

4 základní saunovací fáze aneb jak na to

Před začátkem saunování je třeba si uvědomit tyto zásady:

neaplikovat 1 - 2 hodiny po sytém jídle, ale nesaunovat se hladový, nepít alkohol a nekouřit.

1. fáze — přípravná

Tato fáze zahrnuje hygienickou přípravu a přípravu na pobyt v horku. Pro správné zahájení saunování je nezbytné použít WC, svléknout se do naha a osprchovat se s omytím mýdlem, popř. použít žínku, nebo kartáč. Smyslem očisty jsou nejen hygienické důvody, ale také odstranění tzv. zátek z výstupků potních žlázek, což usnadňuje následné pocení.

Před vstupem do prohřívárny je možné provést na kůži povrchovou masáž (ručníkem nebo měkkým kartáčkem). Tato frotáž slouží k podráždění nervových zakončení v kůži, dochází k rozšíření cév a místnímu prokrvení kůže. Smyslem je usnadnění průběhu termoregulačních dějů, vstup do horkého vzduchu nepociťujeme tak intenzivně.

Naprostá nahota je při saunování nezbytná! Obnažená kůže umožňuje neomezenou možnost působení horkého vzduchu na celý organismus a zároveň je tělo schopno se bránit případnému přehřátí volným výdejem potu z nezakrytých potních žláz, kterým odevzdává teplo odpařováním.

Je ale vhodné nosit do saunové kabiny dlouhý ručník, kterým je v případě studu možné si zakrýt nejméně část partie. Dále je vhodné si na něj sednout nebo lehnout a chránit tak povrch těla nejen před přímým dotykem s rozpálenými prýčnými, ale také před možnými mykotickými infekcemi.

2. fáze — prohřívací

Prohřívací a ochlazovací fáze tvoří podstatu saunování. Jejich opakováním pak vzniká saunovací cyklus.

Po vstupu do saunové kabiny je dobré podívat se na teploměr a hodiny. Zvolíme si vhodnou polohu pro prohřívání. Nejlepší je poloha vleže (na zádech i na břiše), protože při ní dochází k rovnoměrnému prohřátí organismu a vleže je tělo uvolněné a je možné účinněji relaxovat.

Sezení samozřejmě není zakázáno, ale dochází při něm k nerovnoměrnému prohřátí (hlava je ve vyšších teplotách než nohy), a i když si tělo postupně teplotu vyrovná, trvá to až dvakrát déle.

Důležitá je také volba výše prýčny. Někdo radí zahájit saunování na vyšším stupni (kde je prohřívání rychlejší) a postupně přejít na nižší (zde je prohřívání pozvolnější). Jiné návody doporučují zůstat ve stejné výšce po celou dobu prohřívání. Každému saunujícímu může vyhovovat něco jiného, tak je nejlepší zkusit si, co Vám vyhovuje nejlépe. Při změně polohy se ale nedoporučuje rychlé vstávání, protože se může objevit točení hlavy nebo mírná závrať. To platí i pro celkové chování v saunové kabině. Aby bylo saunování účinné a bez větší zátěže pro organismus, je žádoucí, aby saunující neprováděl zbytečné nebo rychlé pohyby, neměnil polohu těla příliš často a mluvil klidným a tlumeným hlasem.

Co se týče techniky dýchání, tak ta je v saunové lázni také velmi důležitá. Zásada je dýchat nosem, a to jak při nádechu, tak i při výdechu. Nádech by měl být pozvolný a spíše povrchový. V případě, že Vás pálí nosní sliznice, lze si svlážit obličej a nosní dírky, nebo je vhodné dýchat přes tzv. komůrku, kterou si vytvoříme z jedné nebo dvou dlaní tak, že překryjeme nosní vstup.

Na závěr této fáze je možné zvýšit intenzitu teploty v saunové kabině tzv. nárazem parou. Jde o polížení horkých kamenů malým množstvím vody, kterým okamžitě a přechodně zvýšíme tepelnou kapacitu a dojde k silnému prohřátí až k pocitu pálení kůže. Zvýšit přívod tepla na povrch těla můžeme také přírodní cestou, a to ovíváním březovou metlou nebo vějířem. Tento způsob se používá např. v případě nedostačce vyhřáté sauny, kdy chceme zvýšit pocit tepla. Olistěnou březou se jen ovíváme (nešleháme). Tím porušujeme ochrannou vrstvu vzduchu, který je na povrchu těla a na místo něj přivíváme horký vzduch prohřívárny. V dnešní době jsou ale sauny na takové úrovni, že v nich není třeba mechanicky zvyšovat přívod tepla do organismu. Jiná věc je ale použití kartáče. Je to frotáž už prokrvené kůže, kdy lehkým a povrchovým třením dosahujeme ještě většího prokrvení v místech, které to potřebují (horní a dolní končetiny). Kartáčování má i kosmetický efekt, působí jako přírodní peeling, který odstraňuje zrohovatělou kůži.

Doba pobytu v saunové lázni je rámcově ohraničena rozmezím **8 – 15 minut pro dospělé a 3 – 8 minut pro děti**. Někdy ale naše tělo samo ohlásí potřebu změnit horké prostředí za chladné. Takovým signálem může být například pocit značného horka, tlak na prsou, bušení srdce, točení hlavy, dechová tíseň. Tyto pocity je třeba respektovat. V žádném případě není vhodné se předhánět, kdo ze saunujících zůstane déle, nebo si dělat osobní časové rekordy.

3. fáze — ochlazovací

Rozhodneme-li se opustit prohřívárnu a zahájit ochlazovací část saunování, je nezbytné použít sprchu. Krátkým osprchováním spláchneme pot a odloučené kožní šupinky.

Samotné ochlazování může probíhat:

1. pobyt na čerstvém vzduchu — je to nejmírnější forma ochlazení, doba chlazení závisí na teplotě vzduchu a jeho proudění. Účinky ochlazení můžeme zintenzivnit, když se např. projdeme, lehce zacvičíme.

2. pod sprchou (deštěm) — je to mírný způsob ochlazení. Výhodou je možnost nastavení teploty a můžeme nejprve chladit části těla, než přejdeme k chlazení celého těla.

3. polevy a postřiky — poléváme se či postřikujeme chladnou vodou a jen mírným proudem. Nenáročný způsob ochlazení nám umožňuje metoda podle Kneippa, který doporučuje sprchovat, polévat, nebo postřikovat nejprve dolní končetiny zepředu a zezadu (vždy od prstů vzhůru), stejně postupujeme na horních končetinách, pokračujeme na zádech od beder k šíji a na přední straně trupu začínáme od krku k podbřišku. Hlavu a zátylek sprchujeme jen krátce, popřípadě můžeme jen opláchnout vodou z dlaní, nebo úplně vynecháme (někteří saunologové varují před chlazením hlavy z důvodu velké zátěže na oběhový systém).

4. celkovou koupelí — výhodou tohoto způsobu je rychlý návrat normálních funkcí kardiovaskulárního systému, dochází k zástavě pocení a k pocitům svěžesti. K celkovému ochlazení můžeme použít bazénku, sud, vanu nebo nornou kád', ale také přírodní zdroje (řeky, potoky...). Do vody bychom měli vstupovat pozvolna, a pokud to dovolí prostor, využijeme ho k několika plaveckým tempům nebo ke splývání, nebo alespoň ke střídavému a rychlému ponořování (rychlé ponoření je objektivně méně náročné než pomalé, ale samozřejmě záleží na pocitech ochlazovaného).

Když ucítíme první pocity chladu, hlavně na dolních končetinách, je čas se vrátit do prohřívárny a začít další saunovací cyklus. Před další vstupem do saunové kabiny se opět osprchujeme a je vhodné mírně prohřát nártu a lýtko vlažnou nebo teplou sprchou (to pomůže k novému nastartování povrchu těla na další prohřívání). Nejvhodnější místo pro začátek saunování je v tomto druhém cyklu na horních stupních prýčny, kde dojde k nejrychlejšímu odstranění nepříjemného pocitu chladu.

Počet jednotlivých prohřívání a ochlazování volíme podle typu saunování, který jsme si zvolili.

Počet opakování určuje i celkový efekt: 1x dráždivý (iritační), 2x povzbudivý (tonizační), 3x uvolňující (relaxační), 4x útlumový (inhibiční), 5x únavový (exhaustivní).

Za pravidelné saunování považujeme interval 1 – 2x týdně, max. 1x za 14 dní.

4. fáze — závěrečná

Po posledním ochlazení následuje krátká a studená sprcha, která poslouží jen k omytí zbytků nečistot po použití bazénku. Již není potřeba se mýt mýdlem a není žádoucí sprchovat se teplou vodou, protože by nám způsobila další prohřátí organismu a nastartovala další pocení, které už nechceme.

Ted' následuje oddych, nejlépe na lavici v chladnějším prostředí. Pokud odezní pocit prohřátí, oblékneme se.

Saunování můžeme ukončit buď pasivně, nebo aktivně. Pasivní způsob zahrnuje poleh na lavici, nebo pohodlný sed na lehátku, křesle atp. Důležité je zajistit teplo na nohy vhodnými ponožkami, jinak není žádoucí používat jakékoliv celotělové zábaly. Ty jen provokují další pocení, které ruší účinky saunování. Odpočinek můžeme doplnit (zvláště u uvolňujícího, útlumového a únavového typu saunování) i krátkým spánkem (zdřímnutí), který je velmi osvěžující.

Aktivní odpočinek se hodí zvláště pro dráždivý a povzbudivý typ saunování. Aktivitou chápeme přiměřený pohyb - např. chůze, volný běh. Samotný pasivní odpočinek pak posouváme až do domácího prostředí po aktivní činnosti.

Nesprávný způsob zakončení saunování tedy představuje dlouhé sprchování teplou vodou a mýdlem, zahalování se v odpočívárně do přikrývek a dlouhý spánek. Saunování samo o sobě je dostačujícím prostředkem k dosažení požadovaných a předpokládaných účinků regenerace. V případě, že máte zájem obohatit a zintenzivnit tyto účinky, můžete jako doplněk využít např. dechové cviky. Ty představují hluboké nádechy a výdechy spojené s lehkým tělesným cvičením (cviky pažemi, za chůze či v klusu). Dýcháme pouze nosem. Nebo lze zvolit nezatěžující pohyb, jako je chůze nebo volný běh. Mezi pasivní doplňky saunování můžeme zařadit dnes tak oblíbené masáže. V tomto případě je ale vhodné zařadit saunování spíše jako doplněk masáže, tzn. že si masáž dopřejeme po krátkém prohřátí v saunové kabině, aby masér mohl využít prohřátého a uvolněného svalstva.

Zvolíme-li masáž po opakovaných saunových cyklech, je třeba si uvědomit, že sauna stejně jako masáž prokrvuje a urychluje krevní a mízní oběh, a tím odplavuje únavové látky a další metabolity z organismu. Tedy využili bychom dvakrát stejných regeneračních účinků, což by mohlo být zbytečné. Samozřejmě můžeme využít automasáží a lehkými hmaty subjektivně uvolnit potřebné části těla.

Pitný režim je spíše než doplňkem nutností. Je třeba dodat opět tělu minerály, vodu a vitamín C, které jsme ztratili pocením.