

Wodna terapia

Domowe jacuzzi przestało być oznaką luksusu. Dziś na wannę „z bąbelkami” lub panel masujący stać prawie każdego. Możemy zatem poddawać się kojącemu masażowi w wannie, lub kabinie. Może masować nas woda, powietrze, a nawet... fale ultradźwiękowe. Możliwości jest wiele, a korzyści... jeszcze więcej.

Jaki jest wybór wanien z bąbelkami?

Wanny z masażem produkowane są z akrylu, dzięki temu mają rozmaite wymiary i kształty, które można dopasować do prawie każdej łazienki. Prawie, bo ze względu na wentylację, powinna ona jednak mieć co najmniej 5 m² powierzchni. Do wyboru mamy kilka wariantów wanien z hydromasażem: prostokątne (od 120x70 do 190x90 cm), asymetryczne (od 145x100 do 160x100 cm), owalne (od 165x130 do 190x100 cm), narożne (od 125x125 do 153x153 cm). Te większe mogą być również dwuosobowe. W zależności od wielkości i głębokości wanny, mają pojemność od 150 do 450 l.



Narożna wanna z hydromasażem z zagłówkami i relingami ze stali nierdzewnej

(fot. SANPLAST)

Woda, powietrze, a może ultradźwięki?

W wannach z najprostszymi systemami hydromasażu masuje tylko woda. Pompa spręża wodę i wyrzuca ją pod ciśnieniem z minimum 4 dysz. Są one rozmieszczone na bokach wanny tak, by jednocześnie masowany był kark, plecy, nogi i stopy. Im wyższa klasa wanny, tym więcej ma dysz. Najlepiej wyposażone modele mogą ich mieć nawet 35. Większość urządzeń wyposażona jest w regulację natężenia strumieni wody.

Możliwa jest też zmiana kąta ustawienia dysz. Kąpiel staje się jeszcze przyjemniejsza, gdy masuje nas nie tylko woda, ale także powietrze.

Automatycznie zwiększa się wtedy ciśnienie wody, masaż staje się intensywniejszy i efektywniejszy – lepiej dotleniona skóra wolniej się starzeje. Powietrze wtłaczane jest za pomocą ukrytej pod wanną dmuchawy i rozpylane w wodzie przez system dysz i minidysz umieszczonych w dnie i bokach wanny. Najdelikatniejszą odmianą masażu jest masaż powietrzny, zwany też perełkowym. Pęcherzyki powietrza masują skórę, zaopatrując ją w tlen poprawiając w ten sposób krążenie krwi i limfy. Masaż powietrzny działa również odprężająco i relaksująco na układ nerwowy. Wanny z takim hydromasażem sprzedawane są w dwóch wersjach: z dyszami i otworami w dnie. W pierwszym rozwiązaniu powietrze w postaci drobnych pęcherzyków, wtłaczane jest do wanny za pomocą ukrytej pod nią dmuchawy lub kompresora i rozpylane w wodzie przez układ rurek i dysz. Dysze zabezpieczone są przed wpływaniem wody do przewodów napowietrzających. W drugim przypadku sprężone powietrze wdmuchiwane jest do wody z komory zwanej „podwójnym dnem” przez dużą liczbę otworów w dnie wanny. To rozwiązanie jest tańsze, ale rzadziej stosowane. Wymaga bowiem szczególnie starannej dezynfekcji.



(fot. POOL SPA)

Wanna z hydromasażem to już standard wielu domowych łazienek



(fot. POOL SPA)

Czynnikiem masującym może być woda...



(fot. POOL SPA)

... lub woda zmieszana z powietrzem

W jaki sposób steruje się hydromasażem?

Funkcje wanny mogą być sterowane pneumatycznie lub elektronicznie (droższy system). Sterowanie pneumatyczne jest prostsze, ogranicza się jedynie do włączania i wyłączania konkretnego rodzaju masażu. Służą do tego przyciski umieszczone na brzegu wanny. Sterowanie elektroniczne odbywa się za pomocą panelu, umieszczonego na obrzeżu wanny. Poza uruchamianiem i wyłączaniem pracy systemu do hydromasażu, za pomocą panelu można m.in. ustawiać czas, natężenie masażu i temperaturę kąpieli.

Czym się kierować wybierając wannę z hydromasażem?

Najważniejsza jest liczba i rozmieszczenie dysz. Instalowane są w takich miejscach, by wypływający z nich strumień wody masował kręgosłup, plecy, kark i nogi. Dysze mogą być nieruchome lub wirujące. Wirujące służą do głębokiego masowania ciała strumieniem śrubowym (doskonale do masowania karku). Im dysz jest więcej, tym lepiej. Niektóre można zamykać, co umożliwia punktowe ustawienie masażu. Dobrej jakości wannę z „bąbelkami“ można kupić już za ok. 3 tys. zł.



(fot. SANPLAST)

Im więcej dysz tym masaż bardziej intensywny

O czym warto pamiętać?

- Nie każdy może korzystać z hydromasażu. Ludzie starsi, kobiety w ciąży, osoby chore na serce i cukrzycę powinny skonsultować się z lekarzem.
- 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). Taką kąpiel powinna trwać ok. 20 minut.
- Pamiętajmy, że przy sprawnej wentylacji minimum metrażowe dla łazienki z masującą wanną to 5 m². W przeciwnym razie w trakcie seansów 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 konserwację systemu, a w razie awarii – „bezbolesną” naprawę.

Jak działa automatyczny system czyszczący?

Po włączeniu odpowiedniego przycisku na panelu sterowania urządzenie samo pobiera płyn lub tabletkę ze specjalnego zbiornika umieszczonego pod obudową wanny, a potem płucze urządzenie czystą wodą.



(fot. TECHNIC INDUSTRY)

Wanna wyposażona w automatyczny system czyszczący

W jaki sposób montuje się wannę?

Wanny z hydromasażem montuje się na stelażu. Urządzenia zapewniające pracę dysz instaluje się na zewnątrz i zakrywa specjalnym panelem. Nie należy wanny zabudowywać na stałe, bo to uniemożliwiłoby dostęp do urządzeń. Ponieważ wannę podłącza się do prądu, ważne jest zabezpieczenie przed porażeniem. Niektóre modele mają wbudowany wyłącznik różnicowoprądowy, który w przypadku zwarcia natychmiast odcina dopływ prądu.



(fot. SANITEC KOŁO)

Zwykle wanny z hydromasażem mają własne obudowy, ale można je również obudować np. płytkami ceramicznymi

Czy konieczna jest dezynfekcja i jak często należy ją przeprowadzać?

Wilgoć pozostająca w elementach instalacji wanny może doprowadzić do rozwoju grzybów i glonów. By temu zapobiec wannę należy regularnie, co 2-3 tygodnie dezynfekować.

Sposób czyszczenia zależy od modelu wanny. W przypadku wariantów z prostym systemem hydromasażu, do wanny wlewa się odpowiedni płyn lub wrzuca tabletkę i uruchamia hydromasaż na 15-30 minut. Następnie wannę trzeba wypłukać. W tym celu należy ją napełnić czystą wodą i ponownie uruchomić system.

Jaki panel wybrać?

Na rynku dostępne są panele z różnych tworzyw i rozmaitej wielkości. Najprostsze – i najtańsze – mają długość metra i 3 dysze, najdłuższe dwumetrowe, mogą ich mieć nawet 8. Oprócz liczby dysz istotne jest ich rozmieszczenie: najkorzystniejsze, to dwa pionowe rzędy, umożliwiające bardziej wszechstronny, symetryczny masaż ciała.



(fot. ARTWEGER)

Najdroższe, długie panele mieszczą najwięcej funkcji: oprócz dysz, baterii i słuchawki prysznicowej mogą mieć wmontowane siedzisko, uchwyty, a nawet lustro i niewielkie półki.

Panel z 6 dyszami i wygodnym siedziskiem

Naścienny czy podtynkowy?

Decydując się na zestaw do montażu podtynkowego, musimy liczyć na większe koszty. Ale niewątpliwą zaletą takiego panelu jest to, że wszystkie elementy instalacji są

niewidoczne, ze ściany wystają jedynie końcówki dysz i niezbędne pokrętła.



(fot. RAVAKO)

Panel podtynkowy trudniej się montuje, ale efektywniej wygląda

Alternatywa dla wanny – panel



(fot. GROHE)

Jeśli ograniczają nas fundusze i metraż, doskonałym rozwiązaniem będzie panel z dyszami do hydromasażu, przeznaczony do zamontowania w kabinie prysznicowej. 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, można pozbyć się bolesnych dolegliwości mięśniowych. Stosowanie naprzemiennych natrysków zimnych i ciepłych poprawia krążenie i elastyczność skóry. Po tych wrażeniach odprężyć może łagodny masaż relaksujący strumieniami wody pod mniejszym ciśnieniem.

Panel może być wykonany np. ze szkła

Sterowanie ręczne czy elektroniczne?

Sterowanie hydromasażem może odbywać się ręcznie – wówczas ciśnienie wody reguluje się uchwytem baterii, a poszczególne dysze włącza się lub wyłącza indywidualnie (jeśli są zamontowane na przegubach, można również regulować kierunek strumienia wody). Wygodniejsze, choć droższe, jest sterowanie elektroniczne, przy jego pomocy można zaprogramować sekwencyjną pracę dysz i zmienną temperaturę kąpeli masującej.

Czym różni się kabina masażowo-parowa od tradycyjnej?

Kabina masażowo-parowa łączy w sobie: natrysk zwykły bądź deszczowy, łagodny masaż relaksujący, tzw. bicze szkockie, aromatyczną kąpiel parową, a nawet saunę. Urządzenie takie, niestety, jest drogie, ale jego wielofunkcyjność warta jest swojej ceny, zwłaszcza że najmniejsze, o wymiarach 90x90 cm, zmieszczą się w każdej łazience. 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).



(fot. MIRA-LUX)

Kabina masażowo-parowa to wiele funkcji w kompaktowym opakowaniu