**Что же такое инфракрасные сауны и их преимущества:**

Инфракрасные сауны условно можно разделить на два типа: готовая инфракрасная кабина и встроенная сауна с инфракрасными излучателями (по желанию Заказчика, в имеющееся помещение можно вписать сауну по Вашему эскизу и оснастить ИК излучателями). Наибольшей популярностью на сегодняшний день пользуются именно инфракрасные кабинки, на них и остановимся более подробно.

Предложение на рынке очень богато разнообразием моделей, форм инфракрасных кабинок и что важно с разбегом по цене. В основной своей массе кабины изготавливаются из красного канадского кедра (туя гигантская - природный антисептик) и хемлока (хвойное дерево, произрастающее в основном на Западе Канады и Аляске). ИК кабины изготовленные из хемлока стоят дешевле, чем их аналоги из кедра. Также кабинки различаются по внутреннему наполнению:

1. Излучатели: керамические (излучатели более раннего образца, энергетическая эффективность, безопасность, длительный срок службы); пленочные (все то же, что и в керамическом); карбоновые (излучатели нового поколения, большая площадь поверхности - исключает возможность непрогретых зон, длительный срок службы, более глубокий и эффективные прогрев, менее энергозатратны).
2. Панель управления (в зависимости от функционала- все опции могут быть выведены на одну панель)
3. Освещение
4. Цветотерапия (плавно переливающиеся цвета, позволяют, наилучшим образом расслабится и отвлечься от стрессов и забот)
5. Излучатели в ногах (прогрев стоп - непревзойденная профилактика против простуд и вирусов)
6. Акустическая система

**Теперь, о преимуществах ИК сауны/кабины:**

·       Питание 220В позволяет легко **подключиться к любой сети**. Низкая мощность (1.5 - 3 кВт, чуть больше электрочайника)

·       Малые габариты (**можно установить в любом помещении**)

·       Мобильная, легкая для сборки и демонтажа, несложная установка не более 40 минут!

·       Обильное потоотделение по сравнению с обычными саунами, при сравнительно невысоких температурах 40 - 60° С, **открываются поры, которые никогда и не открывались).**

·       Эффективное обогревание с глубоким проникновением тепла в организм (**прогрев до 4 см, а в обычных саунах при 100° С - до 0,4см)**

·       Короткое время разогрева – сауна готова к использованию через  10 - 15 минут после включения

·       **Потеря до 2400ккал**  всего за 30 минут проведения сеанса. (Для сравнения при беге 30мин сжигается до 300ккал)

·       Равномерное распределение тепла от источников излучения в пределах кабины

·       Возможность использования, для любого возраста, от маленьких детей до людей преклонного возраста

·       Отсутствие противопоказаний.

·       Профилактика и лечение многих заболеваний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Список проблем и заболеваний, которые могут быть устранены регулярным использованием проникающего инфракрасного излучения:**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | *Высокое / низкое кровяное давление* | *Нарушения циркуляции крови* | *Проблемы излишнего веса* | | *Нарушения сна* | *Ревматизм и артрит* | *Ожоги кожи* | | *Сердечно - сосудистые заболевания* | *Воспаления суставов* | *Судороги* | | *Почечная недостаточность* | *Целлюлит* | *Боли спины* | | *Очистка организма от токсинов и шлаков* | *Хронические боли в мышцах* | *Желудочные боли* | | *Стрессы* | *Бронхиты* | *Нарушения пищеварения* | | *Оздоровление организма* | *Астма* | *Болезни уха, горла, носа* | | *Простудные заболевания* | *Пневмония* | *Кожные заболевания* | | *Поясничные боли* | *Артрозы* | *Слабость и истощение организма* | |

Работы по изучению применения проникающего инфракрасного излучения продолжаются во всем мире, будем надеяться, что эти поразительные факты получат свое подтверждение.

Настоящие ИК сауны изготавливаются только из канадского кедра  (не путать с обычным кедром)   - это семейство туевых является природным антисептиком и антибиотиком, что весь уход за кабинами сводит к простому вытиранию тряпочкой, а пребывание в кабине делает  приятным и безопасным. Разнообразие же моделей за конфигурацией и ценовой категорией позволяет удовлетворить самые разнообразные и изысканные вкусы наших покупателей. Их можно установить в ванной, в обычной комнате, на балконе, в коридоре, в спортзале, в салоне красоты, медицинском центре...

## ****Рекомендации по применению ИК сауны****

## Во время сеанса пользуйтесь, пожалуйста, следующими правилами:      1. Вообще, к сеансам в инфракрасной кабине следует относиться очень серьезно и воспринимать их как оздоровительное, а не развлекательное мероприятие. Нормальный оздоровительный сеанс продолжается 25-30мин при температуре до 55 °С, при этом он должен быть непрерывным, иначе толку не будет. Если Вам кажется скучноватым просто так сидеть, поставьте напротив стеклянной двери кабины телевизор.      2. Для оптимального использования, поддерживайте температуру в пределах 45-55°С. Установка более высоких температур, может привести к дискомфорту с очень небольшой терапевтической ценностью. Температура в кабине никогда не должна быть более 65°С. Регулировать температуру в вашей системе можно в течение сеанса: или регулируя вентиляционные клапаны, или открыванием двери.        3. Горячий душ перед сеансом может увеличивать объем выведенного пота.         4. Для оптимальных результатов воздерживаются от использования сауны сразу после еды.        5. Важно сохранить водный баланс. Для этих целей пьют воду до, в течение и после сеанса.        6. Не применяйте лосьон для тела до сеанса в сауне.        7. Используйте, по крайней мере, 2-3 полотенца: одно постелите сложенное в несколько раз на сидение, еще одно - под ноги.  Третье служит для вытирания пота, струящийся по лицу и заливающий глаза, а также  пота с тела. Помните, вода оказывает большое сопротивление инфракрасному излучению. На стенках кабины могут образоваться пятна, когда Вы опираетесь на боковые стенки, так как дерево легко впитывает пот, полотенце поможет предотвратить это неприятное явление.         8. При первых признаках простуды или гриппа, увеличивая длительность сеанса, можно повысить активность иммунной системы.        9. По мере привыкания к инфракрасной сауне Вы можете увеличить сеанс до 40 минут или более. Пожалуйста, помните о водном балансе вашего организма в течение всего сеанса.       10. Обратите внимание, что первоначально многие люди с большим уровнем тяжелых металлов, химическими токсинами или пестицидами могут иметь трудности с потоотделением. Для некоторых, может требоваться 5-10 сеансов прежде, чем появится ощутимый объем пота, но непрерывное водное потребление, уменьшит токсикацию организма. Даже без большого объема выделяемого пота, ИК сауна помогает выводить токсины через мочу, кишечник и волосы.       11. Главное, что следует запомнить, организм человека не всегда имеет тренированную систему терморегуляции. Если Вы ведете малоподвижный образ жизни, не занимаетесь спортом, возможно, Ваш организм не способен правильно реагировать на тепловое воздействие. В таком случае, потоотделение даже в ходе получасового сеанса в инфракрасной кабине может и не наступить. Ничего страшного. Продолжайте принимать регулярные процедуры в ИКК, и через какое-то время у Вас начнется потоотделение сначала на 29-й минуте, потом на 25-й, потом на 15-й и т.д. Ваш организм сам настроит систему терморегуляции, и скоро она не будет уступать подобной же системе чемпиона мира в любом виде спорта.       12. Очень большое значение имеет поза, в которой Вы принимаете процедуры. Идеальной считается поза «фараон на троне» - сидя, опустив вниз ноги, выпрямив спину и вытянув руки вдоль туловища. Спина должна отстоять на 10-15 см от защитной решетки на тыловых излучателях. Если позволяет место, то можно принимать процедуры и лежа, но при этом эффективность воздействия инфракрасного излучения может снизиться на 70%.       13. Чтобы прогреть лодыжки и ноги более эффективно, поднимите их. Любая область тела, которую Вы желаете более глубоко прогреть, должна быть помещена как можно ближе к ИК нагревателям.       14. Сразу по окончании сеанса постарайтесь некоторое время (3-5 мин) посидеть спокойно и не совершать резких движений, т.к., даже после выхода из кабины, наблюдается повышенное потоотделение и циркуляция крови.

### Mybassein.ru