



fol. Poolspa

Wodna przyjemność

■ Hydromasaż

Agnieszka Kotogrecka, Olimpia Wolf

Z dobrodziejstw hydromasażu coraz więcej osób korzysta nie tylko podczas pobytu w sanatoriach i ośrodkach spa. Dzięki coraz przystępniejszym cenom specjalnych wanien, paneli i kabin można się nim cieszyć także na co dzień – we własnych domach.

Hydromasaż nie tylko relaksuje i odpręża. Działa również korzystnie na organizm, dotlenia go i pomaga w leczeniu wielu schorzeń.

Ciepła woda i rytmiczny masaż rozszerzają naczynia krwionośne, powodując szybsze krążenie krwi. Stymulują także wydzielanie endorfin, któremu towarzyszy uczucie błogości. Dzięki temu można wypocząć, co z kolei przyspiesza naturalne procesy regeneracyjne zachodzące w organizmie. Hydromasaż uśmierza bóle kręgosłupa, stawów, łagodzi niektóre z objawów cukrzycy, leczy także migrenę i bezsenność. Ponadto łagodzi dolegliwości spowodowane przez naderwania ścięgien, zwichnięcia, nadmierne forsowanie mięśni i przyspiesza ich odnowę po męczących treningach. Masaż wodny działa też korzystnie na skórę: nawilża ją, dotlenia, wygładza i czyni sprężystą, a więc nadaje jej o kilka lat młodszy wygląd.



▲ Woda systemem rurek tłoczona jest do dysz wodnych, a z nich wypływa do wanny



▲ Wanny z hydromasażem dobrze wyglądają w salonach kąpielowych

Hydromasaż nie jest zalecany jedynie osobom starszym i kobietom w ciąży.

Osoby chore na serce i cukrzycę nie powinny z niego korzystać bez konsultacji z lekarzem.

Wśród produktów z hydromasażem stosowanych do użytku domowego, dostępne są wanny z hydromasażem, kabiny masażowo-parowe, panele do masażu oraz małe wanny spa.

Wanny z hydromasażem

W zależności od wyposażenia i klasy, wanny z hydromasażem oferowane są z systemem masażu wodnego lub z systemem masażu wodno-powietrznego.

Masaż wodny. Polega na działaniu strumieni wody wypływających przez dysze zainstalowane w ścianach i na dnie wanny. Pompa tłocząca wodę jest zainstalowana pod wanną. Dysz może być kilka lub kilkanaście, a ich rodzaj i rozmieszczenie zależą od stopnia zaawansowania urządzenia. Za pomocą regulatora – manualnego albo elektronicznego – można zwiększać lub zmniejszać siłę masażu. W niektórych dyszach jest możliwość indywidualnego, ręcznego ustawiania siły i kierunku strumienia wody.

Masaż powietrzny. Zwany inaczej perełkowym, polega na wtłaczaniu przez dmuchawę powietrza do wanny napełnionej wodą. Tworzące się dzięki temu drobne pęcherzyki powietrza delikatnie masują skórę. Powietrze może być doprowadzane do wanny na dwa sposoby:

- przez połączone ze sobą rurki – do dysz powietrznych w dnie wanny. W wannie zwykle instaluje się od 4 do 18 takich dysz;
- do komory powietrznej pod dnem wanny (ma ona podwójne dno), a stamtąd rozchodzi się przez małe otworki w dnie wanny. Liczba otworków zawiera się w granicach między 60 a 140.

W zależności od modelu, wanny z masażem powietrznym mają dmuchawę z podgrzewaczem powietrza, regulacją natężenia nadmuchu oraz z możliwością ustawienia masażu pulsacyjnego.

Powierze ozonowane. Bardziej zaawansowane technologicznie systemy masażu powietrznego wyposażone są w ozonator, który zwiększa efektywność masażu perełkowego przez ozonowanie powietrza. Ozonowane powietrze pomaga w leczeniu żyłaków, chorób skóry, a także w usuwaniu rozstępów, cellulitu i zmarszczek. Dotlenia skórę, poprawia jej koloryt oraz wspomaga pracę układu krążenia. Ma także działanie bakteriobójcze, co w praktyce oznacza łatwe utrzymanie wanny z hydromasażem i jej urządzeń w czystości.

Fale ultradźwiękowe. Masaż falami ultradźwiękowymi umożliwiają specjalne dysze wodne z ich emiterami. Fale te wni-

- ▶ Wanna z zagłówkami i metalową rączką zwiększa komfort korzystających z kąpeli



▲ Przekrój wanny z hydromasażem

kają głęboko do warstw podskórnych ciała i powodują kurczenie się oraz rozszerzanie komórek, przez co rozgrzewają tkanki, poprawiają ich ukrwienie i elastyczność skóry. Dysze mogą być nieruchome lub wirujące – do głębokiego masowania ciała strumieniem śrubowym (doskonale do masowania karku). Niektóre dysze można zamykać, co umożliwia punktowe ustawienie masażu. **Uwaga!** Kiedy kupuje się wannę, warto zwrócić uwagę na liczbę i rozmieszczenie dysz: powinny być zainstalowane w takich miejscach, by wypływający z nich strumień wody masował kręgosłup, plecy, kark oraz nogi. Im dysz jest więcej, tym lepiej.

Dezynfekcja

Wannę z hydromasażem trzeba co pewien czas dezynfekować. **Częstotliwość dezynfekcji** zależy w dużym stopniu od inten-



▶ Jak duża wanna?

Wanny z masażem mają rozmaite wymiary i kształty, można więc dobrać odpowiednią do każdej łazienki – nie mniejszej niż 6 m² powierzchni, ale ten warunek wynika z tego, że w mniejszej trudno byłoby zapewnić dobrą wentylację podczas kąpieli. Do wyboru są następujące kształty wanien z hydromasażem:

- prostokątne (od 120 × 70 do 190 × 90 cm),
- asymetryczne (od 145 × 100 do 160 × 100 cm),
- owalne (od 165 × 130 do 190 × 100 cm),
- narożne (od 125 × 125 do 153 × 153 cm).

Zależnie od wielkości i głębokości wanny mają pojemność od 150 do 450 l. Te większe mogą być również dwuosobowe.



▲ Wanny mogą mieć również nietypowe kształty



▶ Jak z myciem?

W wannach z hydromasażem można korzystać z licznych zabiegów. Powstaje pytanie, czy można się w nich również myć? Producenci informują w gwarancjach, aby używać wanien zgodnie z ich przeznaczeniem. Zaleca się, aby nie stosować środków pielęgnacyjnych (mydła, płynów, itp.) podczas włączonego systemu hydromasażu. Jeśli chcemy się myć, gdy system jest wyłączony, należy pamiętać o regularnym czyszczeniu wanny i dezynfekcji preparatami polecanymi w instrukcji obsługi danego modelu.

sywności zażywania kąpieli, rodzaju używanych środków myjących, a także od jakości wody, ale **nie powinna być rzadsza niż raz na dwa miesiące, a najlepiej – co 3–6 tygodni.** **Automatyczna.** Niektóre wanny z hydromasażem mają wmontowany system automatycznej dezynfekcji. Jego obsługa ogranicza się do uzupełniania płynu dezynfekującego w zbiorniku, którego zawartość starcza na cztery procesy dezynfekcji, oraz wciśnięciu właściwego przycisku na panelu sterowania. System automatycznie dozuje odpowiednią ilość płynu i samodzielnie steruje procesem dezynfekcji, który trwa około 30 minut. Po jego zakończeniu, wannę należy opróżnić i wypłukać letnią wodą. Po 30 minutach od spuszczenia wody następuje automatyczne przedmuchanie i osuszanie kanałów powietrznych. Taką dezynfekcję można przeprowadzać z użyciem świeżej wody albo tej, która pozostała po kąpieli.

Manualna. W przypadku braku automatycznej dezynfekcji przeprowadza się ją ręcznie. Nie jest to trudne: polega na napełnieniu wanny czystą, zimną wodą powyżej poziomu dysz, dodaniu do niej płynu dezynfekującego, w ilości 50 ml na każde 100

litrów wody oraz włączeniu masażu wodnego i powietrznego na ok. trzy minuty. Następnie napełnioną wodą wannę pozostawia się na ok. 10–20 minut, po czym ponownie włącza się urządzenie na trzy minuty i spuszcza wodę.

Do mycia wanny z hydromasażem należy używać dostępnych na rynku środków czystości niezawierających substancji ściernych.

Montaż wanny

Wanny z hydromasażem sprzedawane są ze stelażem, który usztywnia je, stabilizuje i podtrzymuje zamontowane na zewnątrz wanny urządzenia do masażu. Takie wanny powinien instalować specjalista. Kupujący wannę z hydromasażem otrzymuje listę autoryzowanych instalatorów, którzy świadczą takie usługi. Skorzystanie z autoryzowanego serwisu jest warunkiem otrzymania pełnej gwarancji na urządzenie.

Wanien z hydromasażem nie zabudowuje się na stałe, tylko zakrywa akrylową obudową, która zapewnia właściwą wentylację urządzenia, a także dostęp do systemu hydromasażu w razie awarii.

minibaseny
**Sundance®
Spas**

W domu, w ogrodzie,
gdzie tylko chcesz.
Na każdą porę roku.



infolinia: 0 801 333 700
www.minibaseny.pl



▲ Miejsce siedzące w kabinach prysznicowych sprawdza się podczas dłużej trwających masażu



▲ Dysze w panelach powinny mieć możliwość zmiany kierunku i siły strumienia wody

ją również kurację odchudzającą, działającą ujędrniająco i regenerująco na naskórek oraz tkankę podskórną.

■ **Masaż stóp** – regularny strumień wody podawany z dna kabiny, który stymuluje znajdujące się na stopach receptory odpowiedzialne za poprawne funkcjonowanie całego organizmu. Przyspiesza powrót do dobrej formy, redukuje stres i zmęczenie.

■ **Łaźnia parowa.** Zalecany czas trwania kąpieli parowej to 15–30 minut. Po jej zakończeniu dobrze jest wziąć letni natrysk lub kąpiel. Kąpiel parowa oczyszcza organizm: przyspiesza przemianę materii, a przez to szybciej usuwa toksyny oraz odblokowuje pory. Dodatkowo relaksuje i przywraca dobre samopoczucie oraz nawilża układ oddechowy; w niektórych kabinach oprócz kąpieli parowej możliwe jest także rozpylanie wody w postaci mgły, która ma bardzo dobre działanie nawilżające, a jednocześnie nie obciąża systemu krwionośnego organizmu.

■ **Aromaterapia.** Niektóre kabiny masażowo-parowe wyposażone są w specjalne dozowniki z olejkami zapachowymi, dzięki czemu można korzystać z uzdrawiających właściwości tego zabiegu.

Najbardziej zaawansowane technologicznie kabiny wyposażane są także w telefon z systemem głośnomówiącym, cyfrowe radio stereo, odtwarzacz CD, a nawet telewizor.

Wszystkie funkcje i urządzenia kabiny sterowane są umieszczonym wewnątrz niej panelem, najczęściej elektronicznym.

Panele do masażu

Panele te dobrze sprawdzają się w niewielkich łazienkach, w których nie ma możliwości zainstalowania wanny ani kabiny masażowo-parowej. Montaż panelu nie wymaga uciążliwego i kosztownego remontu. **Aby korzystać z hydromasażu, panel wystarczy zamontować w miejscu dotychczasowej baterii prysznicowej.**

Dostępne na rynku panele produkowane są zwykle z akrylu sanitarnego lub aluminium. Wyposażone są w kilka dysz do masażu (które powinny mieć możliwość zmiany kierunku i siły strumienia wody), a ponadto w górną głowicę prysznicową oraz ręczną słuchawkę prysznicową – najlepiej z kilkoma stopniami ustawienia, nadającymi wodzie strumień o różnej sile masażu. Niektóre modele wyposażone są w elementy dodatkowo zwiększające komfort ich użytkowa-

▶ Chromoterapia w kąpielu

Najnowsze badania organizmu ludzkiego dowodzą, że kolorystyka otoczenia wpływa na zdrowie i nastrój człowieka. Barwa światła wpływa nie tylko na nasz nastrój, ale ma także działanie terapeutyczne. Odpowiednio dobrana, może działać kojąco lub stymulująco np. barwa niebieska łagodzi, czerwona działa pobudzająco, zielona przywraca równowagę wewnętrzną, a żółta działa wzmacniająco. Terapia kolorami, zwana chromoterapią, wpływa na witalność, przyspiesza przemianę materii i regenerację tkanek. Stosowana jest w nowoczesnych wannach i kabinach masażowo-parowych, które mają wbudowane wielokolorowe diodowe oświetlenie sterowane pilotem.

Chromoterapia kolorem żółtym wzmacnia organizm, usuwając przemęczenie i stres



Kabiny masażowo-parowe

Zajmują znacznie mniej miejsca niż wanna i zapewniają zdecydowanie więcej wodnych zabiegów niż panel, ale są też od niego zdecydowanie droższe.

W kabinach można korzystać z kilku rodzajów masażu i terapii.

■ **Masaż ciągły** – regularnym strumieniem wody podawanym z kilku dysz. Można z niego korzystać w pozycji stojącej lub siedzącej. Ma działanie rozluźniające i relaksujące.

■ **Masaż limfatyczny** – naprzemienne bardzo silne strumienie wody z kilku dysz, uruchamiane z określoną częstotliwością.

Masażowi takiemu można się poddawać w pozycji siedzącej lub stojącej, rozpoczynając zawsze od części ciała najbardziej oddalonych od serca. Masaż ten poprawia krążenie, wzmacnia odporność organizmu, ujędrnia skórę oraz mocno pobudza do działania podskórne warstwy ciała, co pomaga w zwalczaniu cellulitu i zmniejszaniu tkanki tłuszczowej.

■ **Bicze szkockie** – silne strumienie wody, naprzemiennie zimne i ciepłe, w cyklach po 1–2 minuty. Zabieg ten wzmacnia odporność organizmu, wpływa stabilizująco na układ nerwowy, poprawia krążenie i przemianę materii. Bicze wspomagają



foto: Kludi

foto: Rawak

▲ Ręczna słuchawka prysznicowa powinna mieć kilka stopni ustawienia

nia. Takim praktycznym rozwiązaniem jest półka na kosmetyki lub rozkładane siedzisko, umożliwiające zajęcie wygodnej pozycji tym, którzy lubią długie kąpiele pod prysznicem.

Panele do masażu oferowane są z dwoma rodzajami mieszacza wody. Tańsze są z tradycyjnym mieszaczem. Droższe wyposażane

▲ Panel można zamontować zamiast dotychczasowej baterii prysznicowej

są w mieszacz z termostatem, który automatycznie dobiera proporcje wody ciepłej i zimnej, tak aby wypływający strumień miał zawsze stałą temperaturę. Dzięki temu kąpiąca się osoba nie jest narażona na nagłe zmiany temperatury. Jednocześnie można znacząco zmniejszyć zużycie wody, gdyż nie traci się jej na ustawianie właściwej temperatury.

▶ Warto wiedzieć:

- Z hydromasażu nie należy korzystać wcześniej niż dwie godziny po posiłku.
- Temperatura wody powinna być dobrana indywidualnie: ważne, by woda nie była zbyt gorąca. Im wyższa temperatura wody, tym krócej powinna trwać kąpiel.
- Zbyt długi hydromasaż może obniżyć ciśnienie krwi lub spowodować nadmierne rozluźnienie mięśni. Zalecany czas kąpieli to 15–25 minut.
- W wannie z hydromasażem można również przygotować kąpiel z dodatkiem aromatycznych olejków lub ziół (pod warunkiem że producent wanny tego nie zabrania). Taka kąpiel powinna trwać ok. 20 minut.

Hydromasaż na świeżym powietrzu

Niebanalną propozycją dla właścicieli domów z ogrodem jest przenośna wanna spa. Nie wymaga skomplikowanego montażu i specjalnie przygotowanego pomieszczenia, bo nie jest wbudowywana na stałe, a jej stosunkowo lekka konstrukcja umożli-

REKLAMA

BATERIE NAJWYŻSZEJ PRÓBY

AISI 304

IMPERIAL
STUDIO COLLECTION

SERIA SORENTO

Imperial Studio Collection przedstawia Sorento – nową serię najwyższej jakości armatury łazienkowej, zaprojektowaną zgodnie ze światowymi trendami.

To, co wyróżnia Sorento spośród innych armatur, to zastosowana stal nierdzewna najwyższej jakości, o symbolu **AISI 304**, dzięki której armatura jest nie tylko wyjątkowo odporna na zużycie i rdzę, ale również **w 100% higieniczna** – odporna na pochłanianie bakterii i zanieczyszczeń.

W skład serii wchodzi: bateria umywalkowa sztorcowa, bateria umywalkowa sztorcowa wysoka (310 mm), bateria bidetowa, bateria wannowa ścienna oraz bateria prysznicowa z zestawem prysznicowym.



Grupa GRASS, ul. Mazowiecka 6, 09-100 Płońsk
tel.: 023 6626802 • www.imperial-grass.pl



▶ Wymagania

Pomieszczenie, w którym ma być postawiona wanna z hydromasażem, powinno mieć:

- minimum 6–7 m² powierzchni,
- doprowadzone napięcie 220 V,
- dopływ i odpływ wody,
- wypoziomowane podłoże,
- sprawną wentylację,
- jeśli wanna ma być narożna – narożnik łazienki o kącie prostym.

▶ Zapamiętaj:

- po dostarczeniu wanny należy się upewnić, że opakowanie nie zostało naruszone,
- w czasie instalacji powierzchnia wanny powinna być zabezpieczona kartonami, by zapobiec ewentualnemu uszkodzeniu powierzchni akrylu,
- nie powinno się dopuszczać dzieci do samodzielnej obsługi systemu hydromasażu bez towarzystwa osób dorosłych,
- nie należy używać ani dotykać elektrycznych urządzeń w chwili korzystania z hydromasażu, nawet, jeśli urządzenia te są odłączone od sieci.

▲ Podczas relaksującej kąpieli w ekskluzywnej wannie z hydromasażem można nawet oglądać telewizję

Rodzinną miniwanna spa umożliwia korzystanie z kąpieli kilku osobom jednocześnie



liwia przenoszenie i ustawianie jej w dowolnym miejscu. W zależności od potrzeb i indywidualnych upodobań, wanna może stać zarówno na dworze, jak i w pomieszczeniu. Dzięki temu zimą można ulokować ją w salonie kąpielowym, a latem – w ogrodzie lub na tarasie.

Do funkcjonowania takiej wanny wystarczy zasilanie elektryczne 220 V. Ważne jest jednak zabezpieczenie przed porażeniem prądem. Niektóre modele mają wbudowany wyłącznik różnicowo-prądowy, który w razie zwarcia natychmiast odcina dopływ prądu. Nie ma też potrzeby instalowania stałego podłączenia wodnego. Wannę napełnia się, używając tymczasowego źródła wody, najprościej zwykłym wężem ogrodowym. Podgrzewacz umieszczony w wannie zapewnia żądaną temperaturę wody. Automatyczny system filtracji gwarantuje czystość wody i pełną higienę kąpieli. Woda jest na bieżąco dezynfekowana, więc nie trzeba jej często wymieniać: w razie intensywnego użytkowania wystarczy raz na miesiąc.

Wanna spa pozwala na wodny relaks kilku osobom jednocześnie, każdej zapewniając wygodną pozycję kąpieli. Obsługa takiej wanny jest bardzo łatwa. Elektroniczny system sterowania umożliwia kąpielącemu się regulację temperatury wody oraz natężenia i czasu masażu. Zaawansowane technologicznie przenośne wanny spa wyposażane są w nowoczesny system antifrost, który nie

pozwala zamarzać wodzie i dlatego pozwala na ich użytkowanie nawet podczas mrozów. Z uroków hydromasażu można więc korzystać na świeżym powietrzu niezależnie od pory roku.

Komfortowo wyposażone wanny spa są sterowane elektronicznie i mają:

- funkcję automatycznego ozonowania wody,
- funkcję napowietrzania masażu wodnego,
- elektryczny podgrzewacz wody,
- regulator temperatury wody,
- oświetlenie podwodne,
- poduszki poliuretanowe, które zwiększają komfort kąpieli. ■

Dane teleadresowe wiodących producentów oraz przykładowe ceny produktów podajemy na str. 135–136.