

Sauna fińska, potocznie nazywana suchą, to sauna o wysokiej temperaturze sięgającej od 80 do nawet 120°C, oraz niskiej wilgotności powietrza na poziomie około 15%. Z tego powodu korzystanie z sauny fińskiej powinno odbywać się z należytą ostrożnością. Regularne korzystanie z sauny raz na tydzień, przyczynia się do zwiększenia odporności organizmu na przeziębienia i grypę.

Najważniejsze zasady korzystania z sauny suchej to:

- do sauny należy wchodzić całkowicie wypoczętym,
- przed wejściem do sauny należy się umyć oraz wytrzeć do sucha,
- seans w saunie powinien zostać podzielony na kilka krótszych serii - każda z nich powinna trwać 8-12 minut,
- po upływie tego czasu należy stopniowo ochłodzić ciało i odpoczywać przez co najmniej pół godziny,
- podczas przebywania w saunie dobrze jest położyć się na najwyższym poziomie, a pod koniec sesji przejść na niższy poziom i spędzić tam ostatnie 2-3 minuty.