

# САУНА

## Как да започна?

### Какво е Сауна?

Сауната е древно средство за пречистване на организма. Тялото ти ще изхвърли токсините през кожата, ще подобриш кръвообращението и ще накараш тялото си да "диша" както никога преди.

Доказано е че "шоково" поливане със студена или хладка вода веднага след като излезеш от сауната успокоява нервната система и има невероятно благоприятен ефект върху цялата сърдечно-съдова система.

Комбинирана с фитнес или аеробика, тя е чудесно средство за пречистване на организма.



### Какво да си нося?

Сауната в Здравен и спортен център АЯКС е смесена. Тъй като не бива да подтискаш потенето на тялото, бански в сауната не са препоръчителни. По-добре покрий тялото си с нещо леко. За това хавлиената кърпа е задължителна. Носи си две хавлии - една за сеанса и една за къпане. Джапанки и принадлежности за баня също, защото след сауната трябва да се изкъпеш, тъй като тялото ти се е изпотило добре.

Сауната изсушава кожата, за това след сеанса е добре да намажеш тялото с овлажняващ лосион.

По време на сеансите тялото се обезводнява и е добре да приемеш известно количество течности преди това, но в никакъв случай не прекалявай, защото тежестта в стомаха е неприятна и затруднява работата на сърцето, а когато стоиш при 70 градуса температура, то се натовазва повече от нормалното и ускорява ритъма си.

### Първите няколко пъти?

В сауната се влиза задължително гол, с чисто тяло. За да не се смушаваш от голотата си и от тази на другите, просто покрий тялото си с хавлия. Не ограничавай потенето с бански или дрехи. Това няма да доведе до желанния резултат и ще ти създаде дискомфорт.

Продължителността на сеансите се установява постепенно. Това е строго индивидуално, така че започни със стоене от по 3-4 минути и постепенно увеличавай времето. Нормалното време за стоене в сауната е около 10-15 минути за първо влизане, 8-10 за второ и 5-10 за трето.

Трябва да знаеш, че сауната изисква време. Обикновено сеансите продължават от час до час и половина. Винаги прави междинни почивки от по 10 минути между отделните влизания. Това време е полезно за нормализиране на пулса, тъй като при високата температура той се покачва и не е препоръчително да се прегрява тялото, особено когато не е свикнало. В почивките взимай душ, за да отмиеш потта, отделена от порите и да се охладиш.

Както ти казахме по-горе, за сауната се изисква време. Най-важното е да не бързаш. Винаги влизай вътре спокоен. Ако се чувстваш напрегнат, постой малко отвън, опитай да се успокоиш и тогава влез. В някои отношения сауната е много подобна на медитацията. Освен чистотата на тялото, тя те освобождава от стреса и напрежението.

Тъй като вътре е горещо, влажността на въздуха е много важна. Стоенето на сух въздух може да увреди дихателната ти система. Сипването на вода върху камъните повишава влажността, а при по-висока влажност се увеличава потенето на тялото.

Температурата в сауната е между 70 и 100 градуса. Без проблем може да "регулираш" температурата, като сядаш на по-горна или по-долна пейка. Колкото по-горе стоиш, толкова по-висока е температурата.

Употребата на сауна е безопасна, стига да си здрав. При сърдечни проблеми или други опасения е препоръчително да се консултираш с лекар.

В никакъв случай не влизай след употреба на алкохол или упойващи вещества. Ниското кръвно също не е препоръчително, тъй като при високата температура то пада още.

Релаксирането след тренировка в сауната е

препоръчително, но винаги приемай течности преди това, тъй като тренировката е обезводнила тялото доста.

При мускулни травми не е препоръчително да се ползва сауна, тъй като те изискват третиране със студено, а не топло.

Винаги давай на тялото време да се нормализира след сеанс. За това е добре да останеш десетина минути отвън след приключване, за да възвърнеш нормалната си телесна температура и сърдечен ритъм.

Сауната не е препоръчителна за бременни и деца под 7 години.

По време на сеанса, ако получиш сърцебиене или усещаш напрежение в тялото и главата, веднага излез, нормализирай тялото за 10-тина минути и след това се върни като намалиш времето на престой и/или температурата. Ако тези състояния се повтарят или се появяват много бързо, задължително се консултирай с лекар.

## Какъв е ефекта от сауната?

Подобрява се тонуса и жизнеността на тялото.

Алкохолът не е препоръчителен. Той увеличава ефекта и води до нежелани реакции на тялото, които могат да доведат и до нежелани последици.

Работата на имунната ти система ще се подобри.

Не вярвай на мита, че сауната топи мазнини. Това че тялото ти олеква, не означава, че отслабва. Лекотата се дължи на обезводняването, а това се навакхва много бързо с поемане на течности.

Чрез потенето, тялото отделя токсини. Това подобрява функционирането на бъбреците и черния дроб.

Мускулите се отпускат и се подпомага автономната нервна система, контролираща мускулното разтягане.

Работата на храносмилателната и кръвоносната система също се подобряват.

В някои отношения сауната е подобна на упражненията в зала - подобрява се оксидацията на тъканите, намалява се кръвното налягане, което води до подобряване еластичността на артериите.

По време на сеансите кръвта се "изтласква" към кожата. Това е своеобразна профилактика на вътрешните органи и стимулация на кръвообращението.

Високата температура помага на тялото да се справя с по-добре с бактериите, вирусите и паразитите, които го атакуват.

Сауната понижава кръвното налягане. Хора с ниско кръвно трябва да са изключително внимателни при сеанси и да се консултират с лекар.

## Правилата в залата

За да могат и други да ползват уреда, на който тренираш, ние ти препоръчваме да го освобождаваш, докато почиваш между сериите.

Оставяй тежестите, гирите, дъмбелите и лостовете на местата им, след като приключиш с упражнението си. Неприятно е да прескачаш щанги и гирички, докато се опитваш да стигнеш до уреда, на който искаш да работиш, нали?

При проблеми с уредите, моля, обръщай се към нашите инструктори. Не се опитвай да "ремонтираш" проблема, защото това може да доведе до по-тежка повреда или нараняване.

Ние обичаме чистотата, както и ти, нали? Нека заедно да се стремим да я запазим, за да е приятно на всички трениращи. Изхвърляй отпадъците и празните чашки в кошчетата за боклук.

Крайно препоръчително е да си носиш малка хавлия по време на тренировката, защото тялото се изпотява, а не е приятно, ако трябва да седнеш на уред, който е "влажен". Така и ти ще се чувстваш по-комфортно и няма да ти се налага да се бършеш с крайчето на тениската ;) Не оставяй ценности в шкафчетата в съблекалнята. Те се заключват, но недобросъвестния човек винаги ще намери начин да открадне нещо, ако си го е поставил за цел.

Изчаквай, ако банята е заета и няма свободен душ. Осведоми се предварително коя е мъжката и коя женската баня и използвай тази, която отговаря на твоя пол.

В сауната задължително влизай с бански или завит с хавлия, защото някои хора се смущават от голотата на другите.

Ако си решил да ползваш масажните процедури на Здравен и Спортен Център АЯКС, направи го с чисто тяло. Душът преди това не отнема много време.

В тоалетните ни също има кошчета за отпадъци, за това сме убедени, че ще ги ползваш по предназначение. Моля, не изхвърляй твърди, неразтворими предмети в тоалетните чинии.

При сърдечносъдови проблеми, ставни заболявания, бременност или рискови заболявания, ние ти препоръчваме да се консултираш първо със своя личен лекар.

Екипът от Здравен и Спортен Център АЯКС предварително ти благодари за интереса, проявен към нашата зала.

Ще те очакваме в твоите първи стъпки към тялото, което обичаш.



gym@ajax-sport.com  
www.ajax-sport.com

**АЯКС**  
HEALTH & SPORTS GYM  
Телефон за контакти  
056 / 811 863