



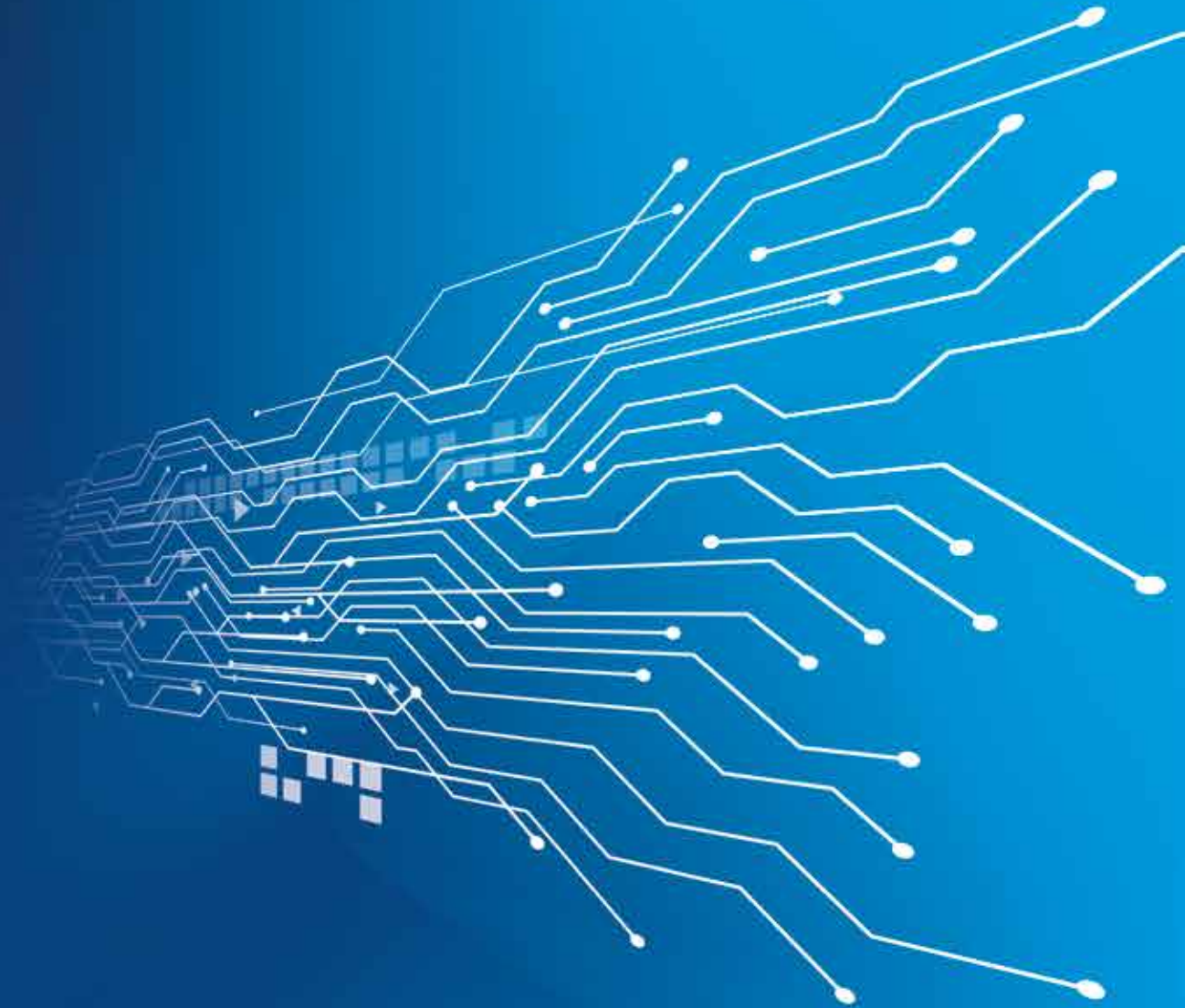
تجربه سرمایی فراتر از قطب شمال
کرایوکس؛ بزرگترین تولیدکننده سونای فوق سرد در ایران

www.cryox.ir

021 - 9100 10 70

فهرست

۲	کرایوسونا چیست؟
۴	مزایای کرایوسونا
۶	ورزشکاران حرفه‌ای
۸	مصدومیت ورزشی
۱۰	درباره کرایوکس
۱۴	تنها در ۳ دقیقه!
۱۶	تأثیر بر وضعیت روانی
۱۸	ایمنی و استاندارد
۲۰	اجزای دستگاه
۲۲	آسایش و راحتی
۲۴	مشخصات فنی
۲۶	راه اندازی دستگاه
۲۸	مقالات علمی



کرایوسونا چیست؟

کرایوسونا دستگاهی است که کل بدن را با هدف بهره گرفتن از سرما در راستای سلامت روحی و جسمی، برای مدت زمان کوتاهی (۳ دقیقه) در معرض دمای بسیار پایین قرار می‌دهد. این دستگاه مبتنی بر فرایندی غیرتهاجمی است که با برانگیختن واکنش‌های فیزیولوژیکی خاص در بدن، در بسیاری از زمینه‌ها از جمله عملکرد و سلامت فیزیکی و روحی، ریکاوری عضلات، کاهش درد، زیبایی و کاهش وزن، منجر به بهبودی می‌شود.

مزایای کرایوسونا

با قرار گرفتن در دمای بسیار پایین هورمون نوراپی نفرین یا همان نورآدرنالین ترشح می‌شود. افزایش تپش قلب، انقباض رگ‌ها، انبساط راه‌های هوایی و افزایش جریان خون حاوی مواد مغذی و ضدانقباض به سمت عضلات و مغز از مزایای ترشح این هورمون است. بدن انسان سرعت انتقال سیگنال‌های عصبی را کاهش داده و نوعی انتقال‌دهنده عصبی با عملکرد کاهش حساسیت به درد آزاد می‌کند.

- ✧ از بین برنده سلولیت و آکنه
- ✧ اثر آنتی‌اکسیدانی مثبت بر روی کل بدن
- ✧ کمک به بهبود بافت‌ها و جوان‌سازی پوست
- ✧ کاهش احساس درد در زمان آسیب‌دیدگی
- ✧ کاهش سوخت و ساز بدن با هدف تسریع ریکاوری
- ✧ بهبود سیستم گردش خون و سیستم عصبی

ورزشکاران حرفه‌ای

امروزه ریکاوری بخش جدانشدنی از ورزش است و تیم‌های باشگاهی، ملی و هم‌چنین ورزشکاران حرفه‌ای بهترین گزینه‌ها را برای ریکاوری سریع و باکیفیت دنبال می‌کنند. قرار گرفتن در دمای بسیار پایین روشی بسیار کارآمد و مطمئن است که با دستگاه‌های کرایوسونا، برخلاف روش‌های سنتی بدون هیچ‌گونه خطری انجام می‌شود.

ورزشکاران شاخصی همچون کیلیان امباپه، کریستیانو رونالدو، نیمار جونیور، لبران جیمز و... از این دستگاه‌ها برای ریکاوری استفاده می‌کنند. بسیاری از ورزشکاران مطرح کشور نیز همچون امیر عابدزاده، محمدرضا اخباری، صمد نیکخواه بهرامی و... از این دستگاه برای ریکاوری سریع و باکیفیت بهره برده‌اند.

مصدومیت ورزشی

هر مقدار که مراقب باشید فرقی ندارد، ورزش و مصدومیت باهم گره خورده‌اند. اما کارهایی وجود دارد که می‌توان برای بهبود سریع‌تر مصدومیت به کار برد. آسیب مسئله بسیار مهم و جدی برای یک ورزشکار است؛ زمانی که در رختخواب خود دوره استراحت و نقاهت را پشت سر می‌گذارد، رقبای او در حال قوی‌تر شدن و سخت تمرین کردن هستند و به این ترتیب، شانس بیشتری برای موفقیت در رقابت‌ها دارند.

درباره کرایوکس

کرایوکس بزرگترین تولیدکننده دستگاه‌های کرایوسونای استاندارد در ایران است. تمامی مراحل طراحی و ساخت دستگاه‌های کرایوسونا در شرکت کرایوکس و توسط متخصصان مجرب این شرکت انجام می‌گیرد. رمز موفقیت کرایوکس، هم‌سو کردن ایده‌ها و نوآوری با پیشرفته‌ترین و به‌روزترین فرآیندهای طراحی و مهندسی است.



تجربه‌ای فراتر از سرهای هیمالیا!



تنها در ۳ دقیقه!

دمای بسیار پایین برای بدن ورزشکاران فواید بسیاری دارد. برای درک این چرایی باید ابتدا نحوه عملکرد دستگاه‌های کرایوسونا را بدانید. بدن انسان در معرض دمای خیلی سرد واکنش شدید نشان می‌دهد؛ با دستور سیستم عصبی مرکزی جریان خون از دست و پاها به سمت میان تنه ارسال می‌شود تا اندام‌های حیاتی و مهم گرم بمانند و به عملکرد خود ادامه دهند.

طی این پروسه، جریان خون افزایش یافته و اسید لاکتیک جمع شده در عضلات پراکنده می‌شوند. هرچند کرایوسونا بسیار سرد است اما بر خلاف روش‌های سنتی به هیچ وجه ناراحت‌کننده و زمان‌بر نیست؛ اگر شما بخواهید از وان آب یخ سود ببرید باید حداقل ۲۰ دقیقه در آب یخ غوطه‌ور بمانید اما این زمان برای استفاده از دستگاه‌های کرایوسونا تنها ۳ دقیقه است!



تاثیر بر وضعیت روانی

هر ورزشکاری می‌داند که تقویت روحی و روانی درست به اندازه تقویت فیزیکی اهمیت دارد. شما باید حس و حال خوبی داشته باشید تا بتوانید از تمام توانایی خود در رقابت‌ها استفاده کنید. قرارگیری در دمای بسیار پایین با افزایش ترشح اندورفین، حس و حال خوبی به فرد داده و سطح انرژی‌اش را بالا می‌برد.

بدن شما وقتی در وضعیت حفظ بقا قرار می‌گیرد، اندورفین و سروتونین ترشح می‌کند و این هورمون‌ها شما را خوشحال، راضی و پرانرژی می‌کنند. این مزیت برای ورزشکاری که تمرینات سختی را پشت سر گذاشته و با استرس ناشی از رقابت‌ها دست و پنجه نرم می‌کند بسیار سودمند است. کرایوسونا به خواب بهتر نیز کمک می‌کند و در نتیجه برای بهتر شدن خلق و خو و افزایش انرژی نیز مفید است.

ایم‌نی و استاندارد

کرایوکس بالاترین استانداردهای ایم‌نی را دارد و برای دستیابی شما به ایم‌نی‌ترین و کارآمدترین ریکاوری، طراحی و ساخته شده است. کمک گرفتن از جدیدترین فناوری‌های روز دنیا در طراحی دستگاه کرایوکس به شما این اطمینان را می‌دهد که ایم‌نی باشید. مراجع معتبر در سراسر دنیا با صدور استاندارد برای دستگاه‌های کرایوسونا علاوه بر تضمین ایم‌نی، امکان استفاده از آن‌ها را در کلینیک‌ها، مراکز توانبخشی و فیزیوتراپی و همچنین مطب پزشکان فراهم کرده‌اند.

اجزای دستگاه



آسایش و راحتی

کرایوکس مجهز به سیستم هیدرولیکی اتوماتیک است و به گونه‌ای طراحی و ساخته شده است که افراد مختلف با دامنه قدی متفاوت می‌توانند از آن استفاده کنند. بخش‌های الکتریکال دستگاه به نحوی طراحی و انتخاب شده‌اند که از انتشار هرگونه نویز و لرزش اضافی و ایجاد حالت‌های ناخوشایند برای کاربر جلوگیری شود.

دستگاه پنج مرحله ایمنی برای جلوگیری از نشت نیتروژن مایع دارد و خطاهای موجود را روی سیستم کنترل با هشدارهای شنیداری و دیداری اعلام می‌کند. دستگاه به صورت اتوماتیک آماده‌سازی می‌شود و قبل از اتمام این حالت کاری، اجازه استفاده از دستگاه را به کاربر نمی‌دهد.



مشخصات فنی



جدول مشخصات فنی دستگاه کرایوکس

طول دستگاه	۱۵۳۰ میلی متر
عرض دستگاه	۹۲۰ میلی متر
ارتفاع دستگاه	۲۴۰۰ میلی متر
وزن دستگاه	۳۴۵ کیلوگرم
دهای داخل	۱۲۰ تا ۱۶۰ درجه سانتی گراد
برق ورودی	220 VAC , 50 Hz
توان مصرفی	2000 W
ماده مبرد	نیتروژن مایع
تعداد دفعات کاری	تا ۳۵ بار با هر مخزن
رابط کاربری	نمایشگر لمسی

راه اندازی

حداقل فضای مورد نیاز برای راه اندازی دستگاه های کرایوسونا ۹ الی ۱۶ متر مربع است. محل نصب دستگاه کرایوسونا باید مجهز به سیستم تهویه مناسب جهت ورود هوای تازه و سنسور اکسیژن جهت اطمینان از وجود اکسیژن کافی در فضا باشد. در صورت عدم وجود سنسورهای ثابت، استفاده از سنسورهای قابل حمل امکان پذیر است.

مخازن نیتروژن باید با احتیاط کامل حمل و جابه جا شوند و تنها با شلنگ های مخصوص به یکدیگر و به دستگاه متصل گردند. مخازن نیتروژن ۱۰۰۰ لیتری به زیرسازی فلزی یا بتنی به ابعاد ۱۲۰*۱۲۰ سانتی متر نیاز دارند. مخازن نیتروژن ۲۳۰ لیتری به زیرسازی خاصی نیاز نداشته و هر مخزن به فضایی با ابعاد حدودی ۸۰*۸۰ سانتی متر نیاز دارد.

مقالات علمی

شما می‌توانید مقالات معتبر علمی مرتبط با دستگاه‌های کرایوسونا را از وبسایت کرایوکس به نشانی www.cryox.ir دریافت کنید.

Journal of Athletic Training 2012;47(6):664-672
doi: 10.4085/1062-6050-47.6.13
© by the National Athletic Trainers' Association, Inc
www.nata.org/journal-of-athletic-training

original research

Five-Day Whole-Body Cryostimulation, Blood Inflammatory Markers, and Performance in High-Ranking Professional Tennis Players

 Journal of
Clinical Medicine

MDPI

Article

Whole-Body Cryotherapy Is an Effective Method of Reducing Abdominal Obesity in Menopausal Women with Metabolic Syndrome

همسو با ایده‌ها
همگام با فناوری

