

Infrapunasaun

Infrapunasauna populaarsus on tõusuteel

Kui Eestis on seni traditsiooniliseks saunaks peetud leilisauna, on siiski hakanud tervislike eluviiside austajad aina enam endale koju ostma infrapunasaunu. Ja miks ka mitte – tänapäeval saab korraliku infrapunasauna kätte alla 20 000 krooniga ning selle paigaldus ei murra konti ühelgi mehel.

Artikkel ajakiri Tennis. Foto: LV-Tech OÜ.

Tegelikult on infrapunasaun rohkem protseduur kui pelgalt saunas käimine – kindlaks ajaks ja teatud temperatuuril minnakse kabiini sisse, higiga eralduvad toksiidid, vesi, rasvad, kolesterool ja rasked metallid ning see on tervisele kasulik,” räägib üle kolme aasta infrapunasaunu Eestis müünud Anton Lednei OÜ-st LV-Tech. „Inimestel on infrapuna vastu suur huvi.”

Hea hinna, lihtsa paigalduse ning selle tõttu, et saun ei vaja mingeid lisatingimusi peale umbes ruutmeetrise pinna, ostetakse infrapunasaunu eriti palju just korteritesse. Ei mingit lisaventilatsiooni ega kanalisatsioonitorude vedamist, vajalik on vaid elekter nii sauna kütmiseks kui ka valgustamiseks.

Moodulsauna on äärmiselt lihtne paigaldada, kuna osasid pole võimalik valesti kokku panna. Mis aga inimestele eriti meeldib – kolides on kerge oma infrapunasauna lahti monteerida ning kaasa võtta.

Soodne hind ja suur valik

LV-Techi enimmüüdud ühekohaliste moodulsaunade hind algab 16 800 kroonist.

Võimalik on valida klassikalise ja luksusmudeli vahel – klassikaline saun on valmistatud heledamast tsuuga-puust ning keraamilise küttekehaga. Luksusmudel on tehtud seedrist, mis on tumedama puidu välimusega ning karbonist küttekehaga. Mõlemas seerias on saadaval suur valik ühe- kuni neljakohalisi saunu.

„Kõigil meie pakutavatel infrapunasaunadel on baasvarustuses raadio ja CD-mängija ning mugav juhtimispuul,”



kirjeldab Lednei. „Samuti kõik vajalik kromoteraapiaks, mis mõjutab organismi elulisi parameetreid – vererõhku, pulssi ja hingamist. Näiteks annab punast valgust kiirgav lamp energiat, samas kui roheline rahustab.”

Lisaks korteritele ja eramutele leiab Eesti edukaima infrapunasaunade müüja LV-Tech'i saunu ka tervise- ning spordikeskustes. Viimati näiteks paigaldas ettevõtte infrapunasauna Viljandi Kaare

puhkemajja.

Peale Eesti on kohalikul turul enim infrapunasaunu müünud ettevõtte astunud ka Soome, Rootsi ja Läti turule. „Kuna toome oma kauba otse tootjalt, saamegi pakkuda parimat hinda,” nendib Lednei. „Igale saunale anname kaks aastat garantiid ning pakume järelteenindust. Kuid tõsi see on, et seni pole meie müüdud moodulsaunade kohta olnud mitte ainsatki kaebust.”

Spordiarst: dr Mihkel Mardna Infrapunasaun

Infrapunane kiirgus tungib 4–5 cm sügavusele inimese kudedesse, mis kutsub esile tugeva higistamise. Infrapunasaunas on higistamine peaaegu kolm korda intensiivsem kui tavalises saunas, kus kuumus vaid mõne millimeetri sügavusele tungib. Sellisel viisil soojendab infrapunane kiirgus keha sügavalt seestpoolt ning simuleerib füüsilist tegevust koos sellele vastava higistamisega. Soovitav seansi pikkus infrapunasaunas on 30 minutit, selle aja jooksul on organismi energiakulu ligi 600 kilokalorit. Võrdluseks, pool tundi rahulikku jooksu kulutab vaid 300 kilokalorit. Nii on infrapunasaun tõhusaks abiks neile, kes ei saa treenida regulaarselt, kuid soovivad kontrollida kaalu ning edendada tervist samaaegselt kehalise aktiivsusega.

Ka higi koostis on infrapunasaunas ja tavalises saunas erinev. Kui tavasaunas moodustab vesi tervelt 90–97% higi koostisest, siis infrapunasaunas vaid 80–85%. Ülejäänud 15–20% arvelt tuuakse organismist välja mürgiseid ainevahetusprodukte. Nii meie toidus kui ka kogu organismis moodustavad toksilistest ainetest suurima osa rasvad ja kolesterool, infrapunasauna toime on just nende ainete hulk higistamisel suurim. Lisaks eritatakse organismist infrapunase kiirguse toime koos rasvaga ka raskemetalle, näiteks vaske, elavhõbedat, pliid, alumiiniumi, niklit, tina. Mürgiseid ainevahetuse jääkprodukte tekib hulgaliselt ka kehalisel koormusel, olles tööviime pärssimise ja väsimuse tekke põhjuseks.

Infrapunasaunas soojendab infrapunane kiirgus küll efektiivselt inimese keha, kuid kabiini sisemus kuumeneb palju vähem kui tavalises saunas. Erinevalt tavasaunade 80–120 kraadist on infrapunasaunas temperatuur vahemikus 40–60 kraadi. Madalamat kabiini temperatuuri on kergem taluda ja see koormab ka südant oluliselt vähem. Seega sobib infrapunasaun ka eakamatele inimestele.

Uuringud tõestavad, et infrapunasel kiirgusel on inimese kehale palju positiivseid toimeid:

- lihaskudede lõdvestus
- vananemisprotsessi aeglustumine
- keha vastupanuvõime suurenemine
- vereringluse stimuleerimine
- passiivse treeningu toime
- naha sügavpuhastus
- tsellulüüdi vähenemine
- mürgainetest vabanemine

Samas on infrapunasauna kasutamine mõnel juhul vastunäidustatud, näiteks südame stimulaatoriga ja liigeseproteesidega patsientidele, samuti ei soovitata infrapunasauna patsientidele, kellel on kasvaja, kõrgvererõhktõbi, rasedus, aneemia, diabeet või äge põletik.

Iseseisvalt ei tohi infrapunasaunas ravida ühtegi haigust, alati tuleb pädeva arstiga eelnevalt konsulteerida.



**LV-Tech müüb oma toodangut
põhiliselt läbi interneti aadressil
www.iredsauna.net,
kuid reaalselt saab infrapuna-
saunadega tutvuda ja neid osta
näiteks ehituskauplusteketi
Decora poodides Tartus, Pärnus,
Võrus ja Viljandis.**



Viiekordne Eesti meister tennis Margit Rüütel

Olen infrapunasauna kasutanud taastumisvahendina päris mitu korda, seda on soovitanud nii treener kui ka spordiarstid, kellega olen taastamise teemal nõu pidanud.

Kõige olulisemana olen tunnetanud raskustunde kadumist kehast pärast pingelisi treeninguid. Kui tavaline soome saun pole tihtipeale sobiv, kuna väsitab oma kõrge temperatuuriga liialt, siis infrapunasaunas seda muret pole.

Mul on olnud seljaga veidi probleeme, pärast saunas käimist on ka selga tugevdavaid harjutusi lihtsam teha, kuna lihas on mõnusalt pehme.



Ärimees ja amatöörspordlane Raimo Kägu

Olen läbi oma pika elu tõsine spordi- ja saunamees olnud. Infrapunasauna turule tulekul otsustasin ka seda proovida ning pean ütlemata, et saun on tõesti mõnus ja kasulik.

Suurt kasvu mehena olen tihti hädas olnud liigse kaalu ja liigeste jäikusega, mõlemal puhul olen infrapunasaunast leevendust saanud.

Ka tunnen, et selle sauna madalam temperatuur sobib hästi südamegevust ja vererõhku silmas pidades.

Saunas on ka lihtsalt mõnus olla, tunnetada, kuidas higi voolab ja keha puhastub. Vahel Kristiinaaga koos saunatades on hea seal juttu vesta ja koos kordaläinud tööpäevast rahulolu tunda.