

Infrasauna - pravidla saunování

Infrasauna umožňuje saunování kardiakům, astmatikům, alergikům, vhodná je pro malé děti i pro ty, kteří těžce snášejí vysoké teploty klasických saun. Pravidelné saunování 1x až 2x týdně přináší kvalitní celkovou regeneraci těla (odolnost vůči infekcím, ústup onemocnění dýchacích cest, alergií, normalizace krevního tlaku, rehabilitační účinky apod.). Infrasauna zvyšuje látkovou výměnu, odplavuje únavové látky, zlepšuje zásobování kyslíkem a přispívá k získání bezprostředně kladného pocitu v podobě dokonalé čistoty kůže s patrným kosmetickým efektem, uvolnění a svěžesti s povzbuzením mnohých životních funkcí, zlepšení tělesné i duševní kondice. Saunování v infrasauně lze realizovat kdykoli během dne, vzhledem k tomu, že infrateplo působí podpůrně na lidský organismus, dodává mu energii a vitalitu. Člověk se necítí unaven jako po saunování v klasické sauně. Přesto se bezprostředně po saunování nedoporučuje zvýšená fyzická námaha.

Způsoby užití:

INTENZIVNÍ POTÍCÍ KÚRA 1x až 2x TÝDNĚ

- předeheřt kabinu cca 10 min. na teplotu cca 33 – 35 °C
- před saunováním se osprchovat
- pobyt v infrakabině vcelku 25 – 35 min. **DOPLŇOVAT TEKUTINY PŘÍMO PŘI SAUNOVÁNÍ**, voda zkvalitňuje celkové působení infračerveného tepelného systému a urychluje látkovou výměnu. Při saunování je lépe si sednout než lehnout, neboť infračervené záření je vysíláno horizontálně a nejlepší účinky se dosahují, když je tělo rovnoměrně prohříváno všemi infračervenými zářiči.
- použít tři ručníky – na sezení, pod nohy a na stírání potu z těla
- osprchovat studenou či vlažnou vodou, ideální je kombinace s vodní nebo klasickou masáží
- při podpůrné léčbě pohybového a cévního systému je důležité neprovádět ochlazení studenou vodou, ale naopak se osprchovat vodou teplou – zamezí se smrštění tkání a maximalizuje se uvolňující efekt

PROHŘÍVACÍ KÚRA

- i několikrát za den při rekonvalescenci, na snížení bolesti, urychlení hojivých procesů
- před i po sportovním výkonu
- předeheřt kabinu cca 5 min.
- pobyt v kabině cca 10 min. do pocitu potu v lehkém oblečení (cvičební oděv)
- následuje rehabilitační cvičení, trénink do pocitu bolesti s následným krátkodobým prohřátím v kabině s cílem uvolnit svalové napětí a bolest ve svalech (nebo může následovat potíci kúra cca 20 – 30 min. dle individuální potřeby)