

*EOS emocje sauny
Sauna zaprasza do lektury*

*Porady
dla początkujących użytkowników
sauny infrared.*

*Jeśli relaks jest miejscem, do którego
właśnie przybyłeś.*

Porady dla początkujących użytkowników kabiny infrared

1. Wstęp
2. Ogólne porady
 - 2.1. Czym jest Infrared ?
 - 2.2. Jak to działa ?
3. Pole zastosowań
4. Pocenie się
5. Różnice między kabiną Infrared a sauną
6. Kilka mitów, które chcielibyśmy wyjaśnić
7. Rodzaje promienników podczerwieni.
8. Który promiennik podczerwieni pasuje do Ciebie najlepiej ?
9. Co i jak ? Kilka porad dotyczących obsługi
10. Podsumowanie

sauna

1. Wstęp

Kabiny ciepłe infrared stają się coraz bardziej popularne z tego powodu, że są prawie ciągle gotowe do użytku i zajmują mało miejsca.

Jednakże istnieje wiele nieścisłości dotyczących promieniowania infrared i jego zalet. Istnieje wiele zalet i wad do przedyskutowania, w porównaniu z saunami.

W tej książeczce chcielibyśmy wyjaśnić kilka faktów o promieniowaniu infrared, co potrafi a czego nie potrafi.

Chcielibyśmy pokazać, że sauna fińska i kabina infrared nie muszą być rywalami oraz przyczynić się do obalenia kilku mitów na ich temat.

2. Ogólne porady

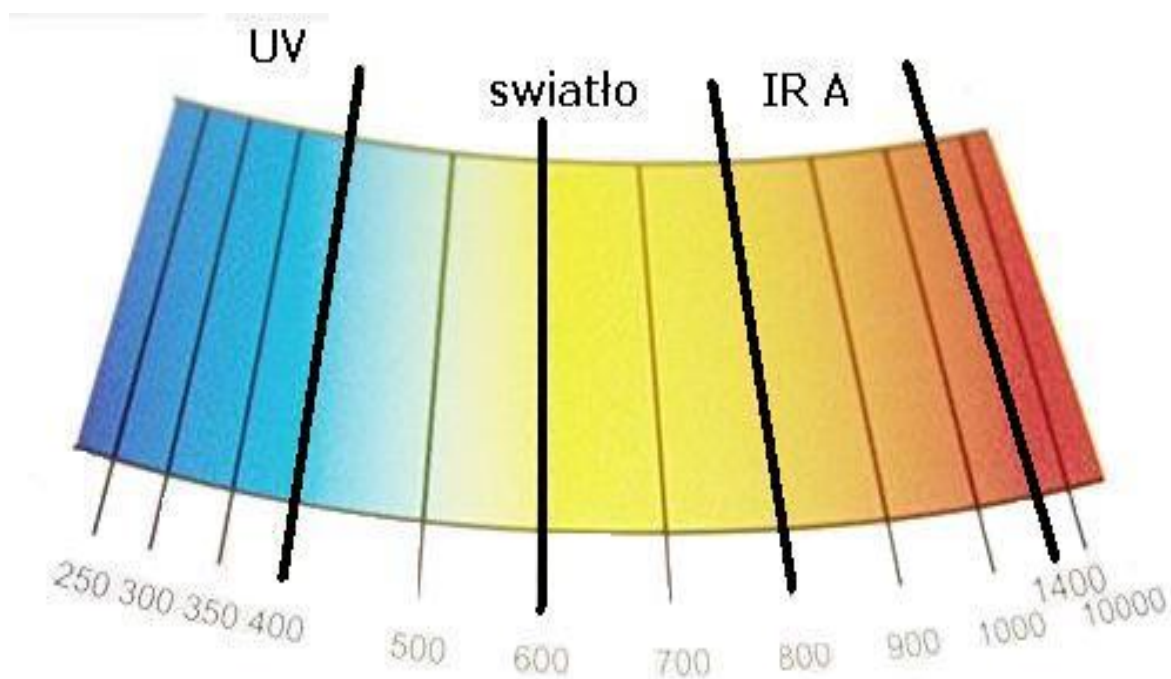
2.1 Czym jest promieniowanie Infrared ?

Wszystkie promienie słoneczne osłabione po przejściu przez ziemską atmosferę, które dotrą do ziemi jako tak zwane globalne promieniowanie dzielą się na:

- promieniowanie UV- widzialne światło oraz
- promieniowanie infrared- krótkie promieniowanie IR.

Lecz nie tylko słońce generuje promieniowanie IR. Każdy „ciepły obiekt” którego temperatura przekracza 0 absolutne (ok. - 273 stopnie Celsjusza) wytwarza promieniowanie IR. Im cieplejsze jest ciało, tym więcej promieniowania IR emituje i tym krótsze są fale tego promieniowania.

Promienie IR nie są widoczne dla ludzkiego oka, lecz jest odczuwane przez naszą skórę jako ciepło. Dla przykładu - jeśli jesteśmy na słońcu – jest nam ciepło. Jeśli jesteśmy jednak w cieniu, czujemy większy chłód, pomimo, że warunki na słońcu i w cieniu są takie same. Promieniowanie IR nie jest odpowiedzialne za nagrzewanie powietrza.



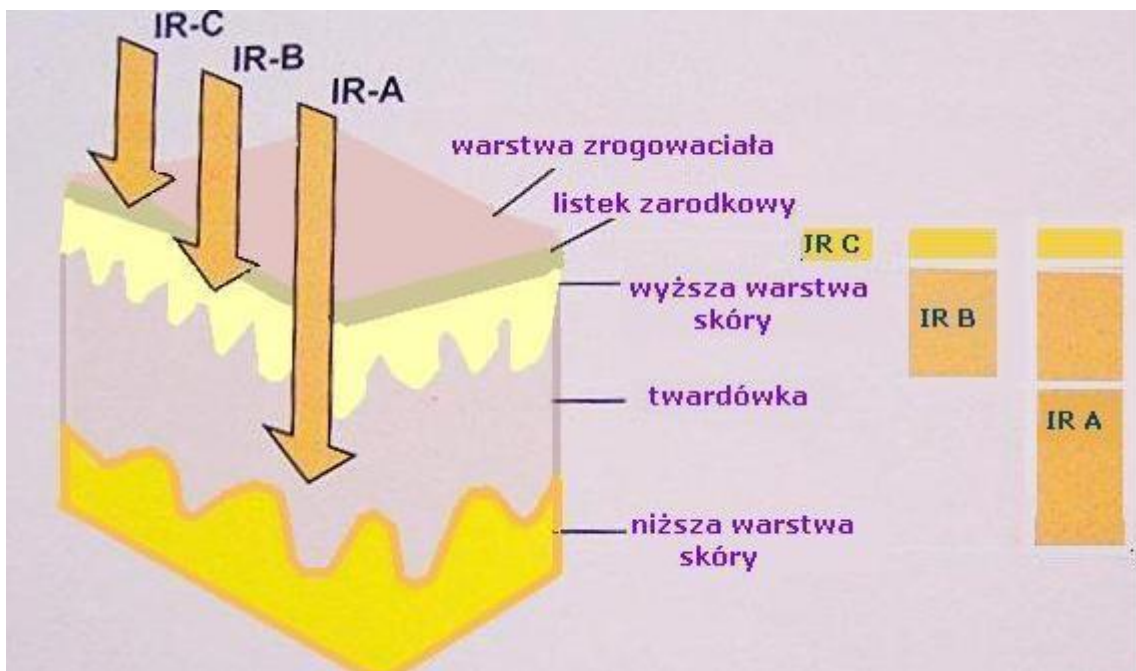
2.2 Jak to działa ?

Opis	IR A	IR B	IR C
Promieniowanie	Krótkie fale	Średnie fale	Długie fale
Głębokość skóry	Podskórne, tkanka podskórna	Skóra górna, skóra właściwa, naskórek	Skóra górna, naskórek
Efekt	Głębokie nagrzewanie	Ogrzewanie wyższej warstwy skóry	Ogrzewanie wyższej warstwy skóry

Musimy rozróżnić pomiędzy:

IR A krótkie fale – 0,76 – 1,4nm,
 IR B średnie fale – 1,4-3nm a
 IR C długie fale 3,0-10 nm.

Jeden podzakres krótkiej fali promieniowania IR A zawiera największą dawkę energii i może, w kontraście do średnich i długich fal IR B i IR C, dotrzeć do warstwy podskórnej.



Poprzez głęboko ogrzewające promienie IR-A, temperatura będzie budowana od środka (efekt joggingu). To powoduje jeszcze bardziej intensywne pocenie się i oczyszczanie.

Dla porównania, długie fale promieniowania IRC oraz średnie fale IR B ogrzewają tylko wyższą warstwę skóry.

3. Pole zastosowań.

Promieniowanie IR znajduje zastosowanie w wielu dziedzinach. Stosuje się je w celach medycznych, jak i dla lekkoatletów dla relaksu. Ważnym jest, aby w razie kłopotów fizycznych, skonsultować korzystanie z kabiny IR z lekarzem.

Zalety promieniowania IR:

- proces ogrzewania rozszerza kanały limfatyczne oraz aktywuje perspirację,
- wypoczęte tkanki będą lepiej zaopatrzone w krew a przez to będą lepiej regenerować blizny, siniaki, rany lub zapalenia,
- korzystne działanie IR dla rekonwalescencji po kontuzjach,
- pozytywne efekty w przypadku lumbago lub reumatyzmu,
- lepszy przepływ krwi poprawia transport tlenu do organizmu,
- lepsze krążenie krwi ma także dobroczynny wpływ na skórę pomagając uwolnić ją z nieczystości,
- poprawia metabolizm i obieg krwi,
- promienie IR są korzystne w zapobieganiu chorobom serca i krążenia,
- relaks, redukcja stresu oraz poprawa dobrego samopoczucia,
- promieniowanie IR powoduje procesy, które oczyszczają ciało i wyrównują poziom kwasów w organizmie.

4. Pocenie się

Nawet, jeśli postrzegamy je często za coś nieprzyjemnego, pocenie się jest czysto naturalnym i ważnym procesem witalnym, który w znaczny stopniu przyczynia się do naszego samopoczucia.

Tak naprawdę, układ potny naszego ciała posiada swego rodzaju funkcję regulacyjną w postaci jednostki klimatyzacji. W momencie, gdy nasze ciało zaczyna się nagrzewać z powodu zewnętrznych warunków cieplnych czy pracy fizycznej, potrzebuje ochłodzenia.

W tym właśnie momencie zaczynają działać gruczoły potowe. Za pomocą potu (normalnie około 1,2 litra na dzień, w warunkach intensywnej pracy fizycznej do 1,5 litra), nasze ciało pozbywa się toksyn oraz resztek z procesu metabolicznego, które mają działanie toksyczne.

Jest oczywistym, że pocenie jest zdrowe!

5. Różnice między kabiną Infrared a sauną

Opis	Kabina IR	Sauna
Wymagania operacyjne	uziemienie, napięcie 230v	do 400V, prąd trójfazowy
Okres nagrzewania	od 20 minut	45-60 minut
Funkcjonalność	promieniowanie IR dosięga skóry i ją penetruje, powietrze zostanie nagrzane w małym stopniu	silna konwekcja, nagrzane powietrze nagrzewa ciało, duże ciepło promieniowania
Temperatura	około 30-50 c	około 70-110 c
Czas odpoczynku	20-30 minut, max 60 minut	wielokrotnie po około 15 minut
Cykle pływania	1-2	około 3
Niezbędny czas	20-60 minut	z 3 cyklami i odpoczynkiem – 2 h
Prysznic	letnią wodą w celu ochłodzenia	zimny
Zastosowania	kolorowe oświetlenie, muzyka, lampy opalające	aromaty (olejki zapachowe, zioła, miód, sól), kolorowe oświetlenie, muzyka
Efekty (przy regularnym korzystaniu)	nagrzewa i relaksuje mięśnie, rozszerza kanały limfatyczne	zmiany z zimnego na ciepłe trenują naczynia i wzmacniają system odpornościowy

6. Kilka mitów, które chcielibyśmy wyjaśnić.

➤ Czy muszę wybierać pomiędzy kabiną IR a sauną ?

Nie. Kabin IR oraz sauny różnią się funkcjami oraz zastosowaniem. Spełniają wymagania różnych grup docelowych a tylko częściowo spełniają wspólne wymagania grup docelowych. Pobyty w saunie i w kabinie nie konkurują ze sobą i nie wykluczają się. Zastosowania obu raczej się uzupełniają.

➤ Czy poprzez kabinę IR tracę wagę?

Bez żadnych wątpliwości można stwierdzić, że łagodne ogrzewanie skóry poprzez promienie IR pobudza metabolizm. Ponadto, prawem jest, że pocenie się powoduje utratę wagi. Lecz nie jest stosownym nazywać promieniowanie IR „spalaczem” tłuszczu. Spadek wagi spowodowany przez ubytek cieczy zostanie nadrobiony poprzez uzupełnienie płynów.

➤ Czy promieniowanie IR jest niebezpieczne ?

Nie, tylko urządzenia, które emitują wyłącznie fale IRA powinny być obsługiwane przez wykwalifikowany personel. Jest to bardzo ważne, gdyż tego rodzaju promieniowanie penetruje skórę tak wnikliwie, że wirtualnie omija naturalne zabezpieczenia skóry, co może doprowadzić do przegrzania wnętrza ciała (hipertermię).

7. Rodzaje promienników podczerwieni (IR)

Promiennik IR „magnezium”

Radiator „magnezium” zbudowany jest z giętej, najwyższej jakości stali z wypełnieniem w postaci tlenku magnezu oraz przewodu nagrzewającego.

Ceramiczne promiennik IR

To jest najpopularniejszy typ promienników, który składa się z ceramicznego korpusu z umieszczonymi w nim elementami grzewczymi. Ceramiczny korpus chroni części zewnętrzne przed wyżarzeniem. Co więcej, ceramiczny korpus chroni element grzewczy, który staje się miękki po ogrzaniu, przed osunięciem się i uszkodzeniem promiennika, co często ma miejsce w przypadku ceramicznych rur grzewczych w czasie zwarcia. To gwarantuje nieskończoną żywotność, która może być zakłócona jedynie poprzez uszkodzenia mechaniczne.

Promienniki Vitae

Nowoczesne radiatory Vitae są bardzo podobne – w przeciwieństwie do innego typu radiatorów, które pracują tylko z IR-B i IR-C- do naturalnego promieniowania słońca. Pokrywają całe spektrum IR, gdyż emitują nawet najmniejszą dawkę promieni IR-A. Tutaj, ułamek promieni IR-B został zwiększony w ten sposób, że naturalne receptory ciepła w skórze działają jako „system wczesnego ostrzegania” i w ten sposób wskazuje przegrzanie organizmu dostatecznie szybko. Oczywiście pod warunkiem, że odwiedzający kabinę słucha swojego ciała i jego sygnałów. Co więcej, radiatory Vitae posiadają taką zaletę, że nie wymagają żadnego czasu wstępnego nagrzewania, lecz nieustannie dają ciepło i dostarczają moc.

Panel (mata)- płaski grzejnik IR do sauny FSB

Panele czy płaskie grzejniki IR są instalowane za ścianą i w ten sposób wydzielają promieniowanie równomiernie. Potrzebują jednak dłuższego okresu nagrzewania oraz mają długie fale promieniowania. Co więcej, owe płaskie systemy nagrzewania IR działają wyłącznie z falami IRC, które nie penetrują skóry tak głęboko. Powszechnym typem takiego nagrzewacza IR jest mata infrared.

Maty infrared (nazywane także foliami IR) występują w różnych odmianach, np. jedna z nich składa się z folii poliestrowej z aluminiowym elementem i termostatem. Mogą być instalowane tak jak ogrzewanie naścienne, podłogowe czy sufitowe za ścianą lub może być w pełni widoczne w kabinie. Ciepło będzie rozprowadzane na dużą powierzchnię i będzie przenikać przez drewno.

8. Który promiennik podczerwieni pasuje do Ciebie najlepiej ?

Standardowym urządzeniem IR jest promiennik „magnezium”, ceramiczny ma tą zaletę, że ma nieskończoną żywotność. Warstwa ceramiczna chroni element grzewczy.

Jeśli użytkownik sauny preferuje nie nagrzewać kabiny przed korzystaniem z niej, lecz chce korzystać z kabiny „za naciśnięciem przycisku”, najlepszym rozwiązaniem będzie promiennik Vitae. Co więcej, ten radiator jest jedynym promiennikiem podczerwieni, którego promieniowanie ma właściwości bardzo bliskie słonecznemu.

Z drugiej strony, jeśli użytkownik chce, aby urządzenie IR nie było widoczne a promienie były emitowane na dużą powierzchnię, z pewnością wybierze płaskie maty IR, które mogą być zainstalowane za ścianami kabiny ciepłej.

9. Kilka wskazówek dla użytkownika

- Zarezerwuj sobie trochę czasu – traktuj czas spędzony w kabinie Infrared jako czas inwestycji w dobre samopoczucie.
- Rozgrzej kabinę przed wejściem tak, aby w momencie gdy wejdziesz, temperatura była odpowiednia
- Wskazany jest prysznic przed korzystaniem z sauny
- Usiądź wygodnie naprzeciwko promiennika, dlatego, że promieniowanie ciepłe jest emitowane horyzontalnie od źródła ciepła.
- Używaj ręcznika jako podkładki w czasie siedzenia i opierania się o ściany
- W celu osiągnięcia wnikliwego napromieniowania promieniami infrared, zmieniaj pozycję siedzenia od czasu do czasu
- Nigdy nie patrz bezpośrednio na promiennik podczerwieni bez odpowiedniego zabezpieczenia oczu
- Idealny czas wizyty w kabinie IR wynosi od 15 do 40 minut. Jednakże długość pobytu powinna być uzależniona od własnych odczuć, doświadczeń i stanu zdrowia.
- Upewnij się, że po wizycie w saunie wypijesz wystarczająco dużo płynów, najlepiej napojów izotonicznych
- Twoje indywidualne odczucia decydują o dawce i regułach panujących w saunie, a tym samym także o twojej przyjemności.

10. Podsumowanie

Mamy nadzieję, że ten poradnik pomógł Państwu zapoznać się z możliwościami i ograniczeniami korzystania z podczerwieni. Co więcej, chcieliśmy pokazać, że sauny fińskie i kabiny infrared nie muszą być konkurentami.

I jeszcze jedna wskazówka- nawet, jeśli po cyklicznych wizytach staniesz się profesjonalnym użytkownikiem sauny infrared ciągle będziesz w niej odkrywał nowe możliwości, które będą dostarczać Ci wiele przyjemności.

Życzymy miłej zabawy z sauną infrared.