

Люди, которые впервые посещают сауну, могут задаться вопросом, как долго можно там оставаться без вреда для здоровья. Лучше всего начать с нескольких минут и постепенно увеличивать это время.

Если вы новичок и идёте в сауну не после тренировки, то начните с 5 минут за раз. При последующих посещениях увеличивайте постепенно количество времени, которое проводите в сауне, и пейте много воды после этого. Избегайте хождения в сауну после тренировки, пока у вас не будет достаточно опыта посещения таких бань.

Если вы ходите в сауну регулярно и не после тренировок, то можете оставаться там до 20 минут за один раз. Однако прислушивайтесь к своему организму и следите за признаками обезвоживания или другими проблемами со здоровьем. Пейте много воды после того, как выйдете из сауны.



Anastasiia Krivenok / Getty Images

При регулярном посещении сауны после тренировки можете тоже оставаться там до

20 минут. Но только после заминки, направленной на нормализацию сердечного ритма. Если заметите головокружение и другие проблемы со здоровьем, то сделайте перерыв и выйдите из сауны.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.