

## Von der Piste in die KLAFS Sauna: So werden müde Muskeln munter



Sobald wir beim Skifahren in die Skischuhe schlüpfen und den Berg hinuntergleiten, steht auch schon der gefürchtete Muskelschmerz in den Startlöchern. Das Saunabad nach einem ausgiebigen Pistentag regt den Stoffwechsel, die Durchblutung der Muskeln und damit auch deren Regeneration an. Zudem ist die wohltuende Wärme sehr gut dafür geeignet, um Muskelverspannungen zu lösen. Mit der App von KLAFS – Marktführer im Bereich Sauna, Pool und Spa – kann die Kabine jederzeit direkt vom Berg aus vorgewärmt werden.

Skifahren und Snowboarden beanspruchen Muskelpartien unseres Körpers, die wir im Alltag kaum benutzen. Ein jeder Wintersportler kennt deshalb den unliebsamen, aber treuen Begleiter eines jeden Ski-Erlebnisses: Muskelverspannungen. Diese beginnen meist schon ein paar Stunden nach der ungewohnten Belastung auf der Piste und

lassen vor allem die Waden und Oberschenkel verhärten, verkrampfen und anschwellen, aber auch im Rücken kommt es häufiger zu Schmerzen. Mit einem Saunabad nach einem langen Tag auf der Piste können Muskelverspannungen und Muskelkater jedoch in gewissem Maße entgegengewirkt werden: Durch die Wärme erweitern sich nachweislich die Blutgefäße, wodurch der Körper besser mit Nährstoffen versorgt und sauerstoffreiches Blut zu den sauerstoffarmen Muskeln transportiert wird. Damit können sich Verspannungen schneller lösen und die Regeneration von Muskelverletzungen, Zerrungen und Muskelkater beschleunigt werden. Wohltuende Wärme, die wirkt – so lassen sich die Ergebnisse der vielen wissenschaftlichen Studien zum Thema „Sauna und Sport“ zusammenfassen. Für viele Leistungssportler ist die Sauna daher auch die „Geheimwaffe“, um am nächsten Tag wieder ohne Nachwehen die Pisten runterzuwedeln. Denn sie wissen: Das Saunieren lässt Körper und Geist nach einem anstrengenden Pistentag schneller regenerieren.

Ein regelmäßiger Saunagang nach dem Skifahren oder anderen sportlichen Tätigkeiten wirkt zudem entspannend und rundet den Tag perfekt ab. KLAFS bietet von der praktischen Sauna S1 für kleine Räume bis zu größeren Kabinen ein umfangreiches Spektrum an wohltuenden Wärmemöglichkeiten an – empfehlenswert ist vor allem auch der KLAFS Infrarotsitz InfraPLUS, der in jede Saunakabine von KLAFS integriert werden kann. Er ergänzt nicht nur wunderbar das Saunaerlebnis um eine weitere angenehme Wärmebehandlung, sondern ist auch eine Wohltat für den Rücken. Der muss während der Schläge und Stöße beim Skifahren schließlich so einiges erdulden. Andere Optionen sind die KLAFS S1 Infrarot Kabine Manuell oder der InfraPLUS SMART SEAT für eine gezielte Behandlung von schmerzhaften Verhärtungen und Verspannungen im Rücken oder in den Schultern mit tiefenwirksamer Wärmestrahlung. Hier messen vier SensoCare-Sensoren im Infrarotstrahler während des gesamten Programms berührungsfrei die Hauttemperatur und passen die Intensität der Strahlung dem Körper an.

Um den Saunagang so bequem wie möglich zu gestalten, hat Saunahersteller KLAFS ein überaus praktisches Feature parat: Über die KLAFS Fernsteuerung kann der Saunaofen von unterwegs und ganz unkompliziert per App mit dem Handy gestartet werden und

die Kabine erwartet uns direkt aufgeheizt in der gewünschten Temperatur. Die eingestellte Aufheizzeit kann ebenfalls auf der Piste einfach und bequem verändert werden. Sollte also das Wetter plötzlich umschlagen und man will schon eher die wohlige Wärme genießen – einfach ganz spontan von unterwegs die Aufheizzeit ändern und die Sauna steht bereit, wann immer es gewünscht ist.

Neben dem An- und Ausschalten ist auch eine Regulation der Zeitvorwahl, des Status und der Luftfeuchtigkeit möglich. Dabei sind alle Programme und Bedienelemente der KLAFS Sauna App so intuitiv und benutzerfreundlich wie die Steuerungen. So hat man sein Wohlfühlprogramm auch unterwegs immer dabei und kann sich nach einem anstrengenden Wintersportprogramm ohne Wartezeit in die warme Entspannungsoase begeben.



### Über KLAFS:

Schon seit 1928 schafft KLAFS Orte der Entspannung für Körper und Geist. Und schafft es dabei immer wieder, mit wegweisenden Innovationen zu überraschen – so wie mit der Raumsauna KLAFS S1, die sich auf Knopfdruck innerhalb von 20 Sekunden von der Größe eines Wandschranks zur voll funktionsfähigen Sauna verwandelt. Durch diese Innovationskraft avancierte KLAFS vom einst kleinen Familienunternehmen zum weltweit agierenden Branchenführer. Heute arbeiten mehr als 800 Mitarbeiter daran, die stetig 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 Teams. Als Trendsetter der Sauna-, Pool- und Spa-Branche investiert KLAFS kontinuierlich in Forschung und Entwicklung, beispielsweise um die Energieeffizienz seiner Produkte noch weiter zu steigern.