

## Regeneratie na het sporten: de weldadige kracht van een sauna



Woerden, oktober 2023 - Regeneratie is een belangrijke factor in de sport om de prestaties op peil te houden, te verbeteren en om blessures te voorkomen. Om het herstel na de training effectief te bevorderen, kan naast voldoende slaap, een gezond dieet en gerichte rustperiodes ook regelmatig saunagebruik een positieve invloed hebben. KLAFS - wereldmarktleider op het gebied van sauna, wellness en spa - geeft inzicht in hoe een effectief herstel na de training eruit kan zien.

Sporters zijn altijd op zoek naar manieren om hun prestaties te optimaliseren en hun lichaam na de training zo goed mogelijk tot nul te laten herstellen, oftewel te regenereren. De weldadige warmte van een regelmatig saunabezoek biedt atleten een aantal gezondheidsvoordelen: het bevordert fysiek en mentaal herstel, verbetert de bloedcirculatie en helpt stresshormonen te verlagen. De warmte verwijdert de bloedvaten en verbetert de bloedsomloop door het hele lichaam. Dit effect zorgt ervoor dat er meer zuurstof en voedingsstoffen naar de spieren worden getransporteerd, wat op zijn beurt

de spierspanning kan verlichten. Met de juiste aanpak helpt het nemen van een sauna na het sporten om de prestaties te verbeteren en het genezingsproces van spierspanning of blessures te ondersteunen. Het herstel na de wedstrijd wordt hierdoor versneld. Volgens een onderzoek dat in 2021 werd gepubliceerd in het International Journal of Environmental Research and Public Health zou een saunasessie ook een gerichte positieve invloed hebben op zowel de spiergroei na de training als op het mineraalgehalte in de botten.

### — 90 °C **Regelmatige saunasessies om stress te verminderen**

Het nemen van een sauna brengt het lichaam in een staat van ontspanning en als gevolg daarvan daalt ook het stressniveau. Saunabaden vermindert de afgifte van het stresshormoon cortisol en bevordert tegelijkertijd de afgifte van endorfine, d.w.z. gelukshormonen, zodat saunabaders zich na de saunasessie ontspannen, verfrist en meer uitgerust voelen. Het mentale welzijn wordt versterkt. Net als het immuunsysteem. Regelmatig saunabaden is ook goed voor de gezondheid vanwege de evenwichtige hormoonhuishouding.

### — 60 °C **Sauna als regeneratiemaatregel – maar dan op de juiste manier**

Degenen die sauna's gebruiken als integraal onderdeel van hun regeneratieprogramma zullen snel ervaren wat een effectieve combinatie van lichaamsbeweging en regelmatig saunabaden is. Maar hoe vaak moet je de sauna gebruiken? Twee tot drie keer per week is voor veel saunabaders ideaal. Om deze regelmaat te creëren en het saunagebruik nog bewuster in het dagelijks leven te kunnen inpassen, is een sauna binnen je eigen vier muren ideaal. KLAFS biedt wellnessplezier voor elke woonsituatie. Zo past de ruimtebesparende en uitschuifbare S1 SAUNA perfect in de logeerkamer, werkkamer of badkamer. Met zijn elegante en stijlvolle design past deze naadloos in een huiselijke omgeving en -sfeer.

— 40 °C Naast regelmaat is het kiezen van het juiste moment om de sauna te bezoeken in combinatie met lichaamsbeweging bijzonder belangrijk: de sauna moet worden bezocht na en niet vóór het sporten - wanneer het lichaam nog warm is, maar de hartslag al onder de 100 slagen per minuut ligt, of beter nog in het normale bereik (60 tot 80 slagen per minuut). Dit kan ongeveer een half uur duren. Veel sporters melden dat het nog prettiger is om één tot twee uur na de training naar de sauna te gaan. Dit geeft het lichaam genoeg tijd om al een beetje te herstellen en de spieren los te maken.

Wat niet vergeten mag worden en niet alleen geldt voor sporters, maar voor iedereen die een saunabad neemt: koel het lichaam voldoende af na de sauna door koude douches of koudwaterbaden te nemen en compenseer het vochtverlies door voldoende te drinken om zo de bloedsomloop weer te normaliseren. Dan kan het nemen van een sauna een echte gezondheidsbooster worden.

### Sauna voor een sterke mindset

De sauna biedt de perfecte omgeving om na het sporten te ontspannen en innerlijke rust te vinden. Vooral voor wedstrijdssporters kan een regelmatige sauna helpen om met hoge druk en verwachtingen om te gaan. Lichaam en geest worden immers tijdens trainingen en wedstrijden zwaar belast. Naar de sauna gaan is niet alleen goed voor het lichaam, mentaal is het ook zeer nuttig. Het is veel meer dan een ontspanningsritueel: het saunabad is een time-out die iedereen bewust alleen voor zichzelf zou moeten nemen - even uitschakelen en de wereld buiten laten. Op de lange termijn zal je sterker en evenwichtiger door trainingsfases, wedstrijden en uiteindelijk het dagelijks leven gaan.

Meer informatie over KLAFS is te vinden op: [www.klafs.nl](http://www.klafs.nl)

Studie: Toro V, Siquier-Coll J, Bartolomé I. et al. Effects of Twelve Sessions of High-Temperature Sauna Baths on Body Composition in Healthy Young Men. International Journal of Environmental Research and Public Health (2021)



Foto 1: Regelmatig naar de sauna na het sporten voor Nadine Fährdrich: met haar nieuwe Black Edition S1 SAUNA kan de Zwitserse professionele langlaufster nu eenvoudig naar de sauna met één druk op de knop.



Foto 2: De hoge kwaliteit en talrijke gezondheidsvoordelen van een sauna komen tot uiting in de ruimtebesparende S1 SAUNA: de spieren ontspannen, het immuunsysteem wordt versterkt en het stressniveau neemt op de lange termijn af.

#### Noot voor de redactie:

Voor vragen, informatie, beelden en brochures kunt u contact opnemen met: MIES PR, Michelle de Ruiter, [Michelle@miespr.nl](mailto:Michelle@miespr.nl) of tel: +31 (0)6 45740465.

#### Downloadlink voor tekst en beelden:

<https://www.miespr.nl/klafs-download-regeneratie-na-het-sporten-de-weldadige-kracht-van-een-sauna/>

#### Over KLAFS:

KLAFS creëert sinds 1928 ontspanningsruimtes voor lichaam en geest. Keer op keer weet het bedrijf te verrassen met baanbrekende innovaties, zoals de ruimtebesparende S1 SAUNA, die met een druk op de knop binnen 20 seconden verandert van het formaat van een wandkast in een volledig functionele sauna. Dankzij deze innovatiekracht is KLAFS uitgegroeid van een klein familiebedrijf tot een wereldwijde marktleider. Vandaag de dag werken er meer dan 800 medewerkers om aan de steeds hogere eisen van klanten te voldoen - en deze te overtreffen. Van kleine privésauna's tot luxe hotelsauna's. En dat doen ze overal ter wereld, met deskundig advies van zorgvuldig opgeleide technische adviseurs en service ter plaatse door ervaren teams. Als trendsetter in de sauna-, zwembad- en spa-industrie investeert KLAFS voortdurend in onderzoek en ontwikkeling, bijvoorbeeld om de energie-efficiëntie van zijn producten verder te verhogen.