

HOGYAN KELL HELYESEN SZAUNÁZNI?

Gödöllő Városi és Térségi Uszoda

ELŐKÉSZÜLETEK

- Tisztálkodó zuhanyozással kezdjük. A szaunába száraz testtel és lepedővel lépünk.
- A kezdő, gyakorlatlan szaunázni kívánó vendég kérje ki a szaunaőr tanácsát.

A SZAUNÁBAN

- Mindig terítsünk magunk alá lepedőt.
- Javasoljuk mindenki számára a legkényelmesebb testhelyzet felvételét, amelyet nyugodtan változtathatunk is.
- Erős szívdobogás, nyugtalanság esetleg szédülés esetén érdemes elhagyni a kabint.
- A szaunában való rosszullet esetén, kérjük a vészcsengőt használni!

SZAUNÁZÁS BEFEJEZÉSE

- A szauna elhagyása után először mindig zuhanyozunk, lemosva magunkról az izzadságot! Ezt követi a lehűlés szakasza.

LEHŰLÉSI MÓDSZEREK

1.) Merülő medence

- Kizárólag zuhanyozást követően használjuk! Intenzív pórus- és érösszehúzó hatása van.
- Jótékony hatása: Értornára nyújt lehetőséget, érlemeszesedés ellen és megelőzésére kiváló! Az értornát a szaunában kitágult, a hideg víz hatására pedig hirtelen összehúzódó erek végzik.
- Egyéb információ: a hideg vízben nem szabad mozdulatlanul lebegnünk, kezünk, lábunk folyamatosan mozogjon.
- A merülő medencében hamar le lehet hűlni, figyeljünk oda. Szaunázás előtt ismét zuhanyozunk, lemosva magunkról a vegyileg kezelt vizet.

2.) Zuhanyozás

- Elsősorban kisebb szédülés esetén, illetve 60 év felettieknek ajánljuk, akik nem rendszeres szaunázók, illetve nem szenvednek krónikus szív-, és érrendszeri problémákkal.
- Ebben az esetben, langyos vízzel, a szívtől legtávolabb eső ponton (láb) kezdjük a hűtést. Fokozatosan haladjunk felsőtestünk felé, és a vizet is folyamatosan hűtve.

3.) Levegőn való spontán lehűlés

- Zuhanyozást követően, szárazra törölt testtel, kimehetünk a friss levegőre vagy zárt helyiségben is leülhetünk. Ez a legkíméletesebb lehűtési módszer. Azoknak ajánljuk, akik nem szeretnék magukat nagyon kimeríteni, szeretnének fittebbek maradni szaunázás végén.
- Jótékony hatása: a szabadban történő lehűlésnek nagyon frissítő hatása van az elmére és testünkre egyaránt. A pszichés blokkok jobban oldódnak.
- Javasoljuk kisebb szédülés esetén, nem rendszeres szaunázóknak, illetve 60 év felettieknek és mindazoknak, akiknek valamilyen egészségi problémájuk van, de orvosi jóváhagyással szaunázhatnak.

A SZAUNÁZÁS ALAPVETŐ ÉLETTANI HATÁSAI

- ✓ Pulzusszám-emelkedés a normál 65-75/percről, akár 100-150/percre.
- ✓ Fokozódik a bőr vérátáramlása, nő az izzadás mértéke.
- ✓ A légutak nyálkahártyájának kiválasztása fokozódik.
- ✓ A hörgők tágulnak, az esetlegese görcsoldás mellett javulhat a légzés.
- ✓ A szervezet immunfolyamatai élénkebbé válnak.
- ✓ Az anyagcsere, illetve a belső elválasztású mirigyek működése fokozódik.
- ✓ Az izomzat ellazul.
- ✓ A légzés mélysége megnő.
- ✓ A szervezetből elkezdnek kiürülni a méreganyagok, beindulnak az anyagcsere-folyamatok, és a hő hatására erősödik a szervezet öngyógyító képessége is.
- ✓ A szauna melegének hatására a szervezetben endorfin termelődik, amely csökkenti a stressz káros hatásait, javítja a közérzetet.

NEM JAVASOLT AZ ALÁBBI BETEGSÉGEK ESETÉN A SZAUNÁZÁS

- ! Heveny ízületi reumás és/vagy visszér megbetegedés.
- ! Heveny légúti fertőzés, hőemelkedés, tuberkulózis és egyéb tüdőbetegség esetén.
- ! Szív-, keringési betegségek: közvetlenül szívinfarktus utáni állapotban, fixált magas vérnyomás esetén, szívkoszorúér-keringészavar, nyugalmi fulladás vagy szívelégtelenség mellett.
- ! Egyértelműen tilos a szaunázás annak, akinek valamilyen gyulladásoos betegsége van vagy lázas.

