

Nový systém v termoterapii, založený na principu prohřívání těla pomocí přenosu tepla infrazářením, jehož výhodou je nižší teplota, rychlá regenerace a také značná úspora elektrické energie, se jmenuje **Infrasauna**.

Princip infrasauny

Infrasauna představuje ekvivalentní systém v termoterapii, nahrazující klasické saunování. Je založena na principu prohřívání lidského těla pomocí přenosu tepla infrazářením, jehož tepelná složka má výrazný léčebný účinek.

Při této formě saunování se prohřívá nejen povrch těla, ale teplo proniká i do hloubky tkáně. Dochází k rychlejšímu prohřátí těla a nástupu intenzivního pocení než při klasickém saunování. K ohřevu organismu dochází přenosem tepelné energie infračerveným zářením v neviditelné části spektra (princip soluxu při nahřívání čelních dutin) nikoliv ohřevem od horkého vzduchu. Výhodou je i nižší okolní teplota vzduchu v infrakabině (cca 50°C) a tím zpřístupnění této terapie i lidem, kteří nemohou ze zdravotních důvodů využívat klasické sauny (po konzultaci s lékařem astmatici, alergici, kardiaci). Infrasauny nacházejí uplatnění ve zdravotnictví, sportovních klubech, rehabilitačních ústavech, kosmetických centrech, hotelích a v neposlední řadě i v domácnostech po celém světě.

Zatímco v klasické finské sauně je teplota 90 - 100°C a návštěvník opakuje proceduru 2x až 3x, v infrasauně se teplota pohybuje mezi 40 - 60°C a procedura se provádí obvykle 1x. Při nižších teplotách (cca 40°C) lze sauny využít i pro prohřátí před cvičením ve fitness, při relativně vyšších teplotách (50-65°C) se sauna užívá k relaxaci, otužování, detoxikaci organismu, vyplavení nahromaděných škodlivin aj.

Po návštěvě infrasauny se tělo ochlazuje ve vlažné vodě nebo se neochlazuje, návštěvník pak pokračuje přímo na masáž nebo do tělocvičny.

Doba nahřátí na provozní teplotu cca trvá 10 minut.

Terapeutické a léčebné účinky infrasauny :

- ihned snižuje ztuhlost a bolest kloubů, zad a končetin
- snižuje svalový spasmus, svalové napětí
- zvýšením tělesné teploty se mobilizuje obranný systém našeho těla.
- poskytuje snížení bolesti
- zvyšuje cirkulaci krve
- podporuje krevní oběh a posiluje kardiovaskulární systém
- eliminuje toxické látky z těla
- posiluje imunitní systém (posiluje se obranyschopnost těla)
- zlepšuje vzhled pleti (vyplavování hluboko uložených nečistot, kůže má nový lesk a elasticitu, zlepšují se akné, ekzémy, popáleniny a otevřené rány se lépe hojí zmenšením velikosti jizvy.)

- efektivně odstraňuje celulitidu, kterou tvoří vodní a tuková usazenina pod kůží. Hlubokým prohřátím tkání a následné pocení pomáhá odbourávat tyto vodní a tukové usazeniny. Používání infrakabiny urychluje jakýkoliv program proti celulitidě.
- spaluje kalorie (30 min. pobyt spálí asi 600 kcal.)
- relaxace těla (energie pro naše buňky)
- odstraňuje stres

Stavební připravenost pro instalaci infrasauny

- **Umístění infrakabiny** - kdekoli v interiéru v temperovaném prostředí - koupelna, krytý bazén, domácí fitness, zimní zahrada, jakýkoli pokoj, suterén.
- **Povrch pro umístění** - rovná podlaha s krytinou - dlažba, plovoucí podlaha, PVC.
- Je vhodné, aby ochlazovací sprcha byla v docházkové vzdálenosti.
- **Inženýrské sítě** - pro instalaci infrakabiny potřebujete v místě instalace zásuvku pro připojení spotřebiče o příkonu 1000-2100 W. Elektrická okružová zásuvka 230V/ 10A, 16A
- **Odvětrání** - nevyžaduje, infrasauna nevytváří páru ani vysokou teplotu, která by poškozovala okolí, proto stačí přirozená forma cirkulace vzduchu v interiéru
- **Montáž infrakabiny** je vhodné svěřit odborné firmě. Kabina se dodává v podobě panelové stavebnice .Proto snadno stavebnici infrakabiny pronesete běžnými dveřmi.

Jak o infrakabinu pečovat?

Infrakabiny nevyžadují žádnou zvláštní péči a údržbu. Postačí stírat sedací a opěrné plochy vlhkým hadrem. To vše samozřejmě až po vychladnutí kabiny a při vypnutém stavu.