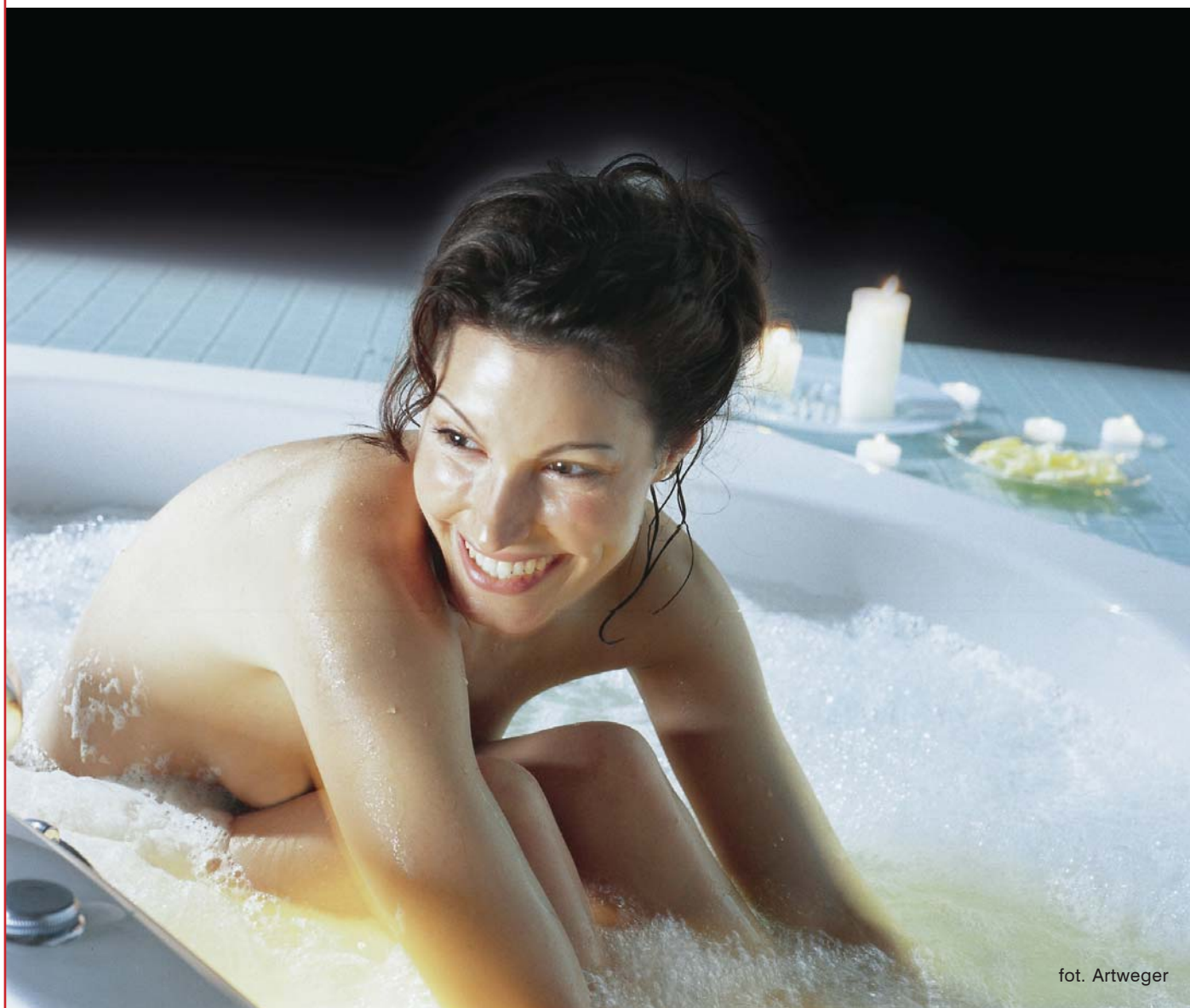


# domowa hydroterapia

## wanny i panele z hydromasażem

Dawniej dostępna jedynie dla szczęśliwych posiadaczy sanatoryjnych skierowań, dziś w zawrotnym tempie zdobywa globalną popularność. Terapia wodą – oczyszcza, odnawia siły, koi dolegliwości i dodaje energii. Dlatego, choć to przyjemność nie najtańsza, warto być może w taki domowy gabinet odnowy zainwestować.



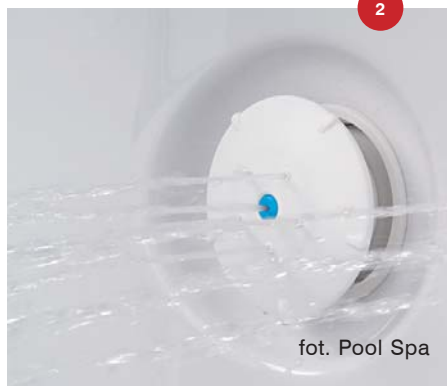
fot. Artweger

W Polsce jeszcze kilka lat temu tzw. *jacuzzi* było synonimem najwyższego statusu majątkowego; wanny „z bąbelkami” spotykało się głównie w łazienkach bogatych nuworysz, gdzie stanowiły dowód dobrej formy konta bankowego. Dziś jest inaczej i, jak to często bywa, na zmianę sytuacji miała wpływ moda. Tym razem moda bardzo roztropna, więcej nawet – mądra: moda na zdrowy, aktywny styl życia, na dbałość o dobrą kondycję i samopoczucie. Na szczęście tendencja ta ma charakter masowy; coraz więcej osób rozumie dziś potrzebę relaksu i harmonijnego rozwoju cielesno-duchowego. Dlatego też coraz więcej w naszych domach masujących wanien. Do popularności wodnych terapii przyczyniło się też upowszechnienie panelu prysznicowego z hydromasażem: urządzenia, które dzięki kompaktowej formie zmieści się w każdej łazience, a przy tym jest łatwiejsze do zamontowania i zwykle znacznie od wanny tańsze. Mniejszy jest także jego apetyt na zużywaną wodę i energię elektryczną.

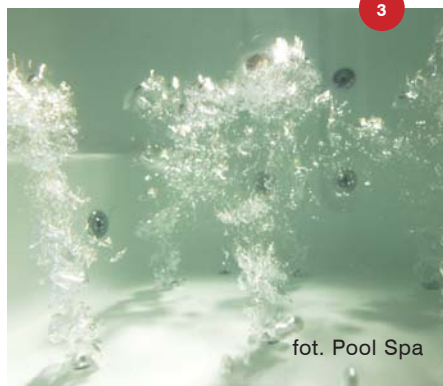
Możemy zatem poddawać się kojącemu masażowi w poziomie lub pionie – leżąc w wannie, albo też siedząc czy stojąc w kabinie. Może masować nas woda, powietrze, a nawet... fale ultradźwiękowe (ich dogłębne działanie zapewnia lepszą efektywność masażu). A jakie są korzyści? Poprawa samopoczucia poprzez osiągnięcie stanu pełnego rozluźnienia, lepsze ukrwienie rozgrzanych tkanek, zwiększona elastyczność skóry, pozbycie się stresu i napięć (także tych mięśniowych) dzięki stymulacji końcówek nerwowych na całym ciele. Nie wspominając o przyjemności doświadczanej w trakcie samego zabiegu.



fot. Pool Spa



fot. Pool Spa



fot. Pool Spa

- **1** Dziś, by korzystać z dobrodziejstw masażu wodnego, nie trzeba mini-basenu SPA. Wystarczy prostokątna wanna o całkiem standardowych rozmiarach
- **2-3** „Czynnikiem masującym” może być woda, ale także woda zmieszana z powietrzem – wtedy nasze odczucia będą bardziej intensywne

## DYSZY I DMUCHA...

W najprostszych wannowych instalacjach do masażu wodnego woda krąży w układzie zamkniętym. Jej obieg wymusza pompa, tłocząc ją do dysz, skąd następnie kierowana jest na określone strefy zanurzonego w wannie ciała. Im owych dysz więcej, tym lepiej, ich duża liczba daje bowiem możliwość „reżyserowania” całego zabiegu. Efekt, jakiego możemy doświadczyć w najtańszej wannie z czterema dyszami, jest nieporównywalny do masażu za pomocą kilkunastu (a nawet więcej – w najbardziej zaawansowanych urządzeniach do... 35!) punktów wypływu wody. W takich wannach można masować

ciało strefowo, zamykając wybrane dysze. W większości przypadków możemy też regulować natężenie strumienia wody i jego ukierunkowanie – za pomocą zmiany kąta ustawienia dysz. Do masażu głębokiego sekwencyjnie zaprogramowanym strumieniem śrubowym służą dysze wirujące nazywane *rolljetami*. Droższe modele wanien wyposażone są w grzałkę, pozwalającą utrzymać stałą temperaturę kąpeli. Średnio intensywny masaż wodny rozluźnia i relaksuje, dlatego polecany jest zwłaszcza przy dolegliwościach mięśniowych.

Silniejsze wrażenia zapewniają wanny z instalacją do masażu wodno-powietrznego. Powietrze, kierowane przez dmuchawę do dysz lub włączane przez perforowane dno wanny, podnosi ciśnienie wody, zwiększając – przy tej samej jej ilości – siłę masujących strumieni. Taki masaż jest zarówno bardziej intensywny, jak i efektywniejszy; pomaga dotlenić skórę, dzięki czemu wszelkie zabiegi pielęgnacyjne stają się skuteczniejsze.

Masaż najdelikatniejszy, tzw. perłkowy, służy głównie relaksowi. Tu czynnikiem masującym jest samo powietrze, włączane do wanny w postaci

drobnych pęcherzyków przez dysze lub otwory w dnie.

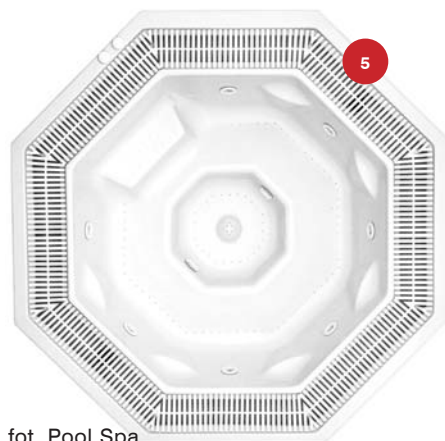
I wreszcie najnowsze odkrycie naukowców: masaż za pomocą fal ultradźwiękowych o bezpiecznej dla naszego zdrowia częstotliwości. Ultradźwięki pomagają zachować naszą skórę w doskonałym stanie – wnikają w tkanki podskórne powodując ich kurczenie i rozkurczanie, co poprawia elastyczność skóry, zapobiegając m.in. cellulitowi.

## WANNOWE WARIACJE

Wanny z hydromasażem to zwykle urządzenia akrylowe – tworzywo to najłatwiej formować, a wykonanie w nim dowolnej liczby otworów na dysze nie stanowi problemu. Dlatego w zakresie form znajdziemy tu niemal wszystko: od wanien niewielkich o regularnych kształtach (często narożnych), przez bardziej fantazyjne – z profilowanymi siedziskami, podgówkami i półeczkami, aż po największe – minibaseny „spa”, długości do 3 m. Podobna dowolność panuje w kwestii koloru, dzięki czemu nasza łazienka może stać się naprawdę oryginalnie zaaranżowanym salonikiem wellness.



fol. Hansgrohe



fol. Pool Spa



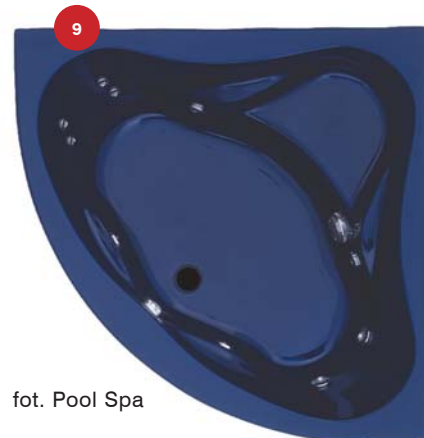
fol. Ravak



fol. Kompleks



fol. Pool Spa



fol. Pool Spa

- **4-9** Nowoczesne wanny z instalacją hydromasażu dostępne są w wielu kształtach, od tych najbardziej wymyślnych po najprostsze – praktyczne, bo łatwo je zmieścić w każdej łazience. Podobnie z formą: znajdziemy modele w każdym stylu
- **10** Kabina z panelem masującym zajmie nam niewiele miejsca. Zaoszczędzoną przestrzeń warto wykorzystać dla relaksu



fot. Artweger

10

## NASZE RADY

- *Wprawdzie terapia wodą ma z reguły korzystny wpływ na nasze zdrowie, jeśli jednak cierpimy na nadciśnienie lub mamy słabe serce, przed skorzystaniem z hydromasażu zasięgnijmy rady lekarza.*
- *Pamiętajmy, że przy doskonale sprawnej wentylacji minimum metrażowe dla łazienki z masującą wanną to 5 m<sup>2</sup>. W przeciwnym razie w trakcie sesji hydromasażu i po nich para wodna będzie się wykraplała na ścianach pomieszczenia.*
- *Kupując wannę z systemem dysz oprzyjmy się pokusie majsterkowania; niech zainstaluje ją fachowa ekipa, najlepiej autoryzowana przez producenta urządzenia.*
- *Jeżeli zamiast gotowej obudowy planujemy obłożyć wannę płytkami, nie zapomnijmy o otworach rewizyjnych, które umożliwią nam konserwację systemu, a w razie awarii – „bezbolesną” naprawę.*

Kupując wannę, warto gruntownie zastanowić się nad jej wyposażeniem. Część owego wyposażenia znajdziemy w standardzie; pojemność tego określenia zależy oczywiście od klasy producenta i marki, jednak zwykle za standard uznawane są elementy, bez których wanna funkcjonować nie może, a więc: pompa tłocząca, podstawowy zestaw dysz i przewodów oraz panel sterowania ręcznego (pneumatycznego). Niektórzy producenci dołączają do wyposażenia podstawowego stelaż pod wannę, jednak obudowę trzeba dokupić oddzielnie. Dodatkowy wydatek to sterowanie elektroniczne, umożliwiające programowanie



11

fot. Artweger



12

fot. Grohe



13

fot. Ravak



14

fot. Pool Spa

trybu pracy hydromasażu; można w ten sposób dobierać czas, temperaturę i natężenie zabiegu, a także sekwencje masażu (np. masaż pulsacyjny). Zapłacić musimy też za dodatkowe dysze czy oświetlenie halogenowe; niektóre modele zapewniają możliwość regulacji natężenia światła, a także zamontowania kolorowych filtrów przydatnych w chromoterapii. Warto zastanowić się nad systemem automatycznego czyszczenia, dezynfekcji i osuszania dysz. Wannę z hydromasażem trzeba bowiem utrzymywać w wyjątkowej czysto-

- **11-13** Panele do kabin produkowane są z różnych, czasem łączonych materiałów
- **14** Oszczędny nowoczesny design nie będzie raził nawet w świątyni minimalizmu
- **15** Panel o ciekawej formie może być prawdziwą dekoracją łazienki
- **16** Kabina masażowo-parowa – wiele funkcji w „kompakowym” opakowaniu

ci. Zaniedbana, szybko stanie się siedliskiem bakterii i źródłem przykrych zapachów, a jej system masujący łatwiej ulegnie uszkodzeniu lub zużyciu. Możemy czyścić wannę dodając do przepuszczanej przez instalację wody środek dezynfekujący, jednak znacznie przyjemniej, gdy po każdej kąpieli urządzenie dokona automatycznego samooczyszczenia. Najwyższą skuteczność zabiegów higienicznych zapewnia montaż systemu osuszania kanałów i ozonowania powietrza.

By kąpiel była luksusem, warto pomyśleć o drobiazgach: zagłówkach, uchwytych pomocnych przy wstawianiu czy zewnętrznych relingach do wieszania ręczników. Można też dokupić system dozujący olejki aromatyczne, a nawet... odtwarzacz CD z zestawem płyt z relaksującą, odpowiednio dobraną muzyką.

Równie zróżnicowane, jak wyposażenie, są ceny. Najtańsze i najprostsze urządzenia to wydatek kilku tysięcy; za *jacuzzi* z górnej półki zapłacimy nie mniej, niż za średniej klasy miejskie auto – nawet ok. 60 tys. złotych.

## **BACZNOŚĆ: MASAŻ WODNY!**

Jeśli ograniczają nas fundusze i metraż, doskonałym rozwiązaniem będzie panel z dyszami do hydromasażu, przeznaczony do zamontowania w kabinie prysznicowej. W kabinie, dodajmy, superszczelnej, każda nieszczelność bowiem to gwarancja potopu w łazience. Masaż w pozycji stojącej (lub na siedząco, jeśli w kabinie jest odpowiednie siedzisko) to relaks innego rodzaju, niż kąpiel w wannie, o działaniu bardziej pobudzającym niż rozluźniającym. Jednak i tu, kierując silny strumień wody (tzw. masaż biczowy) na określone partie ciała, możemy pozbyć się bolesnych dolegliwości mięśniowych. Stosowanie na przemian natrysków zimnych i ciepłych poprawia krążenie i elastyczność skóry. Po tych wrażeniach odpręży



fot. Pool Spa

nas łagodny masaż relaksujący strumieniami wody pod mniejszym ciśnieniem.

Na rynku dostępne są panele z różnych tworzyw i rozmaitej wielkości. Najprostsze – i najtańsze – mają długość metra i 3 dysze, najdłuższe zaś, dwumetrowe, mogą ich mieścić 8 (zwiększenie liczby dysz skutkowałoby obniżeniem ciśnienia wytłaczanej wody). Oprócz liczby dysz istotne jest ich rozmieszczenie: najkorzystniejsze, to dwa pionowe rzędy, umożliwiające bardziej wszechstronny, symetryczny masaż ciała. Najdroższe, długie panele mieszczą najwięcej funkcji: oprócz dysz, baterii i słuchawki prysznicowej mogą mieć wmontowane siedzisko, uchwyty, a nawet lustro i niewielkie półki.

Panele dostępne są w dwóch wariantach: ściennym i narożnym. W każdym segmencie znajdziemy urządzenia ze szkła, metalu bądź tworzywa sztucznego, a nawet z... drewna. Dostępne są też modele łączące różne materiały. Eleganckim i efektownym rozwiązaniem jest zestaw do montażu podtynkowego, w którym wszystkie elementy instalacji są niewidoczne; ze ściany wystają jedynie końcówki dysz i niezbędne pokrętła. Jest to jednak rozwiązanie kosztowne, gdyż wymaga instalacji najwyższej jakości (w praktyce – bezawaryjnej); każda ewentualna awaria groziłaby rewolucją związaną ze skuwaniem tynku.

Sterowanie procesem hydromasażu może odbywać się ręcznie – wówczas ciśnienie wody regulujemy po prostu uchwytem baterii, a poszczególne dysze włączamy lub wyłączamy (jeśli są zamontowane na przegubach, możemy regulować kierunek strumienia wody). Znacznie wygodniejsze, choć oczywiście droższe, jest sterowanie elektroniczne; przy jego pomocy możemy zaprogramować sekwencyjną pracę dysz i zmienną temperaturę kąpieli masującej.

fot. Pool Spa



fot. Grohe

## **PARA... BUCH!**

Luksusową odmianą kabiny prysznicowej jest kabina masażowo-parowa, czyli: natrysk zwykły bądź deszczowy, łagodny masaż relaksujący, tzw. bicze szkockie, aromatyczna kąpiel parowa, a nawet sauna – w jednym. Nic dziwnego, że urządzenia takie kosztują majątek – ich uniwersalność warta jest swojej ceny, zwłaszcza że najmniejsze, o wymiarach 90 x 90 cm, zmieszczą się w każdej łazience. Specyfika ich funkcjonowania wymaga oczywiście doskonałej szczelności (łącznie z przykryciem kabiny od góry). Najbogatsze modele mają wbudowane półki, siedziska i oświetlenie halogenowe, są także przystosowane do korzystania z uroków aroma- i chromoterapii (lecniczych seansów z wykorzystaniem fal świetlnych). Można w nich też zainstalować radioodtwarzacz i wodoodporne głośniki, a nawet.. telefon czy telewizor. Well, well, well...