

**Porównanie saun**

	<b>Sauny na podczerwie</b>	<b>Sauny tradycyjne (parowa i fińska)</b>
<b>Temp. powietrza w kabinie</b>	37-60°C	60-120°C
<b>Czas przygotowania kabiny do seansu</b>	10-20 min	30-180 min;
<b>Sposób wnikania ciepła do ciała</b>	od wewn trz - wnika na gł boko ok. 4 cm. Rozgrzewa i rozlu nia mi nie	od zewn trz - nagrzewa tkanki powierzchniowo
<b>Uło enie ciała w kabinie</b>	w pozycji siedz cej -oszcz dno miejsca	w pozycji le cej, aby całe ciało miało t sam temperatur
<b>Sposób korzystania</b>	mo na w ubraniu	tylko nago
<b>Drzwi</b>	mog by otwarte - mog korzysta osoby cierpi ce na klaustrofobi	zamkni te
<b>ródło ciepła</b>	promienniki podczerwieni wytwarzaj ce promieniowanie podczerwone podobne do słonecznego, ale pozbawione promieni UV	piec ogrzewaj cy powietrze