**Инфракрасная сауна и спорт**

Одно из главных отличий инфракрасной сауны состоит в том, что она улучшает, стимулирует и тонизирует деятельность всего организма, благотворно воздействует на сердечно-сосудистую и костно-мышечную систему, улучшает общее самочувствие. Установлено, например, что во время сеанса у человека усиливается кровоток. В крови увеличивается содержание гемоглобина и эритроцитов, снабжающих органы кислородом. Повышается сопротивляемость организма, в том числе болезнетворным микробам.

Все эти процессы изучал физиолог И. Р. Тарханов. Им было установлено, что в условиях сауны ускоряются процессы обмена и восстановления после физических нагрузок. Через 2 млн. потовых желез из нашего тела удаляются шлаки - продукты распада, а с поверхности тела - омертвевший верхний слой кожи (эпидермис). Благотворное действие сауна оказывает на почки и эндокринные железы. Целебное тепло благотворно влияет на центральную и периферическую нервную систему, а значит, и на психику человека. Не случайно одна из финских пословиц гласит: «Гнев и ненависть сгорают в сауне».   
      **Около 300 школ восточных единоборств в Японии и Китае используют ИК сауны при подготовке своих бойцов. Несколько футбольных команд немецкой бундеслиги (например “Шальке-04”) применяют инфракрасные кабины для разогрева перед матчам и послематчевой реабилитации спортсменов.**

Из-за своего уникального воздействия на организм человека, инфракрасные кабины незаменимы для подготовки, как спортсменов любителей, так и для профессионалов:   
       1. Благодаря непосредственному проникновению инфракрасных лучей в организм и усилению периферийного кровообращения, происходит обильный приток крови к мышцам или "разогрев" мышц, что позволяет приступать к тренировкам или соревнованиям без предварительных затрат мускульной энергии.

2. Резкое расширение кровеносных и лимфатических сосудов **ведет к физическому "выдавливанию" подкожных целлюлитных отложений**, что позволяет специалистам силовых единоборств снижать вес накануне соревнований гораздо эффективнее, чем в парной бане и без  нагрузок на сердце и причинения вреда здоровью. Кроме того, сам процесс потоотделения требует от человеческого организма значительных затрат энергии. По расчетам, получасовой сеанс **позволяет "сжечь" от 500 до 2400 калорий**, что сопоставимо с пробегом на 10 - 15 км.

3. Сеанс в инфракрасной кабине позволяет за короткое время в больших количествах выводить из мышц молочную кислоту, накопившуюся во время тренировок. Быстро исчезает эффект "перетренированности" и "забитости" мускулов.

   4. Резкое увеличение кровотока в сосудах способствует ускорению метаболического обмена в организме, что ведет к увеличению мышечной массы, в результате тренировок, в более короткий срок.

       5. Инфракрасное тепло способствует растяжению ткани.  Данное свойство является важным при травмах сухожилий, связок и мышц. Кроме того, глубинный прогрев рекомендуется применять перед тренировками и спортивными состязаниями в целях снижения опасности получения спортивных травм. Таким образом, достигается более интенсивное растяжение ткани.

       6. Процедуры в инфракрасной кабине, способствуя увеличению объема поступающих в ткани необходимых веществ, позволяют ускорить заживление травм, ушибов, переломов, растяжений, рассасывание гематом.

       7. Эффективно снимает боль от травм, ликвидирует спазматические сокращения мышц (судороги).

       8. Способствует **профилактике простудных заболеваний** при тренировках на свежем воздухе в плохую погоду.

       9. Активно выводит из организма шлаки и токсины без применения медикаментов.

      10. Позволяет сократить реабилитационный период после соревнований**.**

      11. Позволяет сместить акцент оздоровительной подготовки из медикаментозной в физиотерапевтическую область.

       12. Обильное снабжение тканей кислородом дает тот же эффект, что и “кровяной допинг”, но достигается естественным путем и не запрещен к применению.

**Mybassein.ru**