

DLACZEGO DOMOWA SAUNA?

Domowa sauna to miejsce absolutnej regeneracji psychicznej i fizycznej, której nigdy nie znajdziesz w saunie publicznej. Sauna publiczna to miejsce pełne obcych i pocących się ludzi, co dla większości z nas nie jest zbyt przyjemne. Domowa sauna to po prostu Twój prywatny, a nawet intymny przestrzeń, do której nie ma dostępu nikt obcy. Tylko Ty, Twoja rodzina i ewentualnie zaproszeni przez Ciebie przyjaciele.

Całkowite rozgrzanie organizmu w domowej saunie usuwa napięcie z ciała i po całym dniu stresu przynosi upragnione odprężenie. Zbawienne działanie wysokiej jakości saunowania było znane już starożytnym mieszkańcom Północy, więc jest to metoda gruntownie sprawdzona przez czas, która pomaga złagodzić ból stawów i ogólnie układu ruchu, oczyścić, wygładzić i ujędrnić skórę, a także zmniejszyć objawy cellulitu. W saunie skóra jest dokładnie oczyszczana, zmarszczki wygładzają się, a jej zdolność regeneracji i nawilżenia wzrasta. Saunowanie jest również powszechnie kojarzone z pozytywnym wpływem na funkcjonowanie odporności organizmu. Uwaga – sauna fińska nie jest odpowiednia, jeśli masz problemy z sercem i krążeniem krwi.



RÓŻNICA MIĘDZY SAUNĄ FIŃSKĄ A SAUNĄ INFRARED

Różnica polega na sposobie nagrzewania. W saunie fińskiej najpierw ogrzewa się powietrze wewnątrz sauny, które następnie ogrzewa twoje ciało. W saunie infrared na twoje ciało bezpośrednio padają promienie z promiennika podczerwieni, które powodują jego nagrzewanie.

INFRA-SAUNA:

Jest to nowoczesny sposób saunowania, odpowiadający dzisiejszym szybkim czasom. Infrasauny są zazwyczaj mniejsze, więc nadają się także do mniejszych mieszkań w blokach. Infrasauna działa praktycznie natychmiast. Wystarczy włączyć promiennik podczerwieni, a po kilku chwilach można korzystać z sauny. Rodzaj promiennika podczerwieni decyduje o skutkach saunowania. Na rynku dostępnych jest wiele rodzajów promienników, które różnią się tym, jakie spektrum promieniowania podczerwonego potrafią produkować:

- IR-A (krótkie fale): przenikają głęboko w ciało, wykazują największe działanie lecznicze
- IR-B (średnie fale): stymulują powierzchniowe i bliskie podskórne części skóry, rozluźniają mięśnie
- IR-C (długie fale): ogrzewają głównie powierzchniowe części ciała, są idealne do ogólnej relaksacji

W ofercie przeważają głównie promienniki o z góry ustalonym spektrum, ale istnieje również kilku producentów, którzy produkują promienniki, które są w stanie emitować całe standardowe spektrum (wszystkie 3 składniki promieniowania). Dzięki temu mają one największe efekty i są najbardziej podobne do rzeczywistego słońca.

SAUNA FIŃSKA:

Jest to klasyczny, od lat sprawdzony sposób saunowania, w którym nic się nie spieszy, a wszystko przebiega powoli i w komfortowej atmosferze. W zasadzie jest to rytuał. Źródłem ciepła są piece saunowe. W zdecydowanej większości są to piece elektryczne, z kontrolą bezpośrednio na piecu lub na zewnętrznej ścianie sauny. Wystarczy ustawić pożądaną temperaturę i czekać na nagrzanie sauny. To trwa od pół do jednej godziny, w zależności od wielkości sauny i mocy pieca.

Temperatura powietrza w kabinie fińskiej sauny może osiągać nawet ponad 100°C, podczas gdy wilgotność powietrza się zmniejsza. Piece saunowe zawierają 18-20 kg specjalnych kamieni (w saunach KARIBU zawsze są w zestawie), które po podgrzaniu pieca polewa się wodą, co powoduje powstawanie pary, która nawilża powietrze w saunie. To jest typowe zjawisko dla fińskiej sauny. Do wody do polewania kamieni można dodać aromatyczne esencje. Dla mniejszych saun przeznaczonych dla 1-2 osób dostępne są piece o mocy 3,6 kW, a dla większych saun piece o mocy 9,0 kW. Podstawowe mniejsze piece można podłączyć do gniazdka 220 V, wszystkie inne modele wymagają trójfazowego zasilania 400 V. Dlatego ważne jest, aby wcześniej i właściwie zdecydować, jaki rodzaj pieca będzie dla Ciebie odpowiedni. Słabsze piece do gniazdka są tańsze, zużywają mniej energii (ale przez dłuższy czas), nie jest konieczny profesjonalny montaż elektryka ani napięcie 400 V. Silniejsze piece są droższe, zużywają więcej energii (ale przez krótszy czas), ale musisz mieć w domu napięcie 400 V, a ich podłączeniem musi zająć się wykwalifikowany elektryk.

Finansowo sauna fińska jest bardziej wymagająca niż sauna na podczerwień, zarówno pod względem zakupu, jak i eksploatacji. Obsługa i konserwacja są również bardziej skomplikowane. Nieco wyższa inwestycja w saunę fińską jest jednak rekompensowana znacznie lepszym doświadczeniem z prawdziwego, doskonałego i od stuleci sprawdzonego procesu saunowania. Nie chodzi tylko o podgrzewanie ciała elektrycznym promiennikiem, jak w saunie na podczerwień. Tutaj mamy do czynienia z prawdziwym saunowaniem! Ponadto sauna fińska niemal zawsze oferuje znacznie większą przestrzeń wewnętrzną, a tym samym przyjemne doświadczenie nie tylko dla Ciebie, ale także dla Twojej rodziny i zaproszonych przyjaciół.

Z JAKIEGO DREWNA SĄ SAUNY FIŃSKIE?

Kabiny są wykonane z najwyższej jakości drewna świerkowego z północnych obszarów, które wyróżnia się wysoką odpornością na wilgoć i zmiany temperatur. Świerk rośnie wolno dzięki chłodniejszemu klimatowi, co powoduje, że tworzy delikatne, wąskie roczne słoje. To drewno jest trwałe i stabilne. Aby uzyskać produkt o jak najmniejszej deformacji, drewno jest technicznie suszone do wilgotności na poziomie około 16%.

W KARIBU HOLZTECHNIK każdy drewniany element jest kontrolowany („badany”) za pomocą zmodyfikowanego tomografu medycznego CT, aby zidentyfikować i wyeliminować profile drewniane zawierające ukryte wady drewna. Następnie drewno przechodzi przez dodatkową kontrolę na 50-metrowej linii z kolorowym skanerem, gdzie eliminowane są drewniane elementy, które wykazują wyraźne różnice kolorystyczne, które mogłyby zakłócać ogólny design produktu.

STAWIANIE SAUNY FIŃSKIEJ

Fińską saunę KARIBU dostarczamy w formie zestawu do samodzielnego montażu, rozmontowaną na poszczególne deski. Montaż sauny jest naprawdę prosty, a każdy przeciętnie uzdolniony majster poradzi sobie z nim bez problemu. Saunę można umieścić w odpowiednim pomieszczeniu domu jednorodzinnego, mieszkania lub domku letniskowego. Sauna nie ma własnej podłogi i należy ją umieścić wyłącznie w pomieszczeniu z odpowiednim pokryciem podłogowym, najlepiej z płytkami. W ofercie znajdują się dwa rodzaje saun KARIBU. Pierwszym rodzajem są sauny o grubości ściany 38 mm, gdzie ściana sauny składa się z pojedynczych desek o grubości 38 mm połączonych za pomocą systemu podwójnego pióra i wpustu. Drugim rodzajem są sauny o grubości ściany 68 mm, gdzie ściana składa się z gotowych paneli zawierających 42 mm izolacji z wełny mineralnej. W przeciwieństwie do infrasaun, montaż fińskiej sauny wymaga nieco więcej czasu oraz pracy z drewnianymi elementami (podobnie jak przy montażu mebli).

Sauny KARIBU są zawsze wykonane z naturalnego drewna. Wewnętrzne sauny (interior) nie wymagają malowania ani innego wykańczania powierzchni. Zewnętrzne sauny (do ogrodu) przed montażem wymagają wyłącznie od strony zewnętrznej desek zastosowania głęboko wnikającej podstawowej powłoki oraz zapobiegającej siniznie i pleśni. Do końcowego wykończenia użyj odpornej na warunki atmosferyczne lazury o dobrych właściwościach fizycznych, która chroni drewno przed wilgocią i promieniowaniem słonecznym. Lazura powinna być jednocześnie wodoodporna, odporna na blaknięcie i wilgoć. Upewnij się, że lazura ma odpowiednią ilość pigmentu kolorowego, ponieważ w przeciwnym razie drewno może szarzenie. Nie używaj żadnego lakieru! Skonsultuj się z fachowym sprzedawcą farb w kwestii ochrony naturalnego drewna iglastego i przestrzegaj zaleceń producenta farb. Kolejną powłokę nanieś po dokładnym wyschnięciu i wywietrzeniu. Dokładna ochrona drewna w znacznym stopniu wpłynie na trwałość sauny. Zewnętrzną ochronę powierzchniową sauny należy regularnie powtarzać, aby utrzymać saunę w dobrym stanie. Można również zakupić sauny KARIBU z profesjonalnym wykończeniem KARIBU FARBSYSTEM. **WAŻNE - wewnętrzna część sauny nie jest w żaden sposób zabezpieczana ani malowana, zewnętrzna strona tak. Ewentualny przedsięwzięcie sauny (wybrane modele) należy pomalować również od wewnątrz.**



CO POWINNIŚCIE WIEDZIEĆ PRZED SAUNOWANIEM?

Pobyt w saunie rzeczywiście uspokaja i uwalnia od stresu, ale nie saunuj się w stanie większego psychicznego ani fizycznego wyczerpania. Od głównego posiłku zachowaj odstęp idealnie 2 godziny, nie saunuj się w stanie przejedzenia ani całkowitego głodu. Podczas saunowania w ciągu dnia (np. w weekend) zalecamy zarezerwowanie czasu na późniejszy odpoczynek. Fińskie sauny ogólnie nie są odpowiednie dla osób z problemami sercowo-naczyniowymi (w przypadku tych problemów korzystanie z sauny lepiej skonsultować z lekarzem). W żadnym wypadku **NIE WCHODŹ DO SAUNY POD WPŁYWEM ALKOHOLU LUB SUBSTANCJI PSYCHOTROPNYCH CZY TEŻ SILNYCH LEKÓW**. Dbaj o odpowiednią ilość płynów przed i po saunowaniu.

Mimochodem sauna KARIBU jest wykonana z wysokiej jakości materiałów i zawiera najnowocześniejszą technologię saunową, wymaga regularnej opieki. Drewno to naturalny materiał, niestety podatny na uszkodzenia spowodowane wysoką wilgotnością i zwłaszcza ludzkim potem. **Nie siadaj na drewniane ławki bezpośrednio, zawsze używaj ręcznika lub szlafroka jako podkładki**. Zalecamy ich wymianę również podczas cykli saunowych. **Przed saunowaniem zawsze weź prysznic**. Woda z ciała usunie ewentualne zanieczyszczenia i przede wszystkim pot. **Regularnie dokładnie wietrz saunę**. Po każdym saunowaniu pozostaw otwarte drzwi sauny i otwórz również wentylację. Oczywiście konieczne jest zapewnienie wentylacji pomieszczenia, w którym znajduje się sauna. Tylko w ten sposób z przestrzeni zniknie wszelka nadmiarowa wilgoć. Jeśli wentylacja nie jest wystarczająca, istnieje ryzyko powstania pleśni, która w wilgotnym i ciepłym środowisku rozwija się bardzo szybko. Pleśń jest zawsze niezdrowa, nie wspominając o brzydkich plamach i smugach na drewnie, które są bardzo trudne do usunięcia. Dlatego zalecamy po saunowaniu pozostawić piec włączony przez kilka minut (pod kontrolą). W ten sposób przestrzeń szybciej wyschnie, a ryzyko powstania pleśni znacznie się zmniejszy. Jeśli nie używasz sauny, pozostaw drzwi lekko otwarte, aby umożliwić cyrkulację powietrza i osuszenie przestrzeni sauny. Nigdy nie zapomnij o wiadrze z wodą do polewania w saunie! W przeciwnym razie niepotrzebnie zwiększysz wilgotność powietrza.

JAK WYGLĄDA PROCEDURA W SAUNIE FIŃSKIEJ?

Jeden klasyczny cykl saunowania w saunie fińskiej to 5 do 15 minut w rozgrzanej saunie przy temperaturze 60 - 110°C. Przesunięcie z górnej na dolną ławkę pozwala na łatwą (bez konieczności regulacji mocy pieca) zmianę temperatury, w której będzie Ci w danym momencie najprzyjemniej. Od dolnej ławki, gdzie zwykle jest 65 - 70°C, aż po ponad 90 - 100°C pod sufitem. Temperaturę należy mierzyć min. 10 cm od ścian. Równowagę psychiczną i fizyczną organizmu wzmocni aromaterapia, czyli polewanie rozgrzanych kamieni lawowych roztworem z olejkami eterycznymi. Następnie następuje szybkie schłodzenie przy użyciu lodowatej wody. Cykl saunowy kontynuuje krótki odpoczynek, idealnie z uzupełnieniem płynów (niena alkoholowych!) i wszystko to powtarza się 2 - 3 razy. Saunować w saunie fińskiej nie powinieneś częściej niż 2-3 razy w tygodniu; optymalnie podaje się 1 raz w tygodniu.



JAKI MA WPŁYW SAUNA FIŃSKA NA ORGANIZM?

POZYTYWNY WPŁYW:

W wyniku wysokich temperatur w organizmie człowieka zaczynają rozszerzać się naczynia krwionośne, a częstość oddechów i pracy serca wzrasta. Aby schłodzić ciało, zaczyna ono wydzielać pot. Razem z potem z organizmu usuwane są toksyny, nadmiar soli i niepożądane substancje. Finska sauna poprzez swoje działanie na ciało wzmacnia system odpornościowy, poprawia kondycję serca i układu krążenia, a regeneracja tkanek następuje szybciej. W saunie ciało przyzwyczaja się do tolerancji na ciepłe otoczenie i lepiej gospodaruje energią. Skóra jest doskonale oczyszczona w głąbi, dodatkowo będzie pięknie nawilżona i gładka, a saunowanie działa również korzystnie na cellulit. Dodatkowo doskonale odpoczniesz od codziennych trosk i poprawisz sobie nastrój, ponieważ w saunie ciało wydziela endorfiny, hormony szczęścia.

NEGATYWNY WPŁYW:

Finskiej sauny nie powinni korzystać ludzie z wysokim ciśnieniem krwi, problemami z sercem, problemami krążeniowymi oraz epilepsją. Z powodu wysokich temperatur nie jest ona również odpowiednia dla małych dzieci ani dla kobiet w ciąży w pierwszym trymestrze.

JAK UTRZYMAĆ SAUNĘ?

Najważniejsze jest wietrzenie i ponowne wietrzenie! Wilgotne ławki, oparcia i poduszki zawsze po saunowaniu przetrzyj wilgotną szmatką lub gąbką, a następnie suchym ręcznikiem. Wnętrze sauny zaleca się regularnie pielęgnować i dezynfekować specjalnie przeznaczonymi do tego preparatami. Oprócz czyszczenia, do zachowania ładnego wyglądu powierzchni i jej impregnacji, 1 raz w roku warto użyć oleju parafinowego. Nie zapominaj także o starannej konserwacji akcesoriów i dodatków. Regularnie zmywaj podłogę sauny, najlepiej zwykłym domowym środkiem dezynfekującym do podłóg, aby zapobiec powstawaniu bakterii i pleśni. Szkło drzwi (lub ścian) myj tymi samymi środkami, które stosujesz do zwykłych okien. Uwaga – środki czyszczące do podłóg i okien nie powinny mieć kontaktu z drewnem. Regularnie sprawdzaj stan kamieni saunowych. Jeśli już się rozpadają i na dnie kamienia widzisz pył kamienny, musisz je wymienić! Na kamienie nie wlewaj nadmiernej ilości wody. Woda powinna od razu wyparować po wlaniu i nie spływać na spirale grzewcze, co może spowodować ich uszkodzenie.



CO NIGDY NIE ROBIĆ Z SAUNĄ:

- na drewno nigdy nie używaj środków na bazie chloru (typowo takich jak SAVO) ani rozcieńczalników technicznych, ani przemysłowych środków czyszczących
- na wewnętrzne ściany ogrzewanych pomieszczeń sauny nigdy nie używaj bejc, farb ani innych chemicznych środków ochrony drewna (wysoka temperatura w saunie spowoduje uwalnianie oparów z farb, które są szkodliwe dla zdrowia). Nigdy nie polewaj drewnianych powierzchni wodą
- na drewno nie używaj zbyt mokrej szmatki, ponieważ drewno może trwale ciemnieć
- przed wejściem do sauny zdejmij biżuterię i ozdoby wykonane z miedzi, ponieważ mogą pozostawić plamy na drewnie
- NIGDY nie używaj sauny do suszenia ubrań!

JAK MOŻNA OGRZEWAĆ SAUNY ZEWNĘTRZNE?

Dla użytku zewnętrznego przeznaczone są różne modele saun KARIBU, które mają sufit izolowany wełną mineralną o grubości 42 mm. Dla zewnętrznych modeli saun zalecamy wyłącznie mocniejsze wersje pieców o mocy 9,0 kW. Temperatura w saunie powinna wynosić od 80 do 90°C. Należy pamiętać, że ciepłe powietrze gromadzi się przy suficie, dlatego temperatura na różnych wysokościach może się znacznie różnić. Temperatura przy podłodze powinna wynosić około 20-25°C, na poziomie ławek temperatura powinna wynosić od 65 do 75°C, a około 10 cm poniżej sufitu temperatura powinna osiągać 90°C. Temperatury należy mierzyć co najmniej 10 cm od ścian. Jeśli planujesz korzystać z sauny na zewnątrz także w okresie zimowym, musisz liczyć się z tym, że warunki zewnętrzne mogą mieć istotny wpływ na szybkość oraz wysokość i rozkład osiągniętej temperatury. Przy niskich temperaturach poniżej zera i silnym zimowym wietrze sauna może nagrzewać się znacznie dłużej, a czasem osiągnąć niższe temperatury. W przypadku korzystania z sauny w zimie zalecamy odizolowanie podłogi sauny od powierzchni, na której stoi sauna (za pomocą twardego polistyrenu, wełny mineralnej, płyt PUR itp.). Zimne fundamenty mogą znacznie ochładzać podłogę sauny i powodować wydłużenie czasu jej nagrzewania. Ewentualnie wyposaż saunę w dodatkowy piec.



JAK I GDZIE KUPIĆ SAUNĘ?

To tak samo jak z lodówką czy pralką, skontaktuj się z profesjonalnymi sprzedawcami. Na naszej stronie www.LANITGARDEN.pl możesz wybierać z całej gamy promocyjnych modeli saun fińskich przeznaczonych do użytku wewnętrznego i zewnętrznego. Większość modeli jest na stałe dostępna w naszym własnym magazynie pod Pragą i już następnego dnia po zamówieniu wysyłamy je stamtąd za pomocą firmy spedycyjnej GEIS. Musisz tylko zdecydować się na sposób płatności (z góry na konto, kartą lub za pobraniem). Do Twojego domu przyjedzie samochód ciężarowy, z którego przewoźnik dostarczy jedną lub dwie palety zapakowane w folię, na których znajduje się cała sauna w stanie rozłożonym. W przypadku większych saun transport zapewniamy własnym samochodem z hydraulicznym ramieniem, które złoży saunę na Twojej działce. Paletę musisz przechować w suchym i chłodnym miejscu (zdecydowanie nie w ogrzewanym garażu – drewno mogłoby się przesuszyć i odkształcić). A następnie w wolny weekend samodzielnie zmontujesz saunę. Jeśli wystarczy Ci piec o mocy 3,6 kW do gniazdka, nie musisz nawet szukać elektryka i będziesz mógł bardzo szybko korzystać z sauny.