



FITNESS 26. 09. 2018

## Sauna po sportu - ideální způsob, jak zregenerovat svaly a posílit imunitu

**Ať už podáváte jakékoliv sportovní výkony, regenerace je nutná. A je jedno, jestli jste uběhli pár kilometrů nebo půlmaraton, jestli jste si vyjeli...**

**O blahodárných účincích sauny se nedá pochybovat. Prohřívání tkání je dobré pro tělo - uvolňuje napětí svalů, povzbuzuje prokrvování tkání a podporuje látkovou výměnu, tedy odbourávání škodlivých látek. Sauna po sportu je proto dobrá jako účinná metoda regenerace. Špičkoví sportovci to ví a tuto metodu používají. Začněte saunu po sportu využívat i vy.**

### Regenerace po sportu nesmí chybět

Ať už podáváte jakékoliv sportovní výkony, **regenerace je nutná**. A je jedno, jestli jste uběhli pár kilometrů nebo půlmaraton, jestli jste si vyjeli na chvíli na kolo nebo za sebou máte několikakilometrový závod. Tělo zkrátka po každé výraznější aktivitě potřebuje **zrelaxovat, odpočinout si, vzpamatovat se z námahy, načerpat novou energii** a připravit se na další akci. Oblíbeným a účinným způsobem takové posportovní regenerace je sauna. Jste saunovní začátečníci? Přečtěte si, [jaké druhy sauny existují](#) a nejčastěji se používají.

### Sauna po sportu zlepší látkovou výměnu a vyplaví toxiny

Proč zrovna **sauna po tréninku je tím pravým způsobem, jak regenerovat?** Díky saunování

z těla rychleji dostanete toxické a únavové látky. **Podporuje totiž látkovou výměnu a odplavuje z těla všechny škodliviny.** Zároveň sauna **posiluje srdeční činnost a zlepšuje okysličování i prokrvování tkání.** Díky tomu pomáhá svalům rychleji zregenerovat a připravit je na další výkon. Navíc si v sauně příjemně odpočínáte. Nebyli jste ještě nikdy v sauně? Přečtěte si [základní pravidla saunování](#).

## Jak posílit imunitu sportovce? Saunováním

Sauna po sportu je také skvělým způsobem, jak **posílit imunitu a zvýšit odolnost organismu** proti infekcím. Teplota v sauně totiž v těle nastartuje procesy podobné těm, jako když máme zvýšenou teplotu a tělo bojuje proti nějaké nákaze. Zvedne se tedy tělesná teplota, rozšíří se cévy v podkoží a člověk se začne potit. Tělo **vytváří protilátky a zvyšuje se tak jeho obranyschopnost.**

- **Sauna je vhodná zejména pro vytrvalostní sportovce**

Sauna po tréninku se doporučuje zejména sportovcům, kteří se zaměřují na vytrvalostní sporty. Mezi ně patří třeba běh nebo jízda na kole. **Saunování nejen pomáhá tělu rychleji a lépe zregenerovat, zároveň také posiluje vytrvalost.**

- **Sauna podpoří i růst svalů a hojení po úrazech**

Stejně tak má ale saunování pozitivní účinky i pro ty, kteří se věnují silovým sportům, tedy třeba těm, kteří chodí do posilovny. Například i proto, že **saunování podporuje růst svalové hmoty.** Růstový hormon navíc pomáhá regeneraci svalů a urychluje hojení po úrazech.

- **Pozor na saunování po kontaktních sportech**

Naopak se sauna po sportu **nedoporučuje sportovcům, kteří dělají kontaktní sporty.** Je to kvůli úderům do hlavy, které dostávají. Pokud by u nich došlo k úrazu hlavy, saunováním by se urychlil krevní oběh a mohly by nastat komplikace.



## Sauna po sportu? Ano, ale ne hned

Pro všechny ostatní sportovce je ale **sauna po tréninku bezpečným, dobrým a účinným způsobem regenerace.** Samozřejmě to neznamená, že do sauny máte skočit hned po tom, co doběhnete domů nebo co vyjdete z posilovny. Počkejte pár desítek minut a do chvíle, než se vám zpomalí tep – navštívit saunu se doporučuje, až když vám **tep klesne pod 100 úderů za minutu.** Po kontaktních sportech se sauna doporučuje nejdříve až následující den.

Nic se nemá přehánět, takže i saunu navštěvujte přiměřeně. To znamená **dvakrát nebo třikrát týdně a po dobu 10 až 15 minut.** Příliš dlouhá návštěva tělo spíše unaví a vyčerpá, než aby mu pomohla.

## Při saunování dodržujte několik pravidel

- Při saunování po sportu samozřejmě platí podobná pravidla jako když saunu navštívíte kdykoliv jindy:
- Důležité je **doplňovat tekutiny, nejlépe čistou vodu,** aby v sauně nedošlo k dehydrataci.
- Po saunování je potřeba se **ochladit v bazénku s vodou nebo ve studené sprše.**
- Dobré je se po sauně chvíli vydýchat a teprve pak se do studené vody ponořit či se začít

sprchovat, aby vaše tělo nedostalo velký šok. Při chlazení se totiž stáhnou teplem roztažené cévy a prudce se zvýší krevní tlak.

- Regeneraci můžete kromě saunování podpořit třeba také masáží a samozřejmě i doplněním vitamínů a minerálů.
- Existují i doplňky výživy určené přímo pro regeneraci.

***Zaujala vás sauna po sportu? A vyzkoušíte jí někdy? Napište nám do komentáře.***