

Kennisgids: Infrarood sauna

met praktische tips voor de aankoop van uw infrarood sauna!

KENNISGIDS INFRAROOD SAUNA'S

INHOUDSOPGAVE



- WAAR OP TE LETTEN
- INFRAROOD STRALERS
- GEBRUIK VAN DE INFRAROOD SAUNA
- WETENSCHAPPELIJKE ONDERZOEKEN
- DIABETISCHE BIJWERKING
- ARTHRITIS
- GEWICHTSVERLIES
- ONTGIFTEN
- HUIDVERJONGING
- BLOEDCIRCULATIE
- RUGPIJN
- MOTORISCHE FUNCTIE
- AFMETING EN RUIMTE
- STROOMVERBRUIK
- HOUTSOORTEN
- VEILIGHEID
- VERBRUIK, WAT KOST HET?
- SERVICE EN GARANTIE
- AANSCHAF
- MONTAGE
- ONDERHOUD
- AANKOOP CHECKLIST



WAAR OP TE LETTEN BIJ DE AANKOOP VAN EEN INFRAROOD SAUNA?

MOELIJKE BESLISSING

Op zoek naar een infrarood sauna, maar nog geen idee waar u op moet letten bij aanschaf? De kans is groot dat u door de bomen het bos niet meer ziet.

Met deze kennisgids proberen we u een stap verder te helpen bij de aankoop en beschrijven we waar u op moet letten bij de aankoop van een infrarood sauna.

Verschillende klinische studies zijn zeer positief over het gebruik van infrarood sauna's voor het verlichten van reumatische pijnen.

Maar ook voor het ontstressen en een betere ontspanning kan een infrarood sauna uitkomst bieden. Vele sporters gebruiken de infrarood sauna voor het spier herstel.

Meer weten over de functionaliteit en mogelijkheden? Waar moet worden opgelet bij het bepalen van de juiste infrarood sauna? We proberen in deze kennisgids antwoorden te geven op de vele vragen die er rondom infrarood sauna's gesteld kunnen worden.



BELANGRIJK, REDEN VAN AANKOOP!

WAAROM?

De belangrijkste vraag die u zich moet stellen is: waarom wil ik een infrarood sauna kopen? Deze reden bepaalt namelijk het soort infrarood stralers en cabine die u moet kiezen.

Infrarood sauna's worden voor een breed scala aan redenen ingezet.

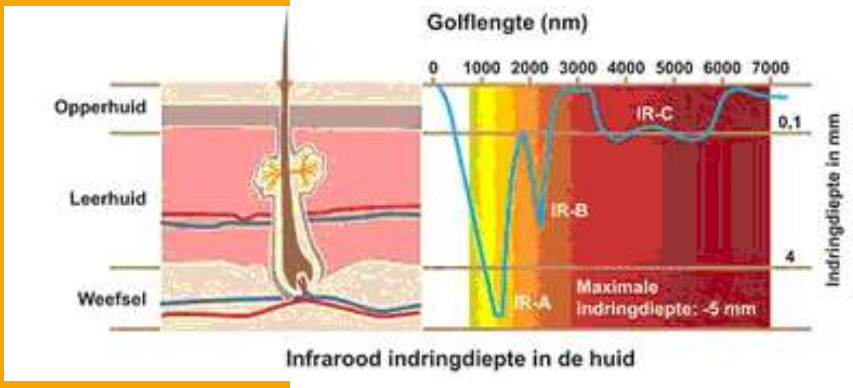
De meest gebruikelijke:

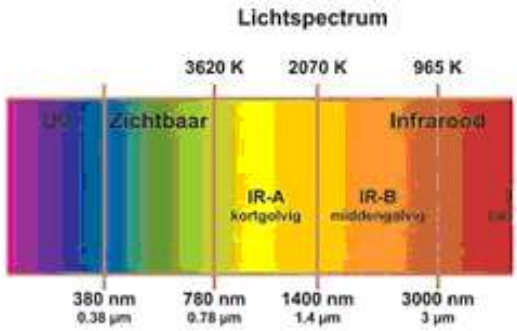
· Verlichten spier- en gewrichtspijnen
· Spierherstel na het sporten
· Stress verminderen en relaxen na drukke dag
· Verbeteren immuunsysteem
· Huidklachten
· Hartritme trainen
· Ziekte van Lyme
· Slaap verbeteren
· Calorieën verbranden
· Detoxen/ontgiften

INFRAROOD STRALERS

Infrarood wordt opgedeeld (op basis van golflengte) in drie verschillende soorten golflengte:

· Korte golf (IR-A) 750 nm - 1400 nm
· Midden golf (IR-B) 1400 nm - 3000 nm
· Lange golf (IR-C) 3000 nm - 10.000 nm





DE KORTE GOLF INFRAROOD
(GOLFLENGTE 750 nm – 1400 nm)

Hoe korter de golflengte van infrarood is, hoe meer warmte stress deze op de huid zal veroorzaken en hoe korter u er gebruik van kan maken. Hierdoor is het voor het lichaam moeilijk om dit type infrarood straling goed op te laten nemen. Maar dit type infrarood straler heeft als voordeel dat het iets dieper het lichaam in gaat. De eerste klinische studies over infrarood (voor 1998), waren dan ook vooral positief over dit type korte golf stralers. Bij latere studies kwam men hier echter weer op terug, ten voordeel van de lange golf. De gemiddelde gebruikersduur is ongeveer 10 minuten per sessie.

DE LANGE GOLF INFRAROOD
(GOLFLENGTE 3000 nm - 10.000 nm)

De lange golf infrarood stralers gaan iets minder diep dan de korte golf, maar heeft een veel betere lichaamsopname van de infrarood. Hierdoor worden met dit type infrarood stralers doorgaans de beste therapeutische resultaten behaald. Maar bij diepere rugpijnen (zoals bij een hernia), kan gebruik van een korte golf straler voordelen bieden. In de winkel van SuperSauna® leggen we u graag uit, hoe u de combinatie van de verschillende stralers optimaal kunt benutten.

INFRAROOD STRALERS

Type infrarood	Voordelen	Nadelen
Korte golf	- Diepere penetratie, wat voordelen kan geven bij een hernia - Direct warm - In de meeste gevallen ziet u dat ze aanstaan	- Veel warmte stress op de huid - Beperkte gebruiksduur (10 min) - Niet geschikt voor mensen met een gevoelige huid - Minder branduren en kortere levensduur van de lampen. - Geen detox mogelijk
Lange golf	- Zeer geschikt bij reumatische pijnen en huidklachten, - Zeer geschikt voor na het sporten - Detox ook mogelijk - Beste straler bij huidklachten - Langere levensduur	- Minder diep dan de korte golf - Niet direct warm - U ziet niet dat ze aan staan, men voelt het alleen

Opmerking: De midden golf infrarood straling wordt meestal niet als een aparte infrarood straler verkocht. De lange en korte golf stralers hebben beide meestal een uitloop naar de midden golf infrarood.

OPNAMEN, NOG BELANGRIJKER DAN DIEPGANG!

In het verleden werd vooral gekeken naar de dieptewerking van infrarood, echter kwam men er later achter dat de opname van infrarood veel belangrijker is. Dit bepaalt immers grotendeels de therapeutische werking. Hierdoor zijn de meeste klinische studies* (na 2002), positiever over lange golf infrarood dan de korte golf infrarood. Meer informatie en de laatste updates vindt u op https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/. Deze studies zijn doorgaans niet erg leesbaar en eigenlijke altijd in het Engels, voor de liefhebbers zullen we maar zeggen.

MAAR ER IS MEER! OOK HET MATERIAAL VAN DE INFRAROOD STRALERS IS VAN BELANG

Infrarood stralers worden van allerlei verschillende materialen gemaakt. Zo zijn er keramische stralers, incoloy stralers, en magnesiumoxide stralers. Het materiaal van de infrarood straler heeft een direct effect op de therapeutische werking van de straler.



GEBRUIK

Voordat u begint met in de infrarood sauna, is belangrijk te weten wat het doel is van het gebruik van de infrarood sauna. Infrarood sauna‘s kunnen namelijk voor verschillende doeleinden gebruikt worden. Hieronder vindt u een opsomming van de meest voorkomende doeleinden:

- Pijnverlichting voor spier- en gewrichtspijn
- Relaxen ontspannen na een drukke dag
(aanvangstemperatuur is hoger en eind temperatuur ook)
- Ontgiften (detox) van het lichaam
(aanvangstemperatuur is hoger en eind temperatuur ook)
- Spier herstel na het sporten
(aanvangstemperatuur is hoger maar verblijfsperiode is korter omdat men al een workout achter de rug heeft)



GEBRUIK

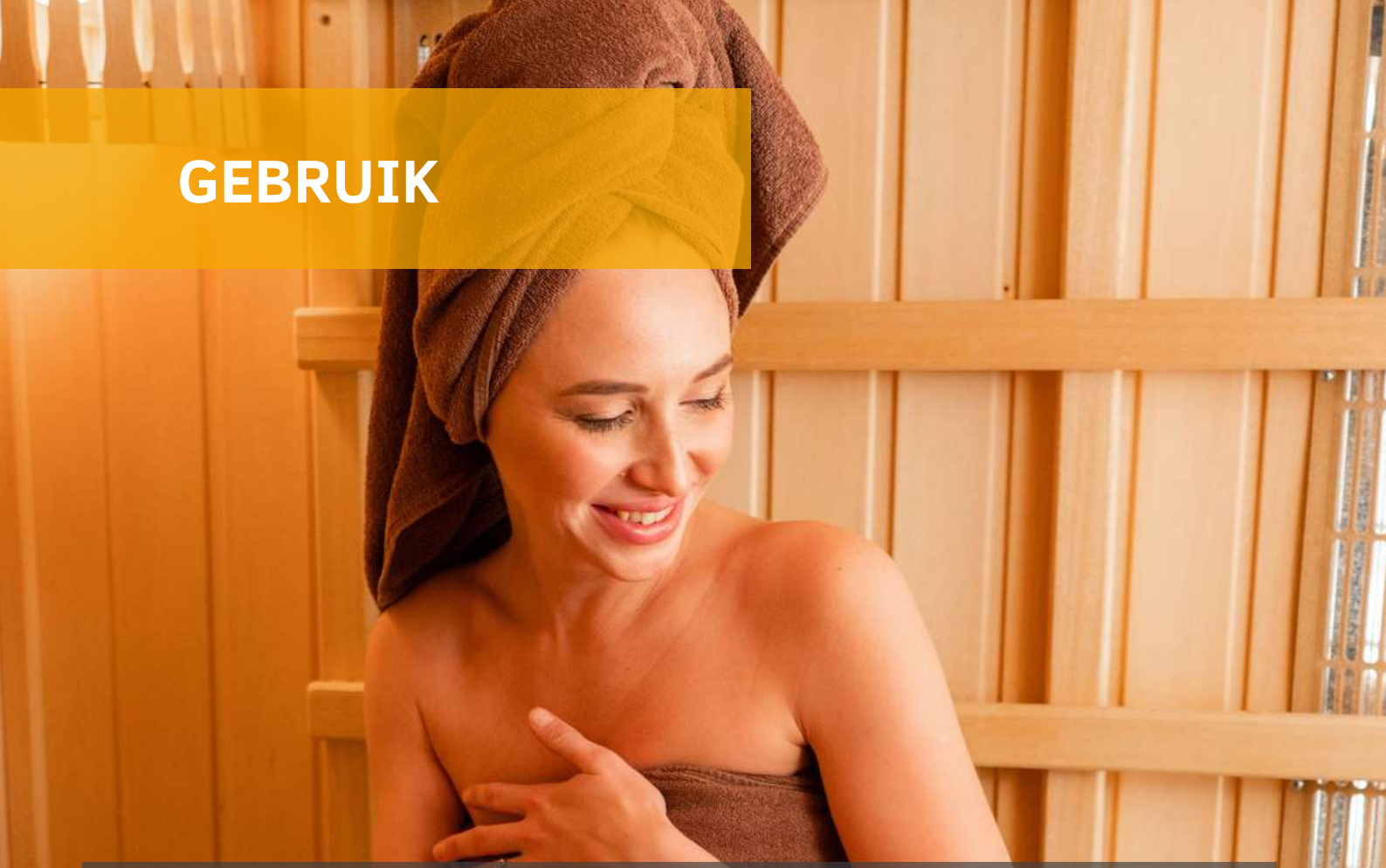
1. VOORBEREIDING SESSIE

Voordat u gebruik maakt van de infrarood sauna is het aan te bevelen om een glas water te drinken. Daarnaast is het voor behoud van de infrarood sauna belangrijk om een handdoek op de vloer en bank van de infrarood sauna te leggen.

2. OPWARMEN INFRAROOD SAUNA

Als eerste is het belangrijk dat een infrarood sauna even voorverwarmd alvorens er in plaats te nemen. Het verwarmen heeft twee doelen, als eerste om de aanvangstemperatuur wat te verhogen zodat het aangenaam is om (zonder kleding) in de cabine plaats te nemen. Ten tweede hebben de infrarood stralers een aantal minuten nodig om op te starten (met uitzondering van de IR-A stralers). De voorverwarmtijd is afhankelijk wat de gebruiker zelf een prettige start temperatuur vindt. Doorgaans wordt de infrarood sauna tussen de 5 en 10 minuten voorverwarmd.

GEBRUIK



3. AANVANGSTEMPERATUUR INFRAROOD SAUNA

De aanvangstemperatuur van de infrarood sauna is afhankelijk van uw persoonlijke voorkeur en het doel van de sessie. Indien het doel van de sessie het verlichten van spier- en gewrichtspijnen is (bijvoorbeeld door reumatische klachten), dan kiest men vaak voor een lagere aanvangstemperatuur van rond de 30 graden. Mensen die willen ontgiften (detox) of ontspannen in de infrarood sauna zullen doorgaans kiezen voor een hogere aanvangstemperatuur van ongeveer 35 - 45 graden.

Voor spierherstel adviseren wij een aanvangstemperatuur van rond de 40 graden. Een infrarood sauna wordt dus op een andere manier voorverwarmd als een traditionele Finse sauna. Waarbij men de sauna lange tijd (ongeveer 45 minuten) van te voren opwarmt tot de sauna bijna zijn maximale temperatuur bereikt heeft (rond de 75 graden). De reden voor dit verschil is makkelijk te verklaren. Er is namelijk een verschil in warmte overdracht. Bij een Finse sauna is de warmte overdacht namelijk via de hete lucht. Als deze niet heet is zal er dus ook geen effect zijn. Bij een infrarood sessie is de temperatuur van de lucht minder belangrijk, omdat we hier namelijk te maken hebben met infraroodstralingswarmte. Welke ook effectief is bij lage temperaturen.

Als u de Finse sauna dus als onprettig ervaart, kunt u dus gewoon gebruik maken van de infrarood sauna bij een lagere temperatuur en toch genieten van de voordelen van de infrarood sauna.



4. TEMPERATUUR VERLOOP TIJDENS DE INFRAROOD SESSIE

Tijdens de sessie zal de temperatuur in de infrarood sauna langzaam gaan stijgen. U moet dan denken aan ongeveer 1 graden per minuut. Wat mensen niet weten, is dat het belangrijk is dat de instelde temperatuur hoger is als de daadwerkelijke temperatuur in de sauna. Alleen dan geeft de infrarood straler de meeste infrarood stralingswarmte af. Als de gemeten temperatuur in de sauna 60 graden is, dan moet de ingestelde temperatuur dus minimaal een aantal graden hoger zijn dan 60 graden.

5. VERBLIJFSDUUR IN DE INFRAROODCABINE

Een infrarood sauna wordt doorgaans per sessie iets langer gebruikt als een Finse sauna. Dit komt doordat de aanvangstemperatuur in een infrarood sauna langer is. Doorgaans gebruiken de meeste mensen de infrarood sauna tussen de 20 en 30 minuten. Let wel op! Ieder mens is anders en daarom is het belangrijk om goed te 'luisteren' naar uw lichaam. Ook is het belangrijk om het langzaam op te bouwen zodat het lichaam ook kan wennen aan de infrarood warmte. De infrarood sauna mag dagelijks gebruikt worden, echter is het niet aan te raden om dagelijks een detox in de infrarood sauna te doen. De hoge temperatuur (boven de 60 graden) in de infrarood sauna zou het lichaam, bij dagelijks gebruik kunnen uitputten. Mensen met reumatische klachten kunnen zelfs twee keer per dag (ochtend en avond) gebruik maken van de infrarood sauna bij een lagere temperatuur.
Geadviseerd wordt om de deur van de cabine dan gewoon open te zetten, zodat de temperatuur niet al te hoog wordt. Voordeel is dat de spieren- en gewrichten dan toch de volledige infrarood stralingswarmte tot zich krijgen.



HOE GEBRUIKT U EEN INFAROOD SAUNA?

6. NA DE SESSIE

Na het gebruikt is het belangrijk de infrarood sauna uit te zetten, handdoeken uit de ir-cabine te halen. De deur open zetten voor een goede verluchting is zeker een pré. Na de sessie hoeft u zich NIET koud af te spoelen, zoals bij een Finse sauna. Gewoon met lauw water en zonder zeep of anders parabenen vrije zeep.

ENKELE TIPS?

- Drink voor en tijdens de sessie voldoende water
- Luister tijdens het gebruik van de cabine altijd goed naar uw lichaam
- Als u de temperatuur te hoog vind, zet dan gewoon de deur open. Hierdoor blijft de infrarood sauna op ‘full power’ terwijl de temperatuur in de cabine laag blijft

WAT ZEGGEN WETENSCHAPPELIJKE ONDERZOEKEN OVER INFRAROOD?

BETERE HART-GEZONDHEID

Tijdens een onderzoek van de Universiteit van British Columbia werd er ontdekt dat mensen baat kunnen hebben bij een infrarood sauna met betrekking tot de gezondheid van het hart. Het grootste voordeel van een infrarood sauna is dat het de bloeddruk normaliseert. Daarnaast zorgt het voor een verbetering van de cholesterol gehaltes in de bloedvaten. Ook chronische pijn kan verholpen worden. Daarnaast is congestief hartfalen een conditie die verholpen kan worden door een infrarood sauna te gebruiken.

Het tijdschrift van de Japanse ‘Circulation Society’ hebben studies gepubliceerd waarin deze bevindingen benoemd worden. De beste temperatuur om deze voordelen te bereiken is zo’n 55 - 65 graden (bij detox tot 75 graden).

Het beste resultaat wordt bereikt wanneer een persoon herhaaldelijk plaatsneemt in een infrarood sauna (paar keer per week). Patiënten die altijd hebben geleefd met de angst op hartfalen kunnen met deze behandeling vertrouwen om deze hartfalen te voorkomen.

In het onderzoek waarin deze resultaten benoemd worden, werden mensen verdeeld over 2 groepen: een met een infrarood behandeling en een zonder een infrarood behandeling. De infrarood sauna werd ingesteld op 60 graden en elke sessie bestond uit 15 minuten. Na een behandeling van 15 minuten, rustten de mensen een half uur uit. Wanneer de hartslagen van beide groepen met elkaar werden vergeleken, lieten de mensen met een infrarood behandeling een verbeterde en genormaliseerde hartslag zien.

HULP BIJ DIABETISCHE BIJWERKINGEN



Mensen die gediagnosticeerd zijn met diabetes type 2 kunnen verbeterde leefomstandigheden creëren door regelmatig plaats te nemen in een infrarood cabine. Deze uitspraak wordt ondersteund door het wetenschappelijke tijdschrift voor complementaire en alternatieve geneeskunde. Mensen met diabetes type 2 hebben vaak klachten van vermoeidheid en depressies. De algemene kwaliteit van leven is aangetast door diabetes. Volgens de studie beschreven in bovenstaand tijdschrift helpen infrarood sauna's bij het verbeteren van het algehele welzijn van deze mensen.

Daarnaast helpen infrarood sauna's de pijn te verzachten. De hierboven genoemde studie is uitgevoerd in Canada bij het 'Fraser Lake Community Health Center'. De mensen die deelnamen aan het onderzoek werden 90 dagen lang, 3 keer per week in een infrarood cabine geplaatst voor een duur van 20 minuten. Wanneer deze mensen gevraagd werden naar hun fysieke gezondheid en algemene gevoel na het doen van zo'n sessie, gaven ze aan dat ze een gevoel hadden van een verbetering van de algehele lichaamsgezondheid. Daarnaast gaven ze aan dat de vermoeidheid minder was dan voor de behandeling en dat de stress verminderd was.

VERLICHTEN VAN PIJN BIJ ARTRITIS

Artritis kan erg pijnlijk zijn, met name na een recente diagnose. Saxion Hogeschool voor Applied Science heeft een onderzoek gedaan naar het gebruik van een infrarood sauna bij reumatoïde artritis. Het onderzoek duurde ongeveer een maand waarin patiënten in totaal 8 keer een infrarood behandeling kregen.



Geen enkele patiënt ervaarde negatieve effecten van de behandeling. De meeste patiënten gaven aan dat de pijn was verlicht. Daarnaast voelden ze zich meer ontspannen, de stijfheid van het lichaam was verminderd en de patiënten voelden zich minder vermoeid. De onderzoekers concludeerden dat het gebruik van een infrarood sauna mensen met artritis kan helpen om de pijn te verlichten. Deze verminderde pijn kan ook tijdelijk zijn, maar er zijn geen bijwerkingen waargenomen bij deze patiënten.

GEWICHTSVERLIES

Overgewicht is een van de grootste wereldwijde problemen geworden. Dit komt door de grotere mogelijkheden en het gemak om (online) voedsel te bestellen en doordat de wereldwijde koopkracht toeneemt. Gewichtsverlies is niet het meest directe voordeel van een infrarood sauna, maar zeker een van de effecten.

Wanneer je gebruik maakt van een infrarood sauna, wordt het lichaam van binnen opgewarmd, waardoor de hartslag wordt verhoogd. Dit wordt normaal bereikt met bijvoorbeeld sporten. Het lichaam probeert de temperatuur weer terug te dringen tot normaal. Deze inspanning van het lichaam zorgt ervoor dat er calorieën verbrand worden. In het wetenschappelijke tijdschrift van de ‘American Medical Association’ is een artikel gepubliceerd over het effect van zweten. Volgens dit artikel verbrandt een persoon 400 calorieën bij een sessie van een half uur in een infrarood cabine.



ONTGIFTEN



Wanneer men praat over het ontgiften van het lichaam, dan zijn er veel verschillende meningen. Sommige mensen zeggen dat het menselijk lichaam van zichzelf het lichaam perfect ontgift. Echter, gemiddeld wordt een persoon dagelijks blootgesteld aan 700 toxische stoffen! In Noord-Amerika is er zelfs een mutatie in 50% van de mensen vindbaar, waardoor het ontgiftings systeem van deze mensen aangetast wordt. Het systeem van ontgiften in het menselijk lichaam is zonder twijfel een prachtig systeem, maar zelfs dit systeem heeft ondersteuning nodig.

Een sessie van 30 minuten in een infrarood cabine kan je hier al bij helpen. Dr. Rhonda Patrick (een biomedisch wetenschapper) zegt dat de hoofdcomponenten van zweet bestaan uit lipofiele en hydrofiele stoffen. Dit betekent dat ze of vet oplosbaar of wateroplosbaar zijn. Dit betekent dat het lichaam op deze manier gifstoffen als xenobiotica, kwik, lood, cadmium en arseen kan afvoeren. Daarom is het niet zo dat je systeem van ontgiften niet goed werkt wanneer je geen infrarood sauna gebruikt, maar dat het dit systeem helpt om sneller en beter te functioneren.

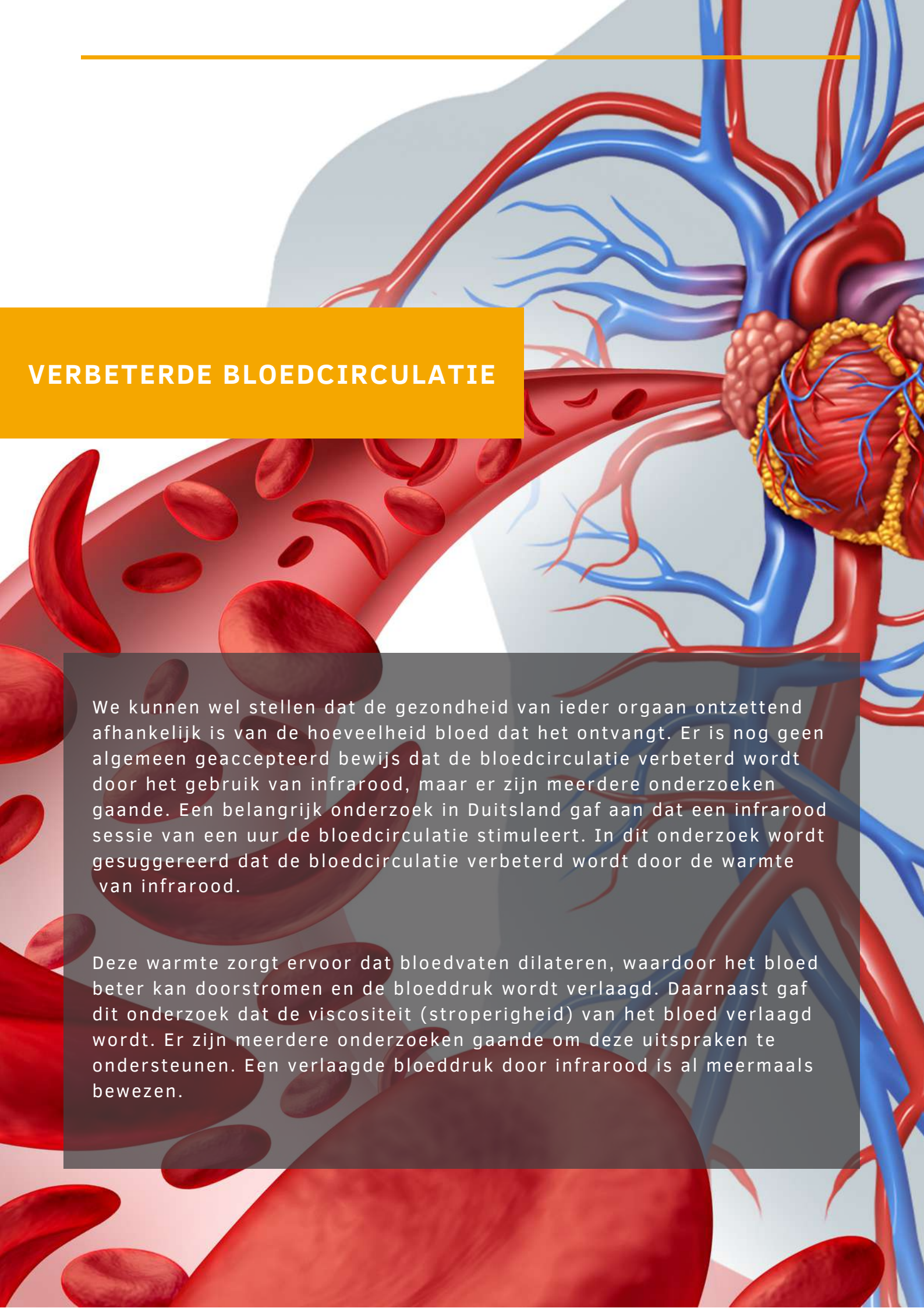
Let er bij de aanschaf van een infrarood cabine op dat deze een ‘detox functie’ heeft welke tot 75 graden kan stijgen voor het beste resultaat!



HUIDVERJONGING DOOR REGELMATIG GEBRUIK VAN DE INFRAROOD SAUNA

Sessies in een infrarood cabine kunnen de huidgezondheid enorm helpen. Mensen die dagelijks in een infrarood sauna plaatsnemen, vinden hun huid stralender en frisser. Het geheim achter deze verjonging van de huid is de productie van collageen. Infraroodstraling stimuleert namelijk de collageenproductie in het lichaam. Dus wanneer de voordelen van collageen bekend zijn, is het automatisch bekend waarom een sessie in een infrarood cabine goed is voor uw huid.

Collageen is in grote getale aanwezig in het lichaam. De elasticiteit van de huid is een resultaat van de productie van collageen in het lichaam. Daarnaast zorgt collageen voor een betere haargezondheid. Het belang van collageen voor de gezondheid van de huid kan begrepen worden wanneer we kijken naar het percentage collageen dat aanwezig is in de huid. Dit is namelijk maar liefst 70%!



VERBETERDE BLOEDCIRCULATIE

We kunnen wel stellen dat de gezondheid van ieder orgaan ontzettend afhankelijk is van de hoeveelheid bloed dat het ontvangt. Er is nog geen algemeen geaccepteerd bewijs dat de bloedcirculatie verbeterd wordt door het gebruik van infrarood, maar er zijn meerdere onderzoeken gaande. Een belangrijk onderzoek in Duitsland gaf aan dat een infrarood sessie van een uur de bloedcirculatie stimuleert. In dit onderzoek wordt gesuggereerd dat de bloedcirculatie verbeterd wordt door de warmte van infrarood.

Deze warmte zorgt ervoor dat bloedvaten dilateren, waardoor het bloed beter kan doorstromen en de bloeddruk wordt verlaagd. Daarnaast gaf dit onderzoek dat de viscositeit (stroperigheid) van het bloed verlaagd wordt. Er zijn meerdere onderzoeken gaande om deze uitspraken te ondersteunen. Een verlaagde bloeddruk door infrarood is al meermaals bewezen.

VERLICHTEN VAN RUGPIJN

Rugpijn kan enorm veel pijn doen. Het ergste hieraan is dat het mogelijk is dat het nooit meer weg gaat en dat het zelfs kan verergeren. Een onderzoek over de voordelen van infrarood voor het verlichten van rugpijn is uitgevoerd door Dr. Gaze in 2015. In dit onderzoek namen 50 personen deel waarbij infrarood als deel van het onderzoek gebruikt werd. Na het onderzoek beweerden de patiënten dat de rugpijn was verminderd. Daarnaast was de mentale gezondheid van de patiënten verbeterd.



Het beste resultaat van het onderzoek was dat er geen negatieve effecten waargenomen waren bij het gebruikt van infrarood sauna's.

VERBETERING VAN DE MOTORISCHE FUNCTIE

Hierover is een onderzoek gedaan in Taiwan door een radiologie departement in 2015. Er werd aangetoond dat er zenuwregeneratie optrad door de werking van infrarood. Daarnaast was er een verbetering van de motorfunctie waargenomen.

Het onderzoek concludeerde dat patiënten met een perifere zenuwziekte hulp konden vinden in infrarood sauna's.



AFMETING EN RUIMTE



Infrarood sauna's zijn er in vele soorten en maten. Er zijn verschillende factoren die meespelen bij het kiezen van de juiste afmeting. Waar komt de sauna te staan, de hoeveelheid personen die tegelijkertijd gebruik maken en de gewenste zit/lighouding.

De ruimte waar u de sauna wil plaatsen is uiteraard bepalend voor welk formaat u kunt kiezen. Echter, mocht de sauna op de eerste of tweede verdieping komen te staan (met trap omhoog), dan is het minstens zo belangrijk om te controleren of de saunapanelen via de trap naar boven kunnen.

Vraag in de winkel naar de afmetingen van het grootste paneel. Mocht dit niet passen, dan biedt SuperSauna® tegen een meerprijs van €59,- per paneel de mogelijkheid om de panelen te splitsen, waardoor ze alsnog naar boven kunnen.

LETOP! CONTROLEER ALTIJD OF DE PANELEN VIA DE TRAP NAAR BOVEN KUNNEN!

Hieronder wordt besproken waar u op moet letten bij de meest gebruikelijke ruimtes waarin sauna’s geplaatst worden.

RUIMTE

- Slaapkamer
In een slaapkamer zijn de opties enorm. U hoeft geen rekening te houden met de houtsoort en een normaal stopcontact is voldoende voor de infrarood sauna. Ook op een houten bovenvloer is het geen probleem om een infraroodsauna te plaatsen. Bijna alle infrarood sauna's hebben een eigen bodem, waardoor ze ook op vloerbedekking geplaatst kunnen worden.

- Badkamer
De badkamer is een van de meest gekozen ruimtes om een sauna te plaatsen. Bij het plaatsen in een badkamer dient u rekening te houden met de houtsoort. In een vochtige ruimte wordt rood ceder geadviseerd. De rede hiervoor wordt later toegelicht



- Zolder
De infrarood sauna kan ook heel goed op zolder geplaatst worden. Let bij de zolder altijd op de eventuele schuine kanten van het dak, waardoor er mogelijk een beperkte hoogte is. Daarnaast kan de trap naar zolder een spelbreker zijn. Bochten in trappen maken het naar boven brengen van de panelen lastig. Controleer daarom altijd of de panelen via de trap naar boven kunnen.

- Kelder
De kelder kan een hele mooie ruimte zijn om de infrarood sauna te plaatsen. Een veelvoorkomend probleem in de kelder is de hoogte. Controleer dus altijd of de hoogte van de sauna (meestal 190 cm) in de kelder past. Daarnaast kunnen kelders vaak vochtige ruimtes zijn, waardoor het gebruik van rood ceder geadviseerd wordt. Ook hier geldt: controleer goed of het grootste paneel van de sauna via de trap naar beneden kan.

- Tuinhuis / Poolhouse
Een tuinhuis of poolhouse wordt doorgaans niet verwarmd en kunnen hierdoor in de winter extra koud zijn. Daarnaast is het in deze ruimtes doorgaans vochtiger dan in huis. Hierdoor adviseren wij (net als in badkamers en vochtige kelders) rood ceder als houtsoort.

IN DE SAUNA

- Aantal personen
Het aantal personen waarmee u gebruik gaat maken in een infrarood sauna is bepalend voor de afmeting van de sauna. Fabrikanten gebruiken vaak de minimaal benodigde maten. Voor een 2-persoons cabine wordt bijvoorbeeld ongeveer een breedte van 120 cm aangehouden en voor een 3-persoons cabine een breedte van ongeveer 150 cm. Echter is dit vaak aan de krappe kant. Daarom adviseert SuperSauna ook om te gaan voor een extra zitplaats wanneer u van plan bent om met meerdere personen gebruik te gaan maken van de infrarood sauna.

- Houding in de infrarood sauna
Ook de manier van gebruik is bepalend voor de afmeting van de infrarood sauna. Als u het lekker vindt om volledig te kunnen liggen in de infraroodsauna, dan wordt een breedte van 210 cm aangeraden. Als u enkel de benen wil strekken op de bank, dan is een breedte van ongeveer 150 cm (afhankelijk van uw lichaamslengte) noodzakelijk.



BENODIGDHEDEN IN DE RUIMTE

Wanneer u besloten heeft in welke ruimte de infraroodsauna geplaatst moet worden, zijn er een aantal zaken om rekening mee te houden. Het is met name van belang om de ruimte van de juiste stroom te voorzien. Alle infraroodcabines kunnen op een normaal stopcontact (230V/16A). Echter, voor grotere Finse sauna's is een zwaardere stroomvoorziening vereist (230V 2 fasen of 400V 3 fasen).

Mocht u voor een grote Finse sauna of een grote combinatiesauna (dus incl. Finse sauna) kiezen, controleer dan altijd eerst bij uw elektricien of het mogelijk is om een krachtstroomgroep naar de desbetreffende ruimte te trekken.



Het is in een combinatiesauna niet mogelijk om tegelijkertijd de Finse sauna en de infrarood sauna te gebruiken. In theorie kunnen beide sauna's dus op dezelfde groep aangesloten worden. Je gebruikt ze immers toch niet tegelijkertijd. Echter, om ongemakkelijkheden te voorkomen, is het aan te raden om toch 2 groepen aan te laten leggen indien er gekozen wordt voor een combinatiesauna. Op deze manier komt u nooit voor verassingen te staan.

Het vermogen dat een infrarood sauna vraagt is sterk afhankelijk van de grootte van de cabine en daarmee het aantal stralers dat toegepast wordt. Op een vrije groep in uw huis kan 3680 Watt aan vermogen aangesloten worden. Controleer altijd of de desbetreffende groep in uw huis voldoende vrij is voor het vermogen van uw sauna.

STROOMVERBRUIK

Zoals hierboven besproken kunnen alle infrarood sauna's aangesloten worden op een normaal stopcontact. Het tweede grote voordeel van een infrarood sauna ten opzichte van een Finse sauna is dat een infrarood sauna relatief goedkoop is in stroomverbruik. Dit heeft te maken met drie kenmerken.



- Ten eerste zorgt stralingswarmte voor een zeer efficiënte manier om een kleine ruimte op te warmen. Zo verbruikt een tweepersoons cabine ongeveer 2200 Watt.

- Het tweede kenmerk is het feit dat een infraroodsauna kort aanstaat. De opwarmtijd van een infraroodsauna is slechts 5 – 10 minuten en de sessie duurt ongeveer 20 – 30 minuten. Dit betekent dat de sauna gemiddeld 35 minuten aanstaat. Een Finse sauna, daarentegen, moet vaak al 45 minuten opwarmen voordat hij op temperatuur is.

- Het laatste kenmerk is dat infraroodsauna's over het algemeen kleiner zijn dan Finse sauna's. Hierdoor is er simpelweg minder vermogen nodig om de ruimte te verwarmen.

Kortom, als we uitgaan van een normaal tweepersoons cabine van 2200 Watt die 35 minuten aan staat, verbruik je ongeveer € 0,35 aan stroom



Houtsoort belangrijk?

Welke houtsoort je ook gebruikt voor een sauna. Het hout moet altijd goed gedroogd worden in speciale droogkamers waarna het weer een tijd buiten gezet wordt om vocht op te nemen. Deze stappen zijn bedoeld om uw sauna duurzamer te maken door vervorming van het hout tegen te gaan. Dit proces is arbeidsintensief en kost veel tijd, maar het zorgt er uiteindelijk wel voor dat u een infrarood sauna koopt die een leven lang mee gaat. In de sauna branche zijn er een aantal opties met betrekking tot de houtsoort.

Verschillende houtsoorten

Sparren:
Deze houtsoort is **minder** geschikt voor infrarood sauna's, omdat dit type hout veel noesten bevat. Deze noesten hebben een andere hardheid dan het omliggende hout, waardoor het juist op deze plekken kan gaan werken en scheuren.

Hemlock / White Cedar:
Deze houtsoort heeft een zeer goede prijs/kwaliteit verhouding. Deze houtsoort is minder duurzaam dan rode ceder, maar de prijs is ook een stuk lager. Hemlock / White Cedar hout is zeer geschikt indien u uw infrarood sauna in een droge ruimte wil plaatsen.

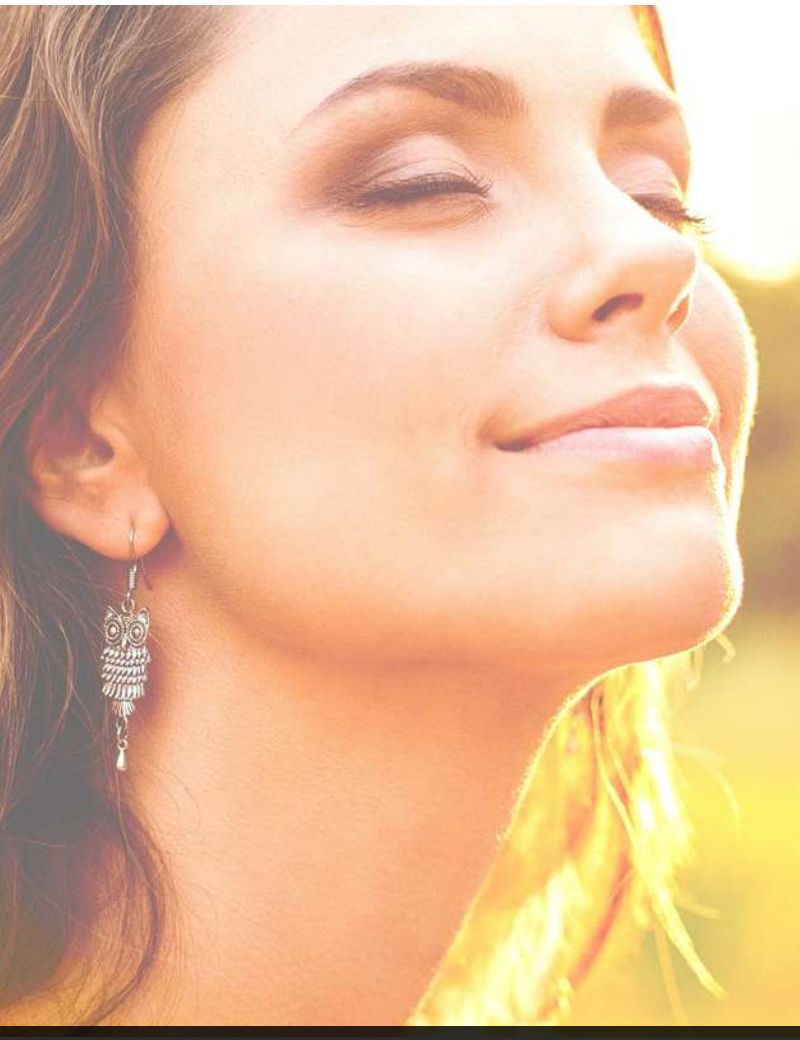
Espen:
Dit is een prachtige, blanke houtsoort die de infraroodcabine een moderne uitstraling geeft.

Red Cedar:
Rood ceder is de perfecte houtsoort voor infraroodsauna's. Rood ceder komt over het algemeen uit Canada of de Verenigde Staten. Het heeft als kenmerk dat het zacht hout is, maar toch bijzonder duurzaam. Het heeft zijn duurzaamheid te danken aan de van nature aanwezige schimmel- en bacteriedodende olie in het hout. Deze olie maakt deze houtsoort zeer geschikt in vochtige ruimtes, zoals een badkamer, een vochtige kelder of een tuinhuis. De hoge prijs van het Red Cedar is een nadeel, alsook het kleurverschil dat veel mensen als niet mooi ervaren.

VEILIGHEID

Een erg belangrijk onderdeel van een infrarood sauna is veiligheid. Er zijn een aantal manieren waarop de veiligheid van de infraroodsauna gewaarborgd kan worden.

Elektronische beveiliging
Zorg ervoor dat de infrarood sauna is beveiligd met een elektrische beveiliging. Deze zorgt ervoor dat de infrarood sauna automatisch afslaat na een bepaalde tijd. Dit is belangrijk, omdat het in de praktijk nog wel eens voorkomt dat mensen zo ontspannen zijn dat ze in slaap vallen. Het is daarom belangrijk dat de sauna zichzelf automatisch uit zet. In Duitsland is dit een verplicht onderdeel van de beveiliging. In de Benelux is dit geen eis en kan het dus voorkomen dat de infrarood sauna deze optie niet bevat.



Oververhittingbeveiliging
Een andere optie die wij altijd aanraden in de infrarood sauna is de oververhittingbeveiliging. Deze zorgt ervoor dat de temperatuur nooit boven een vooraf ingestelde waarde kan stijgen.

Indien het meet systeem kapot is zou deze de infrarood sauna automatisch moeten stoppen en een foutcode moeten geven dat het meetsysteem niet naar behoren werkt.

Ook dit is een essentiële beveiliging die we niet in iedere infrarood sauna tegen komen, maar wel zeer belangrijk is voor uw eigen veiligheid.

VEILIGHEID

- Veiligheidsglas
De deur en de ramen van de infrarood sauna moeten gemaakt zijn van veiligheidsglas. Hoewel het jaren geleden nog wel eens voorkwam dat bepaalde goedkope merken geen gebruik maakte van veiligheidsglas, terwijl dit wel een verplicht vereiste was, worden hedendaags infrarood sauna's eigenlijk altijd met veiligheidsglas uitgevoerd. Maar om 100% zeker te zijn, is het altijd beter het toch even te vragen aan de verkopende partij of de infrarood sauna is uitgevoerd met veiligheidsglas.



- Alleen de beste materialen
Uw nieuwe infrarood sauna moet van binnen en van buiten gemaakt zijn van 100% niet-giftige materialen. En aan de binnenkant altijd onbehandeld blijven. Daarnaast moet er gebruik worden gemaakt van speciale houtlijm; vrij dan schadelijke stoffen. Gelukkig voldoen tegenwoordig de meeste infrarood sauna's hier aan, maar voorzichtigheid is altijd geboden en weet met wie u in zee gaat.

- Controlunit van de infrarood sauna
De controlunit is het elektronische brein van de infrarood sauna, deze is meestal geplaatst op het dak. Bij de cabines van SuperSauna® is de controlunit altijd apart afgezekerd en in een metale box geplaatst voor extra veiligheid. Hierdoor kunt u er voor 100% vanuit gaan, dat de infrarood sauna's van SuperSauna® veilig zijn. Meer dan 21.000 tevreden gebruikers gingen u de afgelopen 15 jaren voor.

WAT KOST EEN INFRAROOD SAUNA?

Zoals het oude gezegde luidt: je krijgt waar je voor betaalt.
Echter, duurkoop is niet altijd een goede koop en goedkoop kan duurkoop zijn. De prijzen voor infrarood sauna's variëren enorm. De allerlaagst geprijsde infrarood sauna's (€ 500 – € 1200) zijn over het algemeen gemaakt van goedkopere materialen, bieden minder effectieve voordelen voor uw gezondheid en kunnen leiden tot kostbare reparaties of vervangingen.

Bij de allerduurste infraroodsauna's (vanaf € 4000) betaalt u vaak veel geld voor de merknaam en eventueel voor het design. Het is dus niet gemakkelijk om een keuze te maken.

Bij SuperSauna® verkopen we infrarood sauna's in een breed prijssegment, waardoor we voor (bijna) ieder budget en wens een passende infrarood sauna kunnen leveren; van € 800 tot € 7000. Wij vertellen u dan wel graag wat de verschillen zijn en waar het prijsverschil in zit. U bent in ieder geval zeker dat u bij SuperSauna® altijd de laagste prijs betaalt. SuperSauna® heeft niet voor niets al 15 jaar de laagste prijsgarantie.



SERVICE EN GARANTIE

Een goede infrarood sauna kan een leven lang mee gaan, zeggen we altijd bij SuperSauna®. Maar er kan natuurlijk altijd een keer wat kapot gaan. Een bliksem inslag kan bijvoorbeeld de elektronica beschadigen. In de meeste gevallen wordt dit vergoed door de brandverzekering. Maar dan moeten er wel onderdelen beschikbaar zijn. De meeste sauna elektronica is namelijk niet uitwisselbaar.

SuperSauna® is al meer dan 15 jaar actief in de sauna branche en we hebben veel bedrijven zien komen en gaan. Ook zijn er bedrijven die om de paar jaar van naam veranderen, om van die lastige service aanvragen af te zijn. Wij hebben een naam hoog te houden en spannen ons iedere dag in om de beste therapeutische infrarood sauna te ontwikkelen.

In een vroeg stadium hebben we ingezien dat een goede service van levensbelang is voor een succesvolle business. We geven daarom goede garantie voorwaarden en hebben 98% van alle reserve onderdelen op voorraad. Wist u dat u de garantie van SuperSauna® kunt claimen bij iedere SuperSauna winkel in Nederland, België, Duitsland en zelfs Polen?



GARANTIE

Minder belangrijk bij een spijkerbroek, maar wel heel belangrijk bij een product dat een leven lang mee kan gaan. Een goede en eerlijke garantie. Tevens zo belangrijk zijn de garantievoorwaarden. Een infrarood sauna is moeilijk retour te zenden voor reparatie zoals b.v. een gsm. Daarom is het belangrijk dat er service aan huis gegeven kan worden met eigen monteurs (anders zijn de kosten buiten de garantie vaak heel hoog).



REVIEW CHECKEN

Ooit een bedrijf horen zeggen dat ze slechte service hebben? Geloof dus nooit de mooie blauwe ogen van de verkoper, of de prachtige verkoopverhalen op een website. Maar doe zelf uw onderzoek. Gelukkig kunt u meestal in een korte tijd checken met wat voor bedrijf u te maken heeft. Zijn er klant reviews te vinden op een onafhankelijke review site? Zijn er maar 6 reviews te vinden welke allemaal op dezelfde dag zijn ingevoerd…..

WAAR EEN SAUNA KOPEN?

- Beurs
Het klinkt aantrekkelijk: U komt op een beurs en daar staat een sympathieke verkoper. Met een klinkend verhaal over de beste infrarood sauna van dit moment. De prijs is weliswaar hoog, maar er is momenteel (en alleen vandaag) een beursmodel te koop. Het is nu of nooit! Snel tekenen en de koop is rond. Thuis gekomen krijgen veel mensen spijt en een zoektocht op internet leert dat het beursmodel nog een stuk duurder blijkt te zijn dan een nieuw model. En met wie is men eigenlijk in zee gegaan? Leveren ze een goede service? Hoe lang bestaat het bedrijf al?

- Platformbedrijven als Amazon, Marketplace of Bol Plaza
Hierbij denk je met een groot betrouwbare partij in zee te gaan. Houd er wel rekening mee dat vele bedrijven zich aanmelden en via deze zogenaamde platformen hun producten verkopen. Maar wie gaan de service en garantie regelen? Bol.com of Amazon hebben geen monteurs die ze langs kunnen sturen.

- Internetsites
Een webwinkel is zo gestart en de infrarood sauna's zien er op foto allemaal goed uit. Photoshop doet immers wonderen! Maar hoe is de afwerking echt? En hoe is de houtkwaliteit? Wie zit er achter de website? Dat zijn wel zaken die belangrijk zijn om uit te zoeken. Hoeveel recensies heeft het bedrijf verzameld? En zijn die vijf positieve reviews niet toevallig van een bevriende buurman? Een groot voordeel van internet is dat het alles heel transparant maakt. Kon u vroeger met uw klacht hooguit een aangetekende brief schrijven naar de klantenservice, dan kunt u zich tegenwoordig helemaal uitleven op klachtensites of reviewsites als Feedback Company, Trustpilot, of Google Reviews.

ZES FYSIEKE WINKELS

De meest gebruikelijke optie, om een infrarood sauna te kopen, is natuurlijk de gespecialiseerde saunawinkel. De kans bestaat dat u hier wel een stukje voor moet rijden, want ze zitten meestal niet bij u in het dorp. Het voordeel van een bezoek aan de saunawinkel is natuurlijk dat u verschillende modellen kunt zien en eventueel uit kunt proberen. Daarnaast kunt u de kwaliteit en afwerking in de winkel beter zien dan via een plaatje op internet. Ook krijgt u een beter idee met wie u in zee gaat. Een infrarood sauna koopt u namelijk voor een lange tijd.



Hoewel we bij SuperSauna® via alle bovengenoemde manieren infrarood sauna's verkopen, prefereren wij het verkopen van therapeutische infrarood sauna's in de fysieke winkel. De reden hiervoor is dat we in de winkel (met minimaal 25 verschillende modellen) samen met de klant het best kunnen bepalen waar de behoefte ligt.

Ook kan de klant de verschillende type infrarood stralers uitproberen en direct de therapeutische werking ervaren. Het komt regelmatig voor dat een klant de winkel binnenkomt met het idee om een 1-persoons infrarood sauna te kopen en uiteindelijk tot de conclusie komt dat een iets groter model toch een betere keuze is. Maar zoals eerder gezegd moet u wel de moeite nemen om een saunawinkel te bezoeken. SuperSauna® heeft 9 winkels in Europa, waarvan 6 in de Benelux, u bent van harte welkom!

MONTAGE

De montage hangt volledig af van de fabrikant en het type infrarood sauna. Door de ontwikkeling de afgelopen jaren, is de montage van infraroodsauna's steeds makkelijker geworden. Bij SuperSauna® monteert ongeveer 90% van de klanten de sauna zelf. Alle elektrische aansluitingen en stralers zijn in de wanden voor gemonteerd. U hoeft alleen de panelen in elkaar te klikken. Qua elektra is alles plug and play, waardoor hier geen elektrotechnische kennis voor nodig is. Bij iedere sauna wordt een montagehandleiding meegeleverd. Er zijn geen speciale gereedschappen voor nodig. Met een portie gezond verstand, een schroevendraaier en twee personen gaat dit zeker lukken.





ONDERHOUD

Wij adviseren vóór het gebruik van de infrarood cabine een handdoek op de grond en een op de zitbank te leggen. De handdoek na gebruik direct verwijderen uit de infraroodcabine. Daarnaast is het raadzaam om de deur na gebruik open te laten staan, zodat de cabine goed kan luchten.

Er zijn geen speciale producten nodig voor het onderhoud van de cabine. Wel moet u de infrarood cabine regelmatig schoonmaken. Dit kunt u doen met water gemengd met een beetje groene zeep. Schuur- en bleekmiddelen worden ten strengste afgeraden. Een paar keer per jaar kunt u de binnenkant (bank, bodem en ruggensteun) van de cabine opschuren met schuurpapier, zo ziet de ir-cabine er weer uit als nieuw! Het is raadzaam om na het schuren van de cabine deze met een vochtige doek te reinigen zodat het schaafsel uit de cabine wordt verwijderd. Neem een schuurpapier met een lichte korrel voor het schuren van de infraroodcabine.

Indien uw infraroodcabine niet gemaakt is van Canadees Red Cedar hout, adviseren wij de infraroodcabine regelmatig te ontsmetten met een speciale infraroodcabine cleaner.

AANKOOP CHECKLIST

• Past de infrarood sauna in de beoogde ruimte? Kelders zijn soms erg laag. Meet van tevoren op wat past.

• Is er een geaard stopcontact (220 volt) aanwezig?

• Moet de infrarood sauna een trap op of af?
- Ja? past het grootste paneel via de trap?
- Nee? We kunnen panelen op splitsen of u kunt voor een kleiner model kiezen.

• Wat is het budget dat u ongeveer wilt uitgeven?

• Bepaal voordat u op zoek gaat naar een infrarood sauna, wat de belangrijkste reden is om de infrarood sauna aan te kopen.

• Heeft u een gevoelige huid? Neem dan geen korte golf infrarood.

Start de zoektocht op internet en check de verschillende aanbieders en check vooraf of ze goede reviews hebben. Ooit een verkoper horen zeggen dat ze slechte service leveren? Toch zijn er voldoende bedrijven met een matige service.

Bezoek de winkel, ga in verschillende modellen zitten, hoe voelt het model aan? Sommige mensen geven de voorkeur aan een model met veel glas, andere juist met veel hout. Iedereen is anders.



CONCLUSIE

In deze aankoopgids komt een heleboel informatie voorbij, maar we vinden het bij SuperSauna® belangrijk dat u goed geïnformeerd op pad gaat in uw zoektocht naar een goede infrarood sauna.

Bij SuperSauna® zitten we al langer dan 15 jaar in de branche en hebben we ons gespecialiseerd in de verkoop van therapeutische infrarood sauna's. Deze worden aanbevolen door vele reumatologen. Zij hebben door de jaren heen de resultaten van onze infrarood sauna's kunnen zien en zijn onbewust ambassadeurs geworden. SuperSauna® heeft een uitgebreid winkelnetwerk in Nederland, België, Duitsland en Polen. Service en garantie aanvragen kunt u overal indienen. Als u een infrarood sauna in België gekocht heeft, en u naar Duitsland gaat verhuizen dan krijgt u de service gewoon vanuit SuperSauna Gmbh. Service, dat is wat ons uniek maakt in deze branche. Zoals we zelf altijd zeggen: een SuperSauna® infrarood sauna koopt u maar één keer, om er vervolgens uw leven lang plezier aan te beleven.

Neem eens vrijblijvend een kijkje in één van de SuperSauna® winkels. Deskundige mensen helpen u graag verder en er staan minimaal 25 verschillende therapeutische infrarood sauna's opgesteld, zodat u zeer goed kunt ervaren wat goed bij u past.

Wij hopen dat u met deze informatie een betere beslissing kunt maken en dat de informatie waardevol voor u is geweest.

En zoals we bij SuperSauna altijd zeggen:
THE BEST WEALTH IS YOUR HEALTH!

ACCESSOIRES

Over het algemeen worden infrarood sauna's, in tegenstelling tot traditionele sauna's, standaard vrij compleet uitgevoerd. Toch zijn er een aantal accessoires interessant om te overwegen.

- Sauna zitkussen
Een houten bank is hard, dat mag duidelijk zijn. Daarom bestaat er de optie voor bijna iedere bankmaat een speciaal saunakussen te kopen. Wat het kussen speciaal maakt is dat het tegen de hitte in de sauna kan, het een waterafstotende hoes heeft die af te ritsten en uit te wassen is, en het een anti-slip onderkant heeft zodat het kussen stabiel blijft liggen.



Door het aanschaffen van het saunakussen heeft u drie voordelen:
• Comfortabele, zachte zithouding
• Geen last van zweetplekken op de bank. Op het saunakussen legt u een handdoek die de transpiratie opneemt.
• De zij- ruggensteun zakt een stukje in het kussen, waardoor het stabieler blijft staan.

Met kortingscode: KENNISGIDS22 kunt u het kussen in een SuperSauna winkel aankopen tegen een extra lage prijs van €89,- incl. btw.



- Aromatherapie
Wat is er nu lekkerder dan heerlijk ontspannen in de infrarood sauna van de therapeutische infraroodwarmte genieten gecombineerd met de lekkere aromatische geur van de lavendelbloem of de eucalyptusstruik. Er is een breed assortiment aan geuren beschikbaar voor de infrarood -en traditionele sauna. Let wel op dat je voor de infrarood sauna een ander soort aroma nodig heeft dan voor de traditionele sauna.

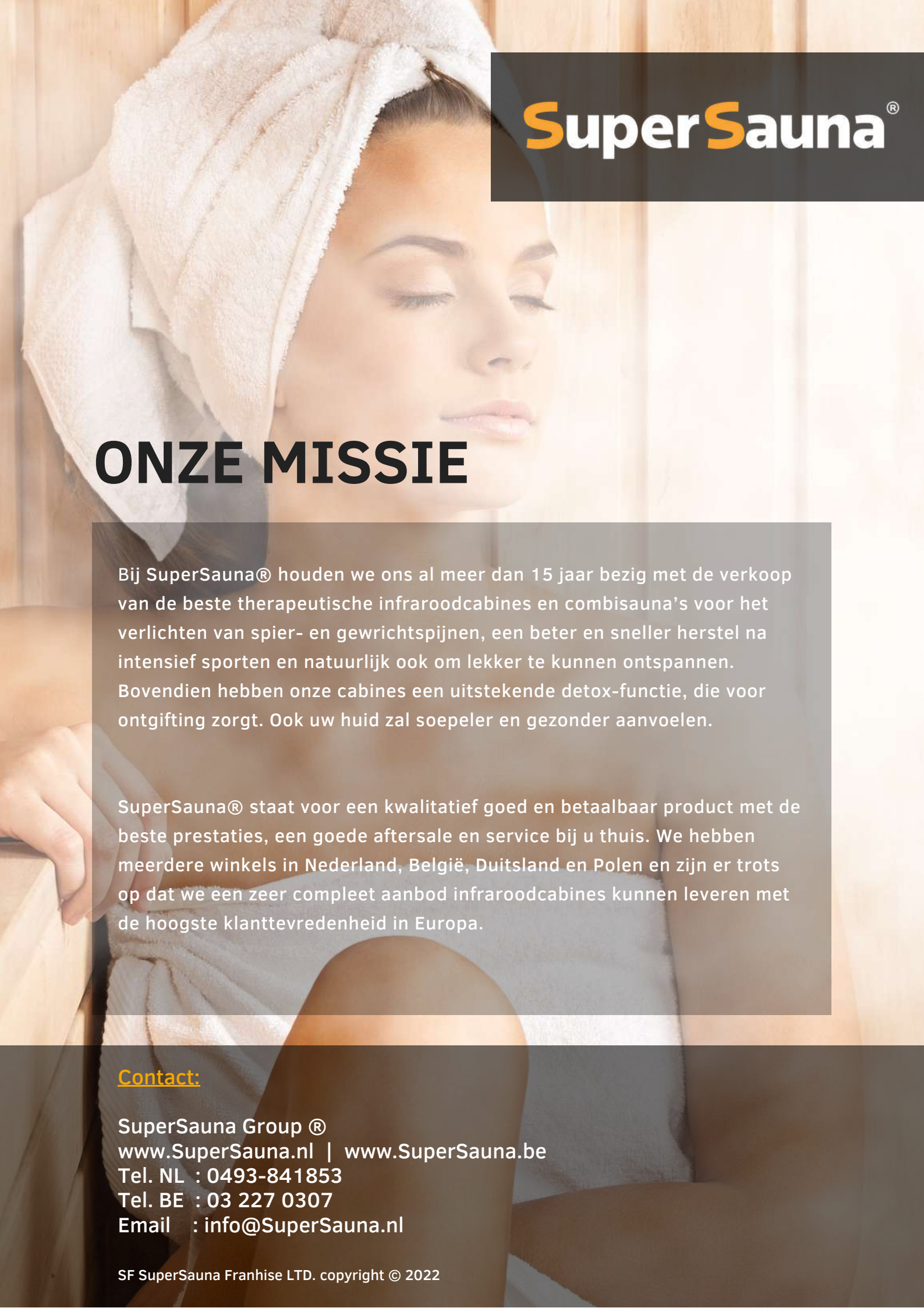
Voor de infrarood sauna wordt gebruik gemaakt van etherische oliën in een glazen potje. Deze kunt u simpelweg open zetten in de cabine, waardoor de geur zich verspreidt in de cabine. Voor de traditionele sauna zijn er geurconcentraten beschikbaar die je kunt mengen met water voor het opgieten.

- Kleurentherapie
In plaats van het standaard licht in een infrarood sauna kunt u LED kleurentherapie toepassen. Iedere kleur heeft zijn eigen werking. Uit ervaring van gebruikers kan kleurentherapie een positief effect bieden. Zo wordt de groene kleur door veel mensen als ontspannend ervaren, terwijl rood juist energie opwekkend werkt.









ONZE MISSIE

Bij SuperSauna® houden we ons al meer dan 15 jaar bezig met de verkoop van de beste therapeutische infraroodcabines en combisauna's voor het verlichten van spier- en gewrichtspijnen, een beter en sneller herstel na intensief sporten en natuurlijk ook om lekker te kunnen ontspannen. Bovendien hebben onze cabines een uitstekende detox-functie, die voor ontgifting zorgt. Ook uw huid zal soepeler en gezonder aanvoelen.

SuperSauna® staat voor een kwalitatief goed en betaalbaar product met de beste prestaties, een goede aftersale en service bij u thuis. We hebben meerdere winkels in Nederland, België, Duitsland en Polen en zijn er trots op dat we een zeer compleet aanbod infraroodcabines kunnen leveren met de hoogste klanttevredenheid in Europa.

Contact:

SuperSauna Group ®
www.SuperSauna.nl | www.SuperSauna.be
Tel. NL : 0493-841853
Tel. BE : 03 227 0307
Email : info@SuperSauna.nl

SF SuperSauna Franhise LTD. copyright © 2022