

Sauna finlandesa

Ya en las antiguas civilizaciones de los mayas, aztecas, romanos y turcos se utilizaban los baños cotidianamente, como símbolo de cultura y prestigio. Aunque ha sido el modelo finlandés el que ha perdurado, y es para ellos, como en la antigüedad, una filosofía de vida. En la actualidad la sauna se vincula en todo el mundo con el ocio y el cuidado del cuerpo.

La sauna finlandesa AstralPool está construida con materiales de primera calidad y los equipos que incorporan son de alta tecnología.

Se trata de un habitáculo vertebrado de una estructura de madera con material aislante en su interior y recubierto por un revestimiento machiembreado. El equipo electrónico que genera el calor, provoca el aumento de la temperatura en el interior de la sauna.



Finnish Sauna

In ancient civilisations such as the Romans, the Turks, the Mayans and the Aztecs, baths were used on a daily basis as a sign of one's culture and standing. The Finnish model is the one that has lasted the longest, and for them it continues to be, as it was in the past, a whole life philosophy. Saunas today form part of our approach to leisure time and how we look after our bodies.

The AstralPool Finnish sauna is made from the highest quality materials, using equipment which incorporates the very latest technology.

This is basically a wooden room with insulating material inside, covered with a tongue and groove structure. The electronic equipment which generates the heat causes the temperature to rise inside the sauna.

Principales características

- La temperatura en cabina es de 80-100 °C y la humedad entre el 5% y el 20%.
- Generación y recirculación de calor por convección natural.
- Renovación continua de aire.
- Gran solidez estructural.
- Concebidas para soportar periodos de funcionamiento prolongados, optimizando la inversión en instalaciones de uso público o comercial.
- Diseñada para facilitar la limpieza y la desinfección.

Main characteristics

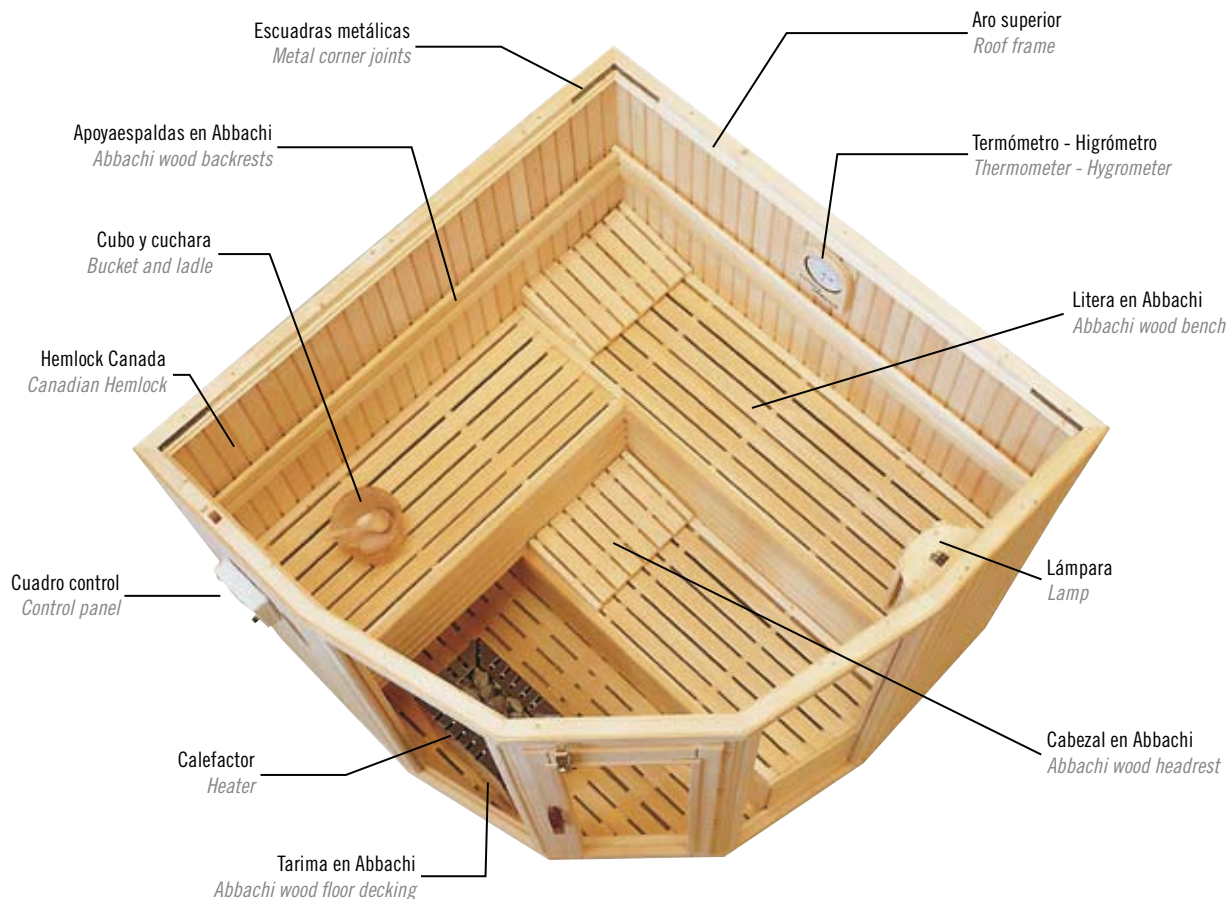
- The temperature inside the cabin ranges between 80-100 °C, with humidity levels between 5% and 20%.
- Generation and recirculation of heat through natural convection.
- Continuous renewal of air.
- Extra-solid structure.
- Designed to be used for long periods of time, making them ideal for public or commercial use.
- Easy to clean, easy to disinfect.

Componentes de la sauna

- Módulos de pared y techo contruidos tipo sandwich con material aislante interior y revestimiento en abeto escandinavo o hemlock del Canadá. Estructura interior de refuerzo y barrera de vapor.
- Sistema de anclaje intermodular con lengüetas de unión para cada tabla, lo que permite que las dilataciones sean absorbidas de forma independiente para cada pieza.
- Aros perimetrales, superior e inferior, que encierran la cabina proporcionando la máxima estanqueidad de la misma.
- Cantoneras macizas en cada esquina con triple lengüeta de unión a módulos, que proporcionan la máxima robustez estructural.
- Puerta de cristal *securit* parsol bronce. Junta de caucho y cierres de tope para evitar fugas de calor.
- Bancos, literas y cabezales contruidos en Abbachi, madera tropical con mínima capacidad de transmisión térmica y máximo confort. Madera esponjosa sin nudos.
- Equipo electrónico completo (calefactor resistencias blindadas). Aplique estanco resistente a altas temperaturas.
- Cuadro de control con dispositivos de seguridad por tiempo y temperatura.
- Zócalo de sobreelevación perimetral para protección y aislamiento de la cabina sauna del suelo pavimentado (opcional).

Sauna components

- Modular wall and ceiling design with insulating material sandwiched inside. Structure covered in Scandinavian pine or Canadian hemlock wood. Reinforced interior with steam barrier.
- Intermodular tongue and groove system connecting the separate boards enabling each individual piece to absorb expansion and contraction of the wood.
- Two frames run around the entire structure, enclosing the cabin and ensuring maximum watertightness.
- Solid wood triple-tongued corner pieces which join the modules ensure optimum structural rigidity.
- Securit parsol bronze glass door. Rubber joints and doorstops to prevent heat from escaping.
- Benches, loungers and headrests in Abbachi – a tropical wood providing minimum heat transference and maximum comfort. Knot-free soft wood.
- Complete electronic equipment (heater with reinforced resistance). Watertight wall light resistant to high temperatures.
- Control panel with time and temperature safety features.
- Raised skirting board to protect and insulate the sauna cabin from the optional paved floor.



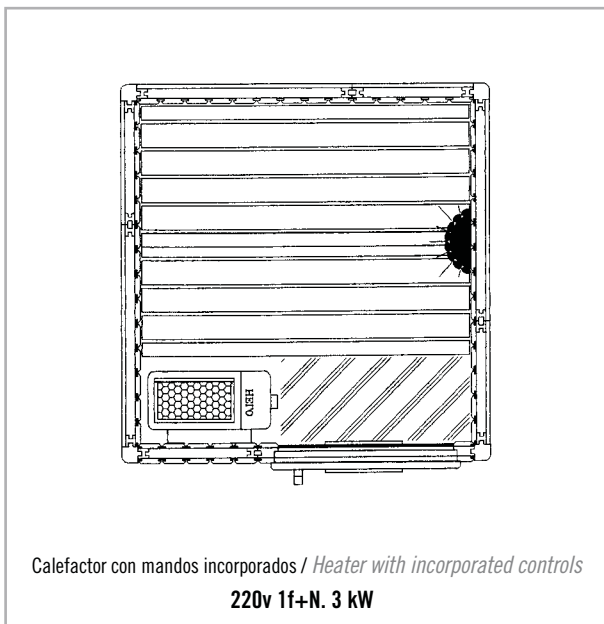
*Modelo no standard
*Non-standard model

Modelos de sauna

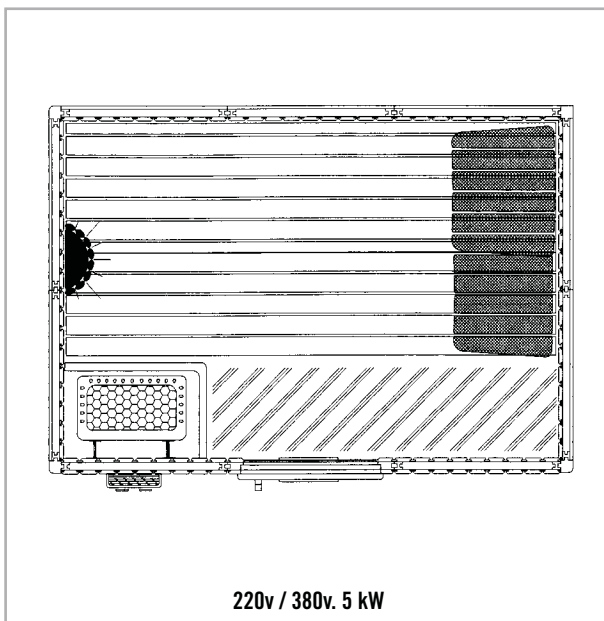
Todos los modelos incluyen la fachada y los laterales vistos. Para cualquier modelo podrá variar la situación de la puerta y el sentido de apertura. Las medidas incluyen cámara de aire para ventilación.

Altura exterior: 206 cm

CÓDIGO / CODE	35723
DESCRIPCIÓN	Modelo 113 x113 cm
DESCRIPTION	Model 113 x113 cm



CÓDIGO / CODE	07996
DESCRIPCIÓN	Modelo 207 x144 cm
DESCRIPTION	Model 207x144 cm

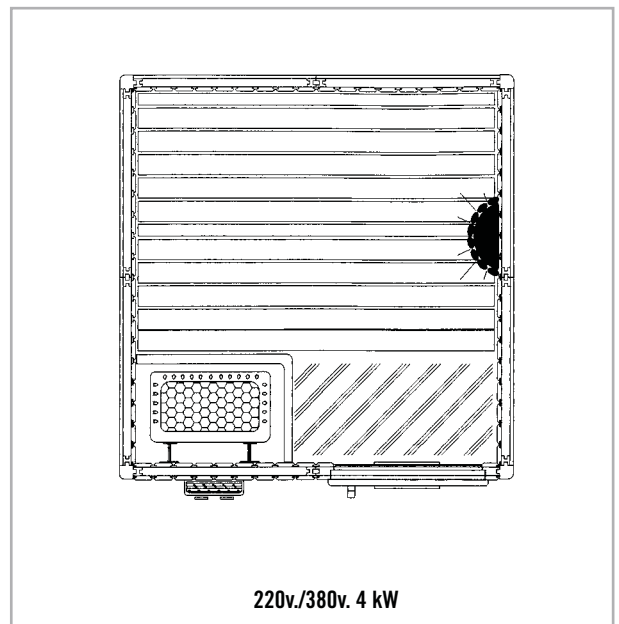


Sauna models

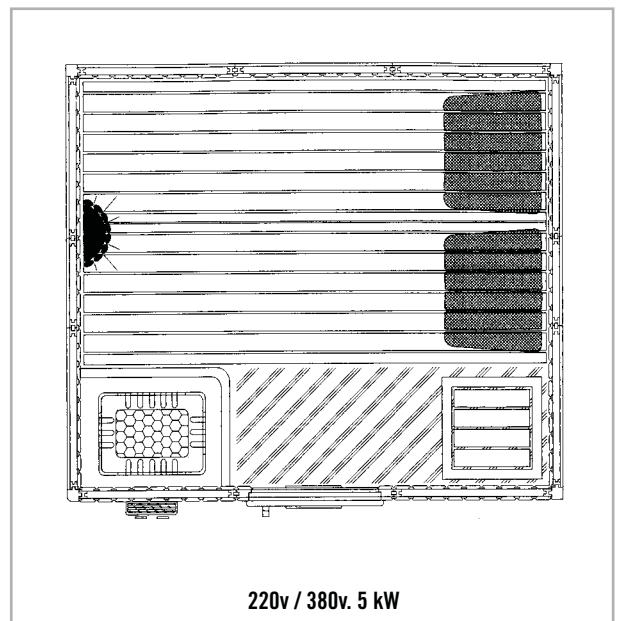
All models include the front and sides illustrated. In all models, the door position and opening direction can be changed. All measurements include ventilation air chamber.

Exterior height: 206 cm

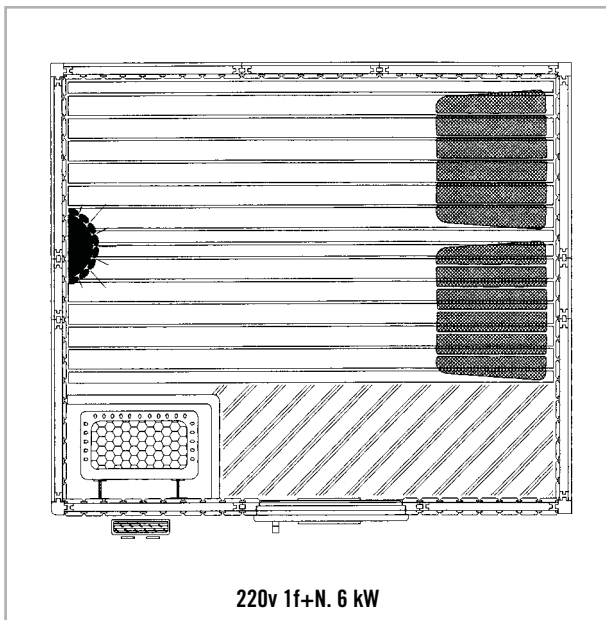
CÓDIGO / CODE	07995
DESCRIPCIÓN	Modelo 144x144 cm
DESCRIPTION	Model 144x144 cm



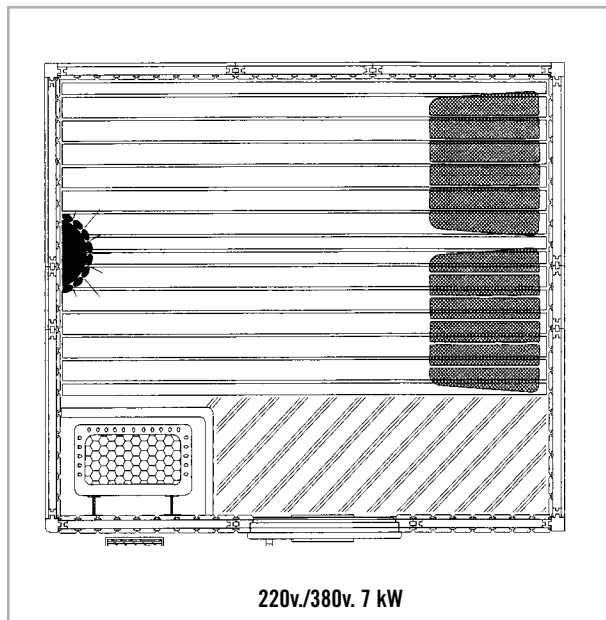
CÓDIGO / CODE	08130
DESCRIPCIÓN	Modelo 207x163 cm
DESCRIPTION	Model 207x163 cm



CÓDIGO / CODE	07997
DESCRIPCIÓN	Modelo 207 x 207 cm
DESCRIPTION	Model 207 x 207 cm



CÓDIGO / CODE	35724
DESCRIPCIÓN	Modelo 243 x 207 cm
DESCRIPTION	Model 243 x 207 cm



Complementos para la sauna

CÓDIGO / CODE	09701
DESCRIPCIÓN	Cubo para agua con recubrimiento especial plástico
DESCRIPTION	<i>Water bucket with special plastic covering</i>



CÓDIGO / CODE	09705
DESCRIPCIÓN	Reloj de arena tradicional de 15 minutos
DESCRIPTION	<i>Traditional 15 minute sand timer</i>



*Tiempo no exacto
 *Time not exact

CÓDIGO / CODE	07998
DESCRIPCIÓN	Carga de piedras para calefactor
DESCRIPTION	<i>Stones for heater</i>



Sauna accessories

CÓDIGO / CODE	09702
DESCRIPCIÓN	Cuchara para verter agua sobre calefactor
DESCRIPTION	<i>Ladle to pour water over heater</i>



CÓDIGO / CODE	09704
DESCRIPCIÓN	Reloj indicador temperatura y humedad
DESCRIPTION	<i>Clock with temperature and humidity indicator</i>



Wellma recomendaciones

Beneficios

- Acelera las funciones metabólicas.
- Mayor oxigenación y revitalización de los tejidos (retrasa envejecimiento de la piel).
- Eliminación de toxinas e impurezas debida a la equilibrada dilatación de los poros.
- Ayuda a combatir enfermedades en las vías respiratorias (bronquitis, sinusitis, humedece las vías respiratorias, es expectorante en caso de resfriado, tos, ronquera).
- Aumenta la capacidad de intercambio de oxígeno y ventilación general.
- Relaja el sistema nervioso (indicado para el estrés, ansiedad, depresión etc.)

Precauciones y contraindicaciones

- Contraindicado para ancianos, embarazadas, personas con hipotensión, cardiopatías, personas con venas varicosas. (La temperatura a que se somete el cuerpo produce el aumento del ritmo cardíaco).
- Dermatitis.
- Problemas de vasodilatación.
- Durante la digestión
- Después de hacer ejercicio intenso sin previo descanso.
- También lo deben evitar los que padecen algún tipo de enfermedad bronquial severa, epilepsia, anorexia y cólicos renales.
- Frecuencia máxima por semana de tres o cuatro veces.

Wellma recommendations

Benefits

- *Accelerates metabolic functions.*
- *Greater oxidisation and revitalisation of skin tissue (slows down the skin's aging process).*
- *Elimination of toxins and impurities through open skin pores.*
- *Helps to combat respiratory ailments (bronchitis, sinusitis, humidifies the respiratory channels, acting as an expectorant for those with coughs and colds, or those who snore).*
- *Increased oxygen exchange capacity and improved ventilation in general.*
- *Relaxes the central nervous system (beneficial for those suffering from stress, anxiety, depression etc.)*

Precautions and contraindications

- *Saunas should not be used by the elderly, pregnant women, people with low blood pressure, heart complaints or those with varicose veins. (The high temperatures the body is subjected to increases the heart rate).*
- *Dermatitis.*
- *Those suffering from vasodilatation.*
- *After meals*
- *After intense exercise without first resting.*
- *Saunas should neither be used by those suffering from severe bronchial complaints, epilepsy, anorexia or renal colic.*
- *Saunas should be used a maximum of three or four times a week.*

Recomendaciones de uso

Antes de la sauna:

- No entrar con hambre ni durante la digestión.
- Si se toma después de hacer deporte es conveniente descansar un mínimo de 15 ó 30 minutos para evitar problemas de un golpe de calor.
- Es necesario ducharse a fondo con agua caliente, así subiremos la temperatura corporal.
- Secarse cuidadosamente, es imprescindible entrar seco en la sauna.

Durante la sauna:

- Empiece por los bancos más bajos, para que el cuerpo se adapte al calor.
- Tumbese o siéntese con los pies sobre el asiento, es importante que el cuerpo permanezca a la misma temperatura.
- No beba.
- No realice ejercicios de gimnasia.
- No se dedique a conversar porque se cargan la respiración y la circulación.
- Lo normal es que a los 8-12 minutos el cuerpo siente necesidad de refrigerarse, salga de la cabina aunque considere que no haya transpirado lo suficiente.
- Antes de salir, siéntese con los pies colgando para que la circulación se adapte de nuevo a la posición vertical. Levántese de forma pausada, la sangre puede acumularse y producir una especie de vértigo o síncope.
- Es conveniente alternar el ciclo calor-frío para conseguir una vasoconstricción con lo que se estimula la circulación sanguínea y se eliminan productos de desecho de los músculos, a la vez que los nutre.
- Al principio, no deberíamos hacer más de un ciclo, la gente ya acostumbrada realiza entre dos y tres ciclos.

Después de la sauna:

- Permanezca unos minutos fuera de la sauna para enfriar las vías respiratorias
- Después dúchese con agua fría (si padece de hipertensión el agua debe ser templada 35°C) desde las extremidades hacia el centro del cuerpo, en la dirección al corazón, para devolverle el ritmo.
- Un baño de inmersión en agua fría hará reaccionar a los vasos sanguíneos y aumentar la presión arterial.
- Después del baño el relajarse en una tumbona o banco calefactado ayudara a retomar el ritmo cardiaco y acabar de transpirar, aproximadamente entre unos 20 ó 30 min.
- Finalmente podremos tomar una ducha templada o caliente para acabar la sesión.

Recommendations for use

Before the sauna:

- Do not enter when hungry or after a meal.
- If one is taking a sauna after doing sports it is advisable to rest for a minimum of 15 to 30 minutes to prevent heat stroke problems.
- It is necessary to take a long, hot shower before entering – this will also raise your body temperature.
- Dry yourself carefully – it is essential that you are completely dry before entering the sauna.

During the sauna:

- Start on the lower benches to allow the body to adapt to the heat.
- Lie down or sit with your feet upon the seat – it is important that the whole body is at the same temperature.
- Do not drink
- Do not do exercise.
- Do not have long conversations as this impedes respiration and circulation.
- It is normal that after 8-12 minutes the body needs to cool down, even though you might feel that you haven't sweated enough.
- Before you leave, sit with your legs hanging down so that your circulation adapts once again to the vertical position. Stand up slowly – blood can accumulate and cause dizziness or vertigo.
- It is advisable to alternate the hot – cold cycle in order for vaso constriction – a narrowing of the blood vessels – to take place, which stimulates blood circulation and helps to eliminate toxins from the muscles, as well as feeding them.
- Novices should only repeat this cycle one, whilst experienced users may do it two or three times per session. Increasing the number of cycles provides no extra benefits and causes fatigue.

After the sauna:

- Rest for a few minutes outside the sauna in order that your respiratory channels may cool down
- Next, shower with cold water (if you have high blood pressure, the water should be luke warm, at a temperature of around 35°C), directing the water from the limbs to the centre of the body towards the heart in order to re-stabilise its rhythm.
- A plunge bath in cold water will cause your blood vessels to react and increase arterial pressure.
- After showering, relaxing on a lounge or heated bench for 20 to 30 minutes will allow our heart rate to get back to normal and sweating to stop.
- Finally, finish off with a warm or hot shower.