



EXKURZIA KRYOCENTRUM PREŠOV

Dňa 17. mája 2016 sa žiaci III.D triedy zúčastnili na exkurzii v kryocentre na Duchnovičovom námestí v Prešove. Po vstupných meraniach tlaku a pripravení kryokomory si žiaci vyskúšali na vlastnej koži pocit zachladenia organizmu – celotelová kryoterapia. V prvej fáze vstupovali na 30 sekúnd do -60°C a v druhej fáze na 2 minúty do -120°C . Po druhej fáze nasledovalo zahriatie organizmu na stacionárnych bicykloch. Pracovníci kryocentra nám tiež ukázali lokálnu kryoterapiu, kde sa prístrojom s tekutým dusíkom aplikuje na rôznu časť tela.

Kryoterapia účinne pomáha pri širokej oblasti ochorení a zranení (mozgová obrna, chronické ochorenie dýchacieho systému, degeneratívnych kĺbových ochoreniach...). Pre viditeľné zlepšenie je odporúčané min. 10 vstupov na celotelovú kryoterapiu. Myslím si, že žiaci boli milo prekvapení a načerpali nielen teoretickú, ale aj osobnú skúsenosť z kryoterapie.

Mgr. Tomáš Fiamčík



