**Kryokomora**

Využívána pro snížení svalové tuhosti, bolesti a zrychlení regenerace po tréninku. Důležité je do kryokomory chodit ve spodním prádle (kluci trenky/kraťasy a holky kraťasy a tílko), nemít na sobě žádné kovové ozdoby, hodinky, náramky. Na nohou a rukou je nutné mít vždy teplé vlněné ponožky nebo rukavice, čelenku na hlavě a roušku. Do komory je možné nejdříve 40-60 minut po tréninku a sprše, být zklidněný a důkladně osušený (i vlasy) a nemít na sobě žádné masti a krémy. V kryokomoře chodíme pomalu dokola, je důležitý stálý mírný pohyb.

Ideální je pobyt po 2-4 minuty při -100 až -150°C. Začínáme s vyššími teplotami a kratší dobou (například -110°C po 2 minuty).

Nepoužívat, když mám problémy s vysokým tlakem, jiné problémy se srdcem, alergii na chlad nebo při nemoci.

Rukavice, čelenka a rouška budou klubem zapůjčeny.

**Ice - bath**

Využíváme po tréninku na urychlení regenerace a snížení svalové únavy a bolesti. Používáme zásadně v čistých plavkách.

Teplota vody 10-15°C po dobu 10-15 minut je nejefektivnější pro adekvátní efekt na regeneraci. Subjektivně by se měl sportovec cítit tak, že je to ledové, ale zvládne to bezpečně po nějakou dobu vydržet. Vana by měla být naplněná v poměru voda x led 1:3. Používáme po umytí hned po tréninku.

Nepoužívat, pokud sportovec má otevřené rány na těle, při nemoci, problémech se srdcem nebo tlakem.

**Sauna**

Sauna pomáhá k celkové relaxaci, stejně tak i relaxaci svalstva. Pravidelné používání sauny zlepšuje imunitu. Saunu zařazujeme po všech tréninkových jednotkách v rámci dne k celkové relaxaci. Možnost zařazení do programu i 2-3x týdně.

Při použití sauny po tréninku je důležité hlavně hodně pít pro doplnění tekutin (sauna dehydratuje). Po tréninku je ideální mít 30-60 minut pauzu a pořádně se zavodnit, pak teprve jít do sauny. Po velmi náročném tréninkovém dni a při větší únavě je lepší saunu zařadit až po dostatečném odpočinku spíše druhý den (zde je možnost místo toho využít spíše vířivku).

V sauně by sportovec měl vydržet alespoň 5-10 minut, nepřekročit dobu 15 minut, pak se ihned zchladit a následuje odpočinek 15 minut, během kterého je třeba doplnit tekutiny. Většinou opakujeme 2-3 cykly. Saunu je nutné opustit, pokud je teplo pro sportovce nevydržitelné, pokud se necítí dobře nebo má pocit na omdlení. V sauně na sobě sportovec nesmí mít žádné šperky, náramky, hodinky nebo brýle (ani čočky).

Nepoužívat při nemoci, problémech se srdcem nebo krevním tlakem.

**Vířivka**

Vířivku používáme po tréninku k urychlení regenerace, relaxace jak celkovou, tak i svalovou, taky může zlepšovat kvalitu spánku. Zařazujeme na závěr dne po všech tréninkových jednotkách. Je vhodná i po velmi náročném tréninkovém dni (na rozdíl od sauny).

Stejně jako u sauny je důležitá dostatečná hydratace po tréninku a po použití vířivky. Do vířivky prosíme zásadně po sprše po tréninku v čistých plavkách. Čas strávený ve vířivce by měl být 10-15 minut. Ideální interval mezi tréninkem a vstupem do vířivky je kolem 30-45 minut.

Do vířivky by neměl sportovec vstupovat, pokud je nemocný nebo má na těle nějaké otevřené rány.