

Obsah

Úvod	7
1 O saunování obecně	9
1.1 Co je to sauna	10
1.2 Proč saunovat	11
1.3 Historie sauny	13
1.4 Sauny domácí a veřejné	15
2 Saunování – proč a jak	19
2.1 Zdravotní hledisko	19
2.1.1 Kdo se může saunovat a kdo raději ne	21
2.1.2 Vybrané účinky saunování	23
2.2 Jak saunovat	28
2.3 Děti v sauně	31
2.4 Zapojme i další smysly	33
3 Sauna a její náležitosti	35
3.1 Klima v sauně	35
3.2 Rozdělení a typy saun	39
3.2.1 Interiérové sauny volně stojící v prostoru	40
3.2.2 Interiérové sauny vestavěné do celoobezděného prostoru	42
3.2.3 Exteriérové, venkovní saunové kabiny nebo domky	43
3.3 Dispoziční řešení sauny	45
3.4 Saunová kabina a její vybavení	47
3.4.1 Potírna, prohřívárna	47
3.4.2 Interiér potírny	53

3.4.3	Topidla a regulátory	55
3.4.4	Saunové doplňky	60
3.5	Ochlazovna	63
3.6	Odpočívárna	63
3.7	Pořízení sauny vlastními silami	64
3.8	Pořízení sauny „na klíč“	66
3.9	Technické rozdíly mezi privátními a veřejnými saunami	68
3.10	Specifika saun pro děti a invalidní občany	69
3.11	Údržba saunových kabin	71
4	Další lázně	73
4.1	Wellness a sauna	73
4.2	Infrakabina nebo infrasauna?	74
4.2.1	Co je infrakabina?	76
4.2.2	K čemu infrakabina slouží?	77
4.2.3	Jak se prohřívát?	77
4.2.4	Typy infrakabin	79
4.3	Parní kabiny	80
4.4	Ostatní lázně spojené se saunou	82
5	Zajímavosti o saunách	84
5.1	Mistrovství v saunování – ČR, Finsko	86
5.2	Saunování a osvětová činnost	88
5.2.1	Asociace	89
5.2.2	Časopisy a magazíny	91
5.2.3	Výstavy a veletrhy	91
	Literatura	93
	Rejstřík	95