magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 28. 2. 2014 | beda

Sauna prohřeje a pomůže

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Sauna-prohreje-a-pomuze__s10012x8193.html

Pravidelné návštěvy sauny prospívají obranyschopnosti organismu. Posiluje se imunita i kardiovaskulární systém. Pozitivní účinky má saunování i na migrénu a nervozitu. Zkuste ji!

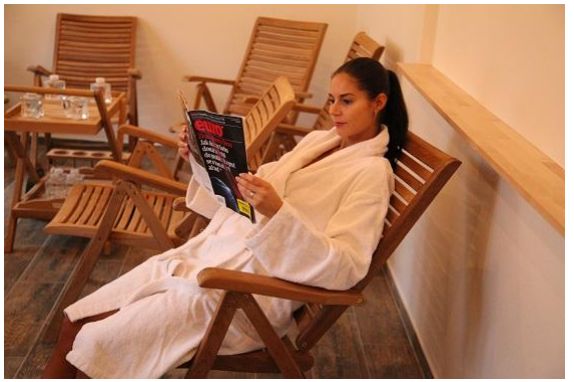
V sauně se zbavíte škodlivých látek, které způsobují například usazování podkožního tuku. Uvolníte stres a napětí z celého těla a posílíte psychiku. Saunování napomáhá i v regeneraci po sportovním výkonu.

Finská, parní nebo infra?

Finská sauna má dlouholeté kořeny. Charakteristickým znakem je suchý vzduch. Ve finské sauně je okolo **90 stupňů**, při kterých dochází k intenzivnímu pocení, které se střídá s prudkým ochlazením.

Parní sauna má teplotu vzduchu do **60 stupňů**. Rozdíl mezi finskou saunou a parní saunou je ve **vlhkosti vzduchu. V parní sauně dosahuje vlhkost až 100 %.**

Dále se můžeme setkat i s **infrakabinou**. Ta funguje na principu infračerveného záření, které proniká do svalové tkáně. Během pobytu v kabině se dýchá vzduch od 20- 50 stupňů. Vlhkost vzduchu je 30-50 %. **"Účinky infračerveného záření jsou využívány hlavně v oblasti zdravotnictví a sportu. je vhodné jej využít například před rehabilitací či před sportovním výkonem pro rozehřátí svalů,"** uvádí osobní trenérka z centra Euforie Fitness Dita Šípková.



Sauna a sport?

Sauna a sport spolu souvisí a doplňují se. "Sauna **zvyšuje látkovou výměnu, odplavuje únavové látky a zlepšuje zásobování kyslíkem**. Avšak v tréninkovém nebo závodním období je třeba saunu využívat s rozmyslem, **po náročném fyzickém výkonu je saunování doporučováno až po dostatečném odpočinku, například až druhý den**," vysvětluje trenérka.

Jak často chodit do sauny?

"Do sauny doporučuji **chodit 2-3x týdně**. I když je sauna relaxačním rájem, nedoporučuje se navštěvovat každý den, jelikož **vyloučení velkého množství**

minerálů z těla může na organismus působit negativně," varuje Šípková.

Zdroj fotografií: Euforie Fitness

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz