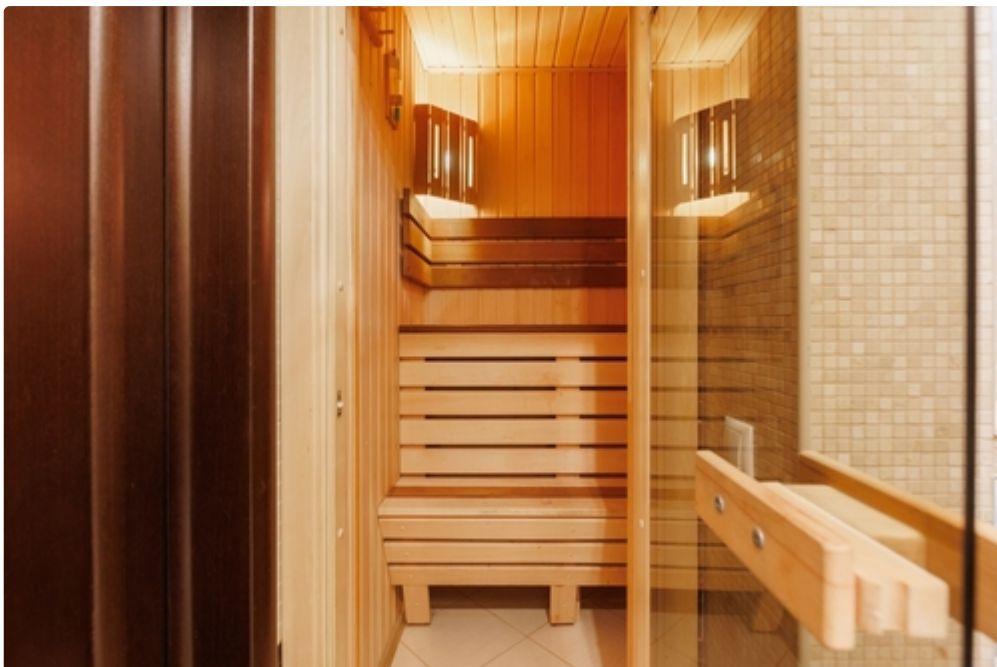


Seznamte se s infrasaunou



Rozdíly mezi finskou saunou a infrasaunou

Hlavním rozdílem mezi finskou saunou a infrasaunou je v teplotě vzduchu uvnitř. Zatímco klasická sauna dosahuje až 100 stupňů Celsia, což může být mnoha lidem (zvláště netrénovaným) nepříjemné, **v infrasauně je teplota zhruba kolem 60 stupňů Celsia.** Neznamená to však, že by na náš organismus měla menší účinek. **Infrasauna funguje na principu infračerveného záření vycházejícího ze speciálních keramických zářičů.** Díky tomu se **organismus prohřeje do větší hloubky. Intenzivního pocení je tak možné dosáhnout při nižší teplotě.**

Vlivem nižší teplotě vydržíte v sauně delší dobu, a proto se zpravidla nestřídá několik procedur, jako je to v případě finské sauny. I ochlazení tu je mírnější. Chladíme se obvykle vlažnou vodou a jen jednou - po skončení saunování, nikoliv mezi jednotlivými procedurami.

Infrasauny se rychleji připraví na saunování a díky menším nárokům na prostor si je lidé častěji pořizují domů.

Pro koho je vhodné saunování v infrasauně?

Saunování v infrasauně je šetrnější. Doporučuje se všem, kteří špatně snášejí vysoké teploty typické pro klasickou saunu. Dále je vhodná pro děti a některé skupiny lidí, kteří kvůli svému zdravotnímu stavu finskou saunu navštěvovat nemohou. Jde především o lidi s astmatem, vysokým tlakem či různými alergiemi.

Omezení jsou tedy v infrasauně menší, ovšem nelze říci, že by nebyla žádná. Máte-li nějaké zdravotní potíže, měli byste vhodnost saunování v infrasauně konzultovat s lékařem. Vyhnout by se jí měli především pacienti se sklerózou multiplex, s infekčními onemocněními, kožními potížemi, lidé léčení adrenalinem či ti, kteří mají v těle chirurgický implantát atd. Nevhodná je i pro těhotné ženy a nedoporučuje se ženám v období menstruace.

Pobyt v infrasauně přináší obdobné účinky jako ve finské sauně. Jsou jimi především posílení imunity, pozitivy vliv na pohybový aparát, zlepšení metabolismu, detoxikace organismu, regenerace po fyzické aktivitě atd.