

časť C - Saunovanie

otázky:

C 1 Postupy saunovania

Mikroklíma sauny 100 až 105 °C, v. 170 cm stred miestnosti, vlhkosť maximálne 15%
zameranie na regeneráciu (vylučovanie potu, odpadových látok), prevenciu (dýchacie choroby, cievna gymnastika), otužovanie, kondícia (vnútorné orgány) telesná, psychická
Kontraindikácie, nevstupovať ak:

- dehydrovaný, prejedaný, hladný, chorý, unavený

Postup

1. *očista* – sprcha, teplý kúpeľ nôh
2. *prehrievanie* – nutná plachta (ochrana dreva, hygiena); potenie – 10-15 min. závisí od polohy (v stojí, v sede, v ľahu), telesného stavu (únava), zámeru (procedúra, zahriatie); stavu telesných tekutín,
3. *ochladenie* - sprcha + ochladenie od vlažnej po studenú procedúry, najlepšie medzi 2. a 3. kolom (voňavé kúpele, zábaly, kamenné masáže)
4. *odpočinok* 20 – 30 min.

Infrasauna

peniká 4 cm pod kožu

10 min, 10-20 procedúr, max 55 °C

vplyv na svaly, prekrvenie, pot

pri kľúčových žilách, prioriáze, reume, protivírusové, celulitída

Kryoterapia

liečba chladom

120°C (najprv 60°C)

vylučovanie testosterónu, rast svalov

regenerácia mäkkých tkanív

omladzuje, liečenie rán, lieči dnu, roztrúsenú sklerózu, osteoporózu, ...

po ochladení nasleduje cvičenie 12-15 min.

Parný kúpeľ

do 90% vlhkosť

max. 60 °C

zotavuje telo, pružnosť kože, natiiahnuté a stuhnuté svaly

C 2 Reakcie organizmu v saune

vyšší tep, krvný obeh, krvný tlak, hypertrofia svalov, zvýšenie telesnej teploty, rozšírenie ciev, prekrvenie kože, svalov a orgánov

C 3 Zat'azenie a saunovanie

Sauna a záťaž, bezprostredne pred výkonom skôr zaťažuje organizmus (strata telesných tekutín a pod). Spôsobuje zníženie výkonu pre dolné končatiny, chrbát, horné končatiny.
vzťah využitia sauny k zaťaženiu

- *pred zaťažením* – na zahriatie, na úbytok hmotnosti, využíva sa v športoch, kde sú váhové kategórie,

- *počas zaťaženia* – málokedy, krátke len v prestávkach bez studenej vody, vlažná

- *po zaťažení* – na zohriatie, ak bol výkon v chladnom, daždivom prostredí, ochrana pred prechladnutím (2- 10. min)