

INFRA SAUNA

SAUNOVÁNÍ V INFRA SAUNĚ

Provozní doba:

Úterý–čtvrtek 15.00 – 18.00

Zájemce – Návštěvník

si musí pobyt v infrasauně nejpozději 24 hodin dopředu rezervovat

na telefonním čísle 724 928 804 u vedoucí PŠ.

Ceník: 40 min. 120,-Kč (nutno platit u plavčíka v hotovosti)



INFRASAUNA

CHARASTERISTIKA

INFRASAUNA pracuje pomocí vyzařování infračervených paprsků. Dlouhovlnné infračervené záření proniká rovnou do tělových tkání. Dostane se až do hloubky více jak 4 cm. Vše proběhne zcela přirozeně – svaly se uvolňují a zklidňují, tělo není zatěžováno. Infrasauna má energii nastavenou tak, aby se co nejvíce vyrovnala energii vyzařované lidským tělem. Produkování potu v infrasaunách je až třikrát vyšší – při okolní teplotě již okolo 45–60°C.

PRINCIP INFRASAUNY

V infračervené kabině probíhá saunování na principu emise infračerveného záření pomocí speciálních keramických zářičů. Infračervené záření proniká hluboko do svalové tkáně a prohřívá ji. Intenzivní pocení se uskutečňuje už při teplotě kolem 50 °C. Lidský organismus není nijak zatěžován. Během pobývání v kabině se dýchá vzduch s teplotou od dvaceti do 55 °C. Vyzařované teplo se z osmdesáti až devadesáti procent vstřebá do lidského těla. Do prostoru kabiny se dostane jenom zbytek tepla, což umožňuje dýchání vzduchu v kabině o teplotě 20 až 55°C.

VLIV INFRASAUNY NA ZDRAVÍ

INDIKACE

- spaluje kalorie a ovlivňuje nadváhu
- posiluje imunitní systém
- uvolňuje dýchací cesty
- vylepšuje akné, ekzém
- podporuje elasticitu kůže, odstraňuje odumřelé buňky a nečistoty z kůže
- ulevuje svalům a ztuhlosti kloubů
- zlepšuje imunitní systém, omezuje stres a únavu

KONTRAINDIKACE

- procedura není vhodná při akutním onemocnění
- u kardiaků
- onkologických pacientů
- pacientů s epilepsií
- u projevů krvácení

POKYNY PRO SAUNOVÁNÍ INFRA SAUNĚ

I. REHABILITAČNÍ KÚRA – PŘI TEPLOTĚ DO 55 °C, V DÉLCE 5–15 MIN, LÉČEBNÉ ÚČINKY LZE VYUŽÍT I PŘI OTEVŘENÝCH DVEŘÍCH

1. na spínači zvolit dobu pobytu v kabině + 10 min k predehřátí kabiny na cca 30°C (zapne provozovatel)
2. realizovat vlastní prohřívání buď v lehkém oděvu nebo použít 2 ručníky
3. (prostěradla, pleny) – pod nohy a na sezení
4. po prohřátí organismu aplikovat:
 - odpočinek, spánek
 - sportovní činnost
 - apod.

II. POTÍCÍ KÚRA – PŘI TEPLOTĚ 35 – 55 °C, V DÉLCE 30 – 40 MIN

1. na časovém spínači zvolit dobu pobytu v kabině + 10 min k predehřátí kabiny na cca 30°C (zapne provozovatel)
2. z hygienických důvodů použít v kabině 3 ručníky (prostěradla, pleny) – pod nohy, na sezení a na stírání potu
3. osprchovat se před vstupem do sauny – nejen z hygienických důvodů, ale i pro podporu většího výdeje potu (do kabiny vcházejte osušení!)
4. realizovat vlastní potící kúru (30 – 40 min)
5. voda pomáhá infračervenému tepelnému systému při působení; před, při i po kúře – pít vodu nejlepší kvality a v dostatečné míře
6. ukončení doby prohřívání je obsluhováno automaticky vestavěným elektronickým zařízením
7. potící kúru ukončit osprchováním