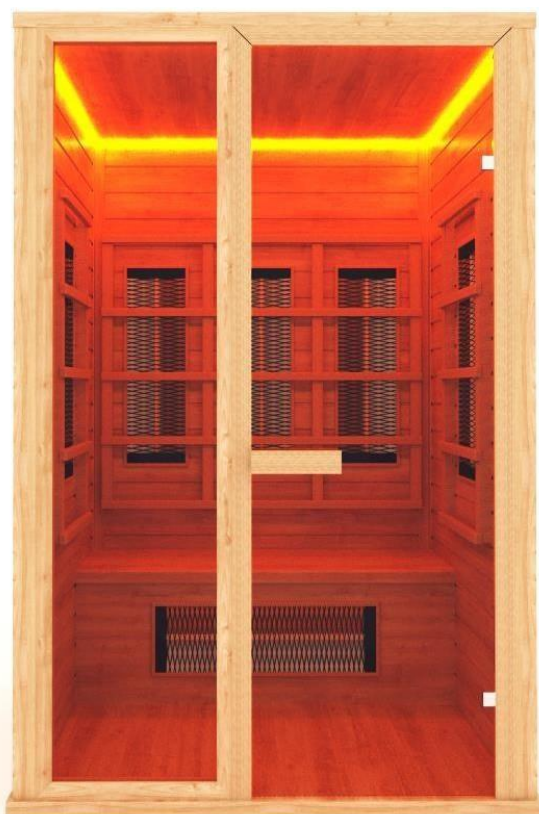


Паспорт

ИК кабина

Шестиместная

Тип нагревателей керамический



Произведено в России

Характеристики:

1. Страна производства: Россия
2. Вместимость человек/размеры/мощность:

	мест прямая	мест угловая	мест прямая	мест угловая	мест прямая	мест угловая	мест прямая	мест угловая	мест прямая	мест угловая	мест прямая	мест угловая
ширина, см	115	105	135	135	180	160	170	150	280	180	180	180
глубина, см	105	105	105	105	105	115	130	150	105	180	170	210
высота, см	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
мощность, квт	1,8	1,8	2,16	2,16	2,88	2,88	3,6	3,6	5,4	5,4	5,76	5,76

3. Материал внутренней отделки : Массив Кедр сорт Экстра
4. Материал внешней отделки: Массив Кедр сорт Экстра
5. Фольгированная теплоизоляция, толщина 2 мм
6. Цветотерапия светодиодная
7. Тип нагревателя: керамический про-во Россия

Стандартная комплектация:

1. Щиты: пол-1 шт, потолок- 1 шт, стены -4 шт
2. Дверь: каленое стекло бронза
3. Лавочка (количество зависит от вместимости человек)
4. Освещение А. Точечное освещение Б. Светодиодная цветотерапия
5. Вытяжка

Дополнительная комплектация:

1. Стекланный фасад
2. Аудио подготовка
3. Соляное панно

Инструкция по применению инфракрасной сауны (ИК-сауны)

Руководство по эксплуатации ИК-сауны

Правила пользования инфракрасной сауной

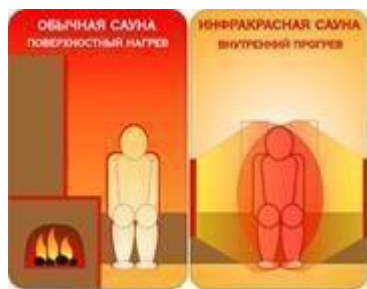
Содержание:

1. Назначение
2. Противопоказания
3. Требования безопасности
4. Хранение и транспортировка
5. Сборка сауны
6. Подготовка работы ИК-сауны
7. Порядок работы ИК-сауны
 - 1) Включение сауны
 - 2) Регулировка мощности нагревателей
 - 3) Выбор программы светотерапии
 - 4) Режим разогрев
 - 5) Сохранение настроек
 - 6) Применение настроек
 - 7) Если сауна работает 8) Выключение сауны
 - 9) Сервисные функции
8. Рекомендации по применению
9. Уход за кабиной
10. Гарантийные обязательства
11. Дополнительные опции
 - 1) Светотерапия
 - 1) Описание
 - 2) Программы сеансов
 - 2) Аудиоподготовка
12. Применение ИК-саун
 - 1) Спорт
 - 2) Медицина 3) Косметология

1. Назначение

ИК-сауна предназначена для проведения тепловых процедур в виде сеансов нагрева тела человека, без применения промежуточного носителя и передачи инфракрасного тепла волновым способом. ИК-сауна может использоваться в быту для частного применения, в коммерческих целях, в клинической практике, профессиональных сферах здравоохранения, косметологии и спорта. ИК-сауна не является медицинским прибором, а предлагает оздоровительные и профилактические методы заботы о красоте и здоровом теле.

Инфракрасные сауны или инфракрасные кабины не имеют ни чего общего с обычными саунами и банями. Инфракрасную сауну от традиционной сауны и бани отличает глубокий прогрев, при малой температуре, методом непосредственного, *волнового нагрева* тела человека керамическими инфракрасными нагревателями. В обычных саунах и банях печь, дровяная или электрическая, сначала разогревает камни, затем камни разогревают воздух, а после этого происходит *поверхностный нагрев* тела горячим воздухом. Инфракрасная энергия в инфракрасной сауне передается *волновым способом*, без нагрева окружающего воздуха, глубоко проникает в ткани организма и эффективно их прогревает.



Волновой нагрев это биорезонансное поглощение тепла человеческим телом. Длина тепловой волны человеческого тела совпадает (входит в резонанс) с длиной инфракрасной (тепловой) волны керамического ИК-нагревателя, воспринимает его как родственное и позволяет глубоко проникать в ткани. Именно на этом полезном свойстве глубокого проникновения инфракрасного

тепла, родственного человеку, основано выхаживание недоношенных младенцев в роддомах и перинатальных центрах.

Источники тепла на основе циркониевой керамики позволяют экономно и эффективно использовать топливно-энергетические ресурсы, создавать комфортные и безопасные условия регенерации в экстремальных условиях, благоприятны для процесса метаболизма, очищения, восстановления и глубокого прогрева биологических объектов и тканей. Наибольшее распространение инфракрасные сауны получили в косметологии, спорте, медицине, психотерапии.

ОБЯЗАТЕЛЬНО! Помните о водном балансе организма в течение всего сеанса.

2. Противопоказания

ВНИМАНИЕ! ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ИНФРАКРАСНОЙ САУНЕ.

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.

Общая рекомендация: Если вы посещаете обычную баню или сауну, если можете выдержать часовую прогулку или 20-30 минут ритмичной ходьбы пешком, без ухудшения самочувствия и не наблюдаетесь у врача - вы можете применять инфракрасную сауну.

Также существуют **АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ** к применению инфракрасной сауны

1. Острые гнойные процессы.
2. Опухоли (доброкачественные или злокачественные) или подозрение на их наличие.
3. Страх и негативное отношение в процедуре.
4. Острые заболевания с повышением температуры.
5. Инфекционные и контагиозные заболевания.
6. Бациллоносительство и паразитарные заболевания.
7. Активный туберкулез.
8. Склонность к профузным кровотечениям
9. Общий атеросклероз с органическим поражением соматических органов.

10. Стойкая АГ с АД выше 200 мм ртутного столба и органическими изменениями внутренних органов
11. Посттромбофлебитический синдром длительностью менее 3 месяцев, опасность эмболии.
12. Лабильная форма сахарного диабета с периодическими или стойким ацидозом.
13. Кахексия.
14. Хронический алкоголизм.

3. Требования безопасности

Не допускайте, что бы на нагревательные элементы попадали капли пота, жидкости или какие-либо предметы.

Кабина выполнена по степени защиты от поражения электрическим током класса «1».

Требуется использовать вместе с кабиной УЗО (устройство защитного отключения).

Перед началом эксплуатации убедитесь в исправности электрической сети и розетки. Для безопасной работы кабины необходимо, чтобы электрическая розетка была рассчитана на ток не менее 15А и напряжение 220 В.

Запрещается использование в электрической сети самодельных предохранителей или неисправных автоматических выключателей.

Запрещается помещение за защитную решетку нагревателей посторонних предметов или любых частей тела.

Запрещается развешивание на защитной решетке одежды, бумаги и любых других предметов.

3

Запрещается использование комплектующих, не предусмотренных конструкцией кабины.

В особенности дети и престарелые люди, а также инвалиды, зачастую не понимают опасности, которая может случиться при неправильном использовании электроприборов.

Не оставляйте таких людей во время сеанса в инфракрасной кабине без присмотра!

Выполнение требований безопасности, является неотъемлемым правилом принятия сеансов в ИК-сауне!

4. Хранение и транспортировка

Кабина транспортируется в разобранном виде, плашмя, любым видом крытого транспорта.

Надежно закрепляйте сауну внутри транспортного средства, чтобы исключить любые возможные удары и перемещения.

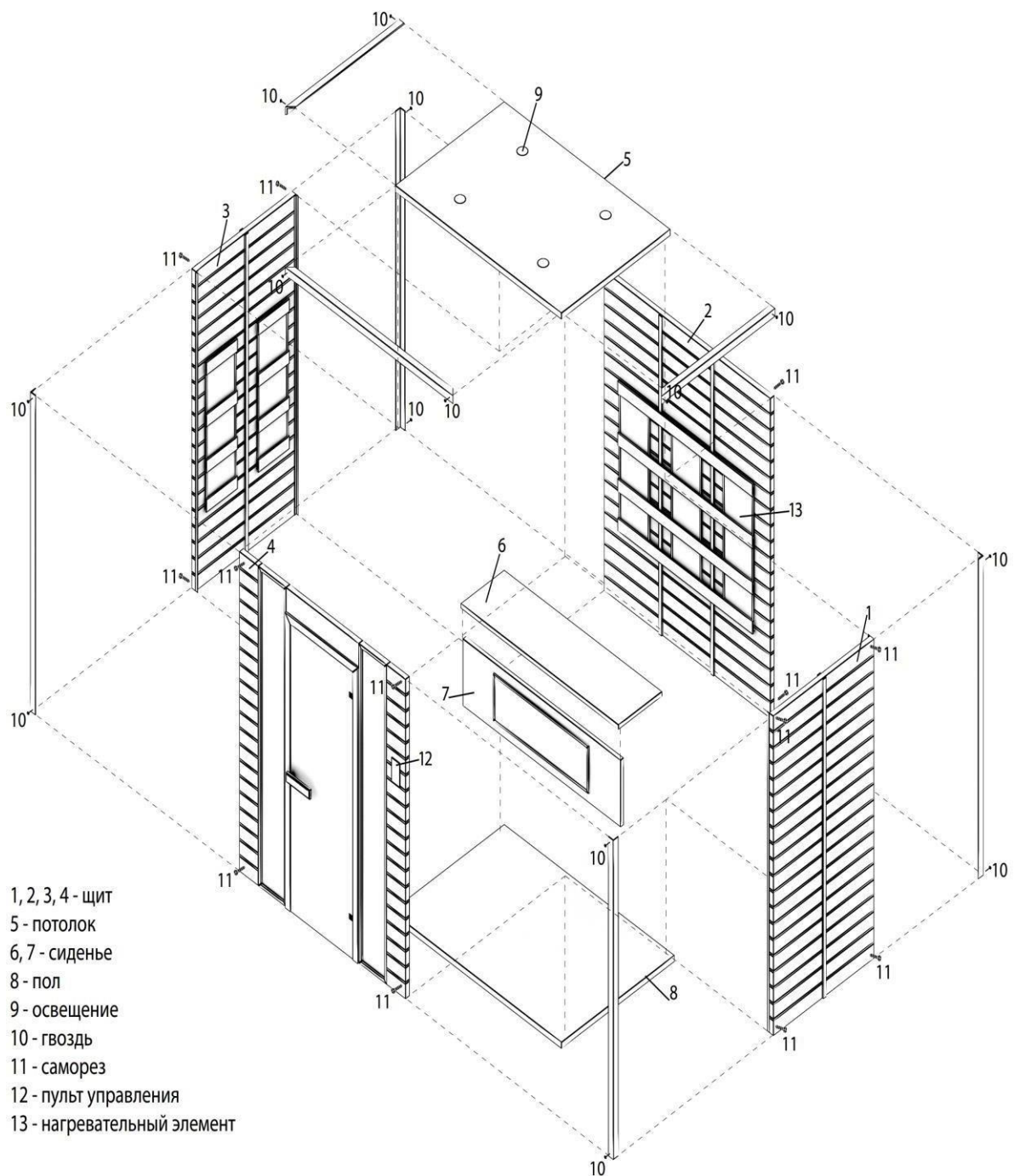
При погрузочно-разгрузочных работах не допускается подвергать кабину любым ударным нагрузкам, а так же ставить части сауны вертикально.

Изделие допускает хранение и транспортировку при температуре от – 50 до +50 по шкале Цельсия.

После транспортировки или хранения сауны перед сборкой и использованием выдержите изделие при комнатной температуре не менее 24 часов, а при температуре хранения или транспортировки ниже -30 градусов, не менее 36 часов.

5. Сборка сауны

Схема сборки щитов.



6. Подготовка работы ИК-сауны

Если ИК-сауна установлена в жилом, отапливаемом помещении, сеанс нагрева можно начать через 3-5 минут, после включения сауны. Это время отводится для разогрева инфракрасных нагревателей и выхода их на рабочий режим.

Если ИК-сауна установлена в неотапливаемом или прохладном помещении рекомендуется запустить сеанс предварительного разогрева сауны на 10 минут. После разогрева сауны переходите к рабочему сеансу не дольше чем через 2 минуты, т.к. нагреватели достаточно быстро остывают.

7. Порядок работы ИК-сауны

Для сеанса прогрева используйте два полотенца, одно стелим на сидение, вторым полотенцем удаляем пот с поверхности тела через 3-7 минут в зависимости от интенсивности потоотделения. Посетителям можно предложить одноразовый коврик под ноги.

Влага препятствует проникновению инфракрасного тепла в организм, поэтому пот нужно удалять достаточно регулярно, чтобы нагрев происходил не на поверхности мокрого тела, а проникал в глубину организма!

1. Включение сауны а Нажмите и удерживайте кнопку «СТАРТ/СТОП» в течение 3-х секунд. В сауне включится свет, на дисплее отобразится надпись «Вр. Сеанса 30 мин.» (Время сеанса 30 минут), сауна готова к работе.

По умолчанию время сеанса установлено на 30 минут, а мощность тыловых и лицевых нагревателей на 80%.

Если Вас устраивают стандартные установки, запустите сеанс прогрева кратковременным нажатием на кнопку «СТАРТ/СТОП». Нагреватели включатся, начнется обратный отсчет времени, на дисплее отобразиться «Осталось 30 мин.» Подождите 3-5 минут, для разогрева нагревателей и переходите к сеансу прогрева.

2. Регулировка мощности нагревателей (указывается в процентах %)

Выберите в меню, кнопкой «ВЫБОР», Тыл. Нагр. (Тыловые нагреватели) Или Лиц. Нагр. (Лицевые нагреватели) соответственно. Кнопками плюс «+» или минус «-», установите желаемое значение мощности. Регулировка выполняется в диапазоне 15-100% от максимальной мощности.

Нажатие кнопки минус «-» при установленном на табло значении 15%, отключает нагрев выбранного канала.

Мощность регулируется отдельно для Тыловых и Лицевых нагревателей. При включении сауны мощность тыловых и лицевых нагревателей установлена на 80%, эти настройки подходят для большинства случаев использования ИК-сауны в домашних условиях.

3. Выбор программы светотерапии (указывается под номерами №0-№12) Освещение (галогеновые лампы 220V/30Вт.)

Выберите в меню, кнопкой «ВЫБОР», пункт «Светотерапия».

Кнопкой плюс «+» или минус «-» выберите нужный номер программы (см. список программ на стр. X)

Отключение света во время сеанса выполняется выбором программы №-1.

Запуск системы светотерапии без нагрева сауны производится из пункта меню «Светотерапия» нажатием кнопки «СТАРТ/СТОП».

4. Режим разогрев (указывается в минутах Мин.)

Выберите в меню, кнопкой «ВЫБОР», пункт «Разогрев». Далее кнопкой «+» (плюс) запустите режим разогрева на 10 мин. Нагреватели включатся, начнется обратный отсчет времени, на дисплее отобразиться «Осталось 10 мин.» (осталось 10 минут). Об окончании времени разогрева система сообщает звуковыми сигналами в течении 3-х секунд.

Режим разогрев применяется, когда сауна установлена в прохладном помещении. В режиме разогрева происходит плавное включение нагревателей на 100% мощности, для создания микроклимата в сауне.

После разогрева сауны переходите к рабочему сеансу не дольше чем через 2 минуты, т.к. нагреватели достаточно быстро остывают.

5. Сохранение личных настроек

Установите в пунктах меню требуемые параметры. Кнопкой «ВЫБОР» перейдите в пункт меню «Сохран. Настр.» (сохранение настроек). Кнопками плюс «+» или минус «-»,

установите номер 1, 2 или 3, под которым сохранятся установленные параметры.

Нажмите

и удерживайте кнопку «+» в течение 3-х секунд. Сохранение настроек подтвердится отображением на дисплее «Настр. Сохран.» (настройки сохранены)

6. Применение личных настроек

Кнопкой «ВЫБОР» перейдите в пункт меню «Прим. Настр.» (применение настроек). Кнопками плюс «+» или минус «-», установите номер предварительно сохраненной настройки 1,2 или 3. Нажмите и удерживайте кнопку «+» в течение 3-х секунд. Применение настроек подтвердится отображением на дисплее «Настр. Прим.» (настройки применены).

7. Если сауна работает

В сауне включён свет, на дисплее отображается надпись «Осталось *** минут».

Кнопкой «+» или «-» установите желаемое время сеанса, переходите к прогреву.

8. Выключение сауны

Выключение сауны происходит автоматически, через две минуты, после завершения времени сеанса. О завершении времени сеанса сауна сообщает короткими звуковыми сигналами в течении 3-х секунд.

Остановка работы ИК-сауны производится кратковременным нажатием кнопки «СТАРТ/СТОП».

Принудительное выключение сауны производится нажатием и удержанием кнопки «СТАРТ/СТОП», в течение 3-х секунд.

Сервисные функции

а) Счетчик времени наработки ИК-сауны.

Для просмотра общего времени наработки сауны б) Тест светотерапии

Для проверки работоспособности и целостности ламп светотерапии выберите пункт меню «Светотерапия». Установите программу №-1 (минус один)

8. Рекомендации по применению

Для сеанса в инфракрасной сауне используйте два полотенца. Одно на сидение, вторым, возможно часто вытираем пот - влага препятствует проникновению инфракрасного тепла. Обильное потоотделение требует для обтирания хорошего банного полотенца.

Рекомендуется после окончания сеанса сразу не выходить из кабины. Открываем дверь и сидим в кабине 5-6 минут. Потоотделение некоторое время продолжается -

организму необходимо время после процедуры для возврата к нормальному режиму потоотделения.

После выхода из кабины сразу под душ не идем. Организм находится в расслабленном и не защищенном состоянии. Все поры расширены крайне и при соприкосновении с шампунем, мылом или гелем для душа возможно попадание в глубокие слои эпидермиса

не нужных там химических веществ, подобные которым сауна только что вывела. Даем телу привыкнуть к окружающей среде - понизить свою температуру, сузить поры, включить

защитные и регулировочные механизмы и войти в "штатный режим работы".

Спокойно

походить, посидеть. Начинаем восстанавливать водный и солевой баланс - стаканчик желательно хорошей, негазированной воды или 2-3 глотка свежего сока. Нет смысла засорять себя снова.

Во время сеанса в инфракрасной сауне пользуйтесь, пожалуйста, следующими правилами:

Горячий душ перед сауной увеличивает объем выведенного пота.

Для оптимальных результатов воздерживаются от использования сауны сразу после еды.

Поддерживайте водный и солевой баланс. Для этих целей пьют воду до, в течение и после сеанса.

Не применяйте лосьоны, крема, скрабы, масла и т. д. во время сеанса в сауне.

При первых признаках простуды или гриппа, увеличивая длительность сеанса, можно повысить активность иммунной системы.

По мере привыкания к инфракрасной сауне можно увеличить сеанс до 45 минут или более.

Помните о водно-солевом балансе организма до и после сеанса в сауне.

Обратите внимание, что первоначально многие люди с большим уровнем тяжелых металлов, химическими токсинами или пестицидами могут иметь трудности с потоотделением. Для некоторых, может потребоваться 5-7 сеансов прежде, чем появится ощутимый объем пота. Даже без большого объема выделяемого пота, инфракрасная сауна помогает выводить токсины через мочу, кишечник и волосы.

Чтобы прогреть лодыжки и ноги более эффективно, поднимите их. Любая область тела, которую Вы желаете более глубоко прогреть, должна быть помещена как можно ближе к инфракрасным нагревателям.

Сразу по окончании сеанса постарайтесь некоторое время (3-5 мин) посидеть спокойно и не совершать резких движений, т.к., даже после выхода из кабины, наблюдается

повышенное потоотделение и циркуляция крови.

Во время сеанса вытирайте пот, обильная влага на коже препятствует проникновению ИКтепла в ткани. Удобно использовать два полотенца.

9. Уход за кабиной

Предохраняйте сиденье, ножную решетку и пол от следов пота.

Внутренняя поверхность кабины выполнена из натурального дерева, поэтому не применяйте ни каких химикатов при чистке кабины.

При коммерческом использовании сауны, для дезинфекции, возможно применять обработку кварцевой лампой и выполнение легкой влажной уборки внутри сауны.

10. Гарантийные обязательства

исполнитель гарантирует: безотказное функционирование нагревателей в течение 10 лет, безотказное функционирование электроники в течение 2 лет, сохранение физических свойств деревянной конструкции в течение 1 года, при условии частного использования (личного, семейного, домашнего или иного использования, не связанного с предпринимательской деятельностью).

При коммерческом использовании сауны гарантийный срок на нагреватели – 2 года, на электронику – 2 года, на деревянную конструкцию – 1 год.

В случае выявления недостатков в течение гарантийного срока эксплуатации потребитель имеет право на бесплатный ремонт, замену товара или возврат стоимости в соответствии с требованиями Закона РФ «О защите прав

потребителей» и в соответствии с Порядком гарантийного обслуживания и гарантийной замены технически сложных бытовых товаров.

Если в течение гарантийного срока товар эксплуатировался с нарушением правил, ремонт осуществляется за счет потребителя!

11. Дополнительные опции

1. Светотерапия

- 1) Описание
- 2) Программы сеансов

2. Аудиоподготовка

1. Светотерапия

1) Описание

Частицы видимого света, фотоны, воздействуют на процессы в организме: осуществляют передачу информации из окружающей среды и внутри организма - между клетками, тканями и органами. Световые волны повышают энергетику и состояние иммунной системы. Естественные волны света регулируют функции двадцати светозависимых гормонов, в том числе мелатонина - гормона шишковидной железы, выполняющей функции внутренних биологических часов. Световые волны, окрашенные в разные цвета, при попадании на тело человека взаимодействуют с ним (преломляются, отражаются, поглощаются) и активируют в верхнем слое кожи различные химические и физические процессы. Светотерапия или световая цветотерапия – солнечная или с помощью искусственного света – не требует дополнительного времени. Сеанс светотерапии в инфракрасной сауне усиливается интенсивным прогревом.

Свет имеет двойственную квантово-, волновую- оптическую природу. Свет - это электромагнитное излучение (волна), которое имеет свойства электромагнитной волны и поток фотонов (элементарные частицы), согласно волновой и корпускулярной теории света. Волновые свойства света выражаются в отражении, преломлении, интерференции, а корпускулярные при воздействии на вещества

вызывают эффекты - фотоэлектрический и фотохимический. Освещение - световые волны, получаемые с помощью ламп накаливания, при взаимодействии с организмом изменяются - отражаются, преломляются, поглощаются. На месте поглощения энергии света, происходит превращение световой энергии в тепловую и химическую. Инфракрасные, красные, желтые и оранжевые лучи дают выраженный тепловой эффект, ультрафиолетовые обладают преимущественно химическим воздействием. В медицине в основном применяются два вида излучения: инфракрасное и ультрафиолетовое. Свет определенной длины волны вызывает резонансное возбуждение энергетических точек (акупунктурные точки, чакры, меридианы, энергетические зоны), расположенные на поверхности кожи.

Световая цветотерапия - светотерапия, идеально дополняет традиционные методы ухода за здоровьем - питание, гимнастику, массаж, косметический уход за кожей. Поляризованный свет, в силу своих оптических свойств, воздействует непосредственно на мембраны клеток организма: повышает энергетическую активность мембран, активизирует метаболические процессы и продукцию ферментов, увеличивает энергетические резервы, настраивает нормальные ритмы функционирования всего организма. Свет проникает вглубь кожи и оказывает влияние на мембраны элементов крови и эндотелия капилляров (кровь становится менее вязкой, повышается количество эритроцитов, и они легче проникают в мельчайшие капилляры), улучшает питание тканей, снабжение кислородом. Нормализуется общее капиллярное кровообращение, которое медики называют "вторым сердцем". Каждая из биологически активных зон (БАЗ) реагирует на один из цветов. При светотерапии происходит резонансное совпадение частот колебаний биоструктур и электромагнитных волн конкретного цвета. Это приводит к быстрому выраженному эффекту снятия биологической информационной блокады БАЗ, являющейся причиной появления ряда функциональных расстройств.

В инфракрасной сауне функция светотерапии реализована с помощью дополнительных ламп и программируемой системы управления. В процессе сеанса надо периодически смотреть на источник света: для получения желаемого эффекта он должен попадать на сетчатку – часть глаза, которая передает световые сигналы на шишковидную железу. Интенсивность света в системе светотерапии в 5–10 раз превышает обычное освещение в комнате. Как правило, назначаются ежедневные 30-минутные сеансы лечения при интенсивности света 2500 люкс. Некоторые проводят 10-минутные сеансы светотерапии при освещенности 10 000 люкс. Проведенное в Швейцарии исследование показало, что 30-минутный сеанс светотерапии столь же эффективен как утренняя прогулка.

Лечение светом или светотерапия состоит из дозированного облучения солнечными лучами, а также использования искусственных источников облучения (инфракрасного, ультрафиолетового, лазерного). Терапевтическое действие светотерапии основано на активном расширении сосудов тех органов и тканей, которые связаны с облучаемым участком кожи. Светотерапия влияет на обмен веществ и трофику, на окислительные процессы. Болеутоляющий эффект светотерапии обусловлен изменением чувствительности рецепторов, повышением мышечного тонуса и снятием спазма.

Светотерапия используется с целью стимуляции иммунобиологических сил организма, улучшения кровообращения и рассасывания патологических инфильтратов. Под влиянием светотерапии стимулируется регенерация слизистой оболочки уретры и ткани предстательной железы. В практической медицине при лечении больных простатитом используют гелий-неоновый и инфракрасный лазер. Светотерапия способствует улучшению микроциркуляции и уменьшению застойных явлений в предстательной железе, оказывает общее и местное иммуномодулирующее действие. Эффект светолечения стимулирует микроциркуляцию, иммунные и метаболические процессы, улучшает трофику и регенерацию тканей в очаге воспаления и тем самым способствует восстановлению функции больного или поврежденного органа.

Для большинства людей понятие «зимней спячки» означает некоторый упадок настроения и сил. Аффективное сезонное расстройство – это состояние, которое может настолько изменить жизнь индивидуума, что человек не может нормально работать или поддерживать отношения в семье. Симптомы заболевания включают тенденцию к перееданию, непреодолимую сонливость и потерю полового влечения. В ненастную дождливую погоду, тоскливую пору трудно поднять настроение за счет пребывания на естественном свете. Но есть альтернатива – искусственное освещение. Светотерапия, обеспечивая освещенность, родственную с солнечным светом.

Самый яркий свет, рекомендованный в терапевтических целях, обеспечивает освещенность в 10 000 люкс на уровне глаз. Это эквивалентно освещенности, создаваемой солнечными лучами примерно через полчаса после восхода солнца (освещенность в 10 люкс создает одна свеча, находящаяся на расстоянии 30 см от глаз, в солнечный день освещенность достигает 100 000 люкс.)

Свет влияет на секрецию мелатонина – гормона, продуцируемого шишковидным телом. Его работа контролируется гипоталамусом – областью мозга, управляющей биологическими часами организма. Исследователи находят терапевтическое использование света очень многообещающим, особенно для женщин. У женщин почти в четыре раза чаще, чем у мужчин, наблюдается аффективное сезонное расстройство и связанное с ним депрессивное состояние. Данные исследований позволяют считать, что светотерапия облегчает симптомы предменструального синдрома. Дает надежду женщинам, которые не могут забеременеть по причине слишком продолжительных менструальных циклов.

Доказано, что воздействие светом в темное время суток на протяжении трех дней в середине менструального цикла значительно укорачивает и нормализует длительный и нерегулярный цикл. Установлено, что светотерапия полезна страдающим бессонницей в результате нарушения суточного ритма организма после перелета через несколько часовых поясов. С помощью инфракрасной светотерапии можно справиться с расстройствами здоровья, возникающими у работающих в дневные и ночные смены. Антимикробное действие световых волн позволяет использовать их с первых дней инфицирования.

С успехом используются возможности светотерапии для воздействия на глубоко расположенные ткани и органы. Комплексно воздействовать на ткани позволяет постоянное инфракрасное излучение и цветовой поток. В результате констатируются сосудорасширяющий и противовоспалительный эффекты, отмечают иммуностимулирующее влияние, одновременно улучшается микроциркуляция крови и лимфы. Считается, что для жителя современного мегаполиса, света, падающего через освещенное солнцем окно недостаточно. 30 минут в инфракрасной сауне с системой светотерапии, можно провести с пользой для себя.

2) Программы светотерапии:

2. Способствует восстановлению печени, поддерживает продукцию эритроцитов и гемоглобина, оказывает регулирующее действие на органы чувств, ускоряет кровоток, способствует быстрой детоксикации организма. Способствует восстановлению лёгочной ткани, стимулирует дыхание, способствует регенерации тканей, регулирует секреторную деятельность желудка и устраняет метеоризм, действует успокаивающе на желудочно-кишечный тракт, регулирует деятельность щитовидной железы и ускоряет формирование костной ткани, стимулирует деятельность сердца без повышения артериального давления, ускоряет разрешение гнойных процессов, устраняет судороги и снимает напряжение, способствует улучшению настроения, снимает чувство страха.
3. Регулирует состояние нервной системы, оказывает тонизирующее действие на нервно-мышечную систему при парезах, оказывает регулирующее действие на систему пищеварения и процессы секреции, способствует эвакуации из пищеварительного тракта паразитов и токсинов, стимулирует процессы дефекации, оказывает успокаивающее действие на селезенку, оказывает детоксикационное действие на кровь и лимфу, обладает антидепрессивным действием, показан при меланхолии.
4. Способствует выведению токсинов и ядов, в том числе, мышьяка, свинца и пестицидов, способствует выходу мокроты при бронхитах, регулирует процессы пищеварения, способствует формированию костных тканей (фосфорный эффект), регулирует деятельность иммунной системы, снижает

- уровень холестерина в крови, регулирует минеральный обмен, нормализует обмен веществ при хронических заболеваниях, способствует клеточной регенерации.
5. Общий профилактический эффект, оказывает нормализующее действие при острых и хронических заболеваниях, при обморожениях I степени, стимулирует функцию гипофиза и регулирует гормональную сферу, оказывает нормализующее и успокаивающее действие на центральную нервную систему, способствует формированию мышц и тканей, оказывает антисептическое действие при инфекциях, при пищевом отравлении.
 6. Предупреждает образование рубцов и способствует их рассасыванию, при тяжелых ожогах (облучение в течение часа после ожога!), ускоряет образование коллагена, повышает тонус кожи, оказывает регулирующее действие на процессы обмена веществ при острых заболеваниях, показан в стадии выздоровления после перенесенных инфекций, успокаивающе действует на центральную нервную систему, при головных болях и нервном напряжении, способствует быстрому засыпанию.
 7. При воспалениях, при ссадинах, при болезнях кожи, сопровождающихся зудом, при астматических и аллергических состояниях, улучшает дыхание, снимает нервное напряжение и улучшает сон, способствует транспорту кислорода в ткани и кровь (Внимание! Может усилить кровотечения при менструации), оказывает антибактериальное действие, улучшает сопротивляемость организма, оказывает седативное действие при эпилепсии, положительно влияет на гиперактивных маленьких детей и нормализует у них сон, снижает мышечный тонус (Внимание! Чрезмерное облучение исключительно одним голубым цветом приводит к замедлению пульса), повышает жизненный тонус.
 8. Оказывает рассасывающее действие при отеках и тканевых разрастаниях, оказывает болеутоляющее действие, уменьшает патологические выделения: бели, гной, насморк и т.п., подавляет функцию молочных желез, уменьшая образование молока, снижает гиперфункцию щитовидной железы, успокаивает дыхание, способствует сохранению тургора кожи, действует успокаивающе при перевозбуждении и болях.
 9. Оказывает успокаивающее действие на нервную систему, снимает мышечное напряжение, подавляет деятельность лимфатических узлов и поджелудочной железы, обладает антимикробным действием, препятствует развитию процессов брожения диспепсии в желудке и кишечнике, обеспечивает обезболивающий эффект, снижает уровень обмена веществ, устраняет чувство голода, помогает при сниженной самооценке.

12. Применение ИК-саун

- 1) Спорт
- 2) Медицина
- 3) Косметология

1) Спорт

Инфракрасная сауна в спорте - прямое сжигание жиров, разогрев мышц без затрат энергии, вывод отработанных и накопленных шлаков, быстрое восстановление после тренировок, спортивных травм и повышенных нагрузок.

Инфракрасная сауна позволяет сместить акцент оздоровительной подготовки, из медикаментозной в без медикаментозную и физиотерапевтическую область. Инфракрасные сауны полезны для спортсменов профессионалов и актуальны для спортсменов любителей. Одно из главных отличий инфракрасной сауны состоит в том, что она стимулирует и тонизирует деятельность организма, благотворно воздействует на сердечно-сосудистую и костно-мышечную систему. Инфракрасная сауна напрямую способствует поддержанию и восстановлению спортивного режима.

Организм человека - самовосстанавливающаяся система. Процесс восстановления после механических повреждений состоит из 2-х этапов: доставка «стройматериалов» к месту «ремонта» поврежденных мест и сам процесс «ремонта». В инфракрасной сауне ускоряется процесс метаболического обмена веществ, поэтому время обеих этапов существенно сокращается, что ведет в ускоренному заживлению ран, ушибов, травм, переломов, рассасыванию гематом. Аналогичной является реакция тугоподвижных суставов и соединительной ткани.

Благодаря непосредственному проникновению инфракрасных лучей в организм и усилению периферического кровообращения, происходит обильный приток крови к мышцам или "разогрев" мышц, что позволяет приступать к выступлениям, тренировкам или соревнованиям без предварительных затрат мускульной энергии. Увеличение

интенсивности кроветворного процесса способствует ускорению метаболического обмена

в организме, что в комплексе с нагрузкой ведет к набору мышечной массы в короткий срок. Это позволяет эффективнее формировать мышечный корсет, например при отставании от графика спортивного режима или после спортивных травм. Проникновение инфракрасных волн в глубину тела прогревает ткани, органы, мышцы, кости и суставы и ускоряет поток крови и лимфы. Возрастающая кровяная циркуляция в мускулах увеличивает метаболический обмен, который в свою очередь улучшает питание мышц, резко повышает снабжение тканей кислородом, увеличивается содержание гемоглобина и эритроцитов.

Мышцы становятся эластичными, насыщенными кислородом

и питательными элементами, идеально подготовленными к соревнованиям. Ускорение циркуляции лимфы ведет к стимулированию и укреплению иммунитета. Повышается сопротивляемость организма, в том числе болезнетворным микробам.

В спортивном режиме резкое расширение кровеносных и лимфатических сосудов ведет к физическому "выдавливанию" подкожных целлюлитных отложений. Это позволяет специалистам профессионалам снижать вес непосредственно накануне соревнований без причинения вреда здоровью, т.к. во время потоотделения организму приходится, тратить значительную энергию. За полчаса интенсивного прогрева инфракрасная сауна "сжигает" до 800 Ккал. При активном и регулярном спортивном режиме сеанс в инфракрасной сауне позволяет эффективно, за короткое время и в больших количествах выводить из мышц молочную кислоту, накопившуюся во время тренировок. Быстро исчезает эффект «забитости» мускулов.

При травмах сухожилий, связок и мышц, инфракрасное тепло способствует растяжению ткани. Данное свойство является важным. Инфракрасный прогрев рекомендуется применять перед тренировками и спортивными состязаниями для снижения опасности получения спортивных травм. Инфракрасная сауна в спортивной медицине применяется для уменьшения частоты и интенсивности спазмов мышц, для восстановления кровоснабжения после травм, для регенерации и восстановления тканей, снятия обширных воспалений, поднятия тонуса во время соревнований, реабилитации в послеоперационный период.

Регулярное использование инфракрасной сауны активно выводит из организма шлаки и токсины без применения медикаментов. Способствует профилактике простудных заболеваний при тренировках на свежем воздухе. Тепло инфракрасных саун легко проникает в мышцы и эффективно разогревает их перед тренировкой или выступлением, восстанавливает после нагрузок. Из-за своего уникального воздействия на организм человека, инфракрасные сауны очень важны для подготовки и сохранения здоровья первоклассных спортсменов. Инфракрасная сауна позволяет сократить реабилитационный и восстановительный периоды после травм и соревнований.

Через миллионы потовых желез из нашего тела удаляются шлаки - продукты распада, а с поверхности тела - омертвевший верхний слой кожи (эпидермис). Целебное инфракрасное тепло благотворно влияет на центральную и нервную периферическую систему, на психику человека.

Медицина

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. Есть **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ИНФРАКРАСНОЙ САУНЕ**.

Проникновение инфракрасных волн в глубину тела прогревает ткани, органы, мышцы, кости и суставы и ускоряет поток крови и лимфы. Возрастающая кровяная циркуляция в мускулах увеличивает метаболический обмен, который в свою очередь улучшает питание мышц, резко повышает снабжение тканей кислородом. Ускорение циркуляции лимфы ведет к повышению иммунитета, способствует профилактике заболеваний.

Инфракрасная сауна стимулирует выздоровление при воспалительных процессах. Инфракрасное тепло, как составной элемент лечебного процесса, применяется при повреждении тканей организма, для стимулирования процесса выздоровления. Широкий спектр иных заболеваний (напр., боли в тазобедренном суставе, менструальные боли, нейродермит, инфекционные экземы, послеоперационные инфекции, диарея, воспаление легких, холецистит, невралгия, воспаление таза,

обморожения) получают ответы в инфракрасном тепле. Это в спокойном интервале температур - 40-50°C. Инфракрасные лучи имеют доказанный положительный эффект для мышц и суставов, устраняя такие проблемы как судороги, артритические боли в плечах и верхнем плечевом поясе, боли мускулов, менструальные боли, ревматизм, радикулит.

Сеанс в инфракрасной сауне увеличивает сопротивляемость организма инфекциям и сдерживает процесс размножения вирусов. Регулярные сеансы позволяют избегать простудных заболеваний, помогают бороться с болезнями, едва они начались, сокращая время выздоровления. В инфракрасной сауне гораздо эффективнее излечиваются заболевания, для которых традиционно применяется прогревание организма – бронхиты, пневмония, насморк. Исследования показали, что инфракрасные лучи уменьшают боль от ожогов кожи и ускоряют процесс образования новой кожи. Сеансы в инфракрасной сауне успокаивающе действуют на нервную систему, помогают найти сон и сновидения при бессоннице, снимают стресс, нервозность. После инфракрасной сауны у человека стабилизируется работа иммунной системы, повышается общая сопротивляемость организма, стабилизируется обмен веществ, улучшается работа клеток тела. Инфракрасные лучи являются единственным антидотом от солнечных ожогов.

Организм человека - самовосстанавливающаяся система. Процесс восстановления после механических повреждений состоит из 2-х этапов: доставка «стройматериалов» к месту

«ремонта» поврежденных мест и сам процесс «ремонта». В инфракрасной сауне

ускоряется процесс метаболического обмена веществ, поэтому время обоих этапов существенно сокращается, что ведет в ускоренному заживлению ран, ушибов, травм, переломов, рассасыванию гематом. Аналогичной является реакция тугоподвижных суставов и соединительной ткани. Известны и другие результаты, достигнутые благодаря терапии инфракрасных волн:

регулирование давления благодаря стимулированию кровообращения

улучшение состояния памяти и активизация деятельности мозговых клеток

нейтрализация влияния токсичных выбросов и электромагнитных полей

поддержание лечебного процесса, скорейшее выздоровление

Тепло уменьшает боли как у нервных корешков, так и в близлежащих тканях. В стоматологических исследованиях данный феномен упоминается, как обезболивающее средство. Тепло стимулирует увеличение производства эндорфинов так называемых «гормонов счастья». Инфракрасное тепло стимулирует кровообращение. Реакция организма на тепло проявляется в более интенсивном кровообращении. Прогрев определенных частей тела влияет на рефлексы других частей и стимулирует расширение кровеносных сосудов. Любопытный факт: у 11 процентов семей в течение 2 лет использующих инфракрасные сауны наблюдалось появление незапланированных детей. Семьи, прожившие много лет и воспринимающие свою вторую половину как привычку отмечали проявления забытого желания секса. В общей массе объяснение респондентов сводилось к простому – хочется заниматься сексом.

Наряду с терапевтическим воздействием инфракрасной энергии на организм человека, необходимо особо отметить и психологическое действие. Обычно при описаниях инфракрасных саун на этот фактор мало обращают внимание, однако, в профилактике заболеваний он играет не последнюю роль. Организм человека вынужден мобилизовать значительные ресурсы на компенсацию влияния внешней среды, поэтому после принятия процедур в традиционных банях или саунах, мы чувствуем упадок сил, инфракрасная сауна, мягкая атмосфера которой благоприятно сказывается на психологическом состоянии человека, снимает напряженность, создает ощущение отдыха и комфорта организма. Посещение инфракрасной сауны дает приятные ощущения и чувство удовольствия, также оказывает полезное профилактическое и лечебное действие.

Оздоровительный и лечебный эффект инфракрасных саун подтвержден медициной, полезен и эффективен при нарушениях сердечно-сосудистой деятельности, расстройствах нервной, иммунной, мочеполовой систем, простудных заболеваниях. Японские врачи благодаря системе инфракрасного излучения в медицине достигли результатов, ускоривших процесс выздоровления при заболеваниях, протекающих в тяжелой форме: артрит, ревматический артрит, спазмы мышц, боли в спине, спайка, растяжения мышц, компрессионные переломы, повторный посттравматический шок, ревматизм и бурсит.

Японские доктора достигли значительных клинических результатов, применяя систему инфракрасного излучения при лечении сколиоза, синдрома менопаузы, артрита, неподвижности плеча, бессонницы, ревматизма, угрей, нарушения

пищеварения и заболеваний уха. В современной медицинской практике инфракрасное тепло используется для лечения растяжений, отеков, тугоподвижности, бурсита, заболеваний сосудов, артрита и мышечных болей. Перечисленные недомогания могут быть связаны с недостаточным кровообращением, улучшить которое можно путем воздействия инфракрасных волн.

Китайские медики отмечают результаты при лечении последствий инфаркта.

Инфракрасные волны отличаются эффективным лечебным действием при кожных заболеваниях:

угри: открываются поры, устраняется избыток кожного сала,

крапивница: улучшение состояния,

ожоговые раны: заживление рубцов, уменьшение боли

ранения: ускоренное заживление, уменьшение количества рубцов,

распространение неприятного запаха тела: улучшение состояния, благодаря улучшенной функции кожи,

псориаз экземы: улучшение состояния, солнечные ожоги: уменьшение боли и лечебное воздействие.

Благодаря интенсивному прогреву стимулируются метаболические процессы, приостанавливается размножение патогенных вирусов и бактерий, стимулируется повышенная активность здоровых частей тела и органов. Активизируются возможность самоизлечения и сила сопротивляемости организма. Лечение острых и хронических заболеваний ускоряется, благодаря усилению способности организма к самоизлечению. Организм тщательно очищается изнутри и снаружи и поэтому омолаживается. Система инфракрасного излучения стимулирует интенсивное потоотделение. Вредные вещества, накопившиеся в организме в ходе процесса жизнедеятельности, удаляются из организма при интенсивном потоотделении. Благодаря особому воздействию инфракрасных волн на потовые железы, процесс удаления токсинов и очищения кожи становится более интенсивным.

В практике лечения различных раковых заболеваний гипотермическая терапия трактуется, как действенный метод лечения раковых заболеваний. Благодаря глубинному проникновению подобное гипотермическое действие характерно и для систем инфракрасного излучения. Метод глубинного проникновения инфракрасных волн можно сравнить с реакцией организма на лихорадочное состояние. Благодаря этой реакции

в организм приобретает способность бороться с бактериями и вирусами, затормаживать развитие болезней. Положительное действие оказывает прогрев в инфракрасной сауне на обмен веществ, сердечно-сосудистую и иммунную системы. Из большого количества клинических исследований, предназначенных для оценки эффективности воздействия тепла при различных заболеваниях, можно упомянуть результаты, полученные при исследовании больных, терпящих хронические боли в спине. С такими болями сталкиваются миллионы людей. Пациенты, употребляющие множество медикаментов в целях уменьшения болей в спине, констатируют, что благодаря тепловой терапии употребление лекарств значительно сократилось.

Лучше станут работать почки, печень, легкие, освобождаясь от губительного воздействия токсинов. Организм вздохнет свободнее. Отличное самочувствие и бодрость станут постоянными спутниками. Одно из главных отличий инфракрасной сауны состоит в том, что она улучшает, стимулирует и тонизирует деятельность всего организма, благотворно воздействует на сердечно-сосудистую и костно-мышечную систему, улучшает общее самочувствие. Во время сеанса в крови увеличивается содержание гемоглобина, а также

эритроцитов, снабжающих органы кислородом. Иммунная система работает эффективнее, повышается сопротивляемость организма болезням. Во время сеанса, температура тела кратковременно повышается до 38°C, подавляя деятельность болезнетворных микробов. Происходит снижение веса тела (за сеанс сжигается до 800 Ккал). Таким образом, инфракрасные сауны наряду с диетой и правильным образом жизни можно рассматривать как средство глубокого очищения и оздоровления всего организма

3) Косметология

Интенсивное нагревание кожи приводит к распаду ее белковых молекул и высвобождению биологически активных веществ.

Старение вообще и старение кожи в частности проявляются как ослабление защитных функций кожи и организма. Возрастные изменения охватывают все слои кожи. Клетки базального слоя кожи делятся в течение всей жизни организма и постепенно стареют. При этом снижается их активность. Замедление эксфолиации (отшелушивания) приводит к утолщению рогового слоя. Процесс старения связан со снижением скорости обновления эпидермиса. Одной из основных причин старения являются свободные радикалы. Они способствуют замедлению синтеза коллагена, эластина, гиалуроновой кислоты. В целом кожа не способна удерживать прежнее количество воды. Это приводит к снижению упругости, тургора, обвисанию кожи, образованию характерных морщин.

Инфракрасная сауна стимулирует интенсивное потоотделение и через миллионы потовых желез из нашего тела удаляются шлаки - продукты распада, а с поверхности тела - омертвевший верхний слой кожи. Под действием инфракрасного нагрева в коже образуются физиологически активные вещества, вызывающие сосудорасширяющий эффект. Резкое расширение кровеносных и лимфатических сосудов ведет к физическому "выдавливанию" подкожных целлюлитных отложений. В результате увеличивается приток артериальной крови, поднимается местная температура, повышается кожно-мышечный тонус, кожа приобретает розовый здоровый оттенок, становится гладкой, плотной и эластичной. Организм тщательно очищается изнутри и снаружи и омолаживается. Благодаря особому воздействию инфракрасных волн на потовые железы, процесс удаления токсинов и очищения кожи становится более интенсивным.

Инфракрасное тепло положительно действует на все слои кожи - эпидермис, дерму, гиподерму - стимулирует механизмы дренажа и очищения организма в целом, процессы регенерации клеток, укрепления иммунитета, нормализует обмен веществ. Неизменно повышается тонус кожи и сосудов. Под влиянием глубинного прогрева увеличивается отток венозной крови и лимфы, что способствует уменьшению отеков и застойных явлений. В основе активации микроциркуляции лежит инфракрасное тепловое воздействие на кожу. Инфракрасная сауна активизирует приток артериальной крови. Инфракрасная энергия, проникая через кожу, выводит избыточную жидкость, токсины и шлаки. Повышает способность к сопротивлению стрессовым нагрузкам современной жизни.

В инфракрасной сауне кожа и ткани, вырабатывают специфические витамины и пигменты, восстанавливают потерянные минеральные вещества, витамины, аминокислоты. Действие инфракрасной энергией на рефлексогенные зоны, богатые вегетативной иннервацией, оказывает благотворное влияние на патологически измененные органы. Происходит быстрое снятие усталости и восстановление крепкого сна. Исчезают стрессы различных видов, это позволяет, находясь в психологически уравновешенном состоянии, возвращаться к здоровому и гармоничному телу.

Сеансы в инфракрасной сауне помогут в утончении силуэта, в избавлении от жировых отложений на животе и бёдрах. Восстанавливают упругость кожи, предотвращают появление растяжек, дарят красивый тон коже, обладают выраженным противоопухолевым эффектом.

Инфракрасная сауна – это современные методики омоложения:

восстановление правильного и естественного увлажнения

комфорт и безопасность

реабилитация после пластических операций, глубоких пилингов, лазерных шлифовок

выведение шлаков

профилактика старения

повышение защиты кожи от инфекций

сохранение естественного pH

сжигание жира

устранение косметических дефектов кожи

лечение угревой сыпи

лечение целлюлита

Инфракрасное омоложение - технология с применением источников инфракрасного света является одним из наиболее перспективных направлений в эстетической и регенерационной медицине. Применение инфракрасной сауны в лечении кожи, проявляется в комплексном воздействии на все слои кожного покрова, включая коллаген

и соединительную ткань. Курс из непродолжительных по времени процедур дает омолаживающий эффект. Инфракрасное омоложение - метод, позволяющий обновить кожу и убрать дефекты. Новое поколение инфракрасных нагревателей, оборудование и система управления инфракрасной сауной строго индивидуально определяет глубину, силу и время воздействия в зависимости от вида проблемы, типа кожи и ее состояния. Инфракрасное омоложение и лечение кожных нарушений в инфракрасной сауне осуществимо при любом типе кожи. Даже после одного сеанса в инфракрасной сауне видны положительные изменения, а регулярные процедуры дают качественный и долговременный результат. Кожа и ткани становятся эластичными, подтянутыми, увлажненными и защищенными. Нормализуются обменные процессы.

Сочетание внешней и внутренней терапии – применение пищевых добавок в комплексе с процедурами инфракрасного прогрева позволяет добиться быстрого и стойкого омолаживающего и оздоровительного эффекта благодаря высокому обновлению биоактивных клеток. Прогретые клетки отдают свою энергию уставшим и ослабленным клеткам кожи. Восстанавливается водный баланс и активизируется жизнедеятельность кожи. Устраняется причина возникновения морщин. После процедуры инфракрасного омоложения наблюдаются положительные изменения:

увеличивается эластичность кожи,

устраняется отечность,

достигается высокий уровень антисептики на коже,

осветление пигментации,

выравнивание цвета и текстуры кожи,

уменьшение глубины морщин.

сокращение пор,

исчезают сосудистые звездочки ,

лицо приобретает однородный здоровый цвет,

кожа становится более мягкой, нежной

Усиление клеточного обмена способствует быстрому выведению продуктов метаболизма, улучшает структуру кожи, предупреждает старение. Активизирует венозно-лимфатическую циркуляцию, выводит токсины и улучшает питание глубоких тканей. Наиболее распространенная в косметологической практике процедура инфракрасного прогревания, направленная на улучшение внешнего вида. Данные результаты подтверждены клиническими исследованиями с использованием методов термографии, доплерографии, гистологии, эластометрии.

Сегодня инфракрасное тепло широко используется при лечении и восстановлении: жирной пористой и дряблой кожи, угревой болезни, застойных явлений. Техника проведения заключается в «выжимании» сальных желез. На границе перехода интенсивного прогрева к нормальной температуре в коже появляются мягкие очаги кровоизлияния, которые могут клинически проявляться в виде петехий (розовых и красных пятен неопределенной формы). Они являются дополнительными источниками биологической стимуляции синтеза Т-лимфоцитов, способствуя восстановлению иммунитета кожи и опосредованной активации фибробластов.

Инфракрасные нагреватели во время сеанса должны работать постоянно (без отключений), поддерживать заданную мощность (не температуру в кабине), иметь возможность отдельного регулирования мощности, (тыловые лицевые нагреватели), для разной чувствительности кожи и выбора сеанса - легкий косметический, направленный физиотерапевтический или глубокий медицинский