Сегодня в сфере услуг представлено множество видов бань и саун. Отличить нужную невооруженным взглядом порой бывает очень сложно. Русская деревенская баня (24banya.ru) завоевала свою популярность среди множества других уже давно. Ведь именно в ней помещение необходимо протапливать несколько часов, причем не прибегая к помощи электрических печей. Именно русская баня на дровах (http://24banya.ru/banya-i-zdorove/russkaya-banya-na-drovax.html) является очень полезной процедурой для омоложения и оздоровления организма.

Русская баня на дровах - правило "трёх П"

Заходя в парную, следует понимать, что на организм оказывается очень высокая нагрузка. И чтобы процедура не принесла вреда вместо пользы, не стоит забывать о правиле «трех П»: постепенность, посильность и последовательность.

Заходя в парилку, обязательно следует захватить с собой веник. Именно его использование позволит целиком очистить организм и позволить ему полностью расслабиться.

Чтобы дать организму привыкнуть к высокой температуре, для начала можно принять ножные ванны. Эта процедура не должна длиться дольше 10-15 минут.

Итак, когда организм подготовлен, можно начинать париться. В парной не в коем случае нельзя стоять, а следует выбрать для себя полку, на которой можно будет чувствовать себя максимально комфортно. Чем выше полка, тем будет жарче, а значит, организму будет тяжелее справляться с нагрузкой. Чтобы температура распределялась равномерно, в парилке лучше всего находиться лежа.

Неподготовленным лучше заходить париться на несколько минут за один раз. Со временем длительность посещения можно будет постепенно увеличивать. После первого захода в парилку лучше всего принять теплый душ, а потом отдохнуть и расслабиться в комнате отдыха. Этот цикл процедур можно повторять несколько раз, с каждым разом увеличивая время нахождения в парной на несколько минут.

Многие сидят в парилке до последнего, пока не начинает кружиться голова. Конечно, этого делать ни в коем случае нельзя, так как на организм будет оказываться очень большое давление. Во всем надо знать меру.

Во второй и последующие заходы в парилку можно взять с собой подготовленный веник. Процедуру эту можно делать самостоятельно, а можно попросить и напарника.

Русская баня на дровах - как париться

Первым делом следует лечь на живот и расслабиться. Парильщику следует надеть рукавицы, чтобы не обжечь себе ладони вениками. Веничный массаж принято начинать с опахивания, едва прикасаясь к коже. Следующим этапом будет поглаживание кожи

кончиками веников. Начинают от стоп и медленно поднимаются вверх. При поглаживании можно добавить и постегивание – легкие скользящие удары веником. Последним этапов веничного массажа является растирание. Во время этой процедуры на тело оказывает влияние и жар, который образовывается в парилке. Из организма выводятся все токсины, а тело становится легким и отдохнувшим.

Если веника под рукой не оказалось, его может заменить обычное махровое полотенце. Конечно, эффект будет не совсем таким, как ожидалось. Тем не менее с помощью полотенца можно очень хорошо разрядить организм и позволить ему отдохнуть.

После последнего захода в парилку лучше не вытираться полотенцем, а просто завернуться в простынь. Это позволит организму впитать много влаги. А между процедурами полезно будет пить травяной чай.

Конечно, русскую баню на дровах можно посещать неограниченное количество раз. Ведь помимо пользы для организма именно в бане можно весело провести время в кругу друзей и пообщаться в непринужденной атмосфере.

{loadposition slava}