

NAPOTKI ZA SAVNANJE

- 1.** Za savnanje si vzemimo čas. Za savnanje moramo biti pripravljeni in sproščeni, le tako bomo pozabili na vsakodnevni stres in obveznosti ter se bomo lahko prepustili občutkom in dosegli duševno sprostitvev.
- 2.** Odsvetujemo savnanje s polnim želodcem. Krvni obtok je v savni močno obremenjen, saj kri sodeluje v procesu prebave, kar pa ne gre skupaj s savno.
- 3.** Pravil, kako se savnemo, ni, treba pa je prisluhniti samemu sebi in slediti svojemu notranjemu počutju. V kolikor se v savni ne počutite dobro, jo nemudoma zapustite oziroma se premaknite tja, kjer se boste bolje počutili.

PRAVILA ZA LJUBITELJE SAVNANJA

- 1.** Pred vstopom v savno je obvezno prhanje, s tem se koža razmasti in pore pripravi na znojenje. V savno vstopimo obrisani, le z osušeno kožo bomo dosegli največji učinek potenja.
- 2.** Prvo savnanje naj bo kratko, 10 minut na srednji stopnici, savnanju sledita 1 do 2 minuti počitka za ohladitev, nato prhanje, po prhi počitek, ki traja dvakrat dlje kot savnanje.*
- 3.** Drugo savnanje je daljše, traja 12 minut, sledita 1 do 2 minuti počitka za ohladitev, nato prha in počitek, ki je dvakrat daljši od savnanja.
- 4.** Tretje savnanje je še daljše, traja 15 minut, sledita 1 do 2 minuti počitka za ohladitev, nato prha in počitek, ki je dvakrat daljši od savnanja.*
- 5.** Sledite notranjemu občutku in si prilagodite dolžino ogrevanja in ohlajanja.
- 6.** Prha in potop v bazen s hladno vodo lahko v vsakem naslednjem koraku savnanja traja nekaj trenutkov dlje.
- 7.** Ponavljanje vročih in mrzlih kopeli ni omejeno. V bazenu z mrzlo vodo ostanite le nekaj trenutkov.
- 8.** Nenadno in hitro ohlajanje ni priporočljivo. Ljudje, ki jih skrbi zdravje, naj se posvetujejo z zdravnikom.
- 9.** Savnemo se popolnoma goli, brez oblačil ali pokrival, saj z njimi preprečimo znojenje, tako tudi preprečimo morebitno slabost zaradi pregrevanja. Usedemo/Uležemo se vedno na brisačo, celo telo mora biti na brisači.

10. V savni lahko ležimo ali sedimo, vendar preden zapustimo savno, sedemo, da tako v telesu vzpostavimo normalen pritisk in se izognemo vrtoglavici.

11. V parni savni ne uporabljamo brisače. V savno vstopamo hitro, sedemo na prosto mesto in se ne pogovarjamo glasno, le tako se bomo lahko sprostiti, smo obzirni do drugih. Vrata v savno zapremo hitro, in tako preprečimo vdor hladnega zraka.

12. Najvišja temperatura v savni je na višji stopnički, najnižja pa na nižji. Če se počutite nelagodno, se takoj premaknite tja, kjer menite, da se boste počutili bolje. Temperature se dvigajo za približno 10 do 15 °C na stopničko. Temperatura zraka v finski savni je med 85 in 95 °C, vlažnost pa od 10- do 15-odstotna.

13. Zalivanje peči prepustite izkušenim savna mojstrom. Z zalivanjem kamnov ne zvišamo temperature, povečamo le relativno vlažnost in s tem spremenimo pomen finske savne.

14. Skok pod hladno prho ni le za pogumne. S savnanjem telo ogrejemo ter pospešimo srčni utrip in potenje, pred skokom pod hladno prho je priporočljiv eno- do dvominutni oddih ter nekajkratni močan vdih, s čimer ohladimo dihalne poti in pljuča. Pod mrzlo prho se bo razširjeno periferno žilje skrčilo in nenadno bomo čutili kot ugodje, s tem pa se tudi prekine potenje in možnost ohladitve ter prehlada. Krčenje in širjenje perifernega žilja pripomore k vitalnosti mišičevja v stenah žil, kar zavira proces staranja žilja.

15. Vrtoglavica se lahko pojavi zaradi nenadnega prilagajanja telesa temperaturnim spremembam, lahko se pojavi občutek tesnobe ali pa tudi kratkotrajna izguba zavesti, in sicer pri ljudeh z nizkim krvnim tlakom. Ljudje z visokim krvnim tlakom naj ohlajajo svoje telo dlje časa pred prhanjem in manj kontrastno, izogibajo naj se bazenu s hladno vodo.

16. V savni med znojenjem izgubimo veliko tekočine, ki jo je treba nadomestiti. Izgubljeno tekočino nadomestimo s pitjem brezalkoholnih pijač, ki bodo pomagale ohlajati naše telo. Priporočljivo je pitje tekočine v fazi ohlajevanja.