



SAUNE FINLANDESI

pag. 67 - 69



SAUNE FINLANDESI

saune comode e piacevoli, facili da installare ed adattabili a qualsiasi ambiente.

SECONDO IL PARERE MEDICO

LA SAUNA PRODUCE DIVERSI BENEFICI :

oltre che portare al rilassamento del corpo e della mente, elimina le tossine trasudandole, allevia la tensione muscolare ed articolare, stimola la circolazione, aumenta il metabolismo del corpo.

EFFETTI

La sauna deve consentire un'efficace e generale traspirazione per favorire l'eliminazione dai pori delle sostanze tossiche. L'azione del calore secco per sua natura è soprattutto superficiale e si esercita in modo particolare a livello cutaneo, favorendo un'abbondante e pronta sudorazione e quindi una maggiore perdita di liquido corporeo. Le stimolazioni termiche, producono una specie di ginnastica funzionale del sistema cardiovascolare e neurovegetativo. Funziona contro la ritenzione dei liquidi, stimolazione del sistema circolatorio, disintossicazione generale.

Se si desidera avere l'effetto " bagno turco " ogni sauna è dotata di alcune pietre laviche e di un fornello per scaldarle, versando dell'acqua su queste pietre roventi, l'ambiente si riempirà di vapore per qualche minuto.

TEMPERATURA E UMIDITA' DELL'ARIA

La temperatura interna del locale può variare da 40 a 100 gradi, è minore al livello basso (vicino al pavimento) e maggiore a livello più alto (vicino al soffitto). L'umidità dell'aria si corregge gettando acqua sulle pietre, il grado di umidità varia in questo modo dal 5% al 15%. Durata complessiva: si può arrivare fino a 2/3 ore, sono consigliati 45 minuti più il relax di reazione. Tempo di reazione: 30 minuti di totale relax.

OPTIONAL:



cod. 260713
Mastello



cod. 260712
Mestolo



cod. 260715
Termoigrometro

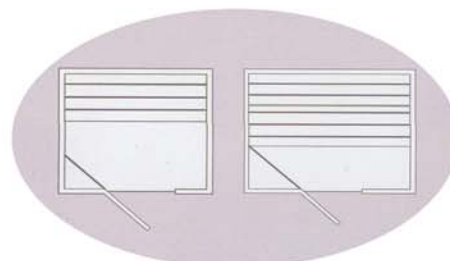


cod. 260714
Clessidra



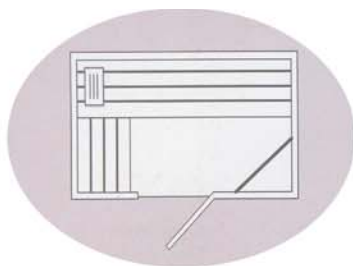
cod. 260716
Conf. da 20 Kg pietre

cod. 260320
un posto seduto
cm 110 x 100 x H 200 - KW 2,3



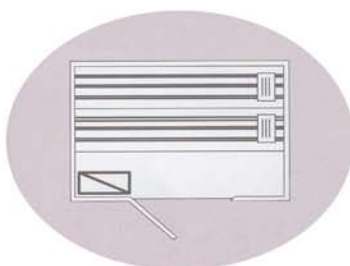
cod. 260321
due posti seduti
cm 130 x 140 x H 200
KW 2,9





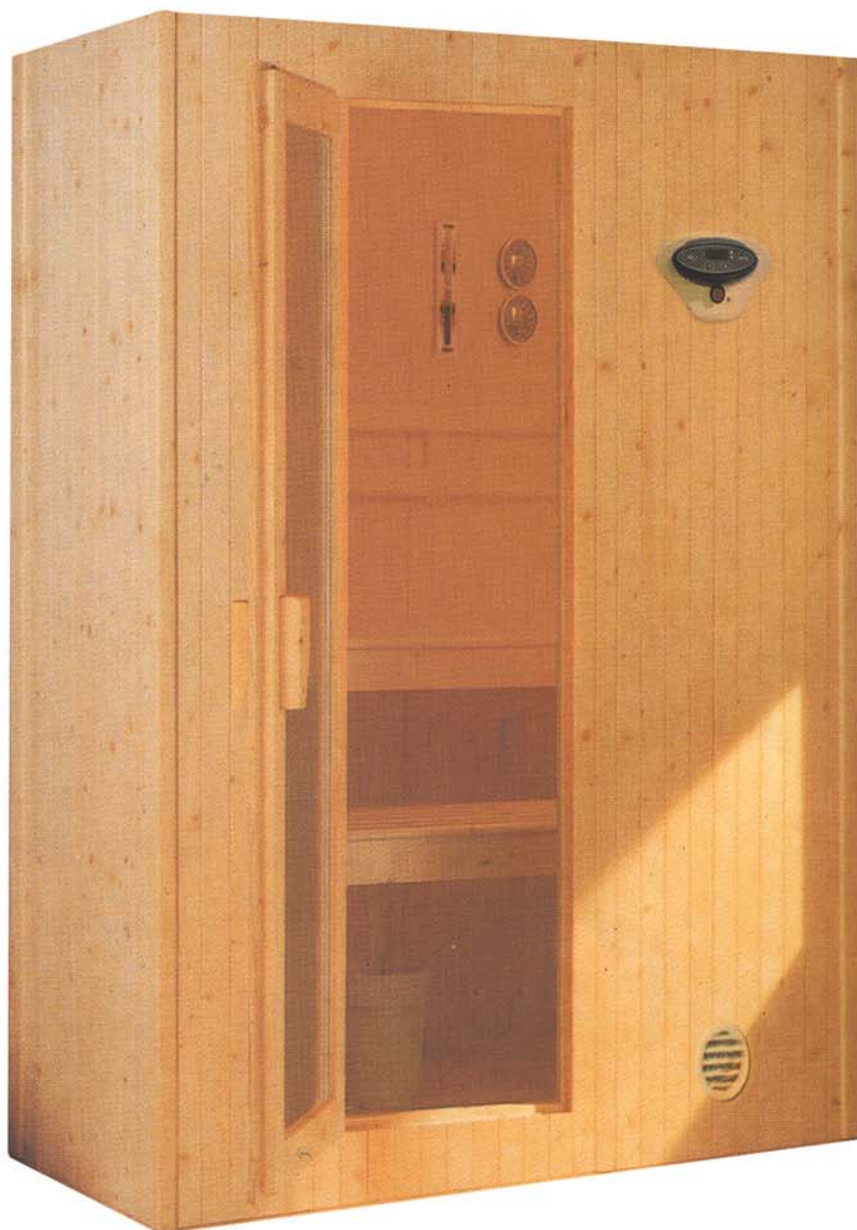
cod. 260322

un posto sdraiato
o due posti seduti
cm 200 x 100 x H 200
KW 2,9



cod. 260323

due posti sdraiati
o quattro posti seduti
cm 200 x 140 x H 200
KW 4.5



CRITERI GENERALI

Prima di entrare in sauna è opportuno praticare una doccia e asciugare bene il corpo. Se si avverte una sensazione di freddo è bene riattivare la circolazione del sangue per riscaldarsi.

Al primo passaggio è conveniente occupare il posto più in basso stando sdraiati evitando accappatoi o indumenti che possono ostacolare la sudorazione. Dopo circa 10/15 minuti si raggiunge la prima sudorazione. Gettando acqua sulle pietre si procurano i "colpi di vapore" che alzano l'umidità, la temperatura dell'ambiente e quindi quella corporea. All'acqua si può aggiungere qualche infuso di pianta oppure qualche goccia di olio essenziale per migliorare la respirazione e rinfrescare l'ambiente (eucalipto o piante salutari).

Raggiunta la sudorazione si passa al bagno freddo o al bagno d'aria, purchè venga curata la respirazione compiendo qualche esercizio fisico.

In seguito è bene fare qualche minuto di riposo, attivando la circolazione frizionando la pelle con un guanto di crine o una spazzola.

I passaggi in sauna possono essere ripetuti più volte ma sono consigliate una massimo di tre entrate. Al termine dei cicli descritti è bene sottoporre il proprio corpo ad un benefico relax che viene effettuato stando sdraiati su un lettino, con il corpo avvolto in un telo e ben coperti. L'inevitabile perdita di liquidi deve essere reintegrata con l'assunzione di infusi o tisane oppure con dei centrifugati di frutta.

PRECAUZIONI

La sauna finlandese è sconsigliata a chi soffre di disturbi cardiaci, agli ipertesi e nei casi di arteriosclerosi.

Non necessita di visita medica, per la pratica del trattamento, ma si consiglia di effettuare almeno un controllo della pressione prima del trattamento. Gli utilizzatori di saune dovrebbero regolarmente sottoporsi ad un check-up medico generale. La sauna non deve essere usata da persone che accusano cardiopatia decompensante o degenerativa, che hanno infiammazioni interne o malattie contagiose, epilessia o portatori di pace-maker.

Per le donne in gravidanza è consigliato il parere di un medico.

DATI TECNICI

Le saune non necessitano di alcuno scarico a pavimento poiché a fine seduta si apre la porta della sauna e si arieggia il locale. L'assorbimento di corrente varia a seconda delle dimensioni.

INSTALLAZIONE CAVI ELETTRICI

Nella parete e in posizione della cabina che verrà installata, sarà a carico del committente predisporre, all'altezza di cm 210 dal pavimento, la fuoriuscita dalla parete di circa 2 mt. di cavo con sezione pari ai KW di potenza del generatore della sauna.

