

Saunieren nach dem Sport: Warum diese Kombination so gut tut



Bewegung und Sport, gesunde Ernährung, weniger Stress – ein bewusstes und gesundes Leben rückt für viele Menschen immer mehr in den Vordergrund. Unterschiedlichste Motivationen können hier antreiben: schlank und fit bleiben, sich gut fühlen und nicht zuletzt den eigenen Körper und das Immunsystem so stärken, dass ihn einzelne Verletzungen oder Krankheitserreger nicht so sehr ins Wanken bringen. Ein wichtiger Teil im gesundheitsbewussten Leben nimmt die Sauna ein. Aus dem Trainingsalltag vieler Profisportler genauso wie Hobbysportler ist der regelmäßige Gang in die Sauna zur Regeneration nicht mehr wegzudenken. Nicht ohne Grund steht in den meisten Trainingszentren für Spitzensportler und in vielen Fitnessstudios eine Sauna zur Verfügung. Wir erklären, warum die Sauna das Training ideal ergänzt.

Wohltuende Wärme, die wirkt – so lassen sich die Ergebnisse der vielen wissenschaftlichen Studien zum Thema „Sauna und Sport“ zusammenfassen. Denn verschiedenste Untersuchungen

haben immer wieder gezeigt, dass es sich positiv auf das sportliche Leistungsvermögen auswirken kann, wenn Sportler regelmäßig in die Sauna gehen.

Die Sauna hat dabei gleich mehrere positive Effekte: Sie regt den Stoffwechsel und die Durchblutung der Muskeln an, was die Regeneration nach dem Training unterstützt. Zudem unterstützt die Wärme beim Lösen von Muskelverspannungen oder -verletzungen.

Nicht zu vergessen natürlich auch die bekannten allgemeinen positiven Effekte der Sauna: das Immunsystem wird trainiert und gestärkt, das Einschlafen fällt leichter und die Anzahl an Aufwachphasen in der Nacht wird geringer sowie die geistige Entspannung. Besonders letzteres ist für Spitzensportler unter enormen Leistungsdruck eine Möglichkeit Ruhe zu finden.

Reihenfolge beachten: Sauna nach dem Sport

Ob Spitzen- oder Hobbysportler – ganz wichtig ist die Reihenfolge: Zuerst kommt der Sport – dann die Sauna. Sportler sollten außerdem nach dem Training ihrem Herz-Kreislauf-System die Chance geben, sich zu beruhigen, bevor es in die Sauna geht. Ideal ist es, kurz auszuruhen und nach zu schwitzen – und dann in aller Ruhe zu duschen. So sind Körper und Geist schon einmal auf Entspannung eingestellt und ideal auf die Sauna vorbereitet.

Fazit: Wer in die eigene Sauna investiert, schenkt sich und seinen Liebsten damit das kostbarste Gut – Gesundheit und Wohlbefinden.

Bildmotive:

Abdruck honorarfrei unter Nennung der Bildquelle: KLAFS GmbH & Co. KG

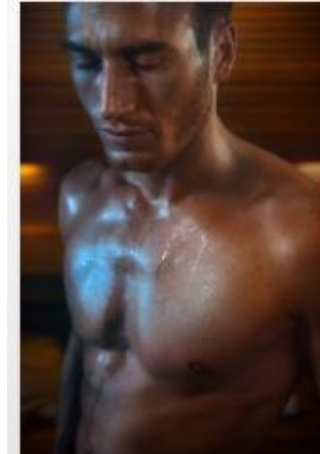
Bild 1:

Gesundheitswirksame Produkte aus einer Hand: Zuerst eine sportliche Einheit auf dem KLAFS Ergometer Act, danach auf der Pendelliege SWAY und in der Sauna AURORA entspannen und regenerieren.



Bild 2:

Unterstützt die Regeneration nach dem Training: Die Sauna regt den Stoffwechsel und die Durchblutung der Muskeln an.



Über KLAFS:

Schon seit 1928 schafft KLAFS Orte der Entspannung für Körper und Geist. Und schafft es dabei immer wieder, den Markt mit wegweisenden Innovationen zu überraschen - so wie mit der Raumparsauna KLAFS S1, die sich auf Knopfdruck innerhalb von 20 Sekunden von der Größe eines Wandschranks zur voll funktionsfähigen Sauna verwandelt.

Durch diese Innovationskraft avancierte die KLAFS GmbH & Co. KG vom einst kleinen Familienunternehmen zum weltweit agierenden Branchenführer. Heute arbeiten mehr als 730 Mitarbeiter daran, die steigenden Ansprüche der Kunden zu erfüllen - und zu übertreffen. Vom kleinen privaten Saunatraum bis hin zum luxuriösen Hotel-Spa. Und das auf der ganzen Welt, mit kompetenter Beratung durch sorgfältig geschulte Fachberater und einem Vor-Ort-Service durch erfahrene Serviceteams.

Um seinen Ruf als Trendsetter der Sauna, Pool- und Spa-Branche immer wieder zu untermauern, investiert das Unternehmen außerdem viel in die Themen Forschung und Entwicklung.

Kontakt:

Franziska Bürkle

Pressereferentin

franziska.buerkle@klafs.de | 0791 501418