

نحوی استفاده از سونا

مدت: توصیه می‌شود از کل زمان استفاده از استخر ۷۵٪ اول به شنا کردن اختصاص یابد و ۲۵٪ وقت مابقی به استفاده از سونا اختصاص داده شود. مدت زمان استفاده از سونا برای افراد تازه کار ۵ تا ۶ دقیقه در جلسات بعدی تا ۱۵ دقیقه و برای افراد سالمند بیش از ۵ دقیقه توصیه نمی‌شود.

مراحل استفاده

- ۱- شستشوی بدن با آب گرم و صابون پیش از ورود به سونا به دلیل این که عمل تعریق بهتر صورت گیرد و بوی چرک و آلودگی‌های سطح بدن بر اثر گرما متصاعد نشود.
- ۲- استفاده از حوله مستطیل شکل و بلند به طوری که فرد روی حوله بنشیند تا حوله قطرات عرق را به خود جذب کرده در غیر این صورت موجب انتشار بوی بد در فضای اطاق خواهد شد.
- ۳- نوشیدن یک لیوان آب قبل از ورود به سونا به جهت پیشگیری از بروز هرگونه عارضه و بهره‌مندی کامل از خواص سونا.
- ۴- گرمای محیط سونا و یا مدت زمان استفاده از سونا باید به گونه‌ای باشد که موجب عرق کردن بیش از حد نگردد؛ چرا که تجمع بیش از حد مواد زائد روی پوست، باعث صدمه به آن و بوی بد و ناخوشایند می‌شود.
- ۵- عرق نکردن نیز موجب تراکم سموم مختلف در بدن شده و بی‌تردید سلامت فرد در معرض خطر قرار می‌گیرد.
- ۶- برای هماهنگ کردن تدریجی بدن با حرارت سونا بهتر است به محض ورود چند دقیقه در سکوی پایین و بعد سکوی دوم و در پایان از سکوی آخر استفاده نمود.

مرحله پایانی استفاده از سونا:

- ۱- بعد از سونا باید زیر دوش آب ولرم رفت تا عرق پاک شود.
- ۲- برای خنک کردن بدن از دوش آب سرد استفاده شده و یا از حوضچه آب سرد استفاده می‌گردد. توجه شود، از حوضچه آب سرد بیش از ۲ یا ۳ بار به شکل غوطه خوردن استفاده نگردد. زیرا حرارت بدن به سرعت پایین آمده و عوارض نامطلوبی مانند انقباض عضلانی، سرما خوردگی و لخته شدن ذرات چربی در رگهای بدن می‌گردد.
- ۳- مرحله بعد از سرد کردن؛ زمان استراحت به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی سکو یا صندلی به طوری که پاها کمی بالاتر از سطح بدن قرار گیرد. در سکوت و آرامش کامل.

نکات قابل ملاحظه

- ۱- مبتلایان به بیمار صرع و دیابت مجاز به استفاده از سونا نمی‌باشند.
- ۲- افرادی که بیماری ریوی، تنگی نفس و قلب ضعیف دارند باید زیر نظر پزشک متخصص با رعایت توصیه‌های او از سونا استفاده کنند.
- ۳- در هنگام استفاده از سونا در صورتی که عوارضی نظیر سر درد، سر گیجه، رخوت بیش از حد، تپش قلب غیر عادی رخ دهد باید بلافاصله سونا را ترک نمود.
- ۴- در هنگام غوطه‌ور شدن در حوضچه آب سرد باید سر و تمام بدن در زیر آب قرار گیرد در غیر این صورت اختلاف دما بین سر و تنه اختلالاتی را بوجود می‌آورد.
- ۵- خوردن تغذیه و نوشابه گازدار پیش از سونا و در میان دفعات کار اشتباه است.
- ۶- قبل و بعد از سونا نباید سیگار کشید.
- ۷- ورزش و نرمش در هنگام سونا به هر شکل که باشد، اشتباه می‌باشد.
- ۸- بلافاصله بعد از صرف غذا و با معده پر نباید از سونا استفاده نمود.

ویژگی سونای بخار

سونا بخار علاوه بر دارا بودن فایده‌های سونای خشک موجب پاک شدن شش‌ها، سینوس‌ها و مجاری تنفسی و تلطیف پوست بدن می‌شود. مدت هر بار توقف در سونای بخار بسته به ظرفیت و استعداد اشخاص از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه می‌باشد. وجود شیر آب سرد در اتاق سونای بخار این امکان را می‌دهد که فرد هر چند دقیقه یک بار دست و صورت خود را با آب سرد خنک کند تا به تواند مدت معلوم را در بخار سوزان سونا بنشیند.

جکوزی

ماساژ در زیر آب از روش‌های درمانی بسیار مؤثر در رفع درد عضلات، مفاصل و استخوان‌ها می‌باشد. استفاده کنندگان از جکوزی در داخل حوضچه قرار می‌گیرند و اعضاء بدن خود را به تناوب در مسیر فواره‌های زیر آب قرار می‌دهند. بعد از خروج از جکوزی باید مدتی استراحت نمود تا بدن به حالت اولیه برگشت نماید.