**ВНИМАНИЕ!!!**

Если у вас есть подтвержденные заболевания сердца и/или вы наблюдаетесь у какого-либо врача, ОБЯЗАТЕЛЬНО проконсультируйтесь со своим лечащим врачом на предмет глубокого прогревания организма.

Не устанавливайте сами себе медицинские показания или противопоказания к применению инфракрасной сауны.

Инфракрасная сауна – это устройство для проведения тепловых процедур, в котором сидящий человек нагревается с помощью инфракрасного излучения, а не с помощью воздуха. В способе нагрева и заключается основное отличие инфракрасных саун от других видов бань и саун. Кроме того, существуют и другие отличительные черты.

**Микроклимат внутри кабины во время сеанса составляют:**

Влажность естественная 40-60% и температура воздуха от 37°С до 47°С. При меньшей температуре воздуха будет происходить охлаждение человека, а при большей – создаваться тяжелые условия для самочувствия человека. Идеальными условиями в инфракрасной кабине, с точки зрения комфортного пребывания человека, можно считать температуру 37°С и влажность 40%, но это требует создания сложной системы вентиляции.

**Сеанс в инфракрасной сауне**

Сеанс принимают только в сидячем положении. Это связано с рядом ограничений: во-первых, необходимо постоянно вытирать пот с тела, т.к. пот оказывает большое сопротивление ИК излучению, следовательно, снижает эффективность нагрева; во-вторых, технически трудно изготовить лежачую кабину, где выдерживается оптимальное расстояние 10-15 см от тела человека до нагревателя.

Внутренняя часть кабины, включая пол, стены и потолок, изготавливается из натурального, необработанного дерева. Это связано с необходимостью создания определенного микроклимата и выравнивания разницы температур по вертикали внутри кабины, т.к. даже не очень небольшая разность температур хорошо ощутима.

Сеанс в такой сауне, обычно, длится 30 мин. При температуре воздуха всего 37-47°С и естественной влажности. Потоотделение в инфракрасной сауне значительно выше, чем в обычных саунах и банях, при значительно более мягких условиях, чем и достигается большой оздоровительный эффект по отношению к другим саунам. Перед началом сеанса в инфракрасной сауне необходимо ее подготовить, т.е. создать определенный микроклимат. Температура воздуха внутри сауны перед началом сеанса должна быть не менее 37-47°С, а влажность не более 45-50%. Человек, который находится внутри кабины, получает энергию от нагревателей, внутренняя температура человека растет и система терморегулирования, стремясь компенсировать этот рост температуры, начинает процесс потоотделения.

**Пользование инфракрасной кабиной**

Перед применением тепловых процедур в ИК кабине, необходимо консультироваться с лечащим врачом в следующих случаях:

* Если Вы страдаете каким-либо хроническим заболеванием;
* Если Вы имеете подозрение на существующее заболевание или травму;
* В случае прохождения каких-либо медикаментозных курсов лечения.

Во время сеанса внимательно относитесь к своим ощущениям и в случае отрицательных реакций, немедленно прекратите сеанс.

Для получения максимальной пользы от ИК-кабины, пожалуйста, пользуйтесь следующими правилами:

* Воздержитесь от приема сеанса в ИК-кабине сразу после еды.
* Горячий душ перед сеансом поможет увеличить объем выделенного пота.
* После включения кабины – сауны подождите примерно 10-15 мин., чтобы излучатели разогрелись. Помните, что готовность кабины к работе определяется не температурой воздуха внутри, а степенью разогрева излучателей.
* Когда температура в кабине достигнет установленной, излучатели начинают периодически включаться и отключаться для поддержания заданной температуры.
* Регулировать температуру и влажность внутри кабины можно проветриванием. Температура в кабине должна не превышать 50°С.
* Важно сохранить водный баланс. Для этих целей пьют воду до, в течение и после сеанса.
* Не применяйте лосьон для тела до сеанса в ИК-кабине.
* Используйте, по крайней мере, 2-3 полотенца: одно постелите на сидение, второе служит для вытирания пота с тела. Помните – вода оказывает большое сопротивление инфракрасному излучению.

**Косметический эффект**

 Активация циркуляции крови в кожном покрове под воздействием проникающего инфракрасного излучения приводит к расширению и очищению пор кожи. Удаляются отмершие клетки, кожа становится гладкой, упругой и эластичной. В результате обильного потоотделения, раскрываются даже те поры, которые не функционировали много лет. Происходит очистка кожи, необходимая для проведения косметических процедур. Устраняется ряд накожных заболеваний: угревая сыпь, прыщи, крапивная сыть, перхоть. Улучшается цвет лица, разглаживаются морщины, кожа выглядит моложе.

 Шрамы и рубцы на коже, даже коллоидные, смягчаются, а в ряде случаев рассасываются.

 Снижается уровень неприятных запахов, выделяемых кожей.

 Залечиваются экземы и, по неподтвержденным данным, псориаз.

 Уменьшаются целлюлитные отложения, инфракрасная кабина – прекрасное дополнение к любой антицеллюлитной программе.

Прямой разогрев мышц в инфракрасной кабине позволяет обходиться без разогревающих мазей при проведении массажа.

В дополнение к несомненной пользе для здоровья, инфракрасные кабины практичны и удобны для общественного и личного пользования. Они имеют ряд важных технических преимуществ:

* Короткое время разогрева – готова к использованию в течение 10-15 минут;
* Достаточно всего 30 минут для проведения сеанса;
* Обильное потоотделение при сравнительно невысоких температурах 40-60°С;
* Эффективное обогревание с глубоким проникновением тепла в организм;
* Равномерное распределение тепла от источников излучения в пределах кабины;
* Большой внутренний объем относительно внешнего размера из-за тонких стен;
* Мобильная и/или легкая для сборки и демонтажа, несложная установка;
* Питание 230V позволяет легко подключиться к любой сети;
* Низкое потребление мощности;
* Пригодна для любого возраста;
* Высокие показатели качества и надежности конструкции.

Инфракрасные кабины долговечны, могут быть установлены в квартире, на даче, в коттедже, офисе, оздоровительном центре, спортивном клубе и т.п. В фитнес-клубах они могут стать эксклюзивной платной услугой. Кабины изготовлены из Сибирского кедра и вмещают в зависимости от размера от 1 до 4 человек.

**Абсолютные противопоказания к инфракрасной сауне и опасность посещения ИК-сауны при наличии:**

* Острые гнойные процессы;
* Опухоли (доброкачественные или злокачественные) или подозрение на их наличие;
* Страх и негативное отношение к процедуре;
* Острые заболевания с повышением температуры;
* Инфекционные и контагиозные заболевания;
* Активный туберкулез;
* Склонность к профузным кровотечениям;
* Общий атеросклероз с органическим поражением соматических органов;
* Стойкая АГ с АД свыше 200 мм ртутного столба и органическими изменениями внутренних органов.

**Простудные заболевания.**

 Прием процедур в инфракрасных кабинах увеличивает сопротивляемость организма инфекциям и сдерживает процесс размножения вирусов. Следовательно, регулярные сеансы не только позволяют избегать простудных заболеваний, но и могут помочь бороться с этими болезнями едва они начались, сокращая время выздоровления.

**Ухо, горло, нос.**

 Инфракрасное излечение может быть использовано в качестве терапевтического средства лечения хронического воспаления среднего ухо и горла, бороться с кровотечением из носа.

**Проблемы излишнего веса.**

 Использование инфракрасной кабины ведет к возрастанию потребления энергии, которое сжигает калории (до 600 за сеанс). Следовательно, регулярное использование кабины может помочь сбалансировать вес.

**Целлюлит.**

 Целлюлит состоит из воды, жира и отходов, произведенных естественными процессами организма. Целлюлит откладывается слоями под кожей, приводя к заметным косметическим проблемам. Глубокое проникновение инфракрасного тепла помогает расщеплять целлюлит, а затем выводить в виде пота.

**Ожоги кожи.**

 Доказано, что инфракрасное излучение уменьшает боль от ожогов кожи и может помочь ускорить процесс создания новой кожи.

 Из-за своего уникального воздействия на организм человека, инфракрасные сауны незаменимы для подготовки первоклассных спортсменов.

 Благодаря непосредственному проникновению инфракрасных лучей в организм, разогрев мышц перед тренировкой или соревнованием происходит напрямую, без затрат мускульной энергии.

 Резкое расширение кровеносных и лимфатических сосудов ведет к физическому «выдавливанию» подкожных жировых отложений, что позволяет специалистам силовых единоборств снижать вес накануне соревнований гораздо эффективнее, чем в парной бане и без причинения вреда здоровью.

 Сеанс в инфракрасной кабине позволяет за короткое время в больших количествах выводить из мышц молочную кислоту, накопившуюся во время тренировок. Быстро исчезает эффект «перетренированности» и «забитости» мускулов.

 Резкое увеличение кровотока в сосудах способствует ускорению метаболического обмена в организме, что ведет к увеличению мышечной массы, в результате тренировок, в более короткий срок.

 Процедуры в инфракрасной кабине способствуют скорейшему заживанию травм, ушибов, переломов, растяжений, рассасыванию гематом.

 Способствует профилактике простудных заболеваний при тренировках на свежем воздухе в плохую погоду.

Выводит из организма шлаки и токсины без применения медикаментов.

Позволяет сократить реабилитационный период после соревнований.

Позволяет сместить акцент оздоровительной подготовки из медикаментозной в физиотерапевтическую область.

Эффективно снимает боль от травм, ликвидирует спазматические сокращения мышц (судороги).

Обильное снабжение тканей кислородом дает тот же эффект, что и «кровяной допинг», но достигается естественным путем и не запрещен к применению.