



▮ Kabina infrared ma niewielkie rozmiary. Można ją umieścić w pomieszczeniu do ćwiczeń lub domowej łazienki

Fot.: MEGIW

Łagodniejszy odcień sauny

Kabiny infrared przypominają saunę, ale kąpiel w nich jest mniej męcząca. Mogą z nich korzystać nawet dzieci i osoby starsze.

▮ TEKST
ANNA GRUNWALD
▮ RYSUNKI
KRZYSZTOF RODAK

Kabina infrared (IR) tak przypomina saunę, że często jest z nią mylona. To, co je rzeczywiście łączy, to oddziaływanie ciepłem, które regeneruje i oczyszcza organizm. Ale źródło oraz rodzaj tego ciepła nie są w nich jednakowe.

Czym różnią się sauna i kabina infrared

W saunie piec ogrzewa powietrze do temperatury od 60 do nawet 120°C, co dla niektórych osób bywa trudne do wytrzymania, często utrudnia też oddychanie. Ciepło w tej postaci wnika do ciała kąpiących się osób powierzchniowo – od zewnątrz. Zanim kabina będzie gotowa do seansu, trzeba ją nagrzewać od 0,5 do 1,5 godziny (najczęściej 1 godzinę). Z sauny zaleca się korzystać w po-

zycji leżącej, aby całe ciało znajdowało się w jednolitej temperaturze – dlatego kabiny zwykle wymagają sporo miejsca.

W kabinach IR temperatura powietrza wynosi 37-60°C. Ciepło wytwarzane przez lampy podczerwieni wnika głęboko (do 4 cm) w ciało i rozgrzewa tkanki od wewnątrz, a więc dużo skuteczniej. Seans nie jest męczący: z takiej „kąpeli” mogą korzystać nawet dzieci i osoby starsze oraz te, które mają kłopoty z krążeniem, chorobami serca i nadciśnieniem (ale zawsze najpierw należy zasięgnąć rady lekarza). Mniejsze są też straty energii (a więc tańsza eksploatacja), bo w kabinach infrared przede wszystkim rozgrzewane jest ciało, a nie – tak jak w saunie – powietrze. Nagrzewanie kabiny IR przed seansem trwa kilkanaście minut. Z kabiny takiej można korzystać nawet w ubraniu i przy otwartych drzwiach

KABINY DWUFUNKCYJNE

Producenci oferują też kabiny, w których można korzystać zamiennie z klasycznej sauny albo promieniowania podczerwonego. Takie kabiny muszą mieć zamontowany piec do sauny, promienniki i odrębne systemy sterowania.

Pożytki z kabiny infrared

Kąpiel w takiej kabinie regeneruje, odpręża i oczyszcza organizm, poprawia jego kondycję, a nawet działa leczniczo.

Według badań naukowców ciepło wnika do tkanek przyspiesza wiele reakcji zachodzących w organizmie, na przykład:

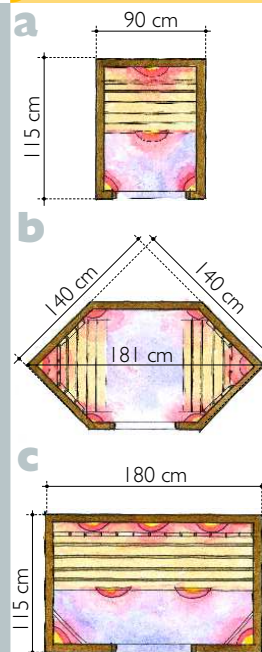
- ▶ powoduje kurczenie i rozkurczanie się naczyń krwionośnych, dzięki czemu zwiększa ich elastyczność, poprawia krążenie krwi i przyspiesza jej natlenianie;
- ▶ powoduje dokrwienie i dotlenienie narządów;
- ▶ poprawia pracę serca;
- ▶ zwiększa efektywność pracy nerek i w efekcie lepiej oczyszcza organizm z produktów metabolizmu;
- ▶ przyspiesza przemianę materii i pozwala zgubić zbędne kilogramy bez drastycznych diet oraz intensywnych ćwiczeń (ale nie zastępuje ćwiczeń);
- ▶ powoduje pocenie się, w trakcie którego z organizmu usuwane są toksyny i tłuszcz;
- ▶ oczyszcza skórę i sprawia, że staje się jędrna i gładka; ale uwaga: aby skóra mogła być oczyszczona, musi mieć otwarte pory. Wszelkie kłopoty z cerą należy leczyć w salonie kosmetycznym, a nie w kabinie infrared;

- ▶ pozwala zmniejszyć lub usunąć cellulitis;
- ▶ zmniejsza napięcie mięśni i nerwów, zwiększa elastyczność mięśni, łagodzi bóle;
- ▶ poprawia kondycję stawów, rozgrzewa mięśnie, co jest istotne w sporcie i rehabilitacji ruchowej.

Naukowcy stwierdzili, że nagrzewanie ciała promieniami podczerwonymi pomaga w leczeniu wielu dolegliwości i chorób, takich jak: pourazowe uszkodzenia tkanek miękkich, porażenia nerwu twarzowego, rwa kulszowa, zapalenia stawów, oparzenia, niedociśnienie, zrosty pooperacyjne, blizny, bóle menstruacyjne, cukrzyca, żylaki, napięcia nerwowe i objawy stresu czy choroby skóry.

Osoby chore przed korzystaniem z kabiny IR powinny jednak zasięgnąć opinii lekarza. Z nagrzewania promieniami podczerwonymi powinny zrezygnować osoby z następującymi schorzeniami: pękające naczynka krwionośne, niedoczynność nadnerczy, stwardnienie rozsiane, ostre urazy stawów (do 48 godzin po urazie lub do momentu ustąpienia obrzęków i zaczerwienień), hemofilia lub skłonność do krwotoków. Kąpeli IR nie powinny też zażywać kobiety w ciąży.

PRZYKŁADOWE WYMIARY KABIN



- ▶ 2 Kabin: **a:** 1-osobowa, **b:** 2-osobowa, **c:** 3-osobowa. Wysokość – około 2 m.

(co może być ważne dla osób cierpiących na klaustrofobię), zwykle w pozycji siedzącej, dlatego kabiny zabierają mniej miejsca niż sauny (■).

Kabina IR

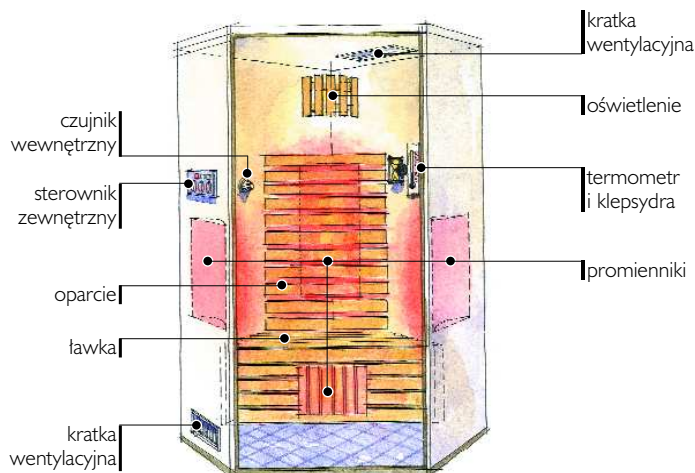
Budowa kabiny infrared podobna jest do budowy sauny (■). Z prefabrykowanych elementów montuje się małe pomieszczenie ze ściankami i sufitem, z drzwiami, a często również z przeszkleniami, i wyposaża je w ławki, promienniki wytwarzające ciepło, a także lampy oświetlające wnętrze. Kabina nie ma zwykle własnej podłogi: ustawia się ją na posadzce pomieszczenia, w którym będzie użytkowana.

▶ **Ścianki i sufit.** To najczęściej elementy prefabrykowane o konstrukcji szkieletowej. Do stelaża drewnianego mocuje się od wewnątrz panele – najczęściej z drewna świerku skandynawskiego, sosny (bezsęcznej), drewna abachi, osiki, olchy, cedru lub jodły kanadyjskiej. Z zewnątrz stelaż może być obłożony wymienionymi gatunkami drewna lub płytami pilśniowymi i wykończony w dowolny inny sposób, na przykład płytkami ceramicznymi. Ścianki i sufit wypełnione są warstwą wełny mineralnej o grubości około 5 cm. Konstrukcję ścianek opiera się na profilach (cokołach) niewchłaniających wody, oddzielających ściankę od posadzki. Profile (cokoły) wykonywane są najczęściej z od-

powiednio impregnowanego drewna albo specjalnych jego gatunków, klejonych warstwowo.

- ▶ **Ławki, oparcia i osłony lamp.** Wykonywane są najczęściej z drewna egzotycznego (abachi), cedru lub lipy, czyli gatunków, które w dotyku nie parzą – nawet silnie rozgrzane. ■■

Elementy kabiny infrared



- ▶ Najczęściej oferowane wyposażenie kabiny IR

► **Drzwi.** Najczęściej są ze szkła bezpiecznego (hartowanego) grubości 6-8 mm.

► **Posadzka.** Kabinę najlepiej ustawić na posadzce z płytek ceramicznych, którą łatwo utrzymać w czystości.

► **Źródło ciepła.** Są nim promienniki (lampy promiennikowe). Wytwarzają one promieniowanie podczerwone podobne do słonecznego, ale wolne od promieni UV. Promienniki umieszcza się na ścianach lub w narożnikach, za plecami siedzącego, oraz w dolnej części – wzdłuż nóg, a także przed siedziskiem – na wysokości brzucha i klatki piersiowej. Liczba promienników (zazwyczaj 4-7) zależy od modelu kabiny.

► **Sterowanie.** Zewnętrzny lub wewnętrzny panel sterujący umożliwia włączanie i wyłączanie promienników oraz oświetlenia, a także regulowanie czasu i natężenia promieniowania w kabinie. Panel współpracuje z czujnikiem temperatury umieszczanym w kabinie; ma zabezpieczenie przed przegrzaniem oraz elektryczny czujnik bezpieczeństwa.

► **Wielkość.** Najpopularniejsze są kabiny 1-, 2- i 3-osobowe. Mogą być przyściennne lub narożne. Wysokość kabin to około 200 cm. Przykładowe wymiary kabin przedstawiają rysunki (► 2a, b, c).

► **Projekt i montaż.** Najlepiej powierzyć je fachowcom z firmy, w której kupuje się kabinę. Montaż – często gratis – trwa wtedy krótko (kilka godzin), a całość objęta jest gwarancją. Wiele modeli można też zmontować samodzielnie, zgodnie z instrukcją dołączoną do zestawu elementów. Żeby jednak taka kabina była objęta gwarancją, musi być sprawdzona przez fachowca. Każda firma może też zaprojektować i wykonać kabinę na indywidualne zamówienie. Trzeba tylko pamiętać, że od złożenia zamówienia do jego realizacji może minąć nawet kilka tygodni.

Instalacje

► **Elektryczna.** Do podłączenia kabiny potrzebny jest osobny obwód elektryczny chroniony odpowiednio dobranymi wyłącznikami ochronnymi umieszczonymi w rozdzielnicie elektrycznej – głównej lub dodatkowej – zamontowanej w pobliżu kabiny. Kabinę wymagają najczęściej zasilania prądem 230 V, większe – 400 V. Moc pobierana przez promienniki zależy od ich liczby wynosi zazwyczaj od 1350 do 2300 W.

► **Wentylacja.** Kabina powinna być zainstalowana w pomieszczeniu ze sprawną wentylacją – na przykład w łazience lub pomieszczeniu do ćwiczeń. Powietrze dopływa do kabiny przez szczelinę pod drzwiami lub w ścianie frontowej kabiny, a gorące

wyływa do pomieszczenia przez kratkę wentylacyjną w suficie kabiny.

Jak korzystać z kabiny

Po kąpieli pod natryskiem wchodzi się do nagrzanej kabiny (rozgrzewanie jej trwa zwykle 10-15 minut). Trzeba zabrać ze sobą trzy ręczniki – do siedzenia, pod stopy i do ocierania potu (z kabiny można też korzystać w ubraniu). Seans trwa zwykle 15-30 minut. Po nim warto wziąć prysznic i napić się wody albo soku. To dobra rozgrzewka przed ćwiczeniami sportowymi lub rehabilitacyjnymi. □

ILE TO KOSZTUJE

Ceny kabin zależą od ich wielkości oraz rodzaju drewna, z jakiego mają być wykonane:

- jednoosobowe od **6667 zł**,
- dwuosobowe od **7980 zł**,
- trzyosobowe od **9870 zł**.

Przegląd kabin IR



IE

jednoosobowa

Wymiary: 100×100×190 cm

Kabina ze świerku skandynawskiego, ławki i oparcia z lipy; 4 promienniki o łącznej mocy 1700 W; zasilanie – 230 V.

Cena: 8200 zł.

Producent: MEGIW



Salamandra PBN

dwuosobowa

Wymiary: 130×115×205 cm

Kabina ze świerku skandynawskiego (lub innego drewna), ławki i oparcia z drewna abachi; 5 promienników o łącznej mocy 1700 W; zasilanie – 230 V.

Cena: od 7980 zł.

Dystrybutor: SALAMANDRA SAUNY INFRARED



ANNA

jednoosobowa

Wymiary: 115×115×210 cm

Kabina z cedru kanadyjskiego, ławki i oparcia z drewna abachi, drzwi ze szkła bezpiecznego; 5 promienników o łącznej mocy 1400 W; zasilanie – 230 V.

Cena: 10 858 zł.

Producent: PPH WANDEX



Ori-Infra P-I

jednoosobowa

Wymiary: 112×112×200 cm

Kabina ze świerku fińskiego, ławki i oparcia z drewna abachi, drzwi ze szkła bezpiecznego; 4 promienniki o łącznej mocy 1850 W; zasilanie – 230 V.

Cena: 9760 zł.

Producent: SAUNET