

A large, cylindrical infrared sauna heater stands in the center of a wooden sauna room. The heater is made of vertical metal rods and is illuminated from within, casting a warm glow. The room has wooden walls and a wooden bench. A large diagonal graphic element, split into red and yellow, is overlaid on the image.

INFOGIDS Infraroodsauna's



INHOUD

4-5

Wat is een infraroodsauna?

6-7

Hoe werkt een infraroodsauna?

8-9

Een infraroodsauna vs. een traditionele sauna

10-13

Ontdek 5 redenen waarom een infraroodsauna goed voor je is

14-17

Praktisch: installatie, verbruik, onderhoud, gebruik

18-19

Onze 4 tips voor een geslaagde sessie in de infraroodsauna

20-23

Modellen van infraroodsauna's



WAT IS EEN INFRAROODSAUNA?

Iedereen kent de infraroodlampen die gebruikt worden voor het behandelen van bijvoorbeeld stramme spieren. Op hetzelfde systeem werkt ook een infraroodsauna. Je neemt plaats in een afgesloten cabine en de heerlijke warmte werkt in op je hele lichaam.

In deze brochure krijg je een overzicht van hoe zo'n infraroodsauna werkt en geven we tips over hoe je optimaal gebruik kan maken van zo'n sauna bij jou thuis.

WAT IS 'INFRAROOD' OF 'INFRARODE STRALING'?

Infraroodlicht is een licht dat instaat voor de gezonde warmte van de zon. Denk maar aan de zalige zonnestrallen op een koude winterdag. Mensen ervaren deze straling als 'dieptewarmte'.

Infraroodlicht is onzichtbaar voor het menselijk oog, maar heeft toch bijna alle eigenschappen die gewoon licht ook heeft:

- Het plant zich voort met de snelheid van licht;
- Het kan gericht en gefocust worden met reflectoren;
- Het wordt tegengehouden door materialen waar ook licht niet doorheen komt.

IS INFRARODE STRALING GEVAARLIJK?

Infrarood is niet gevaarlijk voor mens en dier. De UV-stralingen die in de zon zitten komen in het spectrum van infraroodlampen namelijk niet voor. Infrarood wordt in de gezondheids- en schoonheidssector gebruikt voor de vele positieve effecten zoals de vermindering van huidproblemen en het verlichten van pijnklachten.



HOE WERKT EEN INFRAROODSAUNA?

De werking van een infraroodsauna is gebaseerd op infraroodwarmte die wordt opgewekt met elektrische stralen. Deze warmte wordt overgebracht naar de huid zonder dat er warme lucht aan te pas komt. Door de straling wordt een gelijkmatige en langdurige warmte verzekerd. Dit zorgt voor een goede bloedsomloop, en heeft bovendien een pijnverzachtend effect.

In een infraroodcabine wordt slechts 20% van de stralingswarmte voor de verwarming van de lucht gebruikt, de overige 80% wordt rechtstreeks in lichaamswarmte omgezet.



SOORTEN STRALING

Omdat het bij een infraroodsauna vooral draait om de straling en niet om de opgewarmde lucht, is het belangrijk om te weten hoe de straling precies werkt. Er bestaan namelijk drie soorten infrarode straling, elk met hun eigen golflengte.

Het kenmerkende rode licht wordt toegevoegd met behulp van speciale filters.

A-STRALING

Dit is de straling die bestaat uit de kortste golven van het infrarode spectrum. Deze golven zijn heel snel en dringen zo tot diep in de huid door. Daar helpen ze bij het verlichten van de pijn in gewrichten en spieren.

B-STRALING

Deze middellange straling dringt door in de bovenste huidlagen, maar gaat echter niet diep genoeg om de diepte-warmtewerking van IR-A straling te bereiken. Dit zorgt eerder voor een algemeen oppervlakkige opwarming.

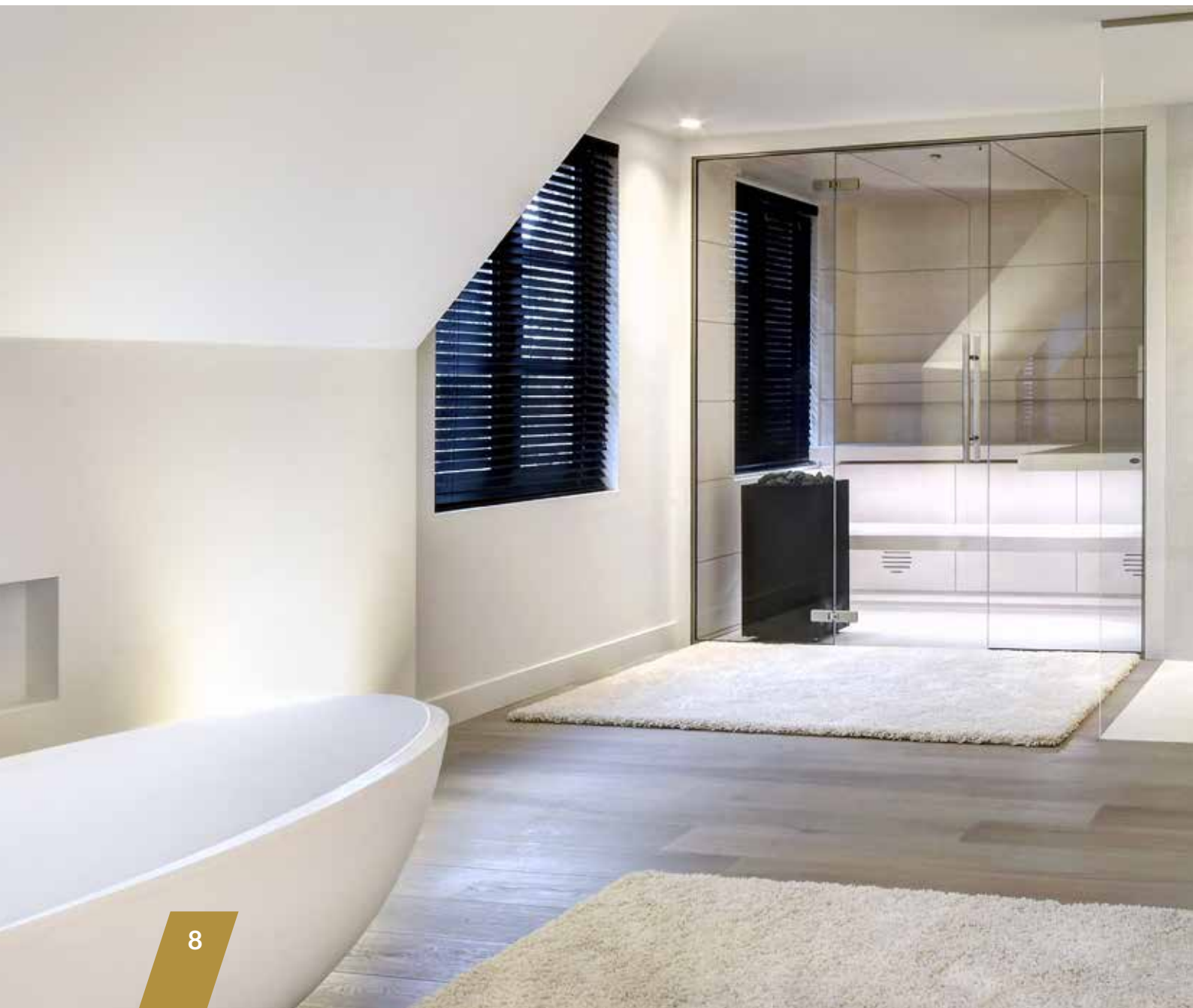
C-STRALING

Deze straling met lange golven wordt enkel aan het huidoppervlak geabsorbeerd en zelfs grotendeels gereflecteerd. Deze straling zal er vooral voor zorgen dat de lucht in een infraroodsauna opwarmt en dat we gaan zweten.

EEN TRADITIONELE SAUNA

Een klassieke Finse sauna en een infraroodsauna kan je moeilijk over dezelfde kam scheren. Bij een traditionele sauna wordt de volledige cabine erg hard verwarmd. Om die hitte draaglijk te maken, wordt er water verdampt en is het dus heel vochtig in de cabine.

- Verhit de lucht in de sauna tot 80 à 120 graden
- Opwarmtijd voor gebruik: 45 tot 75 minuten
- Meerdere, korte sessies gedurende 2 uur
- Installatie gebeurt meestal in grote badkamer of tuin



VS. EEN INFRAROODSAUNA

In een infraroodsauna warmen zichtbare en onzichtbare lichtstralen je lichaam op van binnenuit. Zo kunnen je spieren en gewrichten sneller ontspannen. Dat is efficiënter én aangener, want je hoeft de temperatuur niet zo extreem op te drijven. Bovendien is een infraroodsauna niet zo vochtig.

- Warmt je lichaam op met positieve resultaten vanaf 35°C (max temperatuur 65°C)
- Opwarmtijd voor gebruik: 5 minuten
- Eén sessie van 20 tot 30 minuten
- Installatie kan in elke ruimte, dankzij compacte vorm



The image shows the interior of an infrared sauna. The walls are made of horizontal wooden planks. There are two wooden benches with slatted backs. A cylindrical light fixture is mounted on the wall, casting a warm glow. The overall atmosphere is cozy and relaxing.

ONTDEK 5 REDENEN WAAROM EEN INFRAROODSAUNA GOED VOOR JE IS.

1. WEG MET DE PIJN

De straling van een infraroodsauna werkt diep in op het lichaam. Regelmatig gebruik maken van een infraroodsauna is daarom aan te raden voor wie last heeft van nek- en rugklachten, chronische (hoofd)pijn, astma, slapeloosheid of bronchitis.

Een infraroodsauna helpt niet alleen tegen pijn, het bevordert ook de doorbloeding van de huid, wat een helend en verzachtend effect heeft bij zonnebrand. Tijdens een infraroodsessie zetten de bloedbanen in de huid lichtjes uit, waardoor zuurstofrijk bloed door beschadigde zenuwbanen en gespannen spiergroepen gestuurd worden en wondjes aan de huid sneller herstellen.

Bovendien kan het regelmatig gebruiken van een infraroodsauna ook helpen voor wie bloeddrukproblemen heeft.

2. WEG MET AFVALSTOFFEN

Het gebruik van een infraroodsauna zorgt ervoor dat afvalstoffen uit je lichaam worden verdreven. Onder andere door het zweten tijdens een sessie worden heel wat schadelijke stoffen uit je lichaam afgevoerd.

Dankzij deze 'detox' krijg je niet alleen een verbeterde weerstand, maar je lichaam wordt beter bestand tegen ziektes én dankzij de verbeterde bloedsomloop versterk je ook het spierweefsel rond je wervelkolom. Alleen maar voordelen dus!



TIP VOOR WIE WIL DETOXEN IN DE INFRAROODSAUNA

Met dit detoxwater verwijder je de afvalstoffen nog sneller uit je lichaam.

Neem een grote kan en vul ze met 2 liter water. Snij een halve komkommer in dunne schijfjes en voeg deze toe. De hydraterende eigenschappen helpen je huid te herstellen en bovendien bevat komkommer heel wat vitamines. Voeg ook 2 citroenen toe in schijfjes. Citroen is gekend om zijn ontgiftende werking en stimuleert de lever om afvalstoffen nog beter af te voeren. Voeg vervolgens ook een gemberwortel (ongeveer 7cm) toe in schijfjes. Deze helpt om ontsteking en zwelling te doen afnemen. Laat dit één tot twee uur in de koelkast trekken voor je in de sauna gaat.

Ben je fan van mojito? Voeg een paar muntblaadjes toe voor een extra frisse toets. Munt is ook een prima hulpmiddel om de vertering te bevorderen.

3. DE TEMPERATUUR

Omdat een infraroodsauna direct op je lichaam werkt, hoef je deze slechts enkele minuten voor het gebruik in te schakelen om effect te hebben. De lucht in de cabine moet niet eerst helemaal opgewarmd worden, waardoor de temperatuur een pak lager ligt en de lucht die je inademt veel aangenamer is.

Je kan de gewenste temperatuur van de cabine eenvoudig zelf instellen.

4. WELLNESS

Omdat je zweet tijdens een sessie in de infraroodsauna, verbrand je ook calorieën. Met andere woorden: een infraroodsauna doet je afvallen. Bovendien helpt een sessie ook bij het verjongingsproces van de huid en het afnemen van cellulitis.

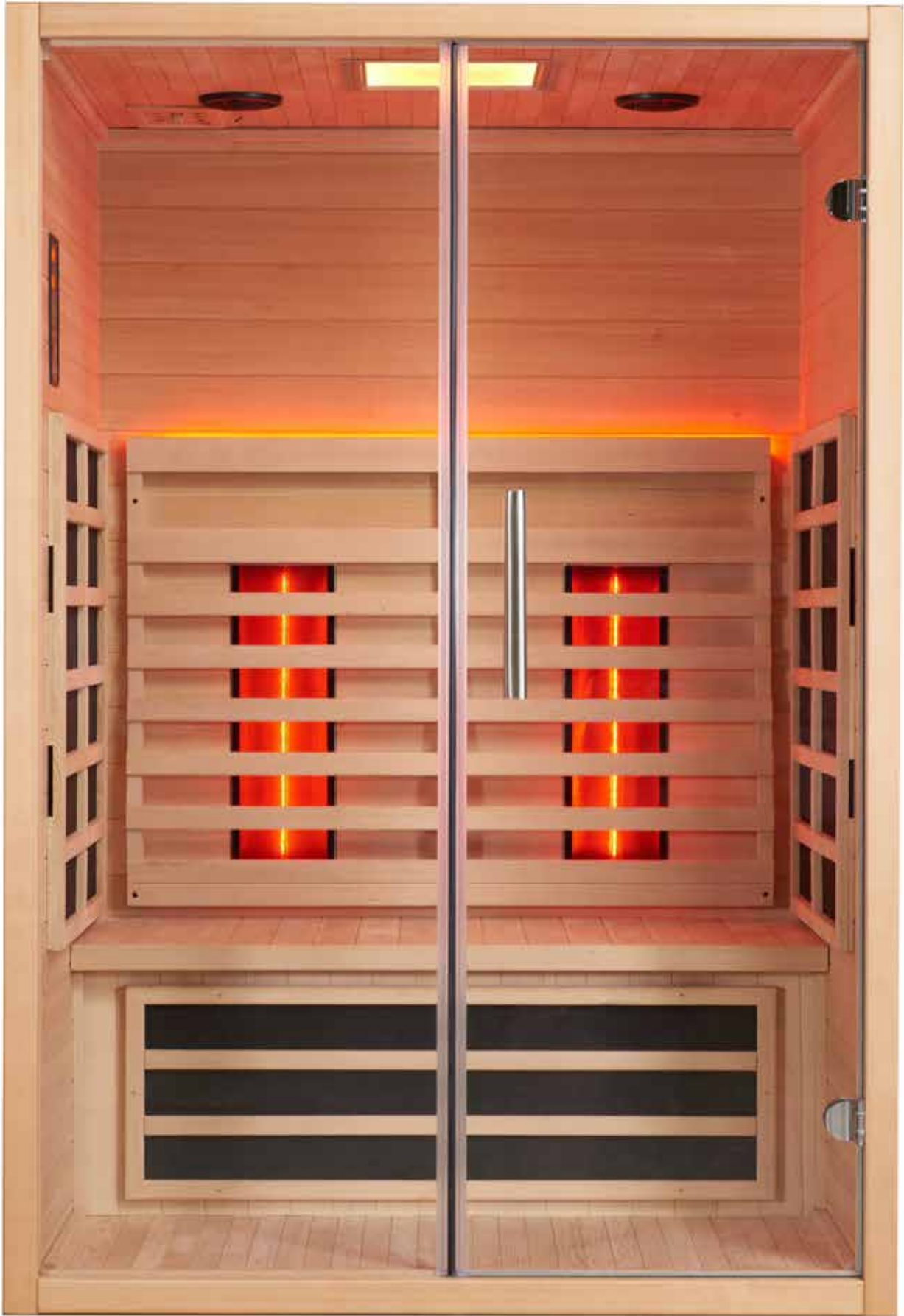
5. REMEDIE TEGEN STRESS EN VERMOEIDHEID

Na een lange dag werken, kan het zijn dat je stresshormonen hoog staan, omdat je de hele dag druk in de weer was. Een infraroodsauna helpt om het stressniveau in je lichaam te doen afnemen.

Wanneer we stress ervaren, maken we de stresshormonen cortisol en adrenaline aan. Onze bloeddruk en hartslag gaan omhoog en de spieren spannen zich op. De meeste mensen kijken 's avonds televisie 'ter ontspanning', maar hiermee gaat het stressniveau nauwelijks omlaag. Even rusten is dus niet genoeg om het lichaam te doen herstellen.

Iedereen reageert anders op stress en een beetje stress is natuurlijk heel gezond, maar als de stress te lang duurt, dan wordt het problematisch. Vroeg of laat komen verschillende lichamelijke klachten de kop opsteken, zoals huiduitslag, nek- of rugpijn.

Met een sessie in de infraroodsauna ontspan je je lichaam tot diep in de spieren. Na een lange dag op het werk kan je even tot rust komen en ontspannen in de cabine. Bovendien is zo'n sessie ook een goede remedie tegen vermoeidheid.





PRAKTISCH

INSTALLATIE EN AANSLUITING

Eén van de grote voordelen van een infraroodsauna is dat deze maar weinig ruimte inneemt (vanaf 1 m²). Hierdoor kan hij in bijna elke kamer geplaatst worden. Er bestaan verschillende soorten cabines, voor één tot vier personen, of specifieke groepscabines.

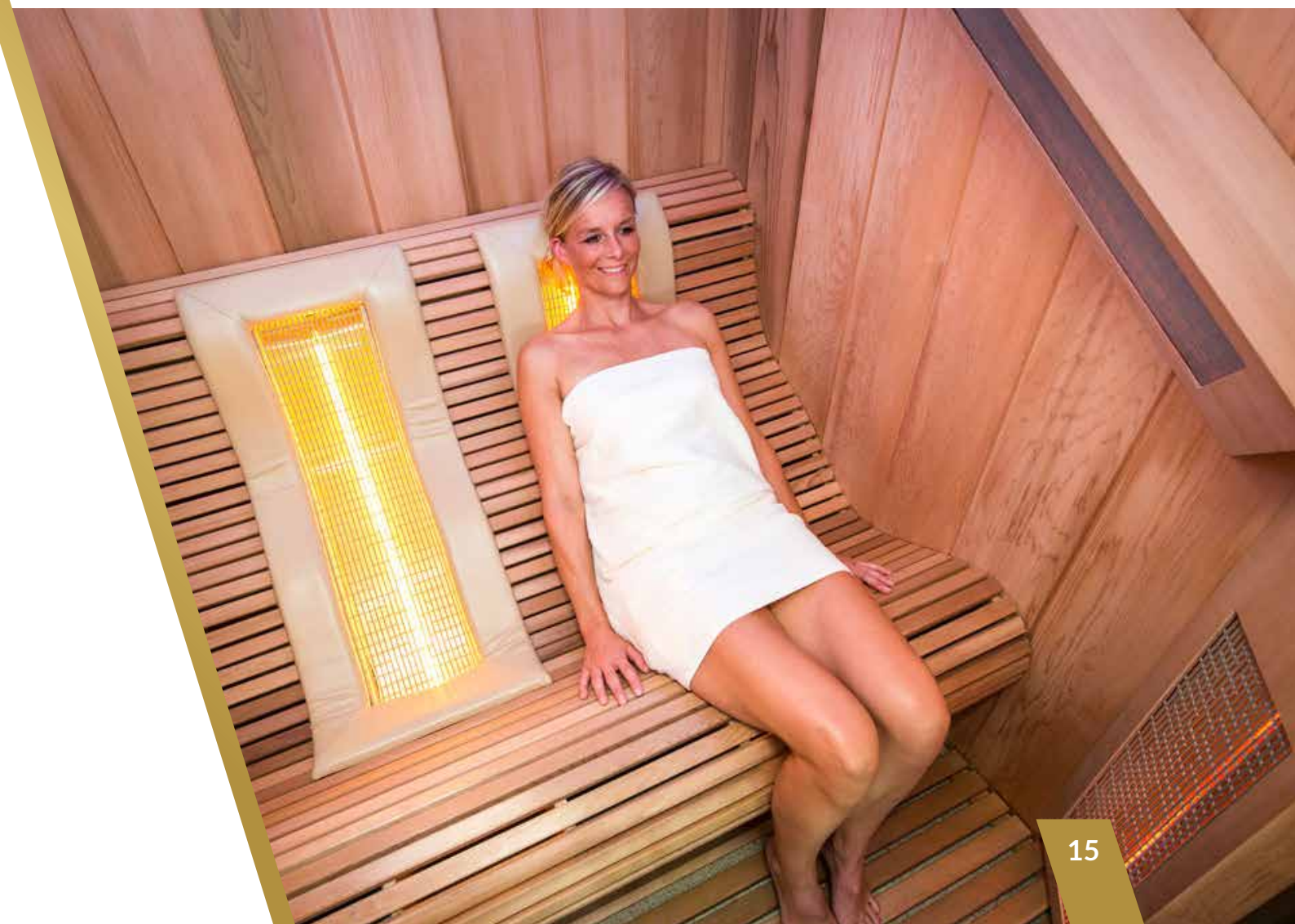
De kachel van een traditionele sauna wordt aangesloten op krachtstroom (380V). Een infraroodsauna kan je echter gewoon inpluggen op een standaard stopcontact (230V). Geen gedoe meer met stroomkabels en aparte aansluitingen. Steek de stekker in het stopcontact en genieten maar! Zo simpel is het.

VERBRUIK

Het stroomverbruik van een infraroodsauna is afhankelijk van het aantal stralers in de cabine en wat het wattage is van die stralers. Dit hangt af van model tot model.

Als je voor onze standaard infraroodsauna kiest, dan heeft deze 8 stralers met een totaal vermogen van ongeveer 2400 Watt (2,4 kW). Dit kan je vergelijken met het verbruik tijdens een gemiddelde stofzuigbeurt. Ter vergelijking: bij een traditionele Finse sauna schakel je daarnaast ook nog eens de droogkast, de koffiezet, de frietketel én de televisie aan.

Met een infraroodsauna geniet je van een saunabeurt voor slechts € 0,25 per sessie. Als je dit vergelijkt met een traditionele sauna, merk je dat dit zeer weinig is. Dit dankzij het erg zuinige verbruik van de infraroodlampen tegenover een saunakachel.



ONDERHOUD

Om je infraroodcabine te onderhouden, heb je geen speciale producten nodig. Maak geregeld de binnenkant schoon met een vochtige doek en je bent klaar.

Gebruik zeker geen natte doekjes of detergent bij het schoonmaken van de sauna. Deze producten kunnen in het hout dringen en geven een vervelende geur wanneer het hout opnieuw opwarmt. Mochten er na verloop van tijd toch kringen of vlekken ontstaan, dan kunnen die met een fijn schuurpapiertje verwijderd worden.

Het interieur van een infraroodsauna bestaat uit hard hout dat meestal heel wat verschillende aromatische oliën bevat. Deze zorgen voor een lekkere geur in de sauna. Het hout scheurt of krimpt bovendien niet, wat het zeer duurzaam maakt.



GEBRUIK

Het gebruik van een infraroodsauna duurt slechts 30 minuten. Best kort dus. Reeds na 10 tot 15 minuten begin je stevig te zweten. Bij het gebruik van een infraroodsauna is het daarom aan te raden om een handdoek op de zitplaats en op de grond van de sauna te leggen. Dit zorgt ervoor dat zweetdruppels en bacteriën niet in het hout trekken. Hoewel cederhout van nature bacterie- en schimmelwerend is, raden we het gebruik van een handdoek toch aan.

Gebruik je infraroodcabine gedurende de eerste 4 weken maximaal 3 keer per week. Vanaf de vijfde week kan je de sessies opdrijven tot dagelijks gebruik. Maar in principe volstaat 2 à 3 keer per week om te profiteren van alle gezondheidsvoordelen van een infraroodsauna.

ANTI-STRESS

Heb je veel last van stress? Dan kan je tijdens het gebruik van de infraroodsauna enkele buikademhalingsoefeningen doen om extra te ontspannen. Deze zorgen ervoor dat je op een makkelijke manier fysiek weer tot rust komt.

Deze oefening doe je gedurende 5 minuten in een sessie van 30 minuten:

- Leg je hand op je buik en adem in door je neus
- Adem uit en voel hoe je buik weer naar beneden gaat
- Doe dit een paar keer, tot je ademhaling rustiger wordt
- Probeer daarna het uitademen te verlengen
- Wacht even voor je weer inademt

ONZE 4 TIPS VOOR EEN GESLAAGDE SESSIE IN DE INFRAROODSAUNA.



TIP 1

Een sessie in de infraroodsauna duurt gemiddeld zo'n half uur. Tijdens een sessie moet je je steeds comfortabel en ontspannen voelen.

Voel je je niet zo lekker van de warmte, dan kun je best de temperatuur verlagen of de deur even openzetten.

TIP 2

Bij een infraroodsauna kan je reeds genieten van de gezondheidsvoordelen vanaf een temperatuur van 35 graden.

De aangewezen temperatuur tijdens een sessie ligt rond de 50 à 65 graden. Kies voor een temperatuur die voor jou comfortabel aanvoelt.



TIP 3

Wil je nog meer resultaat voor je spieren en gewrichten, verleng dan de tijd in de sauna maar verhoog de temperatuur niet. Door de temperatuur te verhogen, krijg je geen extra voordelen.

Je kan de sauna dagelijks in, maar 2 tot 3 sessies per week is vaak voldoende.

TIP 4

Als je een infraroodsauna gebruikt, zal je normaal gezien heel wat zweten. Daarom is het belangrijk om voldoende te drinken.

Drink een glas water voor én na de infraroodsessie, maar nog idealer is om een flesje mee te nemen in de sauna.

MODELLEN

Infraroodcabines komen in verschillende maten en vormen. Er bestaan cabines die geschikt zijn voor één enkele persoon, maar ook cabines voor drie tot vier personen. Als je voldoende ruimte hebt, kan je zelfs voor een nog groter groepsmodel gaan.

Al deze modellen zijn gemaakt uit de beste materialen en zijn uitgerust met een leeslampje en een digitaal bedieningspaneel. Afhankelijk van het model, kan je bovendien tijdens je sessie genieten van ontspannende lichttherapie.



MAGNUS SINGLE

- Geschikt voor 1 persoon
- Uitschuifbaar
Dicht: 85 x 60,5 x 190cm
Open: 85 x 90 x 190cm
- Gewicht: 120kg
- Verbruik: 1800 watt
- Cederhout



MAGNUS DUAE

- Geschikt voor 2 personen
- Uitschuifbaar
Dicht: 115 x 60,5 x 190cm
Open: 115 x 90 x 190cm
- Gewicht: 140kg
- Verbruik: 2100 watt
- Cederhout



SUMUM SINGLE

- Geschikt voor 1 persoon
- 90 x 90 x 190cm
- Gewicht: 142kg
- Verbruik: 1200 watt
- Hemlock (wit cederhout)
- Incl. lichttherapie



SUMUM DUAE

- Geschikt voor 2 personen
- 130 x 105 x 190cm
- Gewicht: 152kg
- Verbruik: 1660 watt
- Hemlock (wit cederhout)
- Incl. lichttherapie



SUMUM TRIA

- Geschikt voor 3 personen
- 163 x 105 x 190cm
- Gewicht: 206kg
- Verbruik: 1960 watt
- Hemlock (wit cederhout)
- Incl. lichttherapie



FUNDA COMFORT

- Geschikt voor 1 persoon
- 100 x 90 x 190cm
- Gewicht: 62kg
- Verbruik: 1200 watt
- Hemlock (wit cederhout)



OPTIMUM

- Geschikt voor 2 personen
- 130 x 100 x 195cm
- Gewicht: 190kg
- Verbruik: 2200 watt
- Ceder- en aspenhout
- Incl. lichttherapie



OPTIMUM ANGULUS

- Geschikt voor 2 personen
- 158 x 158 x 73cm x 195cm (vijfhoek)
- Gewicht: 250kg
- Verbruik: 2950 watt
- Ceder- en aspenhout
- Incl. lichttherapie



DESERTUS COMBI

- Geschikt voor 1 persoon
- 150 x 100 x 200cm
- Verbruik: 3600 watt
- Cederhout
- Hybride model tussen infraroodsauna en traditionele sauna, dankzij ingebouwde sauna oven

SHOWROOM AAN HUIS

Meer weten of benieuwd naar wat de mogelijkheden bij jou thuis zijn? Boek dan een afspraak met de saunamobiel! Een adviseur komt langs en brengt een standaardmodel mee, zodat je zelf kan zien hoe zo'n sauna er uitziet. Wil je na de introductie van deze standaard infraroodsauna nog meer modellen bekijken en ontdekken, dan ben je steeds welkom in de showroom.



Uw Gratis Gids
www.uwgratisgids.be

