



Medycyna sportowa

Kabina floatingowa jest używana w różnych obszarach medycyny sportowej od wielu lat. Floating w roztworze soli gorzkiej lub inaczej zwanej solą angielską (Epsom) posiada liczne pozytywne efekty dla organizmu człowieka. Jest zwłaszcza pomocny przy wychodzeniu ze stresu wynikającego z intensywnego ćwiczenia. Następujące kwestie zostały przebadane:

- zredukowana produkcja mleczanu
- stymulacja jędrności mięśni
- zapobieganie obrażeniom
- powrót do zdrowia
- ulga w bólu.

Aspekty fizjologiczne

Mleczan jest produktem metabolicznym tworzonym w mięśniach podczas spalania glukozy w trakcie wysiłku fizycznego lub podczas produkowania energii w sposób beztlenowy. Konsekwencje wysokiego poziomu mleczanu to zmęczenie, ból i skurcze mięśni. Bezgrawitacyjny floating w kabinie pozwala na transport kwasu mlekowego z mięśni w szybszy sposób. Tym samym zmniejszają się skurcze i wysiłek mięśni.

Aspekt Psychologiczny

Produkcja mleczanu może poważnie utrudnić zdolność do jasnego myślenia. Jest to szczególnie ważne dla sportowca w ostatecznych fazach rozgrywek, kiedy spokój i cisza oraz koncentracja są wyjątkowo trudne do osiągnięcia. Zmniejszając poziom mleczanu, floating ma niezwykle pozytywny wpływ na siłę umysłu, myślenie strategiczne i przejrzystość myślenia. Udowodniono naukowo, że floating zmniejsza poziom mleczanu we krwi.

Rozrost mięśni

Podczas treningu mięśnie są intensywnie stymulowane. Jednak wzmocnienie i rozrost mięśni odbywa się w ogromnej mierze podczas stanu relaksu. Doświadczając stanu nieważkości, wszystkie grupy mięśni są w stanie głębokiego relaksu. Korzystanie z kabiny do floatingu po intensywnych ćwiczeniach prowadzi do prędkiego wzrostu masy mięśniowej.

Jeśli chodzi o budowanie masy mięśniowej, najlepsze wyniki są osiągnięte przez stymulowanie wzrostu podczas treningu i następnie celową relaksację.

Zapobieganie obrażeniom

Większość obrażeń związanych z uprawianiem sportu nie występuje podczas bezpośredniego kontaktu fizycznego, ale przez nieprawidłowe napięcie mięśni, nadmierny stretching lub naciągnięcie mięśni. Najlepszą metodą na uniknięcie podobnych obrażeń to rozluźnienie mięśni przed ćwiczeniami (rozgrzewka). W kabinie floatingowej zmniejsza się ogólne napięcie mięśni, powodowane nawet przez krótki okres floatingu. Może to doprowadzić do znacznego zmniejszenia ryzyka takich obrażeń.

Powrót do zdrowia i ulga w bólu

Kilka badań uniwersyteckich ujawniło, że wprowadzenie ciała w stan zawieszenia i nieważkości w kabinie floatingowej przyspiesza procesy uzdrawiania, zwłaszcza przy obrażeniach w sporcie. W toczących się fizyczno-psychologicznych badaniach na temat efektów floatingu, neurochirurg doktor John Turner i psycholog Thomas Fine z uczelni medycznej w Ohio odkryli, że sesja floatingu może w znacznym stopniu pomóc w zwalczaniu bólu, a nawet stworzyć lekkie uczucie euforii. Doktor Thomas Fine zaraportował, że: „zwłaszcza wszyscy pacjenci cierpiący na chroniczny ból stwierdzili, że zapomnieli o bólu podczas floatingu”. Floating zwiększa w organizmie wydalenie endorfin, naturalnego narkotyku, który redukuje ból i sprawia przyjemność.