga faza kąpeli - Pierwsze przegrzanie (8-15minut)**

Rozpoczyna się od najniższej ławy stopniowo przechodząc na wyższe, 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). 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. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpeli w saunie, należy traktować poważnie, włącznie z przerwaniem dalszej kąpeli. W trakcie pobytu w saunie nie wolno uzupełniać płynów, robi się to dopiero w czasie wypoczynku.

### **Trzecia faza kąpeli - Ochłodzenie (do 12 minut)**

Im wyższa temperatura panuje w saunie, tym krócej w niej przebywamy i dłużej ochładzamy organizm. Należy poddać się zimnej wilgotnej kąpeli (10-30°C): wziąć prysznic, połączyć się strumieniem wody - począwszy od stóp do głowy. Nigdy odwrotnie. Schładzamy organizm stopniowo do momentu, kiedy pocujemy, że zaczynamy marznąć. Niewskazane jest używanie mydła. W czasie ochładzania zaleca się nie forsowne ćwiczenia gimnastyczne, gimnastykę oddechową, trucht itp.

### **Czwarta faza kąpeli - Drugie przegrzanie (10-15 minut)**

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

### **Najczęściej popełniane błędy**

- Przystępowanie do kąpeli bezpośrednio po zbyt obfitym posiłku, połączonym z piciem dużej ilości płynów uważa się za podstawowe uchybienie.
- Zbyt długie przebywanie w saunie.
- Zbyt krótkie lub zbyt długie ochładzanie ciała.

### **Wskazania do stosowania sauny**

Sauna jest istotnym elementem wspomagającym organizm w walce ze stanami przedchorobowymi oraz **wywiera korzystne działanie** w walce ze schorzeniami tj.:

- astma i choroby górnych dróg oddechowych (chroniczne katar,

- przeziębienia itp.)
- reumatyzm, choroby stawów i schorzeń dysku międzykręgowego
- otyłość (usuwanie wody), wychudzenie organizmu (poprawa apetytu)
- rozregulowanie systemu nerwowego (nerwica żołądka, nerwica serca)
- schorzenia nerek

### Bezwzględne przeciwwskazania do stosowania sauny

- Wszystkie choroby w stanie ostrym i podostrym.
- Wszystkie postacie niewydolności krążenia.
- Zmiany degeneracyjne mięśnia sercowego ze współistniejącą dusznicą bolesną.
- Choroby do pół roku po przebytym zawale mięśnia sercowego.
- Wszystkie choroby serca przebiegające ze wzrostem oporu płucnego /serce płucne, wada zastawki dwudzielnej/.
- Stenokardia.
- Choroba nadciśnieniowa trzeciego stopnia.
- Kamica nerkowa.
- Padaczka, klaustrofobia.
- Schizofrenia i inne schorzenia psychiczne.
- Choroby nowotworowe, czynna gruźlica, robaczyce, choroby weneryczne
- Zakrzepowe zapalenie żył
- Jaskra
- Alkoholizm i narkomania

Drewniane, luksusowe  
domki letniskowe  
w Jarosławcu

76-107 Jarosławiec  
ul. Nadmorska 15

+ 48 502-620-275  
+ 48 508-198-335  
biuro@morzedomek.pl



www.morzedomek.pl