

المحتوى

الصفحة	الموضوع
١	هيئة التحرير
٥	كلمة التحرير
٩	مقدمة
١١	مواصفات الساونا
١١	مفهوم الساونا وأنواعها.
١٢	الشروط الصحية للساونا
١٢	★ مكان الساونا.
١٤	★ تأين هواء الساونا.
١٥	★ درجة الحرارة ونسبة الرطوبة.
١٧	أهداف استخدام الساونا
١٨	استخدامات الساونا فى المجال الرياضى .
١٩	استخدام الساونا فى بعض الأنشطة الرياضية
٢٠	استخدام الساونا كوسيلة للتدريب .
٢٠	تأثير الساونا على عمليات الأكلمة .
٢١	الساونا وإنقاص الوزن .
٢١	الساونا البخارية والرياضة .
٢١	استخدام الساونا كوسيلة للإحماء .
٢١	استخدام الساونا للاستشفاء .
٢٢	طرق استخدام الساونا
٢٢	١- زمن البقاء فى الساونا
٢٢	التأثيرات الفسيولوجية لاختلاف أزمنة البقاء فى الساونا .

مُقْتَضَاتُهَا

تعتبر الساونا إحدى الوسائل الصحية التي انتشر استخدامها في الفترة الأخيرة في المجتمعات العربية، وذلك ارتباطاً بزيادة الوعي الصحي ونوعاً من أنواع مقاومة أمراض المدنية الحديثة وقلة الحركة، حيث تستخدم الساونا كوسيلة لإعادة الشفاء والتخلص من التعب، كما أن لها تأثيرات إيجابية طيبة على الصحة العامة، ومع زيادة الانتشار للساونا سواء في الفنادق العامة أو الأندية الصحية أو على المستوى الفردي في المنازل؛ أصبح من المهم أن ينتشر الوعي الصحي لاستخدام الساونا، وزادت الحاجة إلى نشر المعرفة عن أساليب استخدام الساونا وكيفية الاستفادة الإيجابية من استخدامها؟ ونحاول في هذا الكتاب إلقاء الضوء حول الساونا وأنواعها وشروط استخدامها من الناحية الصحية، وعلاقة الساونا بإنقاص الوزن وكيفية استخدامها في المواقف الرياضية المختلفة وكيفية استخدام الساونا في بعض الحالات المرضية.

ويحاول الكتاب إيجاد إجابات علمية لبعض التساؤلات التي تدور حول الساونا وتزداد يوماً بعد يوم، علماً بهذا الجهد المتواضع نكون قد قدمنا للمكتبة العربية الرياضية ما يفيد القراءة عامة والقارئ الرياضي بصفة خاصة سواء كان رياضياً ممارساً أو مدرباً أو باحثاً.

وختاماً أكرر شكري وتقديرى إلى أسرة **دار الفكر العربى** لنشرها سلسلة الفكر العربى في التربية البدنية والرياضة، كما أتقدم بالشكر إلى مستشارى التحرير أ. د. أمين أنور الخولى و أ. د. أسامة كامل راتب والمشرف الفنى والإدارى م. عاطف الخضرى - جزاهم الله كل خير على نهر المعرفة الذى ينبع من بين أيديهم.

والله ولى التوفيق،

أبو العلا أحمد عبد الفتاح

٢٢
٢٣
٢٣
٢٣
٢٥
٢٥
٢٩
٣٠
٣٠
٣١
٣١
٣٢
٣٢
٣٢
٣٥
٣٦
٤٠
٤٢
٤٤
٤٤
٤٥
٤٥
٤٥
٤٦
٤٨
٤٨

الساونا لمدة ١٠ دقائق.
الساونا لمدة ٢٠ دقيقة.
الساونا لمدة ٣٠ دقيقة.

٢- توقيتات استخدام الساونا

٣- عدد مرات دخول الساونا.

٤- إجراءات تنفيذ الساونا.

٥- أبعاد الصحية لاستخدام الساونا

تحذيرات لمنع استخدام الساونا.

الغثيان.

ضربة الحرارة والحروق.

التأثير الصحي لارتفاع حرارة الساونا.

علامات التأثيرات الإيجابية والسلبية للساونا

٦- تأثيرات الفسيولوجية للساونا

تأثير الساونا على التوازن الحرارى.

تأثير الساونا على درجة حرارة الجسم.

تأثير الساونا على الجهاز الدورى والتنفسى.

تأثير الساونا على التمثيل الغذائى.

تأثير الساونا على الجهاز العصبى.

تأثير الساونا على الغدد الصماء.

تأثير الساونا على الجهاز العصبى الأوتونومى.

٧- أساس علمية استخدام الساونا

استخدام الساونا بعض الحالات المرضية.

استخدام الساونا للأطفال.

استخدام الساونا للعمال.

تأثير الساونا على إخراج التروجين مع العرق.

تأثير الساونا على الكفاءة التنفسية والدفع القلبي.