

LES CABINES INFRAROUGES

Qu'est-ce qu'une cabine à infrarouges ?

Les cabines à infrarouges sont souvent associées, voire confondues avec les saunas. Pourtant, si ces deux cabines ont quelques points communs, elles ont surtout des techniques très différentes.

Parmi les points communs, retenons la chaleur dite sèche de ces deux pratiques en opposition à la chaleur saturée d'humidité des hammams. Retenons également la conception même des cabines, toutes deux en bois et de taille relativement modeste, permettant pour les plus petits modèles une installation dans l'angle d'une pièce.

Il est possible aussi qu'une même cabine propose les deux types de bains puisqu'elle peut tout aussi bien être équipée d'un poêle de sauna traditionnel que de panneaux à infrarouges.

Puisqu'il est préconisé de vivre la séance en position assise, les panneaux sont placés derrière le dossier et sur les côtés de la cabine pour une réception optimale.

Contrairement à un sauna où c'est l'air qui est chauffé à plus de 70 °C, 80 % de la chaleur produite dans une cabine à infrarouges chauffe directement le corps. Seules quelques calories font augmenter la température de l'air ambiant. Ainsi, avec une température avoisinant les 40 °C, le séjour dans une cabine à infrarouges semble beaucoup plus abordable pour les personnes redoutant les atmosphères extrêmes du sauna ou du hammam.

Pourquoi choisir une cabine à infrarouges ?

Le réchauffement provoqué par les panneaux infrarouges n'atteint pas uniquement la peau, mais pénètre aussi dans les tissus, provoquant une importante sudation.

Un processus qui permet là aussi un nettoyage en profondeur avec à la clé l'élimination de nombre de toxines.

Au final, comme pour le sauna, on se retrouve avec une circulation sanguine et lymphatique reboostée, une peau assouplie et adoucie, des tensions évacuées et des muscles tout relaxés.

Pour les sportifs, la cabine à infrarouges est ainsi aussi bien préconisée pour la préparation musculaire que pour la récupération après des efforts importants.

Comme on l'a dit précédemment, l'atmosphère d'une cabine à infrarouges est beaucoup plus douce que celle d'un sauna, elle convainc ainsi ses adeptes.



Poolstar vient de lancer sur le marché la gamme Holl's dont l'une des spécificités les plus marquantes est l'intégration d'une chaise longue. Ingénieux, classe et véritable appel à la détente.