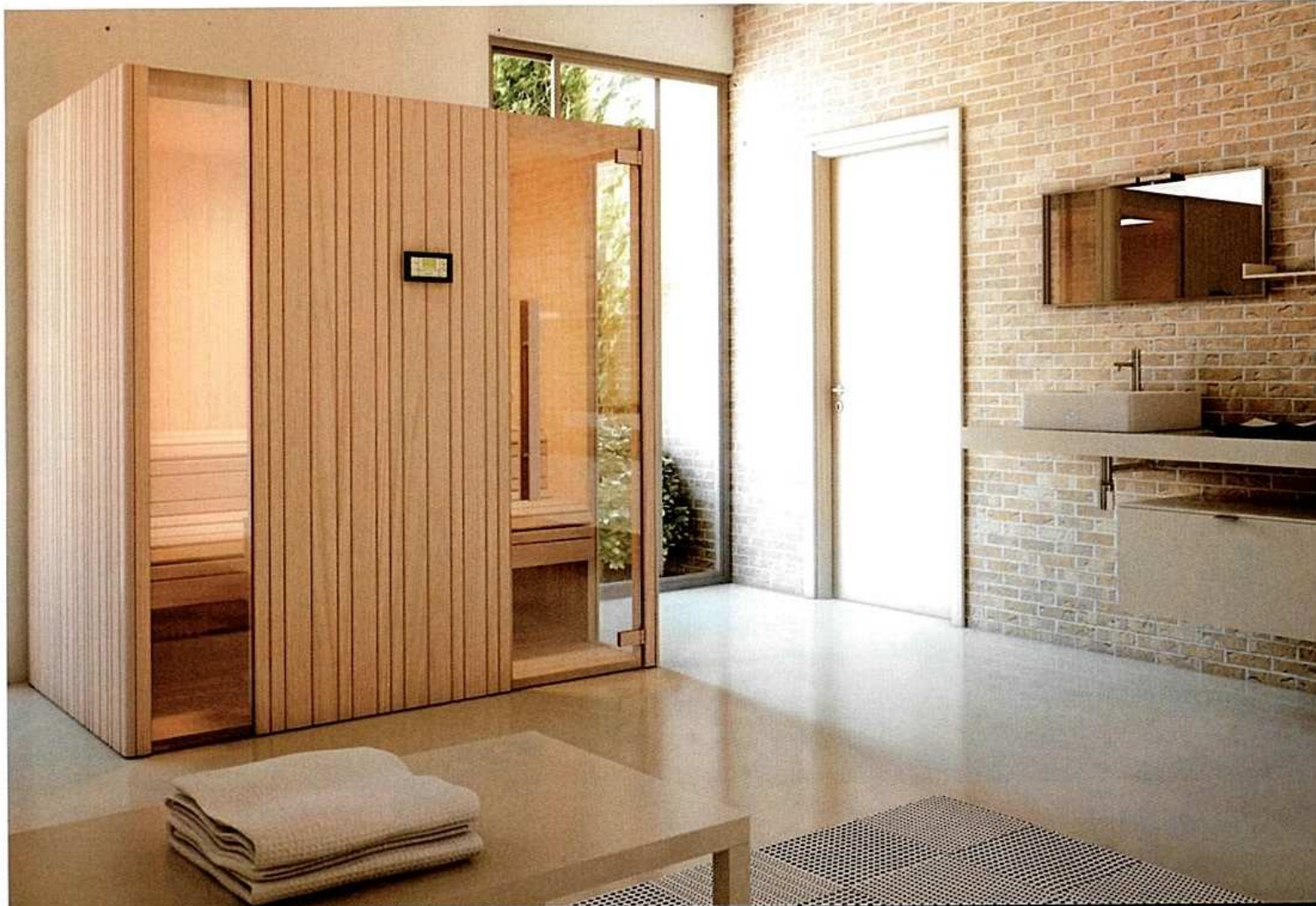


Mjesto za saunu

Saunu, nekad rezerviranu samo za velike turističke komplekse, danas je jednostavno imati i u vlastitom domu. Njezine blagodati na organizam dobro su poznate, a ni prostor koji zauzimaju nije problem, jer su kućne saune kompaktne i jednostavne za postavljanje u prostor doma.

finska sauna iz kolekcije **Koko Line** od hrastovog je drva, s vratima od kaljenog stakla, za dvije do tri osobe - 87.235,29 kn, Effegibi, Špina



finska sauna iz kolekcije **Auki Line**, za četiri osobe, izrađena je od drva kanadske kukute, sa staklenim vratima do samoga gornjeg ruba - 73.173,94 kn, Effegibi, Špina

Kako djeluje?

Toplina zraka u sauni, zahvaljujući visokoj temperaturi i određenom postotku vlažnosti zraka, **PROŠIRUJE PORE NA NAŠOJ KOŽI** kako bi toplina lakše izlazila van, a znojenje se javlja jer isparavanje vode snižava tjelesnu temperaturu. **ZNOU BRZO ISPARI ZBOG NISKE RAZINE VLAGE, I UPRAVO JE TO DOBRO ZA ČUJELI ORGANIZAM JER MU TIME OMOGUĆUJE DA ODSTRANI ŠTETNE TOKSINE.** Toplina tijela se uslijed visoke temperature i odgovarajuće vlage podiže za prosječnih dva stupnja, što **UBRZAVA SVĒ VITALNE PROCESĒ.** Nakon boravka u ugodnoj vrućoj sauni slijedi pravi šok: izlazak u hladni ambijent i tuširanje u hladnoj vodi prisiljavaju organizam na brzu prilagodbu novonastalim uvjetima. **TI PRELASCI IZ TOPLOGA U HLADNI AMBIJENT** sama su bit saune, gdje dolazi do učinkovitog pročišćavanja organizma aktiviranjem metabolizma i poboljšavanjem cirkulacije.

Zašto ležanje?

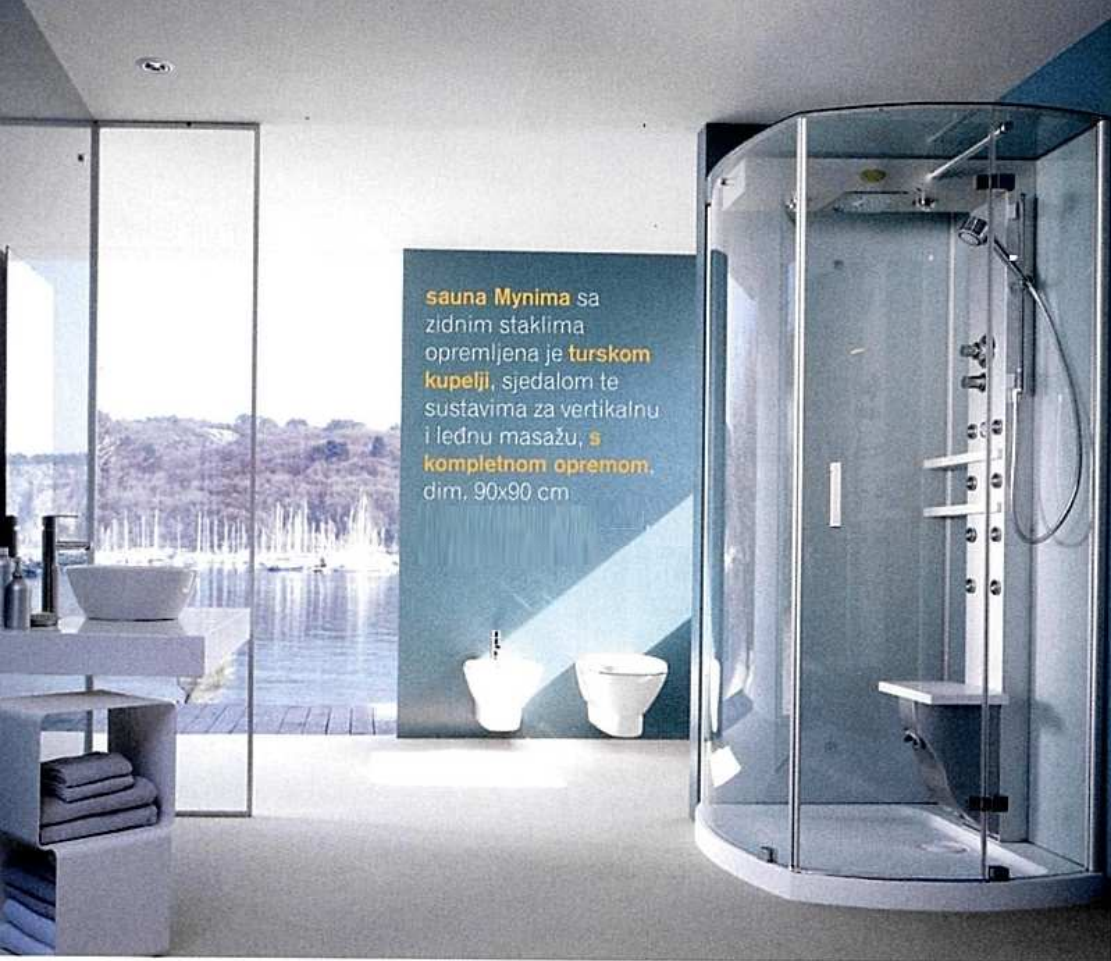
Zbog mogućnosti oscilacija u vrijednostima krvnoga tlaka, najbolji položaj za boravak u sauni je ležeći ili sjedeći.

Koliko dugo ostati?

Optimalan boravak u sauni je 12 do 15 minuta, a za one izdržljivije i dulje, najviše do 20 minuta. Bitno je da se cijelo vrijeme osjećate ugodno, i na najmanji znak nelagode zbog uvjeta u sauni napustite kabinu. **POZITIVNO DJELOVANJE BORAVKA U SAUNI DOBRO JE POZNATO:** jednokratni boravak u njoj učinkom je jednak 40 minuta trčanja.

finska sauna Master Villa Steel za četiri osobe dolazi s **multifunkcionalnim panelom i CD playerom,** kromoterapijom i muzikoterapijom - 201.621,51 kn, Effegibi, Špina





sauna Mynima sa zidnim staklima opremljena je **turskom kupelji**, sjedalom te sustavima za vertikalnu i leđnu masažu, s **kompletnom opremom**, dim. 90x90 cm.

Turska sauna

Ova parna sauna TEMPERATURE JE IZMEĐU 45 I 55°C I RELATIVNE VLAŽNOSTI KOJA DOSEŽE DO 100%. Dodatkom eteričnih ulja postiže se i aromaterapeutsko djelovanje. Njezina najveća učinkovitost je u REVITALIZIRANJU RESPIRATORNOG SUSTAVA. Kućne turske saune najčešće se izvode od posebne plastike čija je odlika jednostavno održavanje i čišćenje, a u posljednje vrijeme sve su češće izvedbe od posebnih građevinskih ploča sa završnom oblogom u kamenu ili keramici. KABINE MOGU IMATI GRIJANE KLUPE TE RAZNE EFEKTE ZA ŠTO BOLJI UGOĐAJ.

Postavljanje saune

U kućnoj sauni najčešće se koriste **GRIJAČI** na električnu energiju, koji vrlo brzo dovode temperaturu zraka na željenu razinu. Tu je i vruće **SAUNSKO KAMENJE**, čijim se polijevanjem regulira razina vlage u kabini. Termometar je ugrađen u unutrašnjost saune. Najnovije saune pokraj sebe imaju ugrađen i **TUŠ** čiji se prostor može zagrijati, kako pri izlasku iz saune ne bi bila prevelika oscilacija u temperaturi. Postavljanje kućne saune poprilično je jednostavno, naravno u rukama profesionalaca, a budući da ne zauzima mnogo prostora, možete ju smjestiti u svakom domu, podrumu ili potkrovlju. **SJEDEĆI MODEL ZAUZIMA TEK 2 m²**, i može naći mjesto u i većoj kupaonici. No, budući da je sauna s ležaljkom ipak najudobnija, računajte da su vam za ugradnju takve saune potrebna najmanje 4 m² prostora. Pod ispod kabine treba biti gladak, a najbolje je kad je obložen keramičkim pločicama. Prostorija planirana za ugradnju saune treba imati **PRIKLJUČAK ZA VODU, STRUJU I PROZOR**, za slobodan dotok svježeg zraka. No, brige oko pravilnog postavljanja saune svakako prepustite profesionalnoj osobi.



cvjetni med za saunu s eteričnim uljem lavande - 89,10 kn, **ručnik u kombinaciji lana i pamuka** poboljšava cirkulaciju,



turska ugradbena sauna Hammam s generatorom pare, vratima, **staklenim panelom s okvirom** i izolacijom, za površinu do 6 m² - 103.886,59 kn, Effegibi, Špina





kućni spa Sasha, u samo osam kvadrata pruža tretmane saune (biosauna, rimska i finska kupelj), tuša (hladni tuš u obliku vodene pare, kišne kapi, tropska kiša) i turske kupelji Hammam



drvena ležaljka s kožnim naslonjačem i jastukom, za odmaranje i opuštanje nakon saune - 18.964,18 kn, Špina

JESTE li znali?

Sauna je najučinkovitija kada tretman prakticiramo tri puta tjedno - brojka koja definitivno ide u prilog ugradnji vlastite kućne saune.

Finska sauna

Finska sauna TEMPERATURE JE DO 100°C TE VLAŽNOSTI ZRAKA OKO 15%. Tijelo može podnijeti tako visoku temperaturu upravo zahvaljujući niskom postotku vlage. Finska sauna OBLOŽENA JE ISKLJUČIVO DRVOM, i to mekim, zbog njegove slabe provodljivosti topline i velike mogućnosti apsorpiranja vlage, a sastoji se od jedne ili više klupa za ležanje. Temperatura u sauni na gornjim razinama je viša, a dolje niža, pa tome trebate prilagoditi i visinu klupe. TU JE JOŠ I INFRACRVENA SAUNA, koja koristi infracrvene zrake koje ulaze izravno u tijelo i djeluju na potkožno masno tkivo te bio sauna pogodna i za BOLEŽLJIVE OSOBE.



sauna Tris ujedinjuje finsku saunu, tursku kupelj i tropski tuš, s mogućnošću aromaterapije i kromoterapije