



# Łazienki z hydromasażem

## ■ Hydromasaż

Tomasz Wojciuk

Hydroterapia, czyli masaż ciała w ciepłej wodzie, ma wiele zalet. Świetnie działa na spięte mięśnie karku, kręgosłup, stawy, skórę, układy nerwowy, krwionośny i limfatyczny, leczy migreny i bezsenność. Ponadto znakomicie rozluźnia, usuwa zmęczenie i relaksuje.

Zestaw do hydromasażu zmieści się dziś w każdej, nawet najmniejszej łazience. W łazienkach o powierzchni do 5 m<sup>2</sup> warto zastosować panele natryskowe z funkcją hydromasażu lub kabiny natryskowe z panelem do hydromasażu, zaś w większych – wanny z hydromasażem, ewentualnie wolno stojące kabiny masażowo-parowe, nazywane też łaźniami rzymskimi. Kilkuosobową wannę spa z hydromasażem możemy natomiast umieścić w przydomowym ogrodzie.

Decydując się na urządzenie z hydromasażem, należy pamiętać, że generuje ono w pomieszczeniu większą, niż przy normalnej kąpieli, wilgotność. W związku z tym nasza łazienka musi mieć sprawny i efektywny system wentylacyjny. W przeciwnym razie na ścianach może skraplać się woda. Jest to w zasadzie najważniejszy

wymóg, jaki musi spełniać łazienka z przeznaczeniem pod wannę czy kabinę z hydromasażem.

## Prysznic

### Panele prysznicowe z hydromasażem

Najprostszym i najtańszym, ale też dającym najmniejsze możliwości rozwiązaniem jest wyposażenie naszej kabiny prysznicowej w panel do hydromasażu (panel taki może zostać zamontowany także nad niewielką, osłoniętą parawanem wanną). Panele najczęściej wykonane są z tworzywa sztucznego, aluminium, stali (nierdzewnej, szrotkowanej). Rzadziej jest to szkło, kamień naturalny lub sztuczny. Bywa też, że producenci, ze względów estetycznych, łączą niektóre materiały – np. szkło z aluminium. Najpopularniejsze kolory paneli prysznicowych to biały, stalowy i satynowy.

### Funkcje i możliwości paneli

Najtańsze panele do hydromasażu mają około jednego metra długości i są wyposażone w podstawowy zestaw dysz (minimum 3), baterię i słuchawkę prysznicową często z regulacją strumienia wody i systemem zabezpieczającym przed tworzeniem się osadów wapiennych. Nieco bardziej zaawansowane mają montowane na stałe, boczne słuchaw-

Przyścienny panel prysznicowy wykonany ze szkła i aluminium. Wyposażony jest w 4 prostokątne dysze natryskowe z możliwością regulacji kierunku wypływu wody, baterię termostatyczną, deszczownicę, słuchawkę prysznicową z uchwytem. Za szklanym korpusem panelu ukryte są półki oraz bateria i słuchawka prysznicowa



fol. Samplast

Eliptycznie ukształtowany aluminiowy panel. Zintegrowana bateria termostatyczna utrzymuje temperaturę wody na stałym poziomie i wyrównuje wahania ciśnienia zapewniając komfort oraz bezpieczeństwo podczas kąpieli



fol. Grohe

ki kierunkowe (każda ma kilkanaście dysz), które można ustawiać pod wybranym kątem. Panele najbardziej zaawansowane (i niestety najdroższe) mają do 200 cm długości i są wyposażone w 8 i więcej dysz z blokadą kierunku, co powoduje, że kierunek strumienia wody nie zmienia się nawet w przypadku gwałtownego spadku czy wzrostu ciśnienia, głowicę prysznicową, słuchawkę na wysięgniku, mogą mieć też termostat z bezpiecznikiem chroniącym dzieci przed poparzeniem gorącą wodą, wkłady filtrujące wodę, półeczki i wgnębienia na kosmetyki, lustro, podświetlenie, składane siedzisko. W panelach baterie, a także systemy mieszające i rozpraszające wodę znajdują się przeważnie pod obudową.

### Dysze

Dyszami (w bardziej zaawansowanych modelach są one ruchome) można sterować ręcznie lub automatycznie. Mogą one pracować pojedynczo lub sekwencyjnie, „wyrzucając” z siebie wodę o określonej temperaturze i charakterystyce. Mimo to, w porównaniu do waniek czy kabin z hydromasażem, ich możliwości są ograniczone. Zapewniają zwykle roz-

## ► Zalety hydromasażu

Kąpiel z hydromasażem jest doskonała na schorzenia kręgosłupa, bóle reumatyczne, zaburzenia krążenia, bezsenność, choroby układu oddechowego i narządów ruchu. Pozwala redukować zmęczenie, stres, napięcia nerwowe, wzmacnia odporność, bywa skuteczna w walce z nadwagą i cellulitem.

proszony strumień wody z kilku dysz dający wrażenie miękkiego deszczu (strumień taki może być dodatkowo wzbogacony powietrzem – wówczas jest delikatniejszy i świetnie nadaje się do mycia włosów), strumień pulsujący o właściwościach regenerujących lub zwykły, skoncentrowany strumień odprężający.

### Podtynkowy system do hydromasażu

**Baterię z dyszami można zamontować podtynkowo, w ścianie, a cały system osłonić płytkami ceramicznymi.** Jest to rozwiązanie bardzo estetyczne i ergonomiczne





▲ Zwykle kabiny z hydromasażem są bardziej rozbudowane niż panele

– nic nie wystaje i nie ogranicza nam miejsca oraz swobody ruchów pod prysznicem. Ponadto, jeśli zamontujemy kabinę prysznicową w rogu, dysze do hydromasażu możemy umieścić w dwóch ścianach, co sprawi, że woda będzie leciała z różnych stron. Wadą takiego systemu jest skomplikowany montaż i nie najlepsza dostępność w razie awarii.

#### Kabiny z funkcją hydromasażu

**Niekiedy panel z funkcją hydromasażu jest integralnym elementem kabiny prysznicowej.**

Jest to rozwiązanie wygodne, choć do najtańszych nie należy (ceny kabin tego typu zaczynają się od około 1700 zł). Jego zaletą jest to, że kupujemy od razu kompletny moduł, wyposażony standardowo w 6 dysz (oczywiście może ich być więcej), który nie wymaga wcześniejszego przygotowania ścian naszej łazienki, a tylko doprowadzenia przyłącza wodno-kanalizacyjnego oraz zasilania elektrycznego. Kabiny z funkcją hydromasażu mogą być prostokątne, owalne, narożne. Bywa, że są zaopatrzone w wysoki brodzik, dzięki czemu spełniają także funkcję wanny. Kabiny z hydromasażem mają przeważnie większe możliwości niż same panele, zapewniając od kilku do kilkunastu rodzajów masażu z użyciem wody. Oprócz masażu relaksacyjnego, wiele kabin ma funkcję masażu szkockiego (naprzemienne strumienie zim-

nej i ciepłej wody wzmacniającej odporność organizmu i poprawiającej krążenie), masażu limfatycznego (naprzemienne, silne strumienie wody z kilku dysz poprawiające odporność i ujędrniające skórę), kaskady czy kurtyny wodnej relaksującej barki i plecy. Inną opcją niedostępną w przypadku paneli jest relaksujący masaż stóp. Kabiny takie, nawet w uboższych wersjach, często wyposażone są w radio, oświetlenie oraz usuwający nadmiar pary wodnej wentylator. System sterowania może być ręczny (pneumatyczny) lub elektroniczny, coraz częściej z wykorzystaniem pilota zdalnego sterowania.

#### Kabiny masażowo-parowe

To mercedes wśród kabin prysznicowych z hydromasażem. Kabiny tego typu często są wolno stojące i wymagają nieco więcej miejsca. Ze względu na swoje zaawansowanie technologiczne i luksusowe rozwiązania adresowane są raczej do klientów z bardziej zasobnym portfelem – ich ceny średnio zaczynają się od około 4000 zł, a droższe modele często kosztują tyle, co dobry samochód.

Oprócz wielu funkcji masażu (w tym punktowego masażu zimną wodą, tzw. masażu Kneippa), biczy szkockich, masażu stóp czy kaskady, w kabinach takich korzystać można z aromatycznej kąpieli parowej (gorąca para rozluźnia mięśnie, usuwa z organizmu toksyny oraz przyspiesza przemianę materii, zaś specjalnie dobrane olejki eteryczne relaksują, poprawiają ukrwienie i elastyczność skóry), natrysku imitującego deszcz, sauny. Tego typu kabiny często wyposażone są także w funkcję chromoterapii, czyli terapii z użyciem kolorowego światła (białe – dodaje energii, czerwone – pobudza układ nerwowy, niebieskie – uspokaja, zielone – przywraca równowagę). Najdroższe modele wyposażone są w zaawansowane systemy audio, telefon, a nawet... telewizor.

Kabiny takie oferowane są w wersjach dla jednej lub dwóch osób (często mają składane siedziska) i funkcjonują jako całkowicie hermetyczne, niezależne urządzenia wyposażone w osobny system wentylacyjny, pompę, generator pary, ozonu itp. Sterowanie często odbywa się za pośrednictwem pilota, ewentualnie dotykowego panelu LCD.

#### Wymogi techniczne przy montażu paneli i kabin prysznicowych z hydromasażem

Zanim zdecydujemy się na zakup panelu czy kabiny z hydromasażem, dobrze jest przestudiować parametry instalacji. Przyjmuje się, że woda dopływająca do panelu powin-

na mieć ciśnienie nie mniejsze niż 3 bary i temperaturę nie niższą niż 40°C. Dobrze jest także pomyśleć o pojemnym zasobniku na ciepłą wodę, mając na uwadze, że w skrajnych przypadkach, w ciągu 5 minut kąpieli, możemy zużyć jej nawet do 100 litrów. **Przy panelach natryskowych i systemach podtynkowych warto jest również pomyśleć o odpowiedniej izolacji ścian i wybrać płytki ceramiczne o zwiększonej odporności** na szok termiczny i uszkodzenia mechaniczne, ponieważ w normalnych płytkach mogą tworzyć się mikropęknięcia (powoduje je wypływająca pod ciśnieniem woda, często o różnej temperaturze).

► Nowoczesne panele do hydromasażu oferują coraz więcej funkcji i właśnie ich liczba wyznacza skalę komfortu pod natryskiem

#### Wanny

##### Akryl najpopularniejszy

Wanny z hydromasażem zalecane są do nieco większych łazienek, o powierzchni nie co najmniej 5–6 m<sup>2</sup>. Najczęściej wykonane są one z akrylu, który łatwo formować, a barwiony w masie może mieć różne kolory i odcienie. Poza tym akryl jest wytrzymały, lekki, ciepły w dotyku, ma dobre właściwości izolacyjne (woda w wannie wolniej stygnie), tłumi dźwięki i jest „antypoślizgowy”. Wanny do hydromasażu niekiedy robione są także z konglomeratów (zmielony kamień, połączony żywicą poliestrową). Są one bardziej eleganckie i trwalsze od akrylowych, ale znacznie cięższe i niestety sporo droższe.

##### Kształt ma znaczenie

Jeśli chodzi o kształt wanny, to tu panuje ogromne zróżnicowanie. Od waniek narożnych, przeznaczonych do mniejszych łazienek, poprzez prostokątne, przylegające jednym bokiem do ściany, po koliste, stojące przeważnie na środku salonu łazienkowego. Wybierając wannę, musimy zdecydować, czy będzie ona symetryczna, czy asymetryczna (produkowane są w odmianie prawej i lewej),

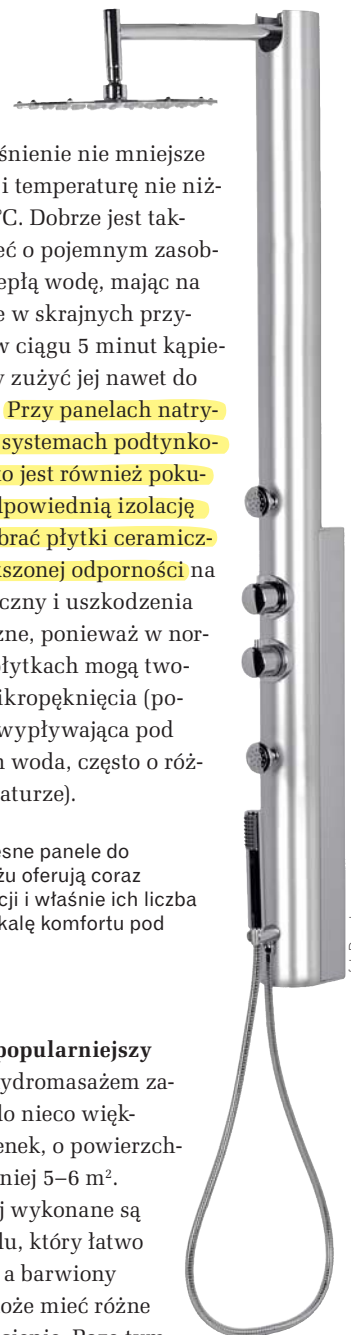


foto: Deante



Okrągła wanna wyposażona w nowoczesne relingi ze stali nierdzewnej, które oprócz funkcji ozdobnej, służą jako wieszak na ręczniki lub element mocujący pod zagłówki

fol. Samplast

czy będzie owalna, czy kolista, czy będzie miała wyprofilowane zagłówki i siedziska czy nie, a w końcu czy będzie przeznaczona dla jednej, dwóch czy kilku osób. Decydując się na konkretny model, musimy też pamiętać, że im wanna jest większa, tym do kąpieli zużywać będziemy więcej wody, którą najpierw trzeba podgrzać, a następnie skanalizować. Zwykle w wannie – w zależności od jej wielkości – mieści się od 100 do nawet 450 litrów wody. W ramach oszczędności można wybrać wannę nieco zwężaną w nogach, która będzie miała przez to mniejszą objętość. Dostępne na rynku wanny mają średnio od 1,5 m do 3 m długości.

### Obudowa nadaje charakter

Kiedy już wybierzemy wielkość i kształt wanny, warto zastanowić się nad obudową. Najpopularniejsze są, często sprzedawane w zestawie z wanną, obudowy akrylowe. Mają one tę wadę, że po wypuszczeniu wody tworzywo „spręża” się i nieprzyjemnie skrzypi. Z drugiej strony taką obudowę łatwo można zdjąć (często jest mocowana na magnesy), co nie jest bez znaczenia w przypadku awarii na przykład pompy. Producenci oferują także eleganckie obudowy drewniane i ze stali nierdzewnej. Wannę z hydromasażem można też z powodzeniem obudować płytkami ceramicznymi pod warunkiem pozostawienia w niewralgicznych miejscach, czyli tam, gdzie znajdują się klu-

zowe do jej funkcjonowania urządzenia, otworów rewizyjnych.

### Dysze robią różnicę

Wanny do hydromasażu, w zależności od modelu, mają od kilku do kilkunastu dysz. **Przyjmuje się, że do efektywnego masażu potrzebne są minimum 4 dysze**, ale są modele, które mają ich ponad 30 (więcej dysz sprawia, że masaż jest bardziej precyzyjny).

Zresztą czy masaż będzie skuteczny i da nam maksimum przyjemności nie decyduje tylko liczba dysz, ale także ich rodzaj (w tym także wielkość) i rozmieszczenie. Dysze powinny być rozłożone tak, aby wylatujący z nich strumień wody masował różne części ciała, poczynając od karku, poprzez ramiona, plecy, lędźwie, uda, łydki, a kończąc na stopach. Obecnie dysze coraz częściej montuje się we wgłębieniach, aby nie ograniczały ruchu i nie przeszkadzały nam podczas kąpieli.

Dysze do hydromasażu mają różne zastosowania. Możemy rozróżnić dysze standardowe służące do masażu różnych części ciała, dysze rotacyjne do masażu stóp, dysze wirujące (tzw. rolljety) służące do głębokiego masowania ciała (np. karku) strumieniem śrubowym. Dysze mogą być nieruchome albo mieć regulację kierunku strumienia, można je też przysmykać lub zamykać, kierując strumień wody punktowo lub sprawiając, że zwiększa się ciśnienie wody w innych dyszach. Droższe wanny mają osobne dysze po-

wietrzne lub kanały powietrzne (nawet do 100) w dnie.

### Masaż wodą, powietrzem, ultradźwiękami

Każda wanna z hydromasażem ma nieco inną charakterystykę i możliwości. Najprostsze wanny mają kilka dysz i masują jedynie strumieniem wyrzucanej pod ciśnieniem wody. Są też wanny, w których masuje nie tylko woda, ale i powietrze. Masaż samym powietrzem działa odprężająco i relaksująco na układ nerwowy. Jego najdelikatniejszą odmianą jest tzw. masaż perełkowy. Pęcherzyki powietrza bombardują skórę, zapatrując ją w tlen. W ten sposób poprawia się krążenie krwi i limfy. Są też systemy, które łączą strumień wody z bąbelkami wtłaczanego przez kompresor, często także podgrzewanego, powietrza – zwiększa się wówczas ciśnienie wody, a masaż staje się intensywniejszy. Bardzo dobrze wpływa to na skórę, która wolniej się starzeje. W bardziej zaawansowanych systemach stosuje się także ozonator (najczęściej znajduje się on już w kompresorze powietrza), zwiększający skuteczność masażu powietrznego. Sprawia on, że skóra jest jeszcze lepiej dotleniona, wspomaga także pracę układu krążenia. Ozon ma również działanie bakteriobójcze – dezynfekuje wodę, zapobiegając rozwojowi glonów. W warunkach domowych ta funkcja ozonu jest może mniej przydatna bo i tak po każdej kąpieli wodę spuszczaamy, warto natomiast zastanowić się nad nią, kupując np. wannę spa do ogrodu.

W niektórych wannach jest możliwe połączenie masażu wodnego z falami ultradźwię-



Wanny z hydromasażem najczęściej wykonane są z akrylu, który nie ulega korozji i nie przebarwia się, a więc ułatwia utrzymanie wanny w czystości

fol. Pool Spa





fol. Minibaseny.pl

## ▶ Wanny spa

Świetnym rozwiązaniem w sezonie letnim, zwłaszcza dla osób dysponujących przydomowym ogrodem, są wanny spa. Wanny takie dzielimy na wolno stojące i przeznaczone do zabudowy, które można umieścić na stelażu (i obudować) albo wpuścić w podłoże. Wanny spa napełnia się wodą z węża ogrodowego – wanna ma integralny system do podgrzewania wody i zestaw filtrów. Wanny spa, w zależności od modelu, mogą mieć oprócz funkcji hydromasażu także ozonator, ozdobne oświetlenie, terapeutyczne siedziska, system audio, system antifrost, zapobiegający zamarzaniu wody nawet wtedy, gdy na zewnątrz panuje ujemna temperatura.

kowymi. Masaż taki rozgrzewa tkanki, poprawia ich ukrwienie i elastyczność. Jest to świetne oręż w walce z cellulitem.

### Sterowanie

Wanną do hydromasażu można sterować ręcznie (pneumatycznie) lub elektronicznie za pomocą kolorowego, często dotykowego wyświetlacza. Wcześniej większość wanien miała sterowanie ręczne. Było ono realizowane poprzez naciśnięcie uruchamiającego konkretny program przycisku (przyciski były zwykle umieszczone na obudowie wanny). Dające większe możliwości sterowanie elektroniczne (umożliwia ustawienie czasu i intensywności masażu, temperatury wody, trybu masażu, do tego dochodzą ustawienia indywidualne) często było opcjonalne. Od jakiegoś czasu zaczyna się to jednak zmieniać i od sterowania ręcznego się odchodzi. Coraz częściej wannami z hydromasażem można sterować też za pomocą wodoszczelnego, pływającego pilota.

### Zestaw bazowy i funkcje dodatkowe

W standardowym zestawie do hydromasażu oprócz wyposażonej w dysze wanny znajdziemy pompę (jest zasilana napięciem z sieci 230 V, a jej moc waha się zwykle od 500 do 1500 W), panel sterowania, system doprowadzających wodę przewodów. W wannach bardziej zaawansowanych będzie jeszcze kompresor do wtłaczania powietrza, który często połączony jest z podgrzewaczem i ozonatorem. Opcjonalnie możemy zaopatrzyć naszą wannę w większą liczbę dysz, urządzenia do automatycznego osuszania przewodów i dezynfekcji, relingi, matę antypoślizgową, podwodne oświetlenie, dozownik do olejków,

system audio, a nawet telewizor. Stelaż i obudowa wanny czasami są w zestawie, a czasami trzeba je dokupić osobno.

### Dezynfekcja i zabiegi pielęgnacyjne

Złe osuszone przewody doprowadzające wodę i powietrze mogą przyczynić się do rozwoju bakterii, grzybów i glonów. Dlatego trzeba regularnie je dezynfekować. Służą do tego specjalne preparaty w postaci płynów lub tabletek. W tańszych wannach z hydromasażem dezynfekcję przeprowadza się ręcznie, napełniając wannę wodą, a następnie wlewając do niej odczynnik. Wystarczy uruchomić na kilka minut pompę do hydromasażu, aby woda z preparatem dezynfekującym przepłukała wszystkie przewody. Czynność tę po kilkunastu minutach (nie spuszczać z wanny wody) dobrze jest powtórzyć. W bardziej zaawansowanych systemach urządzenie samo steruje przebiegiem dezynfekcji. Wystarczy tylko, mniej więcej co dwa tygodnie, wcisnąć na panelu sterowania odpowiedni przycisk i pamiętać o tym, aby w zasobniku znajdował się płyn lub tabletki dezynfekujące. Po zakończeniu dezynfekcji wannę należy przepłukać czystą wodą. Równie ważne jak dezynfekcja jest osuszanie przewodów doprowadzających wodę. W tańszych wannach po kąpieli należy włączyć na kilka minut umieszczoną pod obudową dmuchawę, w bardziej zaawansowanych zadba o to automatyka – resztki wody są usuwane przeważnie za pomocą sprężonego powietrza.

Są też na rynku wanny wyposażone w lampy UV. Promieniowanie ultrafioletowe zapobiega rozmnażaniu się bakterii i wirusów. To rozwiązanie jest dobre dla osób cier-

piących na alergię wywoływane przez środki chemiczne. Inną nowinką są tworzywa antybakteryjne pokrywające nie tylko ukryte w środku przewody, ale też często tworzące zewnętrzną powłokę wanny.

### Na co zwracać uwagę przy montażu wanny z hydromasażem

Zamontowanie w łazience wanny z hydromasażem nie jest rzeczą prostą i najlepiej jest zlecić to fachowcom. Sklepy z wannami mają często specjalistyczne ekipy, które chętnie się tym zajmą. Korzystając z takiej usługi, mamy pewność, że nie utracimy gwarancji na wannę, co może się zdarzyć, jeśli podczas samodzielnego montażu popełnimy jakiś błąd.

Decydując się na zamontowanie w łazience wanny z hydromasażem, w pierwszej kolejności należy zadbać o efektywny system wentylacji. Jest to ważne dlatego, że w trakcie hydromasażu wydzielona jest znacznie więcej wilgoci niż podczas tradycyjnej kąpieli.

Należy też pamiętać, że wanna z hydromasażem jest cięższa od zwykłej wanny. Uwaga ta dotyczy zwłaszcza wanny z konglomeratu. Gdy montujemy ją na piętrze, warto zastanowić się nad dodatkowym wzmocnieniem w tym miejscu stropu.

Podczas hydromasażu wyzwalane są drgania, dlatego wanna nie powinna być sztywno połączona ze ścianą czy podłożem. Idealnym wypełniaczem i łącznikiem jest sprężysty silikon.

Jako że wanny z hydromasażem często generują hałas, dobrze jest włożyć pod obudowę lub między wannę a ścianę izolację akustyczną. ■

## ▶ Ile to kosztuje?

- Panele natryskowe do hydromasażu: 300–14 000 zł
- Baterie podtynkowe z dyszami hydromasazowymi: 800–8000 zł
- Kabiny prysznicowe z panelem do hydromasażu: 1700–20 000 zł
- Kabiny parowe z hydromasażem: 3800–70 000 zł
- Niewielkie wanny z hydromasażem: 1500–3500 zł
- Większe wanny z kilkunastoma dyszami: 4000–12 000 zł
- Koliste wanny wolno stojące: 20 000–60 000 zł
- Wanny spa: 15 000–100 000 zł