

Sauna : Les chauffages infrarouges spectre total

Les émetteurs *Full Spectrum* couvrent comme leur nom l'indique le spectre total. Ils sont reconnus pour leurs propriétés thérapeutiques et sont capables de réduire les problèmes articulaires et musculaires comme les rhumatismes, l'arthrose, l'arthrite et la fibromyalgie.

Les bienfaits

Ils soulagent aussi les lésions de la peau comme l'eczéma, l'acné, cellulite, le psoriasis, etc. Ils ont le gros avantage de ne pas avoir de temps de préchauffage et sont donc utilisables instantanément.

Émetteurs Oxyde de Magnésium

Son revêtement permet une diffusion optimale des rayons infrarouges longs et moyens dans le sauna pour une perte énergétique minimale. Son panneau réfléchissant lui permet une diffusion puissante et rapide de la chaleur.

Ces émetteurs font partie des plus efficaces du marché grâce à leur temps de chauffe de seulement 15 minutes.

Les bienfaits

Plutôt orientés vers la détente et la relaxation, ils aident à l'élimination des toxines et à la perte de poids.

Émetteurs Oxyde de magnésium

Transpiration, détente, élimination des toxines, perte de poids, relaxation...

5% IR-B, 95% IR-C

Temps de préchauffage :
environ 15 minutes

Émetteurs à spectre total

Douleurs musculaires et articulaires, lésions de la peau...

27% IR-A, 58% IR-B, 15% IR-C

Temps de préchauffage :
0 minutes

Ces deux types d'émetteurs ont chacun de nombreuses propriétés bénéfiques complémentaires afin de vous donner la garantie de profiter de vos séances de sauna infrarouge de manière optimale.

Facile à utiliser et réglables indépendamment à l'aide d'un panneau de contrôle digital, il vous sera tout à fait possible de faire fonctionner cette combinaison d'émetteurs rapidement tout en choisissant vous-même l'intensité désirée à 70%, 80%, 90% ou 100% de leur puissance. Un système de ventilation mécanique est aussi réglable avec ce même panneau de contrôle.

3° Tableau comparatif entre la cabine infrarouge et le sauna

	La cabine infrarouge	Le sauna
Origine :	Les Romains ont déjà utilisé les rayons infrarouges.	C'est surtout grâce aux Finlandais que l'usage du sauna traditionnel s'est répandu, et devenu même populaire. Leur ancienne religion leur prescrivait le sauna comme moyen de purifier l'âme, l'esprit et le corps

<p>Caractéristiques de la chaleur :</p>	<p>Il s'agit de rayonnement, c'est le corps qui est réchauffé et non l'air.</p> <p>Selon les lampes, il s'agit soit de Rayonnement d'IR A, B ou C</p> <p>Rayonnement d'IR-A à ondes courtes pour une action en profondeur très élevée</p> <p>ou d'IR-C à ondes longues pour une action en profondeur limitée.</p> <p>Dans une cabine infrarouge, seulement 20 à 40% de la chaleur rayonnante est utilisée pour chauffer l'air. Les 60 à 80% restants sont transformés en chaleur pour le corps. L'infrarouge à ondes longues C utilise à +40% de l'air comme support de transmission.</p> <p>La température est de 30° à 60°.</p>	<p>Dans un sauna, la chaleur est plus élevée : de 90°C à 100°C pour les saunas finlandais et de 60° pour les saunas bio. C'est l'air qui est chauffé et qui permet de transpirer. cette chaleur ne peut être supporter par tous, attention aux personnes avec des problèmes cardiaques.</p>
<p>Sudation :</p>	<p>L'énergie infrarouge d'une cabine permet de doubler le volume de la sécrétion sudorale. La chaleur du rayonnement infrarouge assure principalement une sudation purifiante.</p> <p>Perte de liquides : 500 grammes. il s'agit surtout de la graisse.</p>	<p>Pour le sauna classique, on peut parler d'une sudation antitoxine et vivifiante, elle renforce le système immunitaire.</p> <p>Perte de liquides : 700 grammes. Il s'agit surtout de l'eau</p>

<p>Utilisation et applications :</p>	<p>Dans une cabine infrarouge, vous êtes assis ou semi-allongé.</p> <p>Avant et après une séance de cabine infrarouge, vous prendrez une douche chaude pour ne pas refroidir le corps.</p> <p>Durée totale de 15 à 45 minutes. Selon les éléments chauffants, le temps de préchauffage est différent, il dépend des infrarouges (oxyde de magnésium, lampes céramiques, lampes au spectre complet).</p> <p>Buvez de l'eau minérale de préférence avant et après une séance de cabine infrarouge.</p> <p>Amincissement dû à la perte de calories jusque 700 calories par séance de 20 minutes.</p> <p>Soulagement des rhumatismes, attention, renseignez vous auparavant s'il s'agit de rhumatismes en période inflammatoire, dans ce cas, la chaleur peut être déconseillée.</p> <p>Douleurs musculaires, douleurs dans le dos, sciatique. Stimulation de la circulation sanguine. Recommandée en cas de maladie coronaire. Il est par ailleurs de demander conseil à votre médecin.</p> <p>Purification de la peau et pour les sportifs.</p> <p>Préparation à l'effort musculaire intense. et après l'effort musculaire, recommandé aux sportifs de haut niveau.</p>	<p>Dans un sauna, vous êtes en position couchée ou assise.</p> <p>Vous prendrez une douche froide ou vous vous plongerez dans un bac d'eau froide pour raffermir le corps.</p> <p>Durée totale de 1 à 2 heures selon le nombre de passages entrecoupés d'une douche froide et d'une séance de relaxation.</p> <p>Le préchauffage dure 15 à 20 minutes.</p> <p>Buvez beaucoup d'eau minérale pour mieux éliminer vos toxines.</p> <p>Amincissement dû à la perte de calories jusque 800 calories par séance de 30 minutes.</p> <p>Soulagement des rhumatismes, arthrites, douleurs musculaires.</p> <p>Prévention des rhumes et de la grippe, le sauna renforce les défenses immunitaires. Purification de la peau.</p> <p>Problème d'acné, élimine les toxines.</p>
--------------------------------------	---	---