



Media Monitoring

Publicity of Cryomed



Medium: webnovinky.sk

Title: Video: Tajná zbraň mladých Slovákov, používa ju aj Cristiano Ronaldo

Date: 12.6.2017

<https://www.webnovinky.sk/video-tajna-zbran-mladych-slovakov-pouziva-ju-aj-cristiano-ronaldo/>

Webnovinky.sk

ONLINE SPRÁVY

SLOVENSKÝ SPRAVODAJSKÝ PORTÁL

**NÁKUP V IKEA Z POHODLIA DOMOVA**
Nakupujte on-line s možnosťou vrátenia tovaru do 365 dní!

[DOMOV](#) [NAŠI PARTNERI](#) [KONTAKT](#)

Video: Tajná zbraň mladých Slovákov, používa ju aj Cristiano Ronaldo

12. júna 2017 Webnovinky Všeobecné 0



Slovenskí reprezentanti sa pripravovali na majstrovstvá Európy do 21 rokov v Šamoríne aj s tajnou zbraňou menom kryosauna. Používa ju aj jeden z najlepších futbalistov na svete Cristiano Ronaldo.

[« PREVIOUS](#) [NEXT »](#)

[Orange Slovensko má nového finančného riaditeľa](#) [Video: Slováci majú v príprave na šampionát tajnú zbraň, používa ju aj hviezdny Ronaldo](#)

N
K
z
M
vý
K
M
vý
Pr
pr

Medium: aktuality.maxivyber.sk

Title: Slovenská futbalová reprezentácia odcestuje do Poľska aj s tajnou zbraňou Cristiana Ronalda

Date: 12.6.2017

<http://aktuality.maxivyber.sk/sport/1229272-slovenska-futbalova-reprezentacia-odcestuje-do-polska-aj-s-tajnou-zbranou-cristiana-ronalda>



„Som odhodlaná byť veselá a šťastná v každej situácii, v ktorej sa ocitnem. Naučila som sa, že väčšinu nášho trápenia a nešťastia neurčujú okolnosti, ale naša povaha“
Martha Washington

PONUKAME VÁM VIAC

ÚVOD AKTUALITY FIRMY PRÁCA ZDRAVIE LAST MINUTE POČASIE VOX BLOGULI KURZY RELAX

SLOVENSKO SVET EKONOMIKA ŠPORT KULTÚRA ZDRAVIE VEDA A TECHNIKA

HAPPY HOME 100 Mb/s internet 40 TV programov 50% zľava na pol roka

Video: Slováci majú v príprave na šampionát tajnú zbraň, používa ju aj hviezdny Ronaldo

Zdroj: Webnoviny
12. jún 2017

Športové správy

- V prípravných zápasoch NHL sa predstavili aj Slováci. Halák nedostal gól a Jaroš asistoval
18. sep 2017
- Halák nepovažoval návrat na farmu ako sklamanie, ale ako možnosť pomôcť spoluhráčom
18. sep 2017
- V kempoch tímov NHL je ešte 16 Slovákov. Pospíši už putoval na farmu
18. sep 2017
- Nováčik Vegas Golden Knights v príprave na novú sezónu NHL deviatimi gólmi zničil „kosatky“
18. sep 2017
- Majster v šlágrí Tipsport ligy zdolal HC Košice, dvaja brankári v nedeľu vychytali shutout
17. sep 2017

Viac článkov

SMART LASHES
Lash Spoofing Miracle Green...
13,90 €
Do obchodu

Slovensko

- Ministerka Lubyová zrušila problematiku eurofondovú výzvu na podporu dlhodobého

ŠAMORÍN 12. júna (WebNoviny.sk) -

Slovenskí reprezentanti sa pripravovali na majstrovstvá Európy do 21 rokov v Šamoríne aj s tajnou zbraňou menom kryosauna. Používa ju aj jeden z najlepších futbalistov na svete Cristiano Ronaldo.

Až takmer mínus dvesto stupňov

Ide o zariadenie s veľkosťou sprochového kúta, ktoré telo vystaví teplotám blížiacim sa mínus dvesto stupňov Celzia. Služí aj na liečbu pohybového aparátu a najmä rýchlu regeneráciu.

Odporúčame:
Hapal oznámil konečnú nomináciu na európsky šampionát, nechýba Zreľák a opora z A-tímu

„Je to super prístroj. V Šamoríne sme trénovali dvojfázovo a vždy večer sme ho využili. Človek si musí trochu zvyknúť na tú zimu. Kryosauna nám skvele pomáha uvoľniť svalstvo a povzbudiť telo na ďalší zápas. Regenerácia je vďaka nej oveľa rýchlejšia,“ vysvetlil kapitán slovenskej reprezentácie do 21 rokov Adam Zreľák na webe futbalsfz.sk.



Medium: bleskovespravy.sk

Title: Slovenská futbalová reprezentácia odcestuje do Poľska aj s tajnou zbraňou Cristiana Ronaldo

Date: 12.6.2017

<https://bleskovespravy.sk/2017/06/12/slovenska-futbalova-reprezentacia-odcestuje-do-polska-aj-s-tajnou-zbranou-cristiana-ronalda/>

[Bleskové správy](#) / [Šport](#) / [Futbal](#) /

Slovenská futbalová reprezentácia odcestuje do Poľska aj s tajnou zbraňou Cristiana Ronaldo

ŠAMORÍN 12. júna (WebNoviny.sk) – Slovenski reprezentanti sa pripravovali na majstrovstvá Európy do 21 rokov v Šamoríne aj s tajnou zbraňou menom kryosauna. Používa ju aj jeden z najlepších futbalistov na svete Cristiano Ronaldo.

Ide o zariadenie s veľkou sprchového kúta, ktoré telo vystavi teplotám blížiacim sa minus dvesto stupňov Celzia. Slúži aj na liečbu pohybového aparátu a najmä rýchlu regeneráciu.

Odporúčame:

[Hapal oznámil konečnú nomináciu na európsky šampionát, nechýba Zreľák a opora z A-tímu](#)

„Je to super prístroj. V Šamoríne sme trénovali dvojfázovo a vždy večer sme ho využili. Človek si musí trochu zvyknúť na tú zimu. Kryosauna nám skvele pomáha uvoľniť svalstvo a povzbudiť telo na ďalší zápas. Regenerácia je vďaka nej oveľa rýchlejšia,“ vysvetlil kapitán slovenskej reprezentácie do 21 rokov Adam Zreľák na webe futbalsz.sk.

„V Poprade sme mali možnosť vyskúšať si kryokomoru, ktorá funguje na podobnom princípe ako kryosauna. Tá ma výhodou v tom, že pôsobí lokálnejšie a chlapci nedýchajú dusík. Kryosaunu sme aplikovali po každej záťaži. Máme s ňou skvelé skúsenosti, a preto sme sa rozhodli, že si ju zoberieme aj do Poľska,“ povedal lekár slovenského tímu Zsolt Fegyveres.

Odporúčame:

[Káčerovi sa otvorila cesta na šampionát, nahradí zraneného Hromadu](#)

Kryosaunu si pochvaľoval aj Tomáš Huk. *„Do kryosauny sme chodili na dve minúty. Na konci v nej bola poriadna zima, ale keď človek vyšiel von, prišla veľká úľava. Musím povedať, že to veľmi pomáha pri regenerácii. Na druhý deň som sa cítil oveľa viac oddýchnutý ako predtým,“* doplnil defenzívny stredopoliar Huk.

Blahodárne účinky kryosauny využívajú aj svetové športové hviezdy. Na Slovensku aj olympijski víťazi Matej Tóth a Anastasia Kuzminová. Z futbalistov si ju dal dokonca domov namontovať Cristiano Ronaldo. *„Pomáha mi uvoľniť svalstvo a povzbudiť telo na ďalší zápas. Aj preto som fyzicky na vrchole a prežil som najlepší rok v kariére,“* povedal Ronaldo o svojej tajnej zbrani po zisku titulu futbalista roka.

Zverenci trénera Pavla Hapala sa v utorok krátko po poľudní letecky presunú z Bratislavy do Lublinu. Súpermi Slovákov v základnej A-skupine ME „21“ budú futbalisti domáceho Poľska (16. 6. o 20.45 h v Lubline), Anglicka (19. 6. o 18.00 h v Kielcach) a obhajcu prvenstva Švédska (22. 6. o 20.45 h v Lubline). Do semifinále postúpia víťazi skupín a najlepší tím z druhých priečok.

Viac k témam: [Cristiano Ronaldo](#), [futbal](#), [kryosauna](#), [slovenská futbalová reprezentácia do 21 rokov](#)
Zdroj: Webnoviny.sk – [Slovenská futbalová reprezentácia odcestuje do Poľska aj s tajnou zbraňou Cristiana Ronaldo](#) © SITA Všetky práva vyhradené.

12. júna 2017

0 komentárov

Zoradiť podľa: [Najstaršie](#) ▾

Medium: kosice.virtualne.sk

Title: Video: Slováci majú v príprave na šampionát tajnú zbraň, používa ju aj hviezdny Ronaldo

Date: 12.6.2017

<http://kosice.virtualne.sk/spravodajstvo/slovenska-futbalova-reprezentacia-odcestuje-do-polska-aj-s-tajnou-zbranou-cristiana-ronalda.html>

Kosice.Virtualne.sk

Informačný portál o živote v meste a okolí

Na stránke Firmy

Úvod Mapa stránky Ďalšie mestá ▾

FIRMY A SLUŽBY

PONUKA PRÁCE

INZERCIA

INZERCIA - REALITY

TOP PONUKY FIRIEM

DENNÉ INFO

- » Úvery, hypotéky, pôžičky
- » Denné menu
- » Pohotovostné lekárne
- » Aktuálne spravodajstvo
- » Akcie a podujatia
- » Poruchy, havárie
- » PSČ

INFO MAPA MESTA A OKOLIA

- » Mapa ulíc
- » Firmy na mape
- » Ubytovanie na mape
- » Stravovanie na mape
- » Lekári, lekárne, nemocnice
- » Inštitúcie, školy a organizácie
- » Kultúra a kultúrne pamiatky
- » Šport a Športové strediská
- » Banky a bankomaty
- » Doprava, pošta, taxi
- » Fotogaléria mesta a okolia
- » Plánovač trás

WEBYSHOPPING



Tlačiareň CANON LBP 3010
83,90 €

Správy SITA: Úvodná stránka » Správy SITA

Aktuálne spravodajstvo - Mesto Košice

Aktuálne spravodajstvo



Ministerka Lubyová zrušila problematickú eurofondovú výzvu na podporu dlhodobého výskumu
BRATISLAVA 19. septembra (WebNoviny.sk) - Ministerka školstva Martina Lubyová (nom. SNS) v utorok zrušila eurofondovú výzvu na podporu dlhodobého strategického výskumu a vývoja (DSV). Na problematickú výzvu upozornili začiatkom leta v liste poslanci.



Vojenskou akadémiou vo Vyškove otriasla explózia, spôsobili ju zrejme granáty
VYŠKOV 19. septembra (WebNoviny.sk) - Vojenskou akadémiou v Českom Vyškove dnes otriasla explózia. Výbuch v budove ubytovne Jugo zabil jedného vojaka a ďalšieho zranil. Ako informoval portál iDNES.cz, zranení vojak nie je v ohrození života a leží vo Fakultnej nemocnici v Prahe.



Japonci reagujú na testy rakiet KĽDR, presunú zariadenie na obranu na ostrov Hokkaidó
TOKIO 19. septembra (WebNoviny.sk) - Japonská armáda presunie mobilné zariadenie na obranu pred raketami na ostrov Hokkaidó. Umiestni ho do oblasti, kadiaľ prelietavajú cvičné rakety Severnej Kórey. Minister obrany Junpei Isohara v utorok uviedol, že zariadenie bude schopné zistiť a zničiť rakety.



Čepelová prehrala trojsetovú bitku a v Tokiu nevyzve Cibulkovú
TOKIO 19. septembra (WebNoviny.sk) - Slovenská tenistka Jana Čepelová neuspela v 1. kole dvojhry na turnaji WTA Premier Toray Pan Pacific Open v japonskom Tokiu ((dotácia 1 milión USD, tvrdý povrch DecoTurf vonku). Čepelová prehrala s rovnako nenasadenou Čeňkou Katošovou 6:4, 3:6, 4:6 a nepostúpila do druhého kola.



BSK: V Bratislavskom kraji pribudne 844 nových miest pre škôlkarov
BRATISLAVA 19. septembra 2017 (WBN/PR) - Obce, mestá, ale aj súkromní podnikatelia a občianske združenia mohli v roku 2017 žiadať z Integrovaného regionálneho operačného programu (IROP) európske zdroje na vybudovanie nových kapacít v materských školách na celom Slovensku. Výzvy na predkladanie žiadostí sú zatiaľ zatvorené.



Rodina Leonarda Cohena pozýva fanúšikov na spomienkový koncert v Montreale



Nová Vlárska Kramáre už v predaji
BRATISLAVA 19. septembra 2017 (WBN/PR) - Spoločnosť J T REAL ESTATE spúšťa predaj ďalšieho rezidenčného projektu a opäť na skvelej adrese. Na obľúbených bratislavských Kramároch vyrastú dva nízkopodlažné bytové domy s 82 bytmi. Projekt je ideálnou voľbou pre ľudí, ktorí uprednostňujú súkromie a rodinnú atmosféru.

Medium: kysucky-infoexpres.sk

Title: Slovenská futbalová reprezentácia odcestuje do Poľska aj s tajnou zbraňou Cristiana Ronalda

Date: 12.6.2017

<http://www.kysucky-infoexpres.sk/1229272-slovenska-futbalova-reprezentacia-odcestuje-do-polska-aj-s-tajnou-zbranou-cristiana-ronalda.html>

Kysucký
infoexpres



Utor
Lubc

Kysuce Slovensko Zahraničie Ekonomika **Sport** Zdravie Technika Kultúra

PREMENA ROKA 2014 - 2015 LADIES GYM CUP 2015

Slovenská futbalová reprezentácia odcestuje do Poľska aj s tajnou zbraňou Cristiana Ronalda

"Kryosaunu sme aplikovali po každej záťaži. Máme s ňou skvelé skúsenosti, a preto sme sa rozhodli, že si ju zoberieme aj do Poľska," povedal lekár slovenského tímu Zsolt Fegyveres. ŠAMORÍN 12. júna (WebNoviny.sk) – Slovenskí reprezentanti sa pripravovali na majstrovstvá Európy do 21 rokov v Šamoríne aj s tajnou zbraňou menom kryosauna. Používa ju aj jeden

ŠAMORÍN 12. júna (WebNoviny.sk) – Slovenskí reprezentanti sa pripravovali na majstrovstvá Európy do 21 rokov v Šamoríne aj s tajnou zbraňou menom kryosauna. Používa ju aj jeden z najlepších futbalistov na svete Cristiano Ronaldo.

Ide o zariadenie s veľkosťou sprchového kúta, ktoré telo vystaví teplotám blížiacim sa mínus dvesto stupňov Celzia. Slúži aj na liečbu pohybového aparátu a najmä rýchlu regeneráciu.

Odporúčame:

[Hapal oznámil konečnú nomináciu na európsky šampionát, nechýba Zrelák a opora z A-tímu](#)

"Je to super prístroj. V Šamoríne sme trénovali dvojízovo a vždy večer sme ho využili. Človek si musí trochu zvyknúť na tú zimu. Kryosauna nám skvele pomáha uvoľniť svalstvo a povzbudiť telo na ďalší zápas. Regenerácia je vďaka nej oveľa rýchlejšia," vysvetlil kapitán slovenskej reprezentácie do 21 rokov Adam Zrelák na webe futbalsfz.sk.

"V Poprade sme mali možnosť vyskúšať si kryokomoru, ktorá funguje na podobnom princípe ako kryosauna. Tá ma výhodu v tom, že pôsobí lokálnejšie a chlapci nedýchajú dusík. Kryosaunu sme aplikovali po každej záťaži. Máme s ňou skvelé skúsenosti, a preto sme sa rozhodli, že si ju zoberieme aj do Poľska," povedal lekár slovenského tímu Zsolt Fegyveres.

Odporúčame:

[Káčerovi sa otvorila cesta na šampionát, nahradí zraneného Hromadu](#)

Kryosaunu si pochvaloval aj Tomáš Huk. "Do kryosauny sme chodili na dve minúty. Na konci v nej bola poriadna zima, ale keď človek vyšiel von, prišla veľká úľava. Musím povedať, že to veľmi pomáha pri regenerácii. Na druhý deň som sa cítil oveľa viac oddychnutý ako predtým," doplnil defenzívny stredopoliar Huk.

Blahodárne účinky kryosauny využívajú aj svetové športové hviezdy. Na Slovensku aj olympijskí víťazi Matej Tóth a Anastasia Kuzminová. Z futbalistov si ju dal dokonca domov namontovať Cristiano Ronaldo. "Pomáha mi uvoľniť svalstvo a povzbudiť telo na ďalší zápas. Aj preto som fyzicky na vrchole a prežil som najlepší rok v kariére," povedal Ronaldo o svojej tajnej zbrani po zisku titulu futbalista roka.

Medium: sportx.sk

Title: Slovenská futbalová reprezentácia odcestuje do Poľska aj s tajnou zbraňou Cristiana RONALDA

Date: 12.6.2017

<https://sportx.sk/slovenska-futbalova-reprezentacia-odcestuje-do-polska-aj-s-tajnou-zbranou-cristiana-ronalda/>



FUTBAL HOKEJ TENIS CYKLISTIKA KHL OSTA

🏠 SportX / Hokej / Futbal /

Slovenská futbalová reprezentácia odcestuje do Poľska aj s tajnou zbraňou Cristiana RONALDA

ŠAMORÍN 12. júna (WebNoviny.sk) – Slovenskí reprezentanti sa pripravovali na majstrovstvá Európy do 21 rokov v Šamoríne aj s tajnou zbraňou menom kryosauna. Používa ju aj jeden z najlepších futbalistov na svete Cristiano Ronaldo.

Ide o zariadenie s veľkosťou sprchového kúta, ktoré telo vystaví teplotám blížiacim sa mínus dvesto stupňom Celzia. Slúži aj na liečbu pohybového aparátu a najmä rýchlu regeneráciu.

Odporúčame:

[Hapal oznámil konečnú nomináciu na európsky šampionát, nechýba Zrelák a opora z A-tímu](#)

„Je to super prístroj. V Šamoríne sme trénovali dvojfázovo a vždy večer sme ho využili. Človek si musí trochu zvyknúť na tú zimu. Kryosauna nám skvele pomáha uvoľniť svalstvo a povzbudiť telo na ďalší zápas. Regenerácia je vďaka nej oveľa rýchlejšia,“ vysvetlil kapitán slovenskej reprezentácie do 21 rokov Adam Zrelák na webe futbalsfz.sk.

„V Poprade sme mali možnosť vyskúšať si kryokomoru, ktorá funguje na podobnom princípe ako kryosauna. Tá ma výhodu v tom, že pôsobí lokálnejšie a chlapi nedýchajú dusík. Kryosaunu sme aplikovali po každej záťaži. Máme s ňou skvelé skúsenosti, a preto sme sa rozhodli, že si ju zoberieme aj do Poľska,“ povedal lekár slovenského tímu Zsolt Fegyveres.

Odporúčame:

[Káčerovi sa otvorila cesta na šampionát, nahradí zraneného Hromadu](#)

Kryosaunu si pochvaľoval aj Tomáš Huk. *„Do kryosauny sme chodili na dve minúty. Na konci v nej bola poriadna zima, ale keď človek vyšiel von, prišla veľká úlava. Musím povedať, že to veľmi pomáha pri regenerácii. Na druhý deň som sa cítil oveľa viac oddýchnutý ako predtým,“* doplnil defenzívny stredopoliar Huk.

Blahodárne účinky kryosauny využívajú aj svetové športové hviezdy. Na Slovensku aj olympijskí víťazi Matej Tóth a Anastasia Kuzminová. Z futbalistov si ju dal dokonca domov namontovať Cristiano Ronaldo. *„Pomáha mi uvoľniť svalstvo a povzbudiť telo na ďalší zápas. Aj preto som fyzicky na vrchole a prežil som najlepší rok v kariére,“* povedal Ronaldo o svojej tajnej zbrani po zisku titulu futbalista roka.

Zverenci trénera Pavla Hapala sa v utorok krátko po poludní letecky presunú z Bratislavy do Lublínu. Súpermi Slovákov v základnej A-skupine ME „21“ budú futbalisti domáceho Poľska (16. 6. o 20.45 h v Lublíne), Anglicka (19. 6. o 18.00 h v Kielcach) a obhajcu prvenstva Švédska (22. 6. o 20.45 h v Lublíne). Do semifinále postúpia víťazi skupín a najlepší tím z druhých priečok.

Viac k témam: [Cristiano Ronaldo, futbal, kryosauna, slovenská futbalová reprezentácia do](#)

Zdroj: Webnoviny.sk – [Slovenská futbalová reprezentácia odcestuje do Poľska aj s tajnou zbraňou Cristiana RONALDA](#) © SITA Všetky práva vyhradené.

12. júna 2017

Medium: spravy.pozri.sk

Title: Slovenská futbalová reprezentácia odcestuje do Poľska aj s tajnou zbraňou Cristiana Ronalda

Date: 12.6.2017

<http://spravy.pozri.sk/clanok/Slovenska-futbalova-reprezentacia-odcestuje-do-Po%C4%BDeska-aj-s-tajnou-zbranou-Cristiana-Ronalda/1147091>

Pre zlepšovanie zážitku na stránkach používame

POZRI!  

Hľadajte inzerát **VŠ**

SPRAVY ▾ POČASIE ▾ AUTOBAZÁR ▾ REALITY ▾ INZERÁTY ▾ RECEPTY

Dnesje: Utorok 19. septembra 2017 meniny má Konštantín

Letenky od Superletušky

Lette lacno. Porovnajete si dnešné ceny! superletuska.sk

Slovenská futbalová reprezentácia odcestuje do Poľska aj s tajnou zbraňou Cristiana Ronalda



“Kryosaunu sme aplikovali po každej záťaži.

ŠAMORÍN 12. júna (WebNoviny.sk) - Slovenskí reprezentanti sa pripravovali na majstrovstvá Európy do 21 rokov v Šamoríne aj s tajnou zbraňou menom kryosauna. Používajú ju aj jeden z najlepších futbalistov na svete Cristiano Ronaldo.

Ide o zariadenie s veľkosťou sprchového kúta, ktoré telo vystaví teplotám blížiacim sa mínus dvesto stupňom Celzia. Slúži aj na liečbu pohybového aparátu a najmä rýchlu regeneráciu.

Ochranné a športové siete



Siete vysokéj kvality.
Akcia-cena od 1€.
Nezmeskajte.

 **LUXSOL**

[Kontaktujte nás](#)

“Je to super prístroj. V Šamoríne sme trénovali dvojfázovo a vždy večer sme ho využili. Človek si musí trochu zvyknúť na tú zimu. Kryosauna nám skvele pomáha uvoľniť svalstvo a povzbudiť telo na ďalší zápas.

Medium: aktuality.sk

Title: Tajná zbraň mladých Slovákov, používa ju aj Cristiano Ronaldo

Date: 12.6.2017

<https://sport.aktuality.sk/c/281159/video-tajna-zbran-mladych-slovakov-pouziva-ju-aj-cristiano-ronaldo/>



Video: Tajná zbraň mladých Slovákov, používa ju aj Cristiano Ronaldo



12.6.2017 22:42 | Slovenskí reprezentanti sa pripravovali na majstrovstvá Európy do 21 rokov v Šamoríne aj s tajnou zbraňou menom kryosauna. Používa ju aj jeden z najlepších futbalistov na svete Cristiano Ronaldo.

Ide o zariadenie s veľkosťou sprchového kúta, ktoré telo vystaví teplotám blížiacim sa mínus dvesto stupňov Celzia. Slúži aj na liečbu pohybového aparátu a najmä rýchlu regeneráciu.

"Je to super prístroj. V Šamoríne sme trénovali dvojfázovo a vždy večer sme ho využili. Človek si musí trochu zvyknúť na tú zimu. Kryosauna nám skvele pomáha uvoľniť svalstvo a povzbudiť telo na ďalší zápas. Regenerácia je vďaka nej oveľa rýchlejšia," vysvetlil kapitán slovenskej reprezentácie do 21 rokov Adam Zrelák na webe futbalsfz.sk.

"V Poprade sme mali možnosť vyskúšať si kryokomoru, ktorá funguje na podobnom princípe ako kryosauna. Tá má výhodu v tom, že pôsobí lokálnejšie a chlapi nedýchajú dusík. Kryosaunu sme aplikovali po každej záťaži. Máme s ňou skvelé skúsenosti, a preto sme sa rozhodli, že si ju zoberieme aj do Poľska," povedal lekár slovenského tímu Zsolt Fegyveres.



Medium: pravda.sk

Title: Mladí Slováci sa pripravovali do Poľska aj s tajnou zbraňou Cristiana RONALDA

Date: 12.6.2017

<https://futbal.pravda.sk/reprezentacia/clanok/432391-mladi-slovaci-sa-pripravovali-do-polska-aj-s-tajnou-zbranou-cristiana-ronalda/>

Správy ▾ Varecha ▾ Magazíny ▾ Blog ▾ Avízo ▾ BIRDZ ▾ Relax ▾ Nákupy ▾ Klub

≡ Šport • Pravda

Reprezentácia Fortuna liga Zahraničné ligy Európska liga UEFA Ostatné Liga majstrov Hokej

Mladí Slováci sa pripravovali do Poľska aj s tajnou zbraňou Cristiana RONALDA

• SITA 12.06.2017 22:53

Uložiť na Facebook Pažiť sa niečo



Slovenský futbalový reprezentant do 21 rokov Ľadislav Bénes.

Autor: SITA, Marko Erd

Slovenskí reprezentanti sa pripravovali na majstrovstvá Európy do 21 rokov v Šamoríne aj s tajnou zbraňou menom kryosauna.

Používa ju aj jeden z najlepších futbalistov na svete Cristiano Ronaldo. Ide o zariadenie s veľkosťou sprchového kúta, ktoré telo vystaví teplotám blížiacim sa minus dvesto stupňom Celzia. Slúži aj na liečbu pohybového aparátu a najmä rýchlu regeneráciu.

„Je to super prístroj. V Šamoríne sme trénovali dvojfázovo a vždy večer sme ho využili. Človek si musí trochu zvyknúť na tú zimu. Kryosauna nám skvele pomáha uvoľniť svalstvo a povzbudiť telo na ďalší zápas. Regenerácia je vďaka nej oveľa rýchlejšia,“ vysvetlil kapitán slovenskej reprezentácie do 21 rokov Adam Zreľák na webe futbalsfz.sk.

„V Poprade sme mali možnosť vyskúšať si kryokomoru, ktorá funguje na podobnom princípe ako kryosauna. Tá ma výhodu v tom, že pôsobí lokálnejšie a chlapičky nedýchajú dusik. Kryosaunu sme aplikovali po každej záťaži. Máme s ňou skvelé skúsenosti, a preto sme sa rozhodli, že si ju zoberieme aj do Poľska,“ povedal lekár slovenského tímu Zsolt Fegyveres.



Medium: siit.webnoviny.sk

Title: Slovenská futbalová reprezentácia odcestuje do Poľska aj s tajnou zbraňou Cristiana Ronalda

Date: 12.6.2017

<https://www.webnoviny.sk/slovenska-futbalova-reprezentacia-odcestuje-do-polska-aj-s-tajnou-zbranou-cristiana-ronalda/>

SITA Podričan Najvyšší súd Dánsko Jazda Káryna je hne Časopis Webnoviny Ustredie

WebNoviny

UŠ HR 36/17

Správy Šport Ekonomika Kultúra Spoločenský komix Zaujímavosti Zdravie

Na výskaitie vo veľkých reštauráciách samostatne pripravujeme hovorí kandidát na šéfa vlády... Japonci reagujú na útoky... FC Barcelona hľadá...
Japonsko reagujú na útoky... FC Barcelona hľadá...
Japonsko reagujú na útoky... FC Barcelona hľadá...

MSUNG

Prineste svoj starý telefón a dostanete 100 EUR na nový Google Pixel. Akcia platí do 30. 9. 2017 alebo do vyčerpania zásob.

STITE STARÝ...

STÍŤ VIAC

12. júna 2017 · Šport · Futbal · od WebNoviny.sk · SITA · DIALUKA(2)

Video: Slováci majú v príprave na šampionát tajnú zbraň, používa ju aj hviezdny Ronaldo

ŠAMORÍN 12. júna (WebNoviny.sk) – Slovenskí reprezentanti sa pripravovali na majstrovstvá Európy do 21 rokov v Šamoríne aj s tajnou zbraňou menom kryosauna. Používa ju aj jeden z najlepších futbalistov na svete Cristiano Ronaldo.

AŽ TAKMER MÍNUS DVESTO STUPŇOV

Íde o zariadenie s veľkosťou sprchového kúta, ktoré telo vystaví teplotám blížiacim sa k mínus dvesto stupňom Celzia. Služí aj na liečbu pohybového aparátu a najmä rýchlu regeneráciu.

Hapal oznámil konečnú nomináciu na európsky šampionát, nechýba Zreľák a opora z A-tímu

Medium: sportky.zoznam.sk

Title: Pomôže im to uspieť na šampionáte? Mladí Slováci do Poľska aj s tajnou zbraňou Cristiana RONALDA!

Date: 12.6.2017

<http://sportky.zoznam.sk/c/163461/pomoze-im-to-uspriet-na-sampionate-mladi-slovaci-do-polska-aj-s-tajnou-zbranou-cristiana-ronalda>

športky.sk





ŠPORT **FUTBAL** HOKEJ TENIS MOTORIZMUS OSTATNÉ LIVESCORE TABUĽKY


Slovensko Česko Anglicko Španielsko Nemecko Taliansko Francúzsko Slováci v zahraničí

Náš tip: Hľadáte zamestnancov? | Jedinečná Fight show | Koncert Gary Numan

Šport » Futbal » Reprezentácia


Pomôže im to uspieť na šampionáte? Mladí Slováci do Poľska aj s tajnou zbraňou Cristiana RONALDA!

12.06.2017 22:21     **POŠLITE NÁM TIP**




ŠAMORÍN - Slovenskí reprezentanti sa pripravovali na majstrovstvá Európy do 21 rokov v Šamoríne aj s tajnou zbraňou menom kryosauna. Používa ju aj jeden z najlepších futbalistov na svete Cristiano Ronaldo. Ide o zariadenie s veľkosťou sprchového kúta, ktoré telo vystaví teplotám bližiacim sa mínus dvesto stupňom Celzia. Služí aj na liečbu pohybového aparátu a najmä rýchlu regeneráciu.

Na snímke tréner slovenských futbalových reprezentantov Pavel Hapal počas brifingu s novinármi pred utorňajším odletom do dejiska Majstrovstiev Európy do 21. rokov



"Je to super prístroj. V Šamoríne sme trénovali dvojfázovo a vždy večer sme ho využili. Človek si musí trochu zvyknúť na tú zimu. Kryosauna nám skvele pomáha uvoľniť svalstvo a povzbudiť telo na ďalší zápas. Regenerácia je vďaka nej oveľa rýchlejšia," vysvetlil kapitán slovenskej reprezentácie do 21 rokov Adam Zreľák na webe futbalsfz.sk. "V Poprade sme mali možnosť vyskúšať si kryokomoru, ktorá funguje na podobnom princípe ako kryosauna. Tá ma výhodou v tom, že pôsobí lokálnejšie a chlapi nedýchajú dusík. Kryosaunu sme aplikovali po každej záťaž. Máme s ňou skvelé skúsenosti, a preto sme sa rozhodli, že si ju zoberieme aj do Poľska," povedal lekár slovenského tímu Zsolt Fegyveres.



Medium: sport.sk

Title: Video: Tajná zbraň mladých Slovákov, používa ju aj Cristiano Ronaldo

Date: 12.6.2017

<https://sport.aktuality.sk/c/281159/video-tajna-zbran-mladych-slovakov-pouziva-ju-aj-cristiano-ronaldo/>



Video: Tajná zbraň mladých Slovákov, používa ju aj Cristiano Ronaldo



12.6.2017 22:42 | Slovenskí reprezentanti sa pripravovali na majstrovstvá Európy do 21 rokov v Šamoríne aj s tajnou zbraňou menom kryosauna. Používa ju aj jeden z najlepších futbalistov na svete Cristiano Ronaldo.

Ide o zariadenie s veľkosťou sprchového kúta, ktoré telo vystaví teplotám blížiacim sa mínus dvesto stupňom Celzia. Slúži aj na liečbu pohybového aparátu a najmä rýchlu regeneráciu.

"Je to super prístroj. V Šamoríne sme trénovali dvojfázovo a vždy večer sme ho využili. Človek si musí trochu zvyknúť na tú zimu. Kryosauna nám skvele pomáha uvoľniť svalstvo a povzbudiť telo na ďalší zápas. Regenerácia je vďaka nej oveľa rýchlejšia," vysvetlil kapitán slovenskej reprezentácie do 21 rokov Adam Zreľák na webe futbalsfz.sk.

"V Poprade sme mali možnosť vyskúšať si kryokomoru, ktorá funguje na podobnom princípe ako kryosauna. Tá ma výhodou v tom, že pôsobí lokálnejšie a chlapci nedýchajú dusík. Kryosaunu sme aplikovali po každej záťaži. Máme s ňou skvelé skúsenosti, a preto sme sa rozhodli, že si ju zoberieme aj do Poľska," povedal lekár slovenského tímu Zsolt Fegyveres.



Medium: Spravodajstvo SITA

Title: FUTBAL: Mladí Slováci do Poľska aj s tajnou zbraňou Cristiana RONALDA

Date: 12.6.2017

Medium: sme.sk

Title: Ronaldo si ju nechal namontovať domov. Slováci si kryosaunu pochvaľujú

Date: 12.6.2017

<https://sport.sme.sk/c/20557344/slovenski-futbalisti-si-kryosaunu-pochvaluju.html>

SME.sk Správy Služby Počasie Blogy Zľavy Dovolenka 2017 Viac

Na zlepšenie našich služieb používame cookies. O ich používaní a možnostiach nastavenia sa môžete informovať.

SME Šport
Utorok, 19. september, 2017

SME.SK POČASIE DOMOV REGIÓNY EKONOMIKA SVET KOMENTÁRE SME+ KULTÚRA ŠPORT TV AUTO

US Open 2017 **Futbal** Hokej Tenis Peter Sagan Cyklistika Basketbal Atletika Ďalšie športy Online

Slovensko **Reprezentácie** Liga majstrov Európska liga Anglicko Španielsko Nemecko Taliansko Francúzsko

Nová laminátová podlaha pre váš domov
Top cena 5,99 €
Až do vypredania

Ronaldo si ju nechal namontovať domov. Slováci si kryosaunu pochvaľujú

Kryosauna slúži na liečbu pohybového aparátu a zrýchľuje regeneráciu.

12. jún 2017 o 22:34 SITA



Slováci si kryosaunu pochvalovali. (Zdroj: futbalsfz.sk)

Písmo: A⁻ | A⁺

o f s G+ e p i

Medium: aktuality.maxivyber.sk

Title: Video: Slováci majú v príprave na šampionát tajnú zbraň, používa ju aj hviezdny Ronaldo

Date: 13.6.2017

<http://aktuality.maxivyber.sk/sport/1229272-video:-slovaci-maju-v-priprave-na-sampionat-tajnu-zbran-pouziva-ju-aj-hviezdny-ronaldo>

MAXIVYBER
PONUKAME VÁM VIAC

„Staví najlepší čas časovú hodnotu dňa.“
Dobrá noc

ÚVOD AKTUALITY PRÁCA ZDARMA LAST MINUTE POČASIE VOX BLOGU KURZY RELAX

SLOVENSKO SVET EKONOMIKA ŠPORT KULTÚRA ZDRAVIE VEDA A TECHNIKA

Video: Slováci majú v príprave na šampionát tajnú zbraň, používa ju aj hviezdny Ronaldo

Zdroj: Webnoviny
12. jún 2017

Športové správy

- V prípravných zápasoch NHL sa pretlačili aj Slováci. Hráč nedostal gól a Janča asistoval
13. sep 2017
- Hráč nepovažoval návrat na formu ako sklamanie, ale ako možnosť pomôcť spoluviáčom
13. sep 2017
- V kampaň línov NHL je ešte 16 Slovákov. Pospíšil už pobíval na formu
13. sep 2017
- Nováčik Vegas Golden Knights v príprave na novú sezónu NHL diviámi gómi zničil „kosačky“
13. sep 2017
- Majster šlágri Tipsport ligy zdolal HC Košice, dvoja brankári v nedeľu vychytali shutout
17. sep 2017

Viac článkov

Slovensko

- Ministerka Lubyová zrušila problematickú eurofondovú výzvu na podporu dlhodobého výskumu
13. sep 2017
- BSK v Bratislave konajú približne 844 nových miest pre štátnikov
13. sep 2017
- Nová Vlárska Kramárka už v predaji
13. sep 2017
- Deň ústavy sa neprehrá medzi pamätne dní a 28. október nebude štátnym sviatkom
13. sep 2017
- Na víťazstvo vo voľbách nestačí zámorí kraj bilbordami, hovorí kandidát na župana Droba
13. sep 2017

Viac článkov

Svet

- Klimatické zmeny spôsobí

ŠAMORIN 12. jún (Webnoviny.sk) - Slovenskí reprezentanti sa pripravovali na majstrovstvá Európy do 21 rokov v Šamoríne aj s tajnou zbraňou menom kryosauna. Používa ju aj jeden z najlepších futbalistov na svete Cristiano Ronaldo.

Až takmer minus dvesto stupňov

Íde o zariadenie s veľkosťou sprchového kúta, ktoré telo vystaví teplotám blízkejšim sa minus dvesto stupňov Celzia. Slúži aj na liečbu pohybového aparátu a najmä rýchlu regeneráciu.

Oporúčame:
Hráči oznámili konečnú nomináciu na európsky šampionát, nechýba Zreňák a opora z A-tímu

"Je to super prístroj. V Šamoríne sme trénovali dvakrátovo a vždy večer sme ho využili. Človek si musí trochu zvyknúť na tú zimu. Kryosauna nám sícele pomohla uvoľniť svalstvo a povzbudiť telo na ďalší zápas. Regenerácia je vďaka nej oveľa rýchlejšia," vyhlásil kapitán slovenskej reprezentácie do 21 rokov Adam Zreňák na webe futbalstz.sk.

#SR21
Posted by **Slovenský futbalový zväz**
13,361 Views

"V Poprade sme mali možnosť vyskúšať aj kryosaunu, ktorá funguje na podobnom princípe ako kryosauna. Tá má výhodu v tom, že pôsobí lokalnejšie a chcúci neodchádzajú dnu. Kryosauna sme epikovali po každej záhradi. Máme s ňou sícele skúsenosti, a preto sme sa rozhodli, že si ju zoberieme aj do Poľska," povedal lekár slovenského tímu Zsolt Fagyveres.

Kryosauna si pochvaľoval aj Tímáš Huk. "Do kryosauny sme chodili na dve minúty. Na konci v nej bole poriadne zima, ale keď človek vyšiel von, prišla veľká úľava. Musím povedať, že to veľmi pomohlo pri regenerácii. Na druhý deň som sa cítil oveľa viac odcvičený ako predtým," doplnil defenzívny stredopoliar Huk.

Kryosauny využívajú aj svetové hviezdy

Blahodáme účinky kryosauny využívajú aj svetové športové hviezdy. Na Slovensku aj olympijský víťaz Matej Tóth a Anastasia Kuzminová. Z futbalistov si ju dal dokonca domov namontovať Cristiano Ronaldo. "Pomáha mi uvoľniť svalstvo a povzbudiť telo na ďalší zápas. Aj preto som šiel na vrchole a predtým som najlepší rok v kariére," povedal Ronaldo o svojej tajnej zbraňi po zisku titulu futbalista roka.

Medium: fotonovinky.sk

Title: Slovenská futbalová reprezentácia odcestuje do Poľska aj s tajnou zbraňou Cristiana RONALDA

Date: 13.6.2017

<https://fotonovinky.sk/slovenska-futbalova-reprezentacia-odcestuje-do-polska-aj-s-tajnou-zbranou-cristiana-ronalda/>

SPRÁVY SVET SLOVENSKO ŠPORT FUTBAL HOKEJ

fotonovinky

Fotonovinky / Hokej / Futbal /

Slovenská futbalová reprezentácia odcestuje do Poľska aj s tajnou zbraňou Cristiana RONALDA

ŠAMORÍN 12. júna (WebNoviny.sk) – Slovenskí reprezentanti sa pripravovali na majstrovstvá Európy do 21 rokov v Šamoríne aj s tajnou zbraňou menom kryosauna. Používa ju aj jeden z najlepších futbalistov na svete Cristiano Ronaldo.

Ide o zariadenie s veľkosťou sprchového kúta, ktoré telo vystaví teplotám blížiacim sa mínus dvesto stupňov Celzia. Služí aj na liečbu pohybového aparátu a najmä rýchlu regeneráciu.

Odporúčame:
[Hapal oznámil konečnú nomináciu na európsky šampionát, nechýba Zreľák a opora z A-tímu](#)

„Je to super prístroj. V Šamoríne sme trénovali dvojfázovo a vždy večer sme ho využili. Človek si musí trochu zvyknúť na tú zimu. Kryosauna nám skvele pomáha uvoľniť svalstvo a povzbudiť telo na ďalší zápas. Regenerácia je vďaka nej oveľa rýchlejšia,“ vysvetlil kapitán slovenskej reprezentácie do 21 rokov Adam Zreľák na webe futbalsfz.sk.

“V Poprade sme mali možnosť vyskúšať si kryokomoru, ktorá funguje na podobnom princípe ako kryosauna. Tá ma výhodu v tom, že pôsobí lokálnejšie a chlapci nedýchajú dusík. Kryosaunu sme aplikovali po každej záťaži. Máme s ňou skvelé skúsenosti, a preto sme sa rozhodli, že si ju zoberieme aj do Poľska,“ povedal lekár slovenského tímu Zsolt Fegyveres.

Odporúčame:
[Káčerovi sa otvorila cesta na šampionát, nahradí zraneného Hromadu](#)

Kryosaunu si pochvaloval aj Tomáš Huk. *“Do kryosauny sme chodili na dve minúty. Na konci v nej bola poriadna zima, ale keď človek vyšiel von, prišla veľká úľava. Musím povedať, že to veľmi pomáha pri regenerácii. Na druhý deň som sa cítil oveľa viac oddýchnutý ako predtým,“* doplnil defenzívny stredopoliar Huk.


Blahodárne účinky kryosauny využívajú aj svetové športové hviezdy. Na Slovensku aj olympijskí víťazi Matej Tóth a Anastasia Kuzminová. Z futbalistov si ju dal dokonca domov namontovať Cristiano Ronaldo. *„Pomáha mi uvoľniť svalstvo a povzbudiť telo na ďalší zápas. Aj preto som fyzicky na vrchole a prežil som najlepší rok v kariére,“* povedal Ronaldo o svojej tajnej zbraňi po zisku titulu futbalista roka.

Zverenci trénera Pavla Hapala sa v utorok krátko po poludní letecky presunú z Bratislavy do Lublínu. Súpermi Slovákov v základnej A-skupine ME „21“ budú futbalisti domáceho Poľska (16. 6. o 20.45 h v Lublíne), Anglicka (19. 6. o 18.00 h v Kielcach) a obhajcu prvenstva Švédska (22. 6. o 20.45 h v Lublíne). Do semifinále postúpia víťazi skupín a najlepší tím z druhých priečok.


Viac k témam: [Cristiano Ronaldo, futbal, kryosauna, slovenská futbalová reprezentácia do](#)
Zdroj: Webnoviny.sk – [Slovenská futbalová reprezentácia odcestuje do Poľska aj s tajnou zbraňou Cristiana RONALDA](#) © SITA Všetky práva vyhradené.

12. júna 2017


Odporúčané články

 [Ministerka Lubyová zrušila problematickú eurofondovú výzvu na podporu dlhodobého výskumu](#)

[Militanti z hnutia Taliban zabilí troch vládných zamestnancov](#)

 [Nová Vlárska Kramáre už v predaji](#)

[Rodina Leonarda Cohena pozýva fanúšikov na spomienkový koncert v Montreale](#)

 [BSK: V Bratislavskom kraji pribudne 844 nových miest pre škôlkarov](#)

Medium: inforaj.sk

Title: Slovenská futbalová reprezentácia odcestuje do Poľska aj s tajnou zbraňou Cristiana RONALDA

Date: 13.6.2017

<https://inforaj.sk/slovenska-futbalova-reprezentacia-odcestuje-do-polska-aj-s-tajnou-zbranou-cristiana-ronalda/>



DOMOV SPRÁVY EKONOMIKA KULTÚRA ŠPORT VEC

inforaj / Šport / Futbal /

Slovenská futbalová reprezentácia odcestuje do Poľska aj s tajnou zbraňou Cristiana RONALDA

ŠAMORÍN 12. júna (WebNoviny.sk) – Slovenskí reprezentanti sa pripravovali na majstrovstvá Európy do 21 rokov v Šamoríne aj s tajnou zbraňou menom kryosauna. Používa ju aj jeden z najlepších futbalistov na svete Cristiano Ronaldo.

Ide o zariadenie s veľkosťou sprchového kúta, ktoré telo vystaví teplotám blížiacim sa mínus dvesto stupňov Celzia. Slúži aj na liečbu pohybového aparátu a najmä rýchlu regeneráciu.

Odporúčame:

[Hapal oznámil konečnú nomináciu na európsky šampionát, nechýba Zrelák a opora z A-tímu](#)

„Je to super prístroj. V Šamoríne sme trénovali dvojfázovo a vždy večer sme ho využili. Človek si musí trochu zvyknúť na tú zimu. Kryosauna nám skvele pomáha uvoľniť svalstvo a povzbudiť telo na ďalší zápas. Regenerácia je vďaka nej oveľa rýchlejšia,“ vysvetlil kapitán slovenskej reprezentácie do 21 rokov Adam Zrelák na webe futbalsfz.sk.

“V Poprade sme mali možnosť vyskúšať si kryokomoru, ktorá funguje na podobnom princípe ako kryosauna. Tá ma výhodu v tom, že pôsobí lokálnejšie a chlapi nedýchajú dusík. Kryosaunu sme aplikovali po každej záťaži. Máme s ňou skvelé skúsenosti, a preto sme sa rozhodli, že si ju zoberieme aj do Poľska,“ povedal lekár slovenského tímu Zsolt Fegyveres.

Odporúčame:

[Káčerovi sa otvorila cesta na šampionát, nahradí zraneného Hromadu](#)

Kryosaunu si pochvaľoval aj Tomáš Huk. *“Do kryosauny sme chodili na dve minúty. Na konci v nej bola poriadna zima, ale keď človek vyšiel von, prišla veľká úlava. Musím povedať, že to veľmi pomáha pri regenerácii. Na druhý deň som sa cítil oveľa viac oddýchnutý ako predtým,“* doplnil defenzívny stredopoliar Huk.

Blahodárne účinky kryosauny využívajú aj svetové športové hviezdy. Na Slovensku aj olympijskí víťazi Matej Tóth a Anastasia Kuzminová. Z futbalistov si ju dal dokonca domov namontovať Cristiano Ronaldo. *„Pomáha mi uvoľniť svalstvo a povzbudiť telo na ďalší zápas. Aj preto som fyzicky na vrchole a prežil som najlepší rok v kariére,“* povedal Ronaldo o svojej tajnej zbrani po zisku titulu futbalista roka.

Zverenci trénera Pavla Hapala sa v utorok krátko po poludní letecky presunú z Bratislavy do Lublinu. Súpermi Slovákov v základnej A-skupine ME „21“ budú futbalisti domáceho Poľska (16. 6. o 20.45 h v Lubline), Anglicka (19. 6. o 18.00 h v Kielcach) a obhajcu prvenstva Švédska (22. 6. o 20.45 h v Lubline). Do semifinále postúpia víťazi skupín a najlepší tím z druhých priečok.

Viac k témam: [Cristiano Ronaldo, futbal, kryosauna, slovenská futbalová reprezentácia do](#)

Zdroj: Webnoviny.sk – [Slovenská futbalová reprezentácia odcestuje do Poľska aj s tajnou zbraňou Cristiana RONALDA](#) © SITA Všetky práva vyhradené.

Medium: pluska.sk

Title: Slovenskí futbalisti vyťahnu v Poľsku tajnú zbraň: V talóne ju má aj Cristiano Ronaldo!

Date: 16.6.2017

<http://www.pluska.sk/sport/futbal/slovenski-futbalisti-vytiahnu-polsku-tajnu-zbran-talone-ju-ma-aj-cristiano-ronaldo.html>

Pluska

Plus JEDEN DEŇ Plus 7 dní Emma Šarm Fit a štýl MAMA a ja Záhradkár Zdravie Pekné bývanie Dot

Správy Šoubiznis Regióny Krimi Šport Zaujímavosti Rady a tipy Auto FOTOSTOF

pluska.sk / šport / futbal

Slovenskí futbalisti vyťahnu v Poľsku tajnú zbraň: V talóne ju má aj Cristiano Ronaldo!

16. júna 2017, 09:00

Tip redakcii Tweet G+ Odporučiť 4 Páči sa mi to

Už počas prípravného kempu pred európskym šampionátom si slovenskí futbalisti do 21 rokov vyskúšali kryosaunu. Prenosný prístroj na rýchlu regeneráciu v mrazivých teplotách im tak učaroval, že si vypýtali aj do Poľska.



Sokolíci majú pripravenú tajnú zbraň, ktorá im má pomôcť regenerovať.

Autor: Faebook



Neváhali ani sekundu a sokolíkom chcú pomôcť k splneniu postupového sna. Zverencom Pavla Hapala bude pomáhať v regenerácii po zápasoch i tréningoch mobilná kryosauna. „V športovom svete je to bežná vec, výsledky sú dokázateľné. Prečo nepomôcť našim chlapcom, hneď sme sa do toho pustili,“ prezradil Tomáš Jurik zo spoločnosti, ktorá sa špecializuje na distribúciu týchto prístrojov.

Medium: Plus jeden deň

Title: Vymrazia si postupový sen?

Date: 16.6.2017

Sokolíci už majú pri sebe tajnú zbraň +++ Do Lublinu ju previezli zo Šamorína

Vymrazia si postupový sen?



Kryosaunu si obľúbili aj naši reprezentanti a využívajú ju na rýchlu regeneráciu.

SAMORÍN - Už počas prípravného kempu pred európskym šampionátom v Poľsku si slovenskí futbalisti do 21 rokov vyskúšali kryosaunu. Prenosný prístroj na rýchlu regeneráciu v mrazivých teplotách im tak ušaroval, že si ho vypýtali aj do Poľska.

Pomôže našim mladíkom táto pomôcka k postupu zo základnej skupiny? „V športovom svete

je to bežná vec, výsledky sú dokázateľné. Preto by sme nemohli touto komorou pomôcť našim chlapcom k rýchlej regenerácii? Hneď sme sa do toho pustili,“ prezradil Tomáš Jurík zo spoločnosti, ktorá sa špecializuje na distribúciu týchto prístrojov. „Pomocou chladu je regenerácia účinná, veríme, že

to chlapcom prinesie úspech,“ dodal Jurík. Špeciálny náklad putoval počas týždňa zo Šamorína priamo do Lublinu, kde po desaťhodinovej ceste už slúži našim reprezentantom.

Tajnú zbraň pre športovcov má vo svojom honosnom sídle aj Cristiano Ronaldo, naši reprezentanti mali na túto novinku iba slova

Pri rozoberaní kryocentra museli byť opatrní.



chvály. „Máme s ňou skvelé skúsenosti, a preto sme sa rozhodli, že si ju zoberieme aj do Poľska,“ povedal pre portál Slovenského futbalového zväzu tímový le-

kár Zsolt Fegyveres.

Juraj Vnuk, foto: autor, futbalsfz.sk

Kryosauna v číslach

3 minúty trvá jedna procedúra

10 hodín trval prenos kryosauny do Poľska

150 stupňov pod nulou je odporúčaná teplota

20 000 eur stojí jedna mobilná kryosauna

Medium: sme.sk

Title: Mladým Slovákom pomáha tajomný drink. Škodí im tetovanie?

Date: 16.6.2017

<https://sport.sme.sk/c/20560248/me-do-21-rokov-rozhovor-so-znamym-lekarom-malovicom.html>

SME.sk Správy Služby Počasie Blogy Zľavy Dovolenka 2017 Viac

Na zlepšenie našich služieb používame cookies. O ich používaní a možnostiach nastavenia sa môžete informovať [tu](#)

Na kvalitné správy vám stačí len **SM**  **SME Šport**
Utorok, 19. september, 2017

SME.SK POČASIE DOMOV REGIÓNY EKONOMIKA SVET KOMENTÁRE SME+ KULTÚRA ŠPORT TV AUTO TECH ŽE

US Open 2017 **Futbal** Hokej Tenis Peter Sagan Cyklistika Basketbal Atletika Ďalšie športy Online prenosy \

Slovensko **Reprezentácie** Liga majstrov Európska liga Anglicko Španielsko Nemecko Taliansko Francúzsko Ď



Mladým Slovákom pomáha tajomný drink. Škodí im tetovanie?

ONLINE **Tajomný drink** Hodnotenie hráčov Naj momenty Reakcia Chovana

Fotogaléria Ohlasy Poliakov Hapal a Lobotka Kolektívne dielo

Pavel Malovič pracuje pre dvadsaťjednotku na drobných tajomstvách.

16. jún 2017 o 6:22 PAVOL SPÁĽ



MIMORIADNA SPRÁVA

Protischránkový register má prvú obeť, vypovedali nájom bratislavsk

... + 

Medium: SME

Title: Mladým Slovákom pomáha tajomný nápoj

Date: 17.6.2017

Kľúčom k úspechu na majstrovstvách Európy vo futbale hráčov do 21 rokov je aj perfektná regenerácia, tvrdí športový lekár PAVEL MALOVIČ.



Z Poľska od nášho redaktora Pavla Spála

Na majstrovstvách Európy hráčov do 21 rokov štartujú po sedemástich rokoch aj Slováci. Aké nástrahy ich môžu v Poľsku čakať?

„Nie je to veľmi nebezpečná krajina. Poliaci pred piatimi rokmi usporiadali seniorské majstrovstvá Európy, takže majú skúsenosti, štadióny sú veľmi solídne vybavené. Komplikácie môže futbalistom spôsobiť trebárs nefunkčná alebo znečistená klimatizácia, čo sa, bohužiaľ, v hoteloch stáva. Aj v tých najlepších. Niektorí môžu nachladnúť alebo dostať infekciu. Na klimatizáciu si treba dať obrovský pozor. Poliaci nemajú problémy so stravou, aj keď sa o ich potravinách všetko tvrdí.“

Futbalovej reprezentácii pomáhate aj ako manažér zdravotnej starostlivosti. Čo je vaša úloha?

„Pracujem na výživových doplnkoch, podporných povolených prostriedkoch a tiež drobných tajomstvách, ktoré chceme aj teraz využiť. Nielen pre tím do 21 rokov, ale aj pre áčko a na dlhší čas. Skúsime špecifickú kyslíkovú vodu, ktorú pijú napríklad v bundeslige. Vyrába sa aj na Slovensku. V kempoch sme to už vyskúšali. K tomu idú ďalšie výživové doplnky, ako napríklad liečba serrapeptázou a komplexný preparát z exotických húb – japonských, čínskych a sibírskeho, ktoré zvyšujú účinnosť hráča alebo urýchlia regeneráciu. Fungujú aj výťažky z kurkumu, ktoré sa používajú najmä v bundeslige či anglickej lige.“

Kyslíková voda? O čo presne ide?

„To je posledný nápoj, podáva sa v desiatich minútach pred zápasom.“

Zvyšuje nasýtenosť krvi kyslíkom. Prvých tridsať minút to stúpa a drží sa to do polčasu. Cez prestávku to treba aplikovať opäť. Ide o dve deci špecificky upravenej vody. Nie je to žiadna chémia ani bublinky. Práve tajomstvo toho, kto to vymyslel.“

Dodá to hráčovi energiu?
„Áno. Zlepšuje to pružnosť, oksylisčuje svalstvo, jeho výživu. Pomáha to aj práci srdca.“

Co ešte pomôže hráčovi?

„Okrem kyslíkovej vody určite využijú aj individuálnu kryosaunu, ktorú má v repertoári lekár tímu Zsolt Fegyveres. Je to sofistikovaná no-



Mladí slovenskí futbalisti na tréningu pred včerajším zápasom proti Poľsku, ktorý sa skončil po uzávierke.

FOTO – TASR

Mladým Slovákom pomáha tajomný nápoj

Športový lekár Pavel Malovič pracuje pre futbalovú dvadsaťjednotku na drobných tajomstvách



Albert Rusnák počas prípravy na zápas v poľskom Lubline.

FOTO – TASR



„Regenerácia sa začína odpísaním konca zápasu, už pri odchode z ihriska. Na to treba myslieť a mať pripravený plán.“

vinka, ktorá zohráva zásadnú úlohu v akcelerovanej regenerácii a rehabilitácii.“

Slovenské národné tímy často využívajú ľadové kade. Prečo?

„Je to osvieženie, ktoré pomáha vyplavovaniu odpadových produktov po záťaži. Dôjde k stiahnutiu ciev a následne k ich rozšíreniu. Pomáha to aj pri chronických zraneniach, najmä kľbových, ale tiež svalových. Je to dobrá metóda, ale musí sa aj správne a v dostatočných časových intervaloch využívať. Ide o to, či to praktizujete staticky, prípadne iným spôsobom. Myslím, že regeneračnú záťaž treba robiť dynamicky a bezprostredne po zápase. Ponorenia do ľadovej

kade do výšky napríklad polovice stehien pomáha regenerácii, ale podľa mojich skúseností aj z poznatkov z iných klubov sa skôr preferuje pomalá chôdza v bazénoch s ľadovou vodou. V prípade nášho družstva to vyrieši kryosauna pod lekárske vedením.“

Na seniorských majstrovstvách Európy sú prestávky medzi zápasmi v základnej skupine takmer týždňové, na ME do 21 rokov sú odstupy iba dva dni. Stačí to na regeneráciu?

„Je to tak nastavené a, samozrejme, pre tímy náročnejšie. Musí byť k dispozícii širší káder, ktorý je perfektne zdravotne pripravený. A hráči musia mať perfektnú

regeneráciu. To je kľúč, pretože za dva či tri dni dokážete zregenerovať iba pri prísnej disciplíne a odbornom vedení. Regenerácia sa začína odpísaním konca zápasu, už pri odchode z ihriska. Na to treba myslieť a mať pripravený plán.“

Číže ihneď po zápase musí nastat tvrdý režim?

„Hráči potrebujú výživové doplnky, dobrého fyzioterapeuta, maséra, lekára a dobré ubytovanie, kde je prislúšna rehabilitačná linka, pretože vždy sa vyskytnú nejaké zranenia. Výhodou je aj vlastná metóda a systém, v našom prípade napríklad správne dávkovaná individuálna kryosauna. Podstatná je tiež psychická pohoda. Myslím, že to zastrešuje priamo tréner Pavel Hapal. Je to bývalý skúsený futbalista, ktorý hral španielsku i nemeckú ligu. Celkovo vidím v našom tíme potenciál. Mnohí hráči už hrajú aj vo väčších kluboch. Je to kvalitný tím, ktorý je podľa mňa konkurencieschopný. Som optimista.“

Zregeneruje 20-ročný hráč rýchlejšie ako napríklad 27-ročný?

„Nezranný 20-ročný hráč zregeneruje o trochu rýchlejšie. Je to však spojené s kvalitným tréningom a tiež individuálnou kvalitou futbalistu, jeho uvedomelou a odosobením sa od ostatných vecí. Starší hráči potrebujú viac času aj preto, že boli viackrát zranení. Sú viac opotrebovaní. Mladší by mali regenerovať lepšie, ale v kádri máte hráčov, ktorí odohrali veľa zápasov za svoje kluby a nemusia byť práve na šampionáte v optimálnom stave. Môžu byť pretiažení. Je dôležité, aby sme sa v kempe pred turnajom dokázali dobre naladiť, čo sa hádam podarilo.“

Pred dvoma rokmi išiel Angličan Harry Kane na ME do 21 rokov v vizitkou druhého najlepšieho strelca Premier League. Medzi rovesníkmi však nevynikal. Naopak, pohorel. Prečo?

„To ma neprekvapilo. Vyhorel aj preto, že bol preťažený. Preto aj Lionel Messi často nepodával na majstrovstvách sveta najlepšie výkony. Aj on bol vyhoriený a unavený.“

Veľa futbalistov má tetovanie. Môžu im nejako škodiť?

„Neškodia, ak sú obrázky kvalitne urobené a nie sú veľmi skoro masírované. Platí úzus, že ak máte tetovanie, tri mesiace by sa na to čerstvé miesto nemalo chodiť masážnou emulziou. Nevieam, nakoľko sa to dodržiava, ale aj drobný risk je škodlivý. Tetovanie má isté limity, ale z môjho pohľadu nehrozí žiadne infekčné ochorenie, napríklad hepatitída – zápal pečene. Samozrejme, pokiaľ sú dodržané všetky hygienické kritériá.“

© SME

Medium: sme.sk

Title: Slováci pre úspech trpia v studenej vode

Date: 22.6.2017

<https://sport.sme.sk/c/20565499/slovaci-pre-uspech-trpia-v-studenej-vode-me-21-polsko.html>

SME.sk Správy Služby Počasie Blogy Zľavy Dovolenka 2017 Viac

Na zlepšenie našich služieb používame cookies. O ich používaní a možnostiach nastavenia sa môžete dozvedieť v našom [zodpovedaní](#).

Predplaťte si Sme.sk jednoducho len za 1,99 € na týždeň [Zistiť viac](#)

SME Šport
Utorok, 19. september, 2017

SME.SK POČASIE DOMOV REGIÓNY EKONOMIKA SVET KOMENTÁRE SME+ KULTÚRA ŠPORT TV ALBUMY

US Open 2017 **Futbal** Hokej Tenis Peter Sagan Cyklistika Basketbal Atletika Ďalšie športy Onlin

Slovensko **Reprezentácie** Liga majstrov Európska liga Anglicko Španielsko Nemecko Taliansko Fr



Slováci pre úspech trpia v studenej vode

Vyprážené či údené mäso je vylúčené. Futbalisti majú na majstrovstvách Európy špeciálnu stravu.

22. jún 2017 o 14:30 PAVOL SPÁL



Ako sa stravujú slovenskí mladíci? (Zdroj: TASR)

Medium: cas.sk

Title: Lekár reprezentačnej 21-tky: Najlepšie je, keď hráči nevedia, kde mám izbu

Date: 23.6.2017

<https://www.cas.sk/clanok/564005/najlepsie-je-ked-hraci-nevedia-kde-mam-izbu/>

23.06.2017, 00:00 | Sport | Futbal

Lekár reprezentačnej 21-tky: Najlepšie je, keď hráči nevedia, kde mám izbu

0
obľúbené

Zdieľať

Diskusia / 1

Zapísať upozornenie

Máte tip? Dajte nám vedieť



Lekár tímu Zsolt Fegyveres (uprostred) po prechádzke mužstva s Lobotkom (vľavo) a kondičným trénerom Bodom. Zdroj: Rastislav Perut, kas

Je ako nezamestnaný. V popise práce má liečiť, ale našťastie zatiaľ nie je koho. Lekár slovenského mužstva na ME v Poľsku Zsolt Fegyveres (47) to víta.

Keď nie sú zranenia, dohliada na regeneráciu a rehabilitáciu. Pri nich sa neoplatí nič podceňovať. Program na turnaji je náročný. Kapitán Zrelák a spol. sú v akcii každý tretí deň. Slováci nechceli nechať nič na náhodu. Z krajiny viezli do Poľska dokonca mobilnú kryosaunu.

„Hráči si vyskúšali stacionárnu kryokomoru ešte v Poprade. Spätná väzba bola pozitívna. Rozhodli sme sa kombinovať rehabilitáciu kryosauna plus kade s ľadom,“ priblížil Fegyveres pre Nový Čas.

Organizmus hráčov sa zachladí na -140 až -150 stupňov Celzia. Len na dve minútky. Ide o účinnejší spôsob regenerácie tela po záťaži. Kade s ľadom majú podobný efekt, len s využitím vlhkého chladu. „Niektorí hráči navštevujú kryosaunu, iní si zasa pochvalujú pobyt v ľadových kadiach. Ide o individuálny pocit pomoci.“

Veľa futbalistov obľubuje po ťažkom zápase masáže. Bývajú balzomom nielen na ubolené telo, ale i dušu. Kto sa v lublinskom hoteli Ilan z mladíkov najčastejšie zveruje do rúk odborníkov?

„Pravidelne chodí brankár Chovan. Lobotka so Zrelákom tiež. Chlapci už v mladom veku vedia, že regeneráciu potrebujú. Vzorne o svoje telo sa stará napríklad Safranko. Pokiaľ ide o jeho prístup k regenerácii a rehabilitácii, tak to môže trochu pripomínať Ronalda. Len pre zaujímavosť, Portugalčan má doma vlastnú kryosaunu,“ zdôraznil Fegyveres.

Lekár futbalovej reprezentácie považuje všetkých hráčov Hapalovho tímu za veľkých profesionálov. „Dobre vedia, čo majú robiť, ak chcú v budúcnosti niečo dosiahnuť. Nikoho z nich nemusím nútiť a vyvolávať, aby prišiel trebárs na masáž.“

Medzi kompetencie Fegyveresa patrí aj kontrola stravy. „Pred tromi

Medium: Nový Čas

Title: Najlepšie je, keď hráči nevedia, kde mám izbu!

Date: 23.6.2017

Lekár futbalistov na ME v Poľsku Zsolt Fegyveres

Najlepšie je, keď nevedia, kde mám

Foto: Roman Ferstl, tasm

LUBLIN - Je ako nezamestnaný. V popise práce má liečiť, ale našťastie zatiaľ nie je koho. Lekár slovenského mužstva na ME v Poľsku Zsolt Fegyveres (47) to víta. Vždy ho vraj poteší, keď môže povedať: „Najlepšie je vtedy, keď hráči ani nevedia, kde mám izbu. To znamená, že ma nepotrebujú. Lebo keď človek hľadá lekára, tak sa niečo stalo.“ Napriek tomu je Hapalovcom k dispozícii každú sekundu.

Keď nie sú zranenia, dohliada na regeneráciu a rehabilitáciu. Pri nich sa neoplatí nič podceňiť. Program na turnaji je náročný. Kapitán Zrelák a spol. sú v akcii každý tretí deň. Slováci nechceli nechať nič na náhodu. Z krajiny viezli do Poľska dokonca mobilnú kryosaunu. „Hráči si vyskúšali stacionárnu kryokomoru ešte v Poprade. Spätná väz-

ba bola pozitívna. Rozhodli sme sa kombinovať rehabilitáciu kryosauna plus kade s ľadom,“ priblížil Fegyveres pre Nový Čas.

Organizmus hráčov sa zachladí na -140 až -150 stupňov Celzia. Len na dve minútky. Ide o účinnejší spôsob regenerácie tela po záťaži. Kade s ľadom majú podobný efekt, len s využitím vlhkeho chladu.

„Niektorí hráči navštevujú kryosaunu, iní si zasa pochvalujú pobyt v ľadových kadiach. Ide o individuálny pocit pomoci.“

Veľa futbalistov obľubuje po ťažkom zápase masáže. Bývajú balzomom nielen

na ubolené telo, ale i dušu. Kto sa v lublinskom hoteli Ilan z mladíkov najčastejšie zveruje do rúk odborníkov? „Pravidelne chodí brankár



Zsolt Fegyveres je rád, že sa zatiaľ nikomu nič vážne v tíme nestalo.



Futbalisti si pochvalujú, že lekár presadil, aby im kryosaunu priviezli aj do Poľska.



Fegyveres prežíva každý zápas! Takto sa vrhol na Šafranka po víťaznom góle proti Poľsku.



Lekár tímu (uprostred) po prechádzke mužstva s Lobotkom (vľavo) a kondičným trénerom Boďom.

Medium: SME

Title: Slováci trpia v studenej vode

Date: 23.6.2017

Slováci trpia v studenej vode

Vyprázané či údené mäso je vylúčené. Futbalisti majú na majstrovstvách Európy špeciálnu stravu

Lekár slovenskej futbalovej reprezentácie do 21 rokov Zsolt Fegyveres poslal už pred tromi mesiacmi kuchárom do hotela v dejisku šampionátu presný harmonogram jedlá na celý týždeň.



Z Poľska od nášho redaktora Pavla Spála

„Dobré je to vtedy, keď nikto nevie, kde mám izbu. To znamená, že ma hráči nepotrebujú,“ tvrdí lekár slovenskej futbalovej reprezentácie do 21 rokov Zsolt Fegyveres.

Po prvých dvoch zápasoch majstrovstiev Európy hráčov do 21 rokov v Poľsku si pochvaloval, že nemusel riešiť žiadne vážnejšie problémy, iba drobné šrámy.

Vo štvrtok odohrali slovenskí mladíci posledný zápas v skupine proti Švédsku. Boli v hre o postup do semifinále. Zápas sa skončil po uzávierke.

Kým na seniorských majstrovstvách Európy sú prestávky medzi zápasmi v základnej skupine takmer týždňové, na šampionáte mladíkov sú odstupy medzi subojmi iba dva dni. Čas na regeneráciu je oveľa kratší. Niektorí hráči na urýchlenie regenerácie využívajú ľadové kade, iní preferujú kryosaunu.

„Je to subjektívne. Nájdu sa však aj hráči, ktorí využívajú obe možnosti,“ vysvetľuje Fegyveres.

„Kryosauna zchladí organizmus na minus 140 až 150 stupňov, ale iba na dve minúty. V zápase utrpia hráči nejaké mikroporanenia a takýto spôsob regenerácie je rýchlejší. Účinok hráči cítia ihneď, ako vychádzajú z kryosauny,“ približuje lekár.



Slovenský stredopoliar Stanislav Lobotka v zápase proti Anglicku na majstrovstvách Európy.

FOTO - TASR

Šafranko je ako Ronaldo

Samozrejmosťou sú ľadové kade, do ktorých sa hráči postavajú a voda s mrazivou drťou im siaha skoro až po pás. Taký kúpeľ má jasný efekt. Tkanivo sa zmrští, odplaví sa laktát a regenerácia sa urýchli.

„Princíp a účinok sú podobné ako v kryosaune. Akurát je tam veľký chlad,“ hovorí Fegyveres.

Niektorí hráči by sa ľadovým kadiam najradšej vyhli obľukom. Pre vidinu životného úspechu sú však ochotní všetciho prekonať.

„Vedia, že regenerácia pre ich kariéru veľmi dôležitá,

aby vydržali čo najdlhšie,“ dodal lekár.

Za najväčšieho perfekcionista v starostlivosti o svoje telo vo svetovom futbale je považovaný Portugalčan v službách Realu Madrid Cristiano Ronaldo.

Okrem toho, že rád trénuje, venuje denne dve až štyri hodiny individuálnej fyzickej príprave.

Po zápase sa vytrvalo venuje regenerácii. Kto zo Slovákov sa mu v tomto smere najviac podobá? „Pavol Šafranko. Všetci sú však profesionáli a vedia, čo potrebujú. Nemusím ich nútiť,“ povedal Fegyveres.

Stačia dva dni

Najsľávnejší slovenský futbalista Marek Hamšík má vzácny dar, že spomedzi hráčov národného tímu najrýchlejšie regeneruje.

Hviezde SSC Neapol stačia iba dva dni na to, na čo iní hráči zo seniorskej reprezentácie potrebujú minimálne o deň viac. Mladíci z výberu do 21 rokov sú na tom podobne ako Hamšík.

„Vzhľadom na to, že sú to veľmi mladí ľudia vo veku dvadsať až dvadsaťtri rokov, ich metabolizmus je rýchlejší. Potom je aj regenerácia oveľa rýchlejšia,“ tvrdí Fegyveres.



Zsolt Fegyveres. FOTO - TASR

„Kryosauna zchladí organizmus na minus 140 až 150 stupňov na dve minúty. V zápase utrpia hráči nejaké mikroporanenia a takýto spôsob regenerácie je rýchlejší. Účinok hráči cítia ihneď.“

Zsolt Fegyveres, lekár slovenskej reprezentácie

Dominujú cestoviny, ryby, zelenina, ovocie i sacharidy. „Nemáme na jedálnom lístku vyprázané ani údené mäso,“ dodáva lekár.

V deň zápasu majú futbalisti prísnu diétu, nesmú napríklad jesť žiadne vajcia. Po sledné jedlo futbalisti dostanú zvyčajne tri a pol hodiny pred výkopom.

„Väčšinou si dám pred zápasom špagety s olejom, niečo ľahké. Veľa toho nezjem. Radšej idem s prázdnym žalúdkom ako s plným,“ vysvetľuje brankár Adam Jakubec.

Po zápase si hráči doprajú to, čo im chuti. Trebárs aj pizzu. „Na druhý deň si môžu dať aj praženicu. Žiadny problém,“ vraví Fegyveres.

Praženica až po zápase

Mladí Slováci mali počas majstrovstiev Európy špeciálnu stravu. Už pred tromi mesiacmi Fegyveres poslal kuchárom do hotela v dejisku šampionátu presný harmonogram jedál na celý týždeň. „Mojou úlohou je prísť do jedálne trochu skôr a skontrolovať, či všetko sedí,“ približuje.

Medium: futbalsfz.sk

Title: Sokolíci si do Poľska berú Ronaldovu tajnú zbraň

Date: 12.6.2017

<http://www.futbalsfz.sk/sokolici-si-beru-to-polska-ronaldovu-tajnu-zbran>

Úvod | Reprezentácia SR | Futbalsfz.sk | Správy

SOKOLÍCI SI DO POLSKA BERÚ RONALDOVU TAJNÚ ZBRAŇ

12. Jún 2017



ŠAMORÍN (SFZ/JOZEF ŠATARA) - Slovenskí sokolíci sa pripravovali na ME v Poľsku do 21 rokov v Šamoríne aj s tajnou zbraňou. Používa ju aj najlepší futbalista na svete: Cristiano Ronaldo. Ide o zariadenie s veľkosťou sprchového kúta, ktoré telo vystaví teplotám bližiacim sa k mínus dvesto stupňom Celzia.

GALÉRIA



Prístroj, ktorý slúži aj na liečbu pohybového aparátu a rýchlu regeneráciu sa volá kryosauna. Naši futbalisti ju majú nainštalovanú od začiatku sústredenia v Šamoríne, kde sa pripravujú na ME v Poľsku. Aj keď sokolíci najprv do takmer mínus dvesto stupňov vstupovali s rešpektom, napokon si kryosaunu veľmi obľúbili a pri vstupe do nej boli neraz radi. „Je to super prístroj. V Šamoríne sme trénovali dvojštábovo a vždy večer sme ho využili. Človek si musí trochu zvyknúť na tú zimu. Kryosauna nám skvele pomáha uvoľniť svalstvo a povzbudiť telo na ďalší zápas. Regenerácia je vďaka nej oveľa rýchlejšia,“ vysvetľuje kapitán našej reprezentácie do 21 rokov **Adam Zreľák**. „V Poprade sme mali možnosť vyskúšať si kryokomoru, ktorá funguje na podobnom princípe ako kryosauna. Tá ma vďaka v tom, že pôsobí lokálnejšie a chlapi nedýchajú dúsik. Kryosaunu sme aplikovali po každej záťaži. Máme s ňou skvelé skúsenosti a preto sme sa rozhodli, že si ju zoberieme aj do Poľska,“ povedal lekár nášho tímu Zsolt Fegyveres.

Kryosaunu si pochvaloval aj **Tomáš Huk**. „Je to fakt skvelá vec. Do kryosauny sme chodili na dve minúty. Na konci v nej bola poriadna zima, ale keď človek vyšiel von, prišla veľká úľava. Musím fakt povedať, že to veľmi pomáha pri regenerácii. Na druhý deň som sa cítil oveľa viac oddychnutý ako predtým,“ doplnil náš defenzívny stredopolar Tomáš Huk. Opora adných radov sokolikov **Branislav Niňaj** s kryosaunou už má skúsenosti. „Je som ju už využíval v minulosti. Je to fakt skvelá vec. Vždy keď je možnosť ísť do nej. Naozaj to veľmi pomáha v regenerácii,“ doplnil Niňaj.

Medium: FB Slovenský futbalový zväz

Title: #slovenskisokolici sa pripravovali na ME v Poľsku do 21 rokov v Šamoríne aj s tajnou zbraňou.

Date: 12.6.2017

https://www.facebook.com/pg/sfzofficial/posts/?ref=page_internal



Slovenský futbalový zväz June 12 · 🌐

#slovenskisokolici sa pripravovali na ME v Poľsku do 21 rokov v Šamoríne aj s tajnou zbraňou. Viac na goo.gl/bM2iZj
#misiapolsko #kryosauna



13K Views

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

👍 🇺🇦 🤪 243 Top Comments ▾

20 Shares

Write a comment... 🗨️ 📷 GIF 🗨️

 **Vladko Vladiss Lalik** Jak Gareth Bale
Like · Reply · June 12 at 11:24pm

Medium: doma.markiza.sk

Title: VIDEO: Odplata za kryosaunu. Adam Zreľák sa takto "pomstil" tímovému lekárovi

Date: 13.6.2017

http://doma.markiza.sk/clanok/1873855?name_url=video-odplata-za-kryosaunu-adam-zrelak-sa-takto-pomstil-timovemu-lekarovi&utm_campaign=share&utm_content=%2Fclanok%2F1873855%3Fname_url%3Dvideo-odplata-za-kryosaunu-adam-zrelak-sa-takto-pomstil-timovemu-lekarovi&utm_medium=video&utm_source=videoarchiv



Naša dvadsaťjednotka absolvovala pred odletom do Poľska posledný tréning a TV Markiza si to nemohla nechať ujsť. V obrovskom športovom areáli v Šamoríne mali sokolíci všetko, čo potrebovali a po náročných tréningových jednotkách sa pochtivo venovali regenerácii.

Odborník na túto tému - tímový lekár Zsolt Fegyveres nám poskytol krátky rozhovor, v ktorom sme sa zamerali na metódy, ktoré urýchľujú regeneráciu tela špičkových športovcov. Lekár sokolíkov je veselá kopa, za všetko hovorí jeho reakcia na mokrý útok vtipáka Adama Zreľáka, ktorý sa mu takto "pomstil" za ľadovú terapiu.



Kryosaunu využívajú top športovci

Slovenskí sokolíci sa pripravovali na ME v Poľsku do 21 rokov v Šamoríne aj s tajnou zbraňou, ktorú používajú aj športovci svetovej extratriedy. U nás napríklad olympijskí víťazi Matej Tóth a Anastasia Kuzminová. Z futbalistov si ju dal dokonca domov namontovať Cristiano Ronaldo. Ide o zariadenie s veľkosťou sprchového kúta, ktoré telo vystaví teplotám blížiacim sa minus dvesto stupňom Celzia.

"Tento extrémny chlad, podľa toho, čo vymysleli Japonci asi pred 30 rokmi, má veľmi blahodarné účinky na ľudské telo či už po liečebnej, ale čo je pre našich futbalistov veľmi dôležité, pri regeneračnej stránke," vysvetil v rozhovore pre portál SFZ známy lekár a špecialista na kryosaunu Ernest Caban.

Aj keď sokolíci najprv do takmer mínus dvesto stupňov vstupovali s rešpektom, napokon si kryosaunu veľmi obľúbili a pri vstupe do nej boli neraz radi.

Medium: Televízia Markíza
Title: Sokolíci pricestovali do Poľska
Date: 13.6.2017



Medium: hlavnespravy.sk

Title: Mrazivé zdravie zo Slovenska do celého sveta

Date: 27 .7. 2017

<http://www.hlavnespravy.sk/mrazive-zdravie-zo-slovenska-celeho-sveta/1082548>

SMART LASHES

Riešivé sérum na rast mihalníc a
13,90 €
Do obchodu

HLAVNÉ SPRÁVY
KONZERVATÍVNY DENNÍK

VÚC
VŠETKO O V

Domov Z domova Zo zahraničia Svetonázor Ekonomika Kultúra Zaujímavosti Šport Auto-Moto Top

Mrazivé zdravie zo Slovenska do celého sveta

Nové Zámky 27. júla 2017 (HSP/Foto:Spoločnosť CRYOMED)

Liečba chladom alebo kryoterapia je modernou a uznávanou liečebnou metódou. Blahodarne pôsobí nielen pri regenerácii vrcholových športovcov, ale aj liečbe rôznych typov ochorení. Spoločnosť CRYOMED z Nových Zámok, svetový líder vo výrobe a vývoji kryosaun, dnes v slovenskej premiére predstavila zariadenie na lokálnu kryoterapiu – Cryofén.



Na snímke tlačová konferencia

Letenky od Superletušky
Lette lacno. Porovnajete si dnešné ceny!
Superletuška.sk

Účinky celotelovej kryoterapie je možné priamne zažiť buď v kryokomore alebo v kryosaune, ktorá je jej modernou, mobilnou a cenovo výhodnejšou alternatívou. A práve vo vývoji a výrobe kryosaun patrí Slovensko k svetovým lídrom. „V posledných rokoch zaznamenávame nielen významný nárast záujmu o naše zariadenia, ale ich rôzne modifikácie pre rôzne terapeutické použitia. Na trhu silnie dopyt aj po zariadeniach na lokálnu liečbu chladom. Našou odpoveďou je Cryofén, ktorý sme dnes v slovenskej premiére predstavili. Je to moderné, ultra mobilné a cenovo nenáročné zariadenie, môže si ho dovoliť aj menšia prevádzka alebo jednotlivец, ktorý plánuje poskytovať zákazníkom služby v oblasti liečby chladom,“ hovorí Tomáš Jurík, riaditeľ spoločnosti CRYOMED, s.r.o., ktorá z Nových Zámok zásobuje celý svet hi-tech kryosaunami a príslušenstvom.



Medium: autoazena.sk

Title: Mrazivé zdravie zo Slovenska do celého sveta

Date: 28.7.2017

<http://www.autoazena.sk/news/mrazive-zdravie-zo-slovenska-do-celeho-sveta/>

Mrazivé zdravie zo Slovenska do celého sveta

27.07.2017 11:20

Liečba chladom alebo kryoterapia je modernou a uznávanou liečebnou metódou. Blahodarne pôsobí nielen pri regenerácii vrcholových športovcov, ale aj liečbe rôznych typov ochorení. Spoločnosť CRYOMED z Nových Zámkov, svetový líder vo výrobe a vývoji kryosaun, dnes v slovenskej premiére predstavila zariadenie na lokálnu kryoterapiu - Cryofén.

Účinky celotelovej kryoterapie je možné primárne zažiť buď v kryokomore alebo v kryosaune, ktorá je jej modernou, mobilnou a cenovo výhodnejšou alternatívou. A práve vo vývoji a výrobe kryosaun patrí Slovensko k svetovým lídrom. „V posledných rokoch zaznamenávame nielen významný nárast zájmu o naše zariadenia, ale ich rôzne modifikácie pre rôzne terapeutické použitia. Na trhu silnie dopyt aj po zariadeniach na lokálnu liečbu chladom. Našou odpoveďou je Cryofén, ktorý sme dnes v slovenskej premiére predstavili. Je to moderné, ultra mobilné a cenovo nenáročné zariadenie, môže si ho dovoliť aj menšia prevádzka alebo jednotliviec, ktorý plánuje poskytovať zákazníkom služby v oblasti liečby chladom,“ hovorí Tomáš Jurík, riaditeľ spoločnosti CRYOMED, s.r.o., ktorá z Nových Zámkov zásobuje celý svet hi-tech kryosaunami a príslušenstvom.

Cryofén (cryo stroj)



V niektorých prípadoch v kozmetike, dermatológii, traumatológii a športovej medicíne je potrebné ochladiť špecifickú oblasť pokožky bez ovplyvnenia ostatných častí tela. Najvhodnejším zariadením na tieto účely je práve Cryofén. Je to zariadenie na lokálnu kryoterapiu s použitím ochladeného prúdu plynu, ktorý sa skladá najmä z pary kvapalného dusíka.

Zariadenie je kompaktné a môže sa používať pohodlne v každej zdravotníckej klinike alebo kozmetike. Cryofén môže byť použitý bez pomoci ďalšej osoby, keďže ide v podstate o kozmetické zariadenie pre starostlivosť o telo. Zariadenie je vynikajúcim doplnkom každej existujúcej kryosauny, pretože používa podobný typ Dewarových nádob.

Okrem skvelej mobility ponúka aj prvotriednu účinnosť, bezhlučnú prevádzku a jednoduché používanie. Čas potrebný na prípravu a dosiahnutie pracovnej teploty je kratší ako 10 minút. Spotreba kvapalného dusíka na jednu procedúru nepresahuje 0,9 litra kvapalného dusíka, čo je najnižšia hodnota na trhu takýchto zariadení. Pri používaní Cryofénu sa navyše pokožka nikdy nedostane do styku s kvapalným dusíkom.

Kryosauna CRYOMED PRO

Medium: egoodwill.sk

Title: Mrazivé zdravie zo Slovenska do celého sveta

Date: 28.7.2017

<http://egoodwill.sk/zdravie-2/mrazive-zdravie-zo-slovenska-do-celeho-sveta/>

Domovská stránka Aktuality Mapa strán

EGOODWILL

FINANCIE KULTÚRA ICT ZDRAVIE DOPRAVA FILANTROPIA & CR POTRAVINY

Mrazivé zdravie zo Slovenska do celého sveta

Publikované dňa 28. júle 2017. Autor: admin Kategória: Zdravie #0 zmeniť



👍 Páč sa mi to 1 🗨 Zdieľať

Bratislava, Admin – **Liečba chladom alebo kryoterapia je modernou a uznávanou liečebnou metódou. Blihodarne pôsobí nielen pri regenerácii vrcholových športovcov, ale aj liečbe rôznych typov ochorení. Spoločnosť CRYOMED z Nových Zámkov, svetový líder vo výrobe a vývoji kryosáun, dnc v slovenskej premiére predstavila zariadenie na lokálnu kryoterapiu – Cryotén.**

Účinky celotelovej kryoterapie je možné primárne zažiť buď v kryokomore alebo v kryosaune, ktorá je jej modernou, mobilnou a cenovo výhodnejšou alternatívou. A práve vo vývoji a výrobe kryosaun patrí Slovensko k svetovým lídrom. „V posledných rokoch zaznamenávame nielen významný nárast záujmu o naše zariadenia, ale ich rôzne modifikácie pre rôzne terapeutické použitia. Na trhu sítnie dopyt aj po zariadeniach na lokálnu liečbu chladom. Našou odpoveďou je Cryotén, ktorý sme dnes v slovenskej premiére predstavili. Je to moderné, ultra mobilné a cenovo nenáročné zariadenie, môže si ho dovoliť aj menšie prevádzka alebo jednotlivec, ktorý plánuje poskytovať zákazníkom služby v oblasti liečby chladom,“ hovorí **Tomáš Jurík, riaditeľ spoločnosti CRYOMED**, ktorá z Nových Zámkov zásobuje celý svet hi-tech kryosaunami a príslušenstvom.

Cryotén (oryo stroj)

V niektorých prípadoch v kozmetike, dermatológii, traumatológii a športovej medicíne je potrebné ochladiť špecifickú oblasť pokožky bez ovplyvnenia ostatných častí tela. Najvhodnejším zariadením na tieto účely je práve Cryotén. Je to zariadenie na lokálnu kryoterapiu s použitím ochladeného prúdu plynu, ktorý sa skladá najmä z pary kvapalného dusíka.



Zariadenie je kompaktné a môže sa používať pohodlne v každej zdravotníckej klinike alebo kozmetike. Cryotén môže byť použitý bez pomoci ďalšej osoby, keďže ide v podstate o kozmetické zariadenie pre starostlivosť o telo. Zariadenie je vynikajúcim doplnkom každej existujúcej kryosauny, pretože používa podobný typ Dewarových nádob.

Krom sivej mobility ponúka aj prvotriednu účinnosť, bezhluchú prevádzku a jednoduché používanie. Čas potrebný na prípravu a dosiahnutie pracovnej teploty je kratší ako 10 minút. Spotreba kvapalného dusíka na jednu procedúru nepresahuje 0,9 litra kvapalného dusíka, čo je najnižšia hodnota na trhu takýchto zariadení. Pri používaní Cryoténu sa navyše pokožka nikdy nedostane do styku s kvapalným dusíkom.

Kryosauna CRYOMED PRO



CRYOMED PRO je špičkový model kryosauny, ktorý patrí medzi to najlepšie, čo je dnes celosvetovo v tejto oblasti k dispozícii. „Kryosauna je zariadenie, v ktorom sa pomocou tekutého dusíka od dostihnú veľmi nízka teplota až do -160 stupňov Celzia. Tento extrémny chlad, podľa toho čo vymyslel Japonci asi pred 30 rokmi, má blahodarné účinky na ľudské telo či už po liečebnej, alebo regeneračnej stránke. Princíp kryosauny funguje tak, že telo vníma chlad ako stres. Mozog začína vylučovať látky, ktoré majú telo ochrániť. A práve to sú tie pozitívne látky, ktoré vplyvajú na to, že sa rany lepšie zahoja, že telo lepšie zotavuje, že napríklad zohráva, že ľudia, ktorých sa podarilo zachrániť pred zmrznutím, majú v

Medium: femme.sk

Title: Mrazivé zdravie zo Slovenska do celého sveta

Date: 31.7.2017

<http://femme.sk/index.php/zdravie/zdravotne-info/item/10190-mrazive-zdravie-zo-slovenska-do-celeho-sveta>

femme
ženská stránka informácií

Móda | Bývanie | Kuchynia | Voľný čas | Krása | Zdravie | Dôverne | Žena

Zdravie > Zdravotné info > Mrazivé zdravie zo Slovenska do celého sveta

Mrazivé zdravie zo Slovenska do celého sveta

Napísal TS 31. júl 2017 Veľkosť písma Tlačiť Email

Liečba chladom alebo kryoterapia je modernou a uznávanou liečebnou metódou. Blahodarne pôsobí nielen pri regenerácii vrcholových športovcov, ale aj liečbe rôznych typov ochorení.

Spoločnosť CRYOMED z Nových Zámkov, svetový líder vo výrobe a vývoji kryosaun, dnes v slovenskej premiére predstavila zariadenie na lokálnu kryoterapiu – Cryofén.

Účinky celotelovej kryoterapie je možné primárne zažiť buď v kryokomore alebo v kryosaune, ktorá je jej modernou, mobilnou a cenovo výhodnejšou alternatívou. A práve vo vývoji a výrobe kryosaun patrí Slovensko k svetovým lídrom. „V posledných rokoch zaznamenávame nielen významný nárast záujmu o naše zariadenia, ale ich rôzne modifikácie pre rôzne terapeutické použitia. Na trhu silnie dopyt aj po zariadeniach na lokálnu liečbu chladom. Našou odpoveďou je Cryofén, ktorý sme dnes v slovenskej premiére predstavili. Je to moderné, ultra mobilné a cenovo nenáročné zariadenie, môže si ho dovoliť aj menšia prevádzka alebo jednotlivec, ktorý plánuje poskytovať zákazníkom služby v oblasti liečby chladom,“ hovorí Tomáš Jurík, riaditeľ spoločnosti CRYOMED, s.r.o., ktorá z Nových Zámkov zásobuje celý svet hi-tech kryosaunami a príslušenstvom.

Cryofén (cryo stroj)

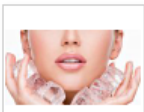


V niektorých prípadoch v kozmetike, dermatológii, traumatológii a športovej medicíne je potrebné ochladiť špecifickú oblasť pokožky bez ovplyvnenia ostatných častí tela. Najvhodnejším zariadením na tieto účely je práve Cryofén. Je to zariadenie na lokálnu kryoterapiu s použitím ochladeného prúdu plynu, ktorý sa skladá najmä z pary kvapalného dusíka.

Zariadenie je kompaktné a môže sa používať pohodlne v každej zdravotníckej klinike alebo kozmetike. Cryofén môže byť použitý bez pomoci ďalšej osoby, keďže ide v podstate o kozmetické zariadenie pre starostlivosť o telo. Zariadenie je vynikajúcim doplnkom každej existujúcej kryosauny, pretože používa podobný typ Dewarových nádob.

Okrem skvelej mobility ponúka aj prvotriednu účinnosť, bezhlučnú prevádzku a jednoduché používanie. Čas potrebný na prípravu a dosiahnutie pracovnej teploty je kratší ako 10 minút. Spotreba kvapalného dusíka na jednu procedúru nepresahuje 0,9 litra kvapalného dusíka, čo je najnižšia hodnota na trhu takýchto zariadení. Pri používaní Cryofénu sa navyše pokožka nikdy nedostane do styku s kvapalným dusíkom.

Kryosauna CRYOMED PRO

CRYOMED PRO je špičkový model kryosauny, ktorý patrí medzi to najlepšie, čo je dnes celosvetovo v tejto oblasti k dispozícii. „Kryosauna je zariadenie, v ktorom sa pomocou tekutého dusíka dá dosiahnuť veľmi nízka teplota až do -160 stupňov Celzia. Tento extrémny chlad, podľa toho čo vymysleli Japonci asi pred 30 rokmi, má blahodarné účinky na ľudské telo či už po liečebnej, alebo regeneračnej stránke. Princíp kryosauny funguje tak, že telo vníma chlad ako stres. Mozog začína vylučovať látky, ktoré majú telo ochrániť. A práve to sú tie pozitívne látky, ktoré vplývajú na to, že sa rany lepšie zahoja, že telo lepšie zregeneruje. Je napríklad známe, že ľudia, ktorých sa podarilo zachrániť pred zamrznutím, mali v takejto zime fantastické sny či dokonca erotické. Pri minusových teplotách sa vylučujú napríklad aj endorfíny, ktoré sú silnejšie ako morfium. Zvyšuje sa hladina kortikoidov, ktoré pôsobia proti zápalom,“ vysvetľuje známy lekár a špecialista v oblasti kryoterapie MUDr. Ernest Caban, ktorý o blahodarných účinkoch kryosauny napísal aj dve knihy.

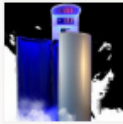


Medium: lenprezdravie.sk
Title: Mrazivé zdravie zo Slovenska do celého sveta
Date: 1.8.2017
<http://www.lenprezdravie.sk/clanok-4086.html>

Mrazivé zdravie zo Slovenska do celého sveta

Autor: Tomáš Šupavský

Utorok, 01. august 2017



Liečba ohladom alebo kryoterapia je moderná a uznávaná liečebná metóda. Blahodarné pôsobí nielen pri regenerácii vroholových športovcov, ale aj pri liečbe rôznych typov ochorení. Spoločnosť CRYOMED z Nových Zámkov, svetový líder vo výrobe a vývoji kryosaun, predstavila premiérovu na Slovensku zariadenie na lokálnu kryoterapiu – Cryofén.

Účinky celotelovej kryoterapie je možné priamo zažiť buď v kryokomore alebo v kryosaune, ktorá je jej modernou, mobilnou a cenovo výhodnejšou alternatívou. A práve vo vývoji a výrobe kryosaun patrí Slovensko k svetovým lídrom. „V posledných rokoch zaznamenávame nielen výrazný nárast záujmu o naše zariadenia, ale ich rôzne modifikácie pre rôzne terapeutické použitia. Na trhu sítnie dopyt aj po zariadeniach na lokálnu liečbu chladom. Našou odpoveďou je Cryofén, ktorý sme dnes v slovenskej premiére predstavili. Je to moderné, ultra mobilné a cenovo nenáročné zariadenie, môže sa ho dovoliť aj menšie prevádzka alebo jednotlivec, ktorý plánuje poskytovať zákazníkom služby v oblasti liečby chladom,“ hovorí Tomáš Jurík, riaditeľ spoločnosti CRYOMED, s.r.o., ktorá z Nových Zámkov zásobuje celý svet hi-tech kryosaunami a príslušenstvom.

Cryofén (oryo stroj)

V niektorých prípadoch v kozmetike, dermatológii, traumatológii a športovej medicíne je potrebné ochladiť špecifickú oblasť pokožky bez ovplyvnenia ostatných častí tela. Najvhodnejším zariadením na tieto účely je práve Cryofén. Je to zariadenie na lokálnu kryoterapiu s použitím ochladeného prúdu plynu, ktorý sa skladá najmä z pary kvapalného dusíka.

Zariadenie je kompaktné a môže sa používať v každej zdravotníckej klinike alebo kozmetike. Cryofén môže byť použitý bez pomoci ďalšej osoby, keďže ide v podstate o kozmetické zariadenie určené na starostlivosť o telo. Zariadenie je vynikajúci doplnok každej existujúcej kryosauny, pretože používa podobný typ Dewarových nádob.

Okrem skvelej mobility má aj prvotriednu účinnosť, bezhlúbnú prevádzku a jednoducho sa používa. Čas potrebný na prípravu a dosiahnutie pracovnej teploty je kratší ako 10 minút. Spotreba kvapalného dusíka na jednu procedúru nepresahuje 0,9 litra, čo je najnižšia hodnota na trhu takýchto zariadení. Pri používaní Cryofénu sa, navyše, pokožka nikdy nedostane do styku s kvapalným dusíkom.

Kryosauna CRYOMED PRO

CRYOMED PRO je špičkový model kryosauny, ktorý patrí medzi to najlepšie, čo je dnes celosvetovo v tejto oblasti k dispozícii. „Kryosauna je zariadenie, v ktorom sa pomocou tekutého dusíka dá dosiahnuť veľmi nízka teplota až do -160 stupňov Celzia. Tento extrémny chlad, podľa toho čo vymysleli Japónci asi pred 30 rokmi, má blahodarné účinky na ľudské telo či už po liečebnej, alebo regeneračnej stránke. Princíp kryosauny funguje tak, že telo vníma chlad ako stres. Mozog začne vylučovať látky, ktoré majú telo ochrániť. A práve to sú tie pozitívne látky, ktoré vplývajú na to, že sa rany lepšie zahoja, že telo lepšie zregeneruje. Je napríklad známe, že ľudia, ktorých sa podarilo zachrániť pred zamrznutím, mali v takejto zime fantastické sny či dokonca erotické. Pri minusových teplotách sa vylučujú napríklad aj endorfíny, ktoré sú silnejšie ako morfium. Zvyšuje sa hladina kortizolu, ktoré pôsobí proti zápalom,“ vysvetľuje známy lekár a špecialista v oblasti kryoterapie MUDr. Ernest Caban, ktorý o blahodarných účinkoch kryosauny napísal dva knihy.



Kryosaunu využívajú aj top športovci

Blahodarné účinky kryosauny využívajú aj svetové športové hviezdy. Má ju vo svojom dome namontovanú aj jeden z najlepších futbalistov súčasnosti Cristiano Ronaldo. Kryosauny z Nových Zámkov využíva množstvo svetoznámych tímov v rôznych športových odvetviach - v hokeji napríklad New York Rangers z NHL, v basketbale Milwaukee Bucks z NBA alebo najúspešnejší futbalový tím v Taliansku Juventus Turin. U nás, okrem iných, aj biatlonisti olympijskú víťazku Anastasia Kuzminová a Martin Čižčenš. Nedávno kryosauna od slovenského výrobcu pomohla slovenským futbalistom do 21 rokov v príprave na zápasy majstrovstiev Európy v Poľsku. „Je to super prístroj. V Šamoríne sme trénovali dvojtízovo a vždy večer sme ho využili. Človek si musí trochu zvyknúť na tú zimu. Kryosauna skvele pomáha uvoľniť svalstvo a povzbudiť telo na ďalší zápas. Regenerácia je vďaka nej oveľa rýchlejšia,“ vysvetľil pre futbal.sk kapitán našej reprezentácie do 21 rokov Adam Zrnčák, aktuálne hráč nemeckého 1. FC Norimberg.

Prevenia pred chorobami

Kryosauna aj skvele prevencia pred rôznymi chorobami. „Liečebná zložka pôsobí aj pri detskej mozgovej obrne, artritíde aj u dospelých, nielen deti a pri všetkých zápalových ochoreniach, ktoré sú v kryosaune ľadkovanie. Preto napríklad zdravotné poisťovne v Poľsku a Nemecku prispievajú vstupom do kryokomôr. Každému poistencom uhradia 10 vstupov v rámci prevencie. Príšli na to, že tých 10 zaplatených vstupov je podstatne lacnejšie, ako neskôr ďalšie

Medium: techpedia.sk

Title: Mrazivé zdravie zo Slovenska do celého sveta

Date: 4.8.2017

<https://www.techpedia.sk/technologie-pre-ludi/novinky/zdravie/4549/mrazive-zdravie-zo-slovenska-do-celeho-sveta>

TOP kategória: Spotrebiče a elektronika Mobilná technológia Svet IT Beauty & Fashion Vojný čas



Mrazivé zdravie zo Slovenska do celého sveta

Autor: Roman Matlika Zverejnené: 4. 8. 2017

Hodnotenie: ★★★★★

Liečba ohľadom alebo kryoterapia je modernou a uznávanou liečebnou metódou. Blahodarne pôsobí nielen pri regenerácii vrocholových športovcov, ale aj liečbe rôznych typov ochorení. Spoločnosť CRYOMED z Nových Zámkov, svetový líder vo výrobe a vývoji kryosaun, dnes v slovenskej premiére predstavila zariadenie na lokálnu kryoterapiu – Cryofén.


Účinky celotelovej kryoterapie je možné primárne zažiť buď v kryokomore alebo v kryosaune, ktorá je jej modernou, mobilnou a cenovo výhodnejšou alternatívou. A práve vo vývoji a výrobe kryosaun patrí Slovensko k svetovým lídrom. „V posledných rokoch zaznamenávame nielen významný nárast záujmu o naše zariadenia, ale ich rôzne modifikácie pre rôzne terapeutické použitia. Na trhu síňie dopyt aj po zariadeniach na lokálnu liečbu chladom. Našou odpoveďou je Cryofén, ktorý sme dnes v slovenskej premiére predstavili. Je to moderné, ultra mobilné a cenovo nenáročné zariadenie, môže si ho dovoliť aj menšia prevádzka alebo jednotlivec, ktorý plánuje poskytovať zákazníkom služby v oblasti liečby chladom,“ hovorí Tomáš Jurík, riaditeľ spoločnosti CRYOMED, s.r.o., ktorá z Nových Zámkov zásobuje celý svet hi-tech kryosaunami a príslušenstvom.

Cryofén (cryo stroj)

V niektorých prípadoch v kozmetike, dermatológii, traumatológii a športovej medicíne je potrebné ochladiť špecifickú oblasť pokožky bez ovplyvnenia ostatných častí tela. Najvhodnejším zariadením na tieto účely je práve Cryofén. Je to zariadenie na lokálnu kryoterapiu s použitím ochladeného prúdu plynu, ktorý sa skladá najmä z pary kvapalného dusíka.

Zariadenie je kompaktné a môže sa používať pohodlne v každej zdravotníckej klinike alebo kozmetike. Cryofén môže byť použitý bez pomoci ďalšej osoby, keďže ide v podstate o kozmetické zariadenie pre starostlivosť o telo. Zariadenie je vynikajúcim doplnkom každej existujúcej kryosauny, pretože používa podobný typ Dewarových nádob.

Okrem svojej mobility ponúka aj prvotriednu účinnosť, bezhlučnú prevádzku a jednoduché používanie. Čas potrebný na prípravu a dosiahnutie pracovnej teploty je kratší ako 10 minút. Spotreba kvapalného dusíka na jednu procedúru nepresahuje 0,9 litra kvapalného dusíka, čo je najnižšia hodnota na trhu takýchto zariadení. Pri používaní Cryofénu sa navyše pokožka nikdy nedostane do styku s kvapalným dusíkom.



Rýchly SMART filter

Zadajte slovo

- Android smartfón
- Samsung start-up
- aplikácia Wifi
- Bluetooth iOS LED
- Slovensko 4K veda LG
- Lenovo Sony full HD
- NAY senzor notebook
- LTE

Zaujímavé videá

- Nové inteligentné okná dokážu stmavnúť už za 30 sekúnd**
Nad sa s nimi vďaka zvláštnej povrchovej štruktúre alebo reťazím, už lenar...
- ASUS ROG G752V: Mobilný stroj pre plynulé hranie v maximálnych detailoch**
Rozdiely medzi stacionárnymi počítačmi a...
- Inovatívne zariadenie zo Slovenska prenáša hercov do virtuálnych svetov**

Medium: Rytmus života - SK
Title: -120°C na vlastnej koži
Date: 23.8.2017



Kryoterapia posilní imunitu, zregeneruje telo a vyplaví hormóny

-120°C na vlnu

Čitateľ Peter si spolu s kolegom kúpili zvýhodnený balík 10 návštev v kryokomore. Zo začiatku to brali len ako zábavu, chceli si vyskúšať, aké je to zažiť na vlastnej koži minus 120 stupňov. „Prvý raz mi nebolo všetko jedno, do kryokomory vstupujete len v ponožkách, drevákoch, v spodnej bielizni, rukaviciach a cez uši máte čelenku. Spolu s kolegom sme tam išli naraz, najprv sme chvíľu boli v predsieni, kde je okolo minus 60 °C, potom sme prešli do kryokomory s minus 120 °C. Počas 3 minút sa tam prechádzate do kruhu. Jasně, je to poriadna zima, no je to iná zima, než keď vonku sneží, fúka vietor a mrzne zároveň. Čím je tam človek dlhšie, tým je to silnejší chlad, ale dá sa to vydržať,“ spomína si na pobyt v kryokomore Peter. „Potom sme išli do miestnosti, kde sa má po kryoterapii cvičiť, sú tam stacionárne bicykle aj stroje na veslovanie, tam sme sa nasmiali, naozaj po tom telo vyplaví endorfíny, hormóny šťastia, asi aj preto, lebo sa človek teší, že to prežil! (smiech) Keď už viete, čo vás čaká, ďalšie razy zvládnete v pohode. Len raz

som v kryokomore šuchol laktom o stenu, lebo je tam horšia viditeľnosť (akoby ste sa pohybovali v hustej hmle) a následkom bola malá popálenina od mrazu. Po absolvovaní všetkých vstupov som sa cítil fyzicky veľmi dobre a je pravda, že počas chripkovej sezóny, ktorá sa začala o pár týždňov, som ani ja, ani môj kolega neochorel,“ hovorí o skúsenosti s liečením chladom náš čitateľ.

Ochladte sa v kryokomore či kryosaune

Liečba chladom blahodarne pôsobí nielen pri regenerácii vrcholových športovcov, ale aj pri liečbe rôznych typov ochorení. Účinky celotelovej kryoterapie je možné zažiť buď v kryokomore, alebo v kryosaune, ktorá je koncipovaná pre jednu osobu. V niektorých prípadoch v kozmetike, dermatológii, traumatológii a športovej medicíne alebo ak nemôžete absolvovať celkovú kryoterapiu, je potrebné ochladiť špecifickú oblasť pokožky bez ovplyvnenia ostatných častí tela. Vtedy vám môže pomôcť lokálna kryoterapia – kryofén. Je to zariadenie na lokálnu kryoterapiu

Je vám počas horúcich dní teplo a chcete sa ochladiť a zároveň posilniť svoju imunitu pred blížiacou sa jeseňou? Vyskúšajte liečbu chladom, teda kryoterapiu, ktorá je modernou a uznávanou liečebnou metódou.

Kto môže absolvovať kryoterapiu?

● „Kryoterapiu môže absolvovať ktokoľvek, aj deti od 3 rokov (už majú vyvinuté termoregulačné centrum ako dospelý človek, takže to zvládnu bez problémov). Kontraindikáciami sú závažné srdcové ochorenia – chlopňové chyby, umelé chlopne, onkologické ochorenia v akútnom štádiu. Kryoterapia výborne zaberá na zápalové ochorenia, pri ktorých sa na liečbu zápalových stavov pichajú injekcie s kortikoidmi. Kortikoidy sa vylučujú počas kryoterapie a telo si spätnou väzbou reguluje presne, aké množstvo má vylúčiť, aby sa vyliečil zápal. Po operáciách a úrazoch je výborná lokálna kryoterapia – kryofén. Napríklad futbalistom vychladia poranené miesto – stiahnu sa cievy, nie je tam taký veľký opuch, zníži sa bolesť, a regenerácia a liečba idú podstatne lepšie,“ hovorí MUDr. Caban.

Medium: Nový Čas pre ženy
Title: Vymrazte svoju chorobu!
Date: 28.8.2017



Čas zdravie

Ako pomáha mráz v medicíne? Čo je kryokomora, kryosauna a čo kryofén? Ako a v čom nám môžu pomôcť?

Liečba chladom je výborná pri boľavých kĺboch, reume, dne, celulitíde či problémoch s chrbticou.

V kryosaune stojíte na pohyblivej podlahe tak, aby ste mali telo v chladnom plyne len do výšky ramien.

Vymrazte svoju chorobu!

➔ Myslíte si, že je to niečo nové? Ani náhodou. Veď liečbu chladom, kryoterapiu alebo, ak chcete, termoterapiu, poznali a odporúčali už lekári v starom Egypte. Hippokrates, najslávnejší

lekar staroveku, tiež objavil analgetické účinky chladu na ľudský organizmus a táto metóda sa fantasticky osvedčila aj počas napoleonských vojen. Prvú kryokomoru „modernej“ civilizácie

MUDr. Ernest Caban
priekopník kryoterapie na Slovensku



skonstruoval japonský profesor Toshiro Yamauchi v roku 1978. „Japonci prišli na to, že Eskimáci nemajú reumu ani iné zápalové ochorenia,“ hovorí priekopník kryoterapie na Slovensku chirurg MUDr. Ernest Caban, v súčasnosti lekár reprezentácie SR, ktorý kryoterapiu odporúča na rôzne účely nielen športovcom.

Čo s nami robí extrémny chlad

V 70. rokoch začali teda v Japonsku skúmať účinky extrémne nízkych teplôt na ľudský organizmus. Ich zistenia boli pozoruhodné a položili základ staronovej liečebnej metóde kryoterapie. Vplyvom extrémneho chladu -120 až -150 °C dochádza

v organizme k pozitívnym zmenám. „Naše telo vníma extrémny chlad ako stres a vylučuje obranné látky, hormóny šťastia endorfíny, ktoré ho pred stresom chránia,“ hovorí MUDr. Caban. „Zníži sa pocit bolesti, zablokuje sa prenos vzruchov a nastane uvoľnenie svalového vlákna,“ vysvetľuje lekár. „Po endorfínoch sa do tela vylučujú aj kortikoidy, ktoré liečia zápal,“ dodáva. Pôsobením chladu tiež dochádza aj k vylúčeniu škodlivín, voľných radikálov, kyseliny mliečnej a urey z organizmu.

Odstraňuje bolesti, zmierňuje depresiu

Čo sa pomocou liečby extrémnym chladom môže zlepšiť? V prvom rade sa redukuje bolesť a stimuluje imunitný systém. Kryoterapia pomáha pri regenerácii svalstva a tkanív, zlepšuje mentálne zdravie, pomáha pri chudnutí aj revitalizácii kože, spomaľuje

starnutie, vyhladzuje pleť a celkovo omladzuje organizmus. „Liečbu môže absolvovať takmer každý od 3 rokov až do vysokého veku. Kontraindikácie sú vážne srdcové, cievne a onkologické ochorenia,“ konštatuje MUDr. Caban.

Aké máme možnosti? KRYOKOMORA

Do špeciálnych miestností, ktoré sú vymrazené od -120 do -160 stupňov Celzia, si môžete zájsť už takmer v každom väčšom meste. Počas kúry na vás dohliadajú špecializovaní pracovníci a cez okno komory ste s nimi v kontakte. Počas 3 minút sa vaša koža ochladí, no vy extrémny chlad až tak necítite, pretože v komore je veľmi suchý vzduch.

KRYOSAUNA

Okrem kryokomór môžete svoje telo „zamraziť“ aj v kryosaune. Výhoda je v tom, že telo máte vnútri, ale hlava vám trčí von.

Medium: Magazín Pravdy
Title: Blahodarný mráz
Date: 7.9.2017



Je ti zima, dievčatko? mohol by sa opýtať Mrázik, keď **teplota v kryokomore či kryosaune poklesne aj na vyše mínus 130 stupňov Celzia**. Ako sa hovorí v tom známom vtipе, to je už naozaj mráz, keď ani ruské autá neštartujú a obyvatelia Sibíri si zapínajú vrchný gombík na košeli. Prečo by ste mali takýto chlad vyskúšať práve vy?

Bianka Stuppacherová
bstuppacherova@pravda.sk

Každý vie, čo je to otužovanie, aj to, že medzi otužovacie prostriedky najčastejšie patria vzduch a voda. Kryoterapia je niečo iné, členovia Klubu ľadových medvedov plávajúci v zime v Dunaji sa nepodrobujú kryoterapii, sú to otužilci. V knihe

Voda a chlad zostavovateľa Pavla Dinku sa kryoterapiou označujú teploty nižšie ako mínus sto stupňov Celzia, je to teda aplikovanie extrémne nízkej teploty. Samozrejme, len na veľmi krátky čas, aby človek neskončil ako známy ľadový muž Ťtzi.

Kryoterapia má svoj medicínsky význam. K základným fyziologickým obranným mechanizmom, ktoré slúžia na to, aby si

organizmus zachoval stabilnú telesnú teplotu, patrí obmedzenie straty tepla tým, že sa stiahnu povrchové cievy a zmenší sa prietok krvi v koncových častiach tela (uši, nos, prsty na rukách a nohách). To spôsobuje pocity bezbolestnosti a kúpeľným pacientom s pohybovými problémami to umožňuje lepšiu efektivitu rehabilitácie. Znížením rýchlosti vedenia nervových vlákien dochádza



Takto vyzerá kryokomora.



Potrebné je chrániť nos a uši. FOTO: AQUALMED/MORAVIA CZ



Do kryosauny sa zmestí jeden človek. FOTO DAVID POKROVČIČ



V Bratislave je prvý a jediný ľadový bar v SR. Schladí, aj keď kryoterapia to nie je.

aj k uvoľneniu napätia vo svaloch. Nízke teploty vyvolávajú aj hormonálnu reakciu. V krvi sa zvyšujú koncentrácie viacerých hormónov, čo má pozitívne účinky na organizmus. Chlad zároveň pomáha odstraňovať voľné radikály, jedy, ktoré sú zodpovedné za starnutie buniek. Niekoľko hodín po liečbe chladom dosahujú totiž následné prekrvenie tela štvornásobne vyššie hodnoty oproti stavu pred kryoterapiou. Tým dochádza k výraznému zlepšeniu látkovej premeny v tkanivách, rýchlejšiemu hojeniu zranení a odstraňovaniu pozostatkov zápalu. Zvyšuje sa aj odolnosť imunitného systému (zvyšuje sa počet T-lymfocytov, obranných bielych krviniek). Možno teda hovoriť

doslova o blahodarnom tepelnom šoku. „Ľudská bunka je ako špongia,“ vysvetľuje odborník na kryoterapiu MUDr. Ernest Caban z Banskej Bystrice. „Predstavme si efekt plastovej fľaše. V zimnom období ju zavrieme doma pri, povedzme, 25 stupňoch Celzia a následne ju vyložíme von, kde sú mínusové teploty. Čo sa stane? Zmrštní sa! To isté sa stane s bunkami v tele. Zmrštnia sa o 30 až 35 percent a vnútrobunková tekutina, ktorá pri normálnej teplote zostáva vnútri bunky, odrazu prenikne na povrch. V tej chvíli sa každá bunka tela správa ako stlačená špongia. Vylúčia sa z nej voľné radikály, jedy, kyselina mliečna, všetky produkty metabolizmu bunky, ktoré

organizmu škodia. Následne po schladení kryoterapia predpisuje povinnú intenzívnu fyzickú záťaž. Stiahnutá bunka sa následkom pohybu opäť roztláhne a prekrví, pričom sa štvornásobne zväčší. Znamená to, že sa do nej dostane štvornásobne viac krvnej plazmy, ktorej súčasťou je výživa.“

Toto „nabudenie“ využívajú napríklad športovci, ktorí v kombinácii s vitamínmi, minerálmi a rozličnými energetickými bombami dokážu biochemicky zregenerovať svoj organizmus. Efekt je aj hormonálny – endorfíny, kortikoidy a adrenalin pretrvávajú v krvi 6 až 8 hodín po vstupe do kryokomory či kryosauny. Pri svalových kontraktúrach, napríklad v prípade detskej mozgovej obrny, →

Druhy kryoterapie

♦ **lokálna kryoterapia:** v niektorých prípadoch v kozmetike, dermatológii, traumatológii, reumatológii či športovej medicíne je potrebné ochladiť špecifickú časť pokožky bez ovplyvnenia ostatných častí tela. Existujú rôzne chladiace vankúšiky, ktoré sa prikladajú po vytiahnutí z mrazničky (tie však pokožku ochladia len do určitej miery), existujú špeciálne kryospreje (na pomliaždeniny ich používajú napr. futbalisti) a na profesionálnu lokálnu kryoterapiu existuje zariadenie nazývané kryofén (v zdravotníckej či kozmetickej prevádzke).

♦ **kryosauna:** je to zariadenie pre jednu osobu, kde sa s pomocou tekutého dusíka dá dosiahnuť veľmi nízka teplota až do mínus 160 stupňov Celzia. Je mobilnejšia, dá sa ľahšie premiestniť, je možné mať ju aj doma. Je to valec, do ktorého sa postavíte, ale trčí vám z neho hlava, takže je akceptovateľný aj pre ľudí s klaustrofóbiou. Pobyt v kryosaune trvá do troch minút (podľa odolnosti).

♦ **kryokomora:** ide o uzavretú miestnosť, kde sa vmestí viac ľudí. Prvú otvorili v máji 2005 v regeneračno-rehabilitačnom centre Kryomed v Banskej Bystrici, prvú

kryokomoru v rámci kúpeľov otvorili v januári 2006 v liečebnom dome Rubín Dudince. Dnes už kryokomory možno nájsť dokonca aj v akvaparkoch (napr. Aqualand Moravia). V komore treba dýchať plytko a pomaly cez masku, ktorá je spoločne s drevákmi, rukavicami, ponožkami, páskou na uši a krátkymi nohavicami či plavkami povinnou súčasťou výbavy. Po krátkej adaptácii v predsieni s teplotou mínus 60 stupňov Celzia sa prechádza do priestoru s teplotami v rozsahu mínus 120 až mínus 140 stupňov Celzia. Pobyt v komore trvá dve až tri minúty.

Medium: Instagram
Title: mariazelinova
Date: 27.7.2017



mariazelinova
Falkensteiner Hotel B...

Sledovať

mariazelinova Dnes som si mohla na prezentácii Cryomedu vyskúšať Kryosaunu ☺
-150 stupňov PEČKA!! Výborne na imunitu, kľby aj svaly. Usmev mi nezamrzol ani v tomto modernom Iglu ☺
filipsheen wauu, paráda ☺
ismailakbulut05 Very beautiful Princess ☺
tiger.blakeeeee ☺🐼
michalmichalov ☺☺☺☺
maros.macuha Bomba 🍌



330 Páči sa mi to

27. JÚL

Prihláste sa, ak chcete reagovať, že sa vám to páči, alebo komentovať. ...