

Obsah

1. Úvodem aneb Od finské sauny k infrakabinám	5
2. Už staří Řekové... (z historie saunování)	8
Řecká vodní lázeň a její proměny	9
Indiánská potní chýše	11
Horkovzdušná ruská baňa	11
Od srubu k saunovacím kalhotám a stanům	12
3. Finská sauna	15
Sauna, legální droga	15
Jak sauna funguje a na co má vliv	19
Jak postupovat při saunování	22
Saunování dětí	23
Sauna versus sportovní aktivita	26
Sauna a těhotenství	27
Na co si dát pozor	27
Jak se chovat v sauně	27
Mýty, pověry, omyly a chyby v saunování	28
Komerční, nebo soukromá?	30
Veřejné sauny	30
Sauny v domácím prostředí	31
Stavba domácí finské sauny	32
Kam a jakou	32
Venkovní (srubová) sauna	34
Interiérové sauny	37
Vytápění sauny	43
Další vybavení sauny	46
Fáze ochlazování	47
Jak vybrat dodavatele	50
4. Infrasauna	52
Princip fungování	54
Co je infrazáření	54

Nové trendy v saunách

Zdroje infračerveného záření	54
Infrasauna versus klasika	55
Komu je vstup zakázán	59
Infrapaprsky a děti	59
Intenzita a frekvence saunování v infrakabině	60
Stavba infrasauny	60
Kam s ní	60
Dodavatele vybírejte s rozmyslem	61
Vychytávky světelné, voňavé a jiné	62
5. Nemůžete se rozhodnout? Vsaďte na kombinovanou saunu	63
6. V hlavní roli pára	65
Pára a ty další...	66
Co je co	67
Využití parní „sauny“	71
7. Domácí lázně	72
Lurdy v domácím podání	72
Masáže, koupele, střiky	72
Vany	74
Whirlpools	75
Celodřevěné vířivé kádě	77
Kouzlo sprchování a propařování	78
Solná jeskyně	82
Životní styl wellness	84
8. Na opačné straně: kryosauna (polarium)	86
Co je kryoterapie	86
Účinky a průběh terapie	87
9. „FAQ“ aneb Co by vás mohlo zajímat v souvislosti se saunováním	90
10. Závěrem	96
Sauna v českých zemích	96
Použité zdroje a literatura	98
O autorce	99
Rejstřík	100
Barevná příloha	105

Úvodem aneb Od finské sauny k infrakabinám

Třetí tisíciletí je charakteristické zvyšováním napětí, zátěže na lidskou psychiku, nároků na výkonnost i fyzickou zdatnost. To všechno se samozřejmě projevuje rostoucími požadavky na kondici člověka: je potřeba, aby každý jedinec, který chce v tomto tlaku obstát, byl fit ze všech pohledů. Tedy i ze zdravotního.

Je samozřejmé, že kritéria, jež musí člověk splnit, aby se mohl považovat za ekonomicky úspěšného, jsou velmi vyčerpávající a nelze je zvládnout, aniž by zapracoval také na své schopnosti odolat stresu a obecné zátěži. Lidé si prostě konečně začali uvědomovat důležitost stavu své tělesné schránky. Pochopili, že když se svým základním „výrobním prostředkem“ co nejdříve něco sami neudělají, nemohou na trhu práce konkurovat tak, jak je potřeba, a doplatí na to. Důsledkem tohoto racionálního uvažování je právě příklon k prevenci, k péči o duševní a fyzickou rovnováhu. A tu si lze sotva představit bez odpovídajících odpočinkových, rehabilitačních a relaxačních procesů.

Nejde jen o sport a pohyb, tedy obecně řečeno o oblast shrnutou pod pojmem fitness, ale také o produkty spadající do oblasti wellness. Do oboru v současnosti nejčastěji skloňovaného právě v souvislosti s nároky na rychlý zátěžový život plný měnících se podmínek a požadavků.

Wellness vlastně znamená stav duše a těla, který lze přirovnat k pocitu blahobyti osoby, jež si ho uvědomuje; jde o spojení fyzické, duševní, intelektuální,



1 *Sauna je jednou z nejstarších wellness procedur.*

emoční, sociální a psychické vyrovnanosti. Pokud tohoto pocitu dosáhneme díky fyzické aktivitě, jde o aktivní wellness; dojdeme-li k tomuto stavu v důsledku jiných činností, jde o wellness pasivní. Výrazu wellness se používá také pro označení struktury nebo zařízení, kde dochází k realizaci zmíněné filozofie, a pro programy, které člověka k získání wellness pocitů vedou. Ze širšího pohledu pak lze hovořit de facto o jakýchkoli prostorech v nás i v přírodě, pokud nám zajišťují prožitek krásy, klidu a míru.

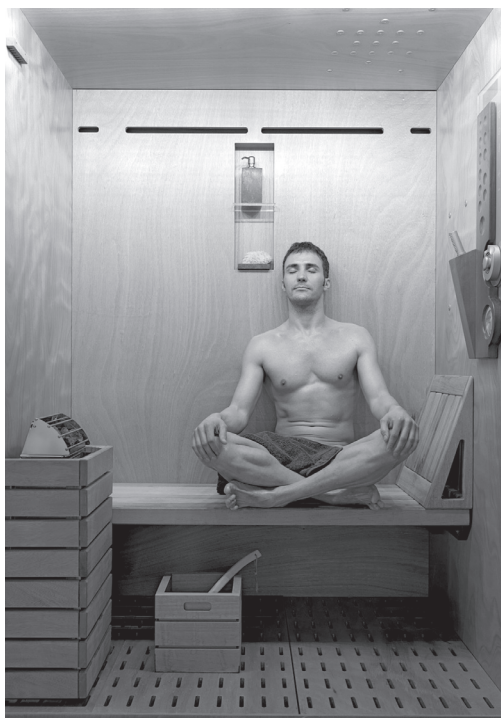
Do aktivního wellness patří fyzioterapeutické procedury související s cardio a strength zónami, s kruhovým tréninkem, idoorcycling, indoor walking, fitboxing, aquaspinning, aerobik na mnoho způsobů, jóga, plavání, squash/ricochet, jízda na koni, kajaku, raftu, kole, bowling, tenis, golf/indoorgolf, badminton, ping pong, petang, volejbal/plážový volejbal, veslování, lyžování a další sporty na „rekreační“ úrovni.

Mezi pasivní wellness procedury se řadí zejména sauna ve všech svých měnicích se podobách (finská, alpská, vitarium – soft sauna, keltská, švédská, outdoor sauna, infrasauna a další), proto se jí v této publikaci chceme věnovat především. Bylo by však nefér nepřipomenout si také ostatní procedury, například tzv. bath (klasická pára, lakonikum, bylinná pára, koupel, hammam, tepidarium, inhalatorium, caldarium, aromatická lázeň, Kleopatřina lázeň), ochlazovací (ochlazovací bazény, vědra, vany, coldarium, ledové sprchy, ledová umyvadla, jeskyně), vodní svět (bazény, vodní atrakce, jacuzzi, whirlpools, masážní, tropické sprchy, skotské stříky, Kneippova zařízení), beauty procedury (ájurvéda, thalassoterapie, kosmetika, manikúra, pedikúra, back alpin heater, softpack, masáže – například lymfatické, havajské, thajské, sportovní, s horkými kameny, lávovými kameny, baňkování, mýdlové, indické, švédské atd., bahenní a rašelinové procedury, meditační místnosti, solária), respirační procedury (inhalatorium, solné jeskyně, oxygenoterapie, ozonoterapie).

Saunování je (jak praví definice uveřejněná v Severských listech, www.severske-listy.cz) „*potní koupel v suchém a horkém vzduchu, občas zvlhčeném parním nárazem*“. Patří také mezi podstatné wellness procedury, což si ostatně uvědomovali už naši dávní předkové a efektu tohoto životabudiče si hojně užívali. Není tedy divu, že tato metoda obnovy duševních a fyzických sil se nejen zachovala do dnešních dnů, ale také se zdařile rozvíjí do mnoha současných moderních metod, jež ze základního principu sauny vycházejí, modifikují jej a doplňují o sofistikované a soudobé procesy, jejichž vznik umožňuje překotný rozvoj technologií a vědeckých poznatků. Důležitou roli v tom však hraje také snaha dopřát si maximum vymožeností tohoto charakteru nejen v oblasti komerční, ale také doma, ve formě soukromé relaxace.

Úvodem aneb Od finské sauny k infrakabinám

Úkolem této publikace je právě zmapovat současný stav tohoto obdivuhodného oboru, nikoli snad po stránce ryze zdravotní a odborné, ale spíše z hlediska dostupnosti jeho ozdravných a veskrze povznášejících účinků pro každého, kdo se zajímá o stav své tělesné schránky a záleží mu na tom, aby mohl co nejdéle profitovat z možností, jež život nabízí.



2 *Blahodárné účinky tepla lidé využívají již po staletí.*