



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 18. 12. 2012 | jra

Užijte si saunování naplno!

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Uzijte-si-saunovani-naplno!_s10012x7487.html

Je libo parní nebo finskou saunu? A co taková infrasauna? Představíme vám hlavní typy saun a poradíme, jak při saunování správně postupovat, aby byl efekt procedury co nejlepší.



Typy sauny

Nejběžnější a nejznámější je **finská sauna**, při níž by teplota vzduchu měla být mezi 90–110 °C a vlhkost by neměla přesáhnout 5 %. Teplota a využití tepla se zde zvyšuje poléváním kamenů vodou. Více vody ve vzduchu totiž způsobuje intenzivnější přívod tepla.

Další typ saunování představuje **suchá sauna**. Teplota vzduchu je kolem 100 °C a vlhkost co nejmenší, kolem 20–30 g/m³. Termoregulační děje díky vysoké teplotě vyvolávají v těle účinnější hormonální odezvu než u ostatních typů saunování. Na druhou stranu se účastníkům špatně dýchá.

Parní sauna se vyznačuje teplotou kolem 45 °C a mívá vlhkost vzduchu až 100 %. Do páry se často přidávají různé druhy éterických olejů nebo bylin.

Infrasauna je jakási ohřívárna. Tento druh sauny je založen na využití infračerveného záření, které proniká přibližně 4 cm do kůže a zahřívá svalovou tkáň. Teplota se zde pohybuje okolo 50–60 °C. Infrasaunu mohou bez obav využít i kardiaci a lidé s potížemi s krevním tlakem.

Jak se v sauně chovat?

U různých druhů saun se může proces saunování trochu lišit, ale obecně se doporučuje navštěvovat saunu 2x týdně. Průběh procedury by měl být následující.

- Před vstupem do sauny provedeme **očistu těla vodou a mýdlem**. Pokožku důkladně osušíme.
- Ideálně se saunuje bez jakéhokoli oděvu, na plavky byste měli zapomenout. Ručník či župan se používá jako podložka při ležení či sezení. Nejlepší poloha pro saunování je vleže, tělo se tak rovnoměrně prohřívá. Platí také, že člověk, který není na saunu zvyklý, by měl využít nižší patra potírny. Teplota se totiž směrem vzhůru zvyšuje. V sauně zůstaňte tak dlouho, dokud nejste **řádně prohřátí**. Obecně se tato doba pohybuje u dospělého člověka mezi 8–12 minutami.
- Následuje **fáze ochlazení**. Intenzitu a podobu ochlazení volte podle svých pocitů a zkušeností. Není nutné tělo prudce ochladit skokem do bazénu. Postačí studená sprcha nebo i pobyt na vzduchu.
- Po ochlazení byste si měli na 15–20 minut **odpočinout** v odpočívárně. Celá procedura se opakuje 2–3x.

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz