

SAUNA INFRARED	SAUNA TRADYCYJNA
<p>Organizm człowieka ogrzewany jest za pomocą ceramicznych lamp - zwanych <i>promiennikami podczerwieni</i>. Promienniki emitują ciepło w postaci fal, które wnikają w głąb ciała na ok. <i>4cm</i> i ogrzewają tkanki od wewnątrz. Jest to <i>bardziej skuteczne niż pobyt w tradycyjnej saunie</i>.</p> <p>Po około <i>20</i> minutach sauna jest nagrzana do odpowiedniej temp. (<i>45°-60° C</i>) możemy z niej korzystać przez <i>30min.</i> ( 900 kcal ). Powietrze podgrzewane jest do 20% energii podczerwonej, co pozostawia ponad 80% na jej bezpośrednie przetworzenie na ciepło w naszym ciele.</p> <p>Możemy ją podłączyć do zwykłego gniazdka sieciowego <i>220V</i>, pomieszczenie nie musi być w żaden szczególny sposób adaptowane. Pobór mocy 2000V</p>	<p>To kabina zbudowana z drewna i <i>ogrzewana piecem</i>. Panuje w niej zwykle bardzo wysoka temperatura i niska wilgotność. Powietrze ogrzane piecem wnika do ciała powierzchniowo – od zewnątrz.</p> <p>Nagrzewa się <i>1godzinę</i> do temp. <i>60°- 100° C</i>. Po czym następuje kontakt skóry z bardzo wysokim powietrzem, dla niektórych osób bywa to trudne do wytrzymania, często utrudnia oddychanie. Kąpiele ze względu na wysoką temperaturę trwają zaledwie do <i>10 minut</i>.</p> <p>Podłączamy je do gniazdka <i>400V</i> najlepiej osobny obwód elektryczny, jedno lub trójfazowy, poprowadzony z rozdzielniczy elektrycznej, zabezpieczony odpowiednio dobranymi wyłącznikami ochronnymi.</p>

## **WNIOSKI:**

- System oparty na podczerwieni może ogrzać swoich użytkowników na znacznie większej głębokości (4cm w głąb skóry) i znacznie bardziej wydajnie niż tradycyjna sauna
- W saunie infrared spalamy większą ilość kalorii w łatwiejszy i bardziej przyjemny sposób, przy jednocześnie niższym koszcie zużycia energii elektrycznej
- Sauna infrared jest dwukrotnie tańsza w zakupie i użytkowaniu