



Перед сауной нужно принять душ, но без мыла, которое смывает жировую пленку, защищающую нашу кожу от пересыхания. Но не в коем случае не мочите голову перед заходом в парную, чтобы не вызвать перегрева головы. После чего надо досуха обтереть тело. Обязательно наденьте на голову полотенце или специальную шапочку - это предупредит возможный тепловой удар. Зайдя в парную, не ложитесь на верхнюю полку, поскольку к температуре надо привыкать постепенно. Лучше полежать внизу в горизонтальном положении, расслабив мышцы. Причем, лечь необходимо так, чтобы ноги находились чуть выше головы.

Первый заход должен длиться не более 10 минут, но если у вас через пять минут потемнело в глазах, выходите - у каждого организма свои особенности. Сначала лучше лежать на самой низкой ступеньке, именно лежать, чтобы тело было в одном температурном режиме. Не разговаривайте, постарайтесь максимально расслабиться. Вставать с полки надо спокойно, предварительно посидев несколько секунд. После первого захода отправляйтесь под холодный душ или в бассейн (10-25 градусов), после чего неплохо принять горячий душ в течение полутора минут.

Затем отдых 20 минут. Можно выпить чай с медом, квас, минеральной воды, отвар из трав.

## Правильное посещение бани

Автор: Модератор  
13.06.2011 00:00

---

Лучше отправляйтесь на 15 минут к массажисту, который приведет в божеский вид уставшую от компьютера шею, натруженные мышцы и займется вашими застарелыми травмами и ушибами.

После второго захода в сауну на 10-15 минут (можно с вениками) опять холодный душ, отдых и третий заход. Затем наступает заслуженный отдых, можно посетить солярий. Кстати, людям, страдающим избыточным весом, лучше делать большее количество заходов в сауну, но меньшей продолжительности.

Что касается еды, то здесь тот же совет - хотите, чтобы сброшенные килограммы ушли и не вернулись, не ешьте в сауне вообще. Цикл процедур в сауне занимает 2-3 часа, можно и потерпеть, зато эффект налицо.

### Ошибки, которых нужно избегать при посещении сауны:

- Сидеть на нижней, самой холодной скамье, чтобы пробыть в сауне подольше.
- Сидеть на верхней полке, свесив ноги вниз, а голову держа под потолком.
- Обливаться после сауны теплой водой вместо холодной
- Не выходить в холодное помещение или разгуливать там в одежде. Это понижает эффект закаливания.
- Принимать в сауне алкоголь. Кровеносные сосуды, и без того расширенные, могут расширяться до угрозы коллапса.
- После сауны окунаться в бассейн не смыв с себя пот. Это негигиенично.
- Плавать между заходами в сауну и после нее. Давление воды может причинить вред расширенным сосудам.
- Расчесывать волосы в сауне. Это вредно для волос.
- Болтать в сауне. Это место расслабления, и разговоры могут помешать людям, ищущим здесь покоя.