



WELLNESS 02. 11. 2015

## Infrasauna je alternativou saunování, které si můžete dopřát i doma

**Infrasauny jsou dřevěné kabiny, na pohled velmi podobné tradičním saunám. Tak, jako klasické sauny, se i infrasauny vyrábí v nejrůznějších...**

**Saunování má spoustu nesporných výhod. Nejen, že je to ideální způsob relaxace a odpočinku, ale pozitivní vliv má také na fyzické zdraví. Saunování blahodárně působí na činnost srdce, zmírňuje bolesti kloubů i svalstva, dochází při něm k lepšímu prokrvení končetin. Silným pocením při saunování se tělo zbavuje škodlivých látek, pravidelné saunování také slibuje lepší odolnost proti nachlazení či infekcím.**

Mezi ženami je saunování žádané mimo jiné i pro vliv na vzhled kůže, která **díky saunování vypadá zdravě a svěže**. Ačkoliv má saunování mnoho výhod, návštěva klasické sauny bohužel není vhodná pro každého - zejména kardiaci, alergici, astmatici či lidé s problémy s krevním tlakem by se měli saunování v klasické sauně zcela vyhnout. Naštěstí však existují **infrasauny**, díky kterým si mohou saunování užívat i lidé se zdravotním omezením.

Kromě toho, že jsou infrasauny vhodné pro každého, mají i spoustu dalších výhod, kterými nad tradičními saunami finského typu vynikají.

## Co jsou infrasauny?

Infrasauny jsou dřevěné kabiny, na pohled velmi podobné tradičním saunám. Tak, jako klasické sauny, se i infrasauny vyrábí v nejrůznějších velikostech. Infrasauny jsou vybaveny panely, které vyzařují infračervené záření, které proniká přímo do tělesných tkání, a to až do hloubky přes 4 cm. Díky tomu se svaly uvolňují a tělo se zcela přirozeně zbavuje napětí.

Při **saunování za pomoci infrasauny** dochází jak k prohřívání svalů i kloubů, tak i k pocení, při kterém z těla odcházejí škodliviny.

Základní princip infrasauny je stejný, jako u finské sauny - nejprve prohřívání celého těla, potom následuje ochlazení.

## V jakých typech se infrasauny prodávají?

Infrasauny se prodávají v různých typech, odpovídajících konkrétním účelům. Větší komerční sauny se využívají v hotelech, lázních či wellness centrech, zatímco malé domácí sauny umožňují zažívat požitky ze saunování i doma v paneláku. Infrasauny se častěji umísťují do vnitřních prostor, avšak existují i ve venkovních typech s izolací stěn a odolnou střechou.

Při **výběru infrasauny** si můžete zvolit i požadovaný tvar, který bude pro vaše prostory nejvhodnější. Dalším aspektem pro výběr infrasauny je počet osob - infrasauny se vyrábí jak ve verzi pro jednoho, tak i s možností saunování až 6 osob najednou.

Nejčastěji se infrasauny vyrábí ze dřeva, což je také nejlevnější varianta. Pokud se vám však dřevo nehodí do interiéru či dáváte přednost modernímu designu, je tu pro vás možnost infrasauny ze skla v kombinaci s kovem.

## Jak se infrasauna liší od finské sauny?

Hlavním rozdílem infrasauny a finské sauny je zdroj tepla. Finské sauny využívají topidlo, zatímco infrasauny fungují na principu infračerveného záření.



Klasickou saunu je třeba připravit zhruba 30 minut před saunováním, jelikož trvá delší dobu, než se zcela rozehřeje. Infrasauna naopak vyžaduje mnohem méně času - **nahřátá je již za 10 minut**.

Rozdílná je i teplota vzduchu - ve finské sauně se pohybuje kolem 90 - 100 °C, v infrasauně je teplota nižší, na lidské tělo dobře působí již při teplotách 30 - 60 °C.

Saunování ve finské sauně by nemělo při jednom cyklu trvat déle než 10 minut, v infrasauně můžete bez problému zůstat třikrát déle. S tím souvisí i počet opakování procedury - ve finské sauně se dvakrát až třikrát opakuje, v infrasauně se doporučuje pouze jeden delší pobyt.

Saunování ve finské sauně je spojeno s prudkým ochlazováním mezi procedurami, po saunování v infrasauně naopak následuje ochlazení pomalejší a mírnější.

Pozitivní vliv na zdraví i psychiku mají oba dva typy saunování. Pokud nemáte zdravotní problémy, které by vám umožňovaly pouze **saunování v infrasauně**, závisí pouze na vašich osobních preferencích, který způsob je vám příjemnější.

Pořízení infrasauny je však mnohem snadnější - nároky na prostor jsou minimální, a tak může být infrakabina postavena prakticky kdekoliv. Finská sauna potřebuje odvětrávání a technologickou přípravu, což klade větší nároky na prostor.

**Infrasauna** má výhodu mimo jiné v tom, že si díky ní můžete nechat prohřát tělo, avšak bez nutnosti pocení. Pokud necháte infrasaunu otevřenou nebo budou infrapanely umístěny do většího odvětrávaného prostoru, budete si moci užívat účinků infračerveného světla, aniž by vám bylo vedro a potili jste se.

Na druhou stranu však saunování v infrasauně postrádá kouzlo tradičního saunového rituálu s metličkami a skokem do ledového bazénku.

## Jak postavit infrasaunu? Jaké vybavení je potřeba?

- Nejdůležitějším bodem je výběr místa. Potřebovat budete pouze přívod elektřiny - bohatě však postačí klasická zásuvka. Podlaha pod infrasaunou může být jakákoliv, infrasauny jsou totiž vyvýšené, ohřívání podlahy tedy nehrozí.
- Sestavení infrasauny není nic náročného. Infrasauny se zpravidla dodávají v podobě několika dílů, které si za pomoci šroubováku sestavíte - nebude to o nic složitější, než sestavení nové skříně.
- Poté zbývá pouze zapojit zásuvky, a infrasauna je připravena k použití.
- Pro větší komfort a lepší požitek ze saunování je možné dokoupit další vybavení, například reproduktory přímo určené k poslechu hudby ve vlhkém a teplém prostředí, či ovládací panely s LCD displejem, díky kterému bude manipulace s teplotou či časovačem ještě pohodlnější.
- Saunování si můžete zpříjemnit i pořízením pohodlných opěrek nebo podhlavníků, či různých poliček, například na odkládání časopisů.