

# SAUNA

Autor: Referat Sportu i Rekreacji

03.02.2015.

Zmieniony 12.02.2015.

Od dnia 04.02.2015r. w Hali Widowiskowo - Sportowej w Czaplinku, przy ul. Wałacka 49, została uruchomiona SAUNA InfraRed Relax Full. Zapraszamy wszystkich chętnych, zarówno dzieci, młodzież jak i osoby dorosłe.

Cena: 10 zł wraz z prysznicem (wchodząc grupą druga i trzecia osoba płaci tylko za prysznic 2 zł/osoba) - 45 minut

Ilość osób w saunie: 2-3

Sauna na promienie podczerwone to sauna bez pary, gorącego powietrza i związanych z tym trudnościami w oddychaniu. Promienie czerwone to poprostu promieniowanie cieplne, które penetruje skórę do głębokości ponad czterech centymetrów i jest z łatwością wchłaniane przez ciało. Energia cieplna powstała przy udziale promieni podczerwonych nie ma nic wspólnego ze szkodliwym promieniowaniem ultrafioletowym czy atomowym.

Podczerwień to podstawa rehabilitacji. Temperatura pracy sauny na podczerwień to 65st. zdecydowanie mniej niż w tradycyjnej saunie fińskiej. Jest przez to dużo bezpieczniejsza dla dzieci oraz osób mających problemy z sercem i nadciśnieniem. Czas trwania sesji to 30 min. W kabinie infrared wraz z rozgrzewaniem się ciała powiększa się nie tylko pojemność serca, ale i wzrasta tętno. Jest to więc sposób osiągnięcia rezultatu, który można uzyskać dzięki ćwiczeniom fizycznym korzystnym dla układu krążenia. Podczas seansu, kiedy działaniu promieni podczerwonych poddane jest ciało, przepływ krwi na minutę może wzrosnąć nawet dwukrotnie. (Sauna ponadto powoduje intensywne pocenie się co w konsekwencji prowadzi do utraty od 900 do 2500 kcal w trakcie 30 min sesji.

Podsumowując powyższe dane informujemy, iż sauna infrared odgrywa ważną rolę w pracy układu sercowo - naczyniowego i utracie wagi, nie poprzez utratę wypoconego płynu, ale przez spalanie kalorii. (Promienie podczerwone są również stosowane na szeroka skalę dla celów medycznych, jako środek relaksacyjny i anty stresowy. Całe napięcie i stres mogą rozpuścić się w delikatnym ciepłe już w trakcie jednej sesji. Sauna ponadto może być pomocna w uzyskaniu zdrowej opalenizny. Sauny na podczerwień oczyszczają skórę i tkanki podskórne ze zbędnych toksyn, czego efektem jest jędrna, czysta, zdrowa skóra. Idea piękna płynącego z wnętrza jest tu jak najbardziej na miejscu, gdyż to właśnie nowa, zdrowa skóra zastępuje starą, złuszcządzającą się i zatrutą toksynami.

Funkcje sauny:

**CHROMOTERAPIA**(: terapia kolorami jest uzupełnieniem leczenia. Kolor wpływa nie tylko na zmysł wzroku, ale także na zdrowie i dobre samopoczucie. Barwy wpływają na nastrój, pomagają zlikwidować stres i napięcie oraz są pomocne w leczeniu wielu chorób m.in. kręgosłupa, krążenia, przewodu pokarmowego, nerek, depresji, dolegliwości kobiecych, nerwicy, bezsenności, moczeniu nocnym. Obecnie wiele klinik na świecie wykorzystuje energetyczne właściwości barw w leczeniu. Wśród miłośników kąpiele saunowych coraz częściej spotyka się sympatyków chromoterapii łączących seans w podczerwieni z terapią kolorem.

**AROMOTERAPIA**: jest jedną z dziedzin medycyny niekonwencjonalnej oraz kosmetyki, w której stosuje się naturalne olejki eteryczne, pozyskiwane z roślin. Wprowadzane do organizmu przez drogi oddechowe (wąchanie, wdychanie, inhalacje) wspomaga leczenie wielu dolegliwości i chorób.

**MUZYKOTERAPIA**: Sauna na podczerwień jest wyposażona w specjalny głośnik stereofoniczny. Lecznicze właściwości muzyki znane są już od dawna. Najstarszy zapis o jej pozytywnym wpływie pochodzi sprzed trzech tysięcy lat. Stwierdzono, że muzyka oddziałuje głównie na sferę osobowości człowieka oraz, że może zmieniać stan aktywności systemu nerwowego i wywołać określone zmiany w czynnościach całego organizmu.