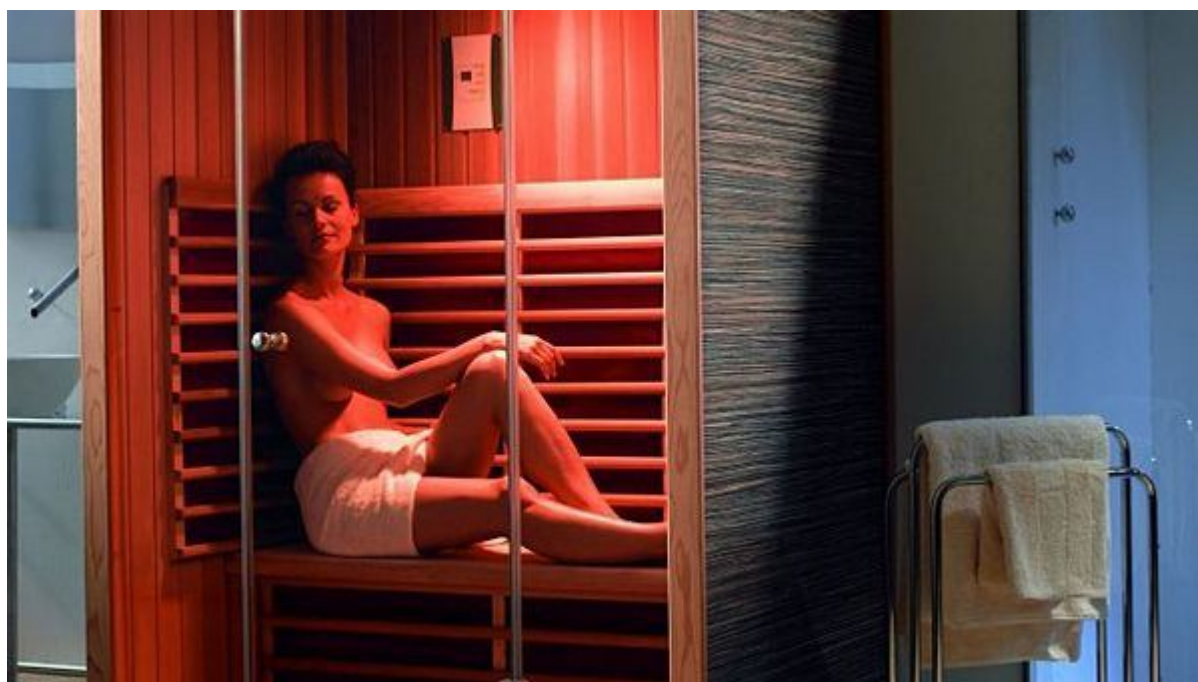


Osobní sauna prohřeje sychravé dny a prospěje zdraví

Jste milovníky tepla a už teď vás děsí pomýšlení, jak přežijete nadcházející nekonečné sychravé období? Řešením pro vás může být sauna. A pokud si právě nelibujete v pocení mezi cizími lidmi, pořídte si saunu osobní, existuje hned několik typů.



Infrasauna

Pro potíci i léčebné kúry je určena infrasauna, která je vhodná i pro osoby s vysokým krevním tlakem nebo pro ty, kdo těžce snášejí vysokou teplotu v běžné sauně. Infračervený topný systém vyhřeje místnost na 60 °C a přináší hned několik blahodárných účinků pro celkovou tělesnou pohodu. Především teplo okamžitě uvolňuje ztuhlé svaly, klouby a záda.





Zvolit můžete typ sauny i její velikost. Zde například můžete vidět vlevo infrasaunu a vpravo saunovou kabinu.

Pobyt v sauně dále stimuluje krevní oběh a pomáhá při léčení chronických kožních problémů. Je vhodná pro sportovce a napomáhá redukci váhy. Infrasaunu si můžete koupit doslova na tělo. Vyrábějí se modely pro jednoho, dva, či celou skupinu lidí.

Příjemná je i spotřeba, která se pohybuje okolo 1500 Wattů, doba nahřátí trvá 5 až 10 minut. Ceny infrakabin pro jednu osobu se pohybují od 27.000 Kč. Pokud zvolíte model pro jednu až tři osoby, zaplatíte přibližně 40.000,- - 50.000,- a s přibývajícými osobami roste i cena.

Finská klasika

Nejtradičnějším typem „saunování“ je pobyt ve finské sauně. Ten by se měl skládat z několika následujících kroků. Před vstupem do sauny se především nezapomeňte důkladně umýt mýdlem a osušit tělo.

Optimální teplota pro začátečníky je 75 °C, v místnosti si můžete sednout nebo lehnout a pokud s tímto druhem relaxace začínáte, vydržte, dokud vám bude teplo příjemné a snesitelné, pokud možno ale co nejdéle. Po vystoupení ze sauny se ochlaďte ve sprše nebo v sudu, své tělo byste měli ochlazovat od spodních končetin směrem nahoru, poslední fází by mělo být ponoření či osprchování hlavy.



Celý proces pobytu v sauně a následného ochlazení potom zopakujte ještě dvakrát. Dohromady byste tedy měli projít třemi cykly, které zakončete důkladným osprchováním mýdlovou vodou. Po „saunování“ odpočívejte alespoň třicet minut přikrytí prostěradlem. Finskou saunu si můžete nechat vyrobit na míru, nejdůležitější je volba dřeva, jež celou místnost obkládá zevnitř i zvenku.

Podle toho, zda zvolíte smrk, osiku nebo borovici zaplatíte za saunu o rozměrech 200 krát 160 krát 210 centimetrů přibližně od sedmdesáti do sta tisíc. Počítat ale navíc musíte s topidlem. Do sauny podobného rozměru se doporučuje topidlo s výkonem 6 kW, které stojí zhruba deset tisíc korun.



Obrázek 1 Interiér sauny z borového dřeva

Relaxační vany

Poměrně novou záležitostí jsou i osobní relaxační vany či křesla s funkcí parní sauny a infrasauny. Krom možnosti „saunování“ nabízí tyto výrobky svým uživatelům širokou škálu relaxačních a ozdravných služeb jako je aromaterapie, vichřice, sprcha, chromoterapie. Součástí je zabudovaný barevný LCD displej a možnost přehrávání dvd a mp3. Komfort je však vyvážen poměrně vysokou cenou, a tak počítejte s výdajem přibližně od 130 do 450 tisíc.



Obrázek 2 Interiér sauny z osikového dřeva