

Сегодня сауна пользуется просто огромной популярностью. Это не только прекрасный способ приятно провести время, но и полноценная оздоровительная процедура, чей эффект соизмерим с регулярными занятиями некоторыми аэробными видами спорта. Но это актуально только в том случае, если вы соблюдаете перечисленные далее правила.

Постепенность

Жар может приносить человеку и пользу, и вред. Здесь явная параллель с медициной: лекарство может стать ядом, а яд – лекарством, все зависит от дозировки.

Если вы будете приучать себя к сауне постепенно, тогда регулярные ее посещения пойдут вам только на пользу. Очень важно, чтобы перепад температур не был резким. Для неподготовленного организма это будет избыточным стрессом. Если же температура или время пребывания в парилке строго дозируются и увеличиваются плавно, это станет превосходной тренировкой для вашей сердечно-сосудистой системы.

Еда

В сауну вовсе не обязательно ходить на голодный желудок. Никакой особой потребности в этом нет. Однако сильно наедаться крайне нежелательно, поскольку это станет дополнительной нагрузкой для вашего сердца. Активное кровоснабжение требуется и для пищеварения, и для терморегуляции.

Поэтому очень популярна [сауна в бутово](#), которая является частью отельно-ресторанного комплекса. Здесь вы сможете и попариться, и с отличным аппетитом насладиться превосходными блюдами.

Холод

Не нужно заходить в сауну, если вам холодно. Это не самый лучший способ согреться, поскольку разница температур будет некомфортно большой. Лучше сначала принять теплый душ, а уже потом заходить в парилку. Так будет и приятнее, и полезнее.

Влага

Приняв душ, тоже не нужно торопиться. Сначала лучше потратить пару минут на то, чтобы тщательно вытереться. Это нужно для того, чтобы на теле не оставалось влаги, которая будет препятствовать активному потоотделению. Чем чаще вы будете вытираться в самой сауне, тем лучше.

Лежать или сидеть?

Вы можете занимать любую удобную для вас позу. Однако с теоретической точки зрения более целесообразным выбором будет позиция лежа. За счет этого воздействие жара будет более равномерным. Кроме того, минимальное количество мышц будет находиться в повышенном тонусе. За счет этого их можно будет эффективнее прогреть.

Одному или в компании?

Отдыхать в парилке можно и одному. Но практика показывает, что по целому ряду причин лучше это делать в компании. Это дает множество преимуществ и с практической, и с психологической точки зрения.