

EQUIPO PARA BAÑO SAUNA A GAS



MODELO: GSH-10

BENEFICIOS DEL SAUNA

- ✓ Ejercita el sistema cardiovascular. La alta temperatura hace que aumente el metabolismo muscular y vigoriza el corazón gracias a que el calor dilata los vasos capilares e incrementa el ritmo cardiaco.
- ✓ Elimina toxinas. Abre los poros y contribuye a limpiar la piel de impurezas. A través de la sudoración, el organismo elimina, entre otros "productos de desecho", metales pesados (plomo, mercurio, zinc, níquel, cadmio...), alcohol, nicotina y sodio.
- ✓ Mejora la respiración. Ayuda a despejar las vías respiratorias. Hace más fluida la mucosidad que pueda existir en los bronquios. En caso de catarros o resfriados, después de una sesión se notará una gran mejoría. Está comprobado que los pacientes con enfermedades pulmonares obstructivas mejoran transitoriamente sus funciones pulmonares.
- ✓ Mejora las dolencias articulares. La combinación de calor corporal, mejoría de la circulación, emisiones de endorfinas y calentamiento de las articulaciones rígidas alivia el dolor y las molestias. Un cuerpo caliente es menos sensible al dolor. Ejerce un efecto positivo sobre el sistema locomotor y el estado psicoemocional, además de aliviar el dolor artrítico.
- ✓ Prepara el cuerpo para otros tratamientos terapéuticos y estéticos. Tras una sauna, el estado de la piel y de los músculos es ideal para someterse a una sesión de masaje o a cualquier tratamiento que incluya la aplicación de algún tipo de productos (celulitis, obesidad, hidratación de la piel en profundidad).

- ✓ Otras aplicaciones. Ayuda a recuperar los músculos y el organismo después del ejercicio, reduce la celulitis y las adiposidades. Además es beneficioso en caso de torceduras, neuralgias, espasmos musculares, rigidez articular y en general dolencias óseo-musculares.

PRECAUCIONES QUE SE DEBEN TENER CON EL SAUNA

- ✓ La alta temperatura a la que se somete al cuerpo hace que el ritmo cardiaco se llegue a duplicar, pasando de 70 a 140 pulsaciones por minuto. Esto hace que el sauna este contraindicado para ancianos, embarazadas y personas con problemas de salud (hipertensión, cardiopatías).
- ✓ Se desaconsejan a quienes padecen trastornos de presión o a quien presenta problemas de venas varicosas.
- ✓ Contraindicados para quienes sufren de dermatitis o problemas de vasodilatación.
- ✓ También deben evitarlos las personas que padecen una enfermedad bronquial severa, epilepsia, anorexia o cólicos renales.

PASOS A SEGUIR ANTES DE UTILIZAR EL SAUNA

- ✓ Si es la primera vez que utiliza un sauna, no está de más que lo haga en compañía de alguien con experiencia.
- ✓ Si lo toma después de practicar algún deporte, es recomendable descansar antes entre 15 y 30 minutos para que la temperatura corporal descienda y evitar así someter al cuerpo a un golpe de calor.
- ✓ No entre en la cabina con hambre, con el estómago lleno (deje que transcurra como mínimo una hora desde la comida) o en estado de agotamiento.
- ✓ Antes de entrar, dúchese a fondo con agua moderada.
- ✓ No olvide tomar agua, ya que va a someter a su cuerpo a una moderada deshidratación.

DURANTE

- ✓ Si va a tomar un sauna, comience la sesión en los asientos más bajos, para que su organismo se vaya adaptando al calor.
- ✓ Tumbese o siéntese con los pies sobre el asiento para que todo el cuerpo permanezca a la misma temperatura.
- ✓ Durante la sesión no beba líquidos, ya que no se produciría la desintoxicación corporal.
- ✓ No realice ejercicios de gimnasia durante la sesión, ni se dedique a conversar porque se cargan la respiración y la circulación.
- ✓ Si es su primera vez, no debe superar los diez minutos para evitar una bajada de tensión.

- ✓ Lo normal es que a los 8-12 minutos el cuerpo sienta ya ganas de refrigerarse. Salga de la cabina aunque considere que no ha transpirado lo suficiente. Las personas muy acostumbradas pueden permanecer hasta 15 minutos, pero se recomienda descansar después de ese periodo.
- ✓ Antes de abandonar la cabina, siéntese con los pies colgando en el banco para que la circulación se adapte de nuevo a la posición vertical. Levántese de forma pausada porque si lo hace de manera súbita, la sangre puede acumularse y producir una especie de vértigo o síncope.

DESPUÉS

- ✓ Permanezca unos minutos (pocos, para no llegar a tiritar) fuera del sauna (si se puede, al aire libre) para enfriar las vías respiratorias. Los pulmones necesitarán aire exterior.
- ✓ Después, dúchese con agua fría (si la presión sanguínea es alta, que sea moderada). Dirija el chorro desde las extremidades hacia el centro del cuerpo, en la dirección del corazón, para devolverle el ritmo.
- ✓ Si todavía le queda tiempo -y ganas- un baño de inmersión en agua fría hará reaccionar a los vasos sanguíneos y aumentará la presión arterial.
- ✓ Es conveniente alternar las sesiones con duchas de agua fría para conseguir una vasoconstricción (contracción de los vasos sanguíneos) por la que se estimula la circulación sanguínea y se eliminan los productos de desecho de los músculos, a la vez que los nutre. Si acaba de iniciarse en estas cuestiones no debería repetir más que una vez el ciclo calor-frío, si tiene experiencia, puede hacer una segunda, y, como máximo, hasta una tercera entrada en la sauna. Más de tres ciclos no aportan beneficios complementarios, y sí fatiga.
- ✓ Después del sauna debe tomar agua o una bebida isotónica para recuperar las sales minerales perdidas con la excesiva sudoración.
- ✓ No es recomendable tomar más de dos sesiones semanales.

¡PRECAUCIÓN!

Este equipo contiene partes eléctricas, cuya indebida manipulación ocasiona lesiones graves. No manipule sus componentes.

Toda reparación debe ser hecha por personal autorizado.

Los productos de la combustión resultante del funcionamiento de este equipo, son peligrosas para la salud. Por lo tanto:

1. Los productos de la combustión no pueden ser evacuados en zonas cerradas.
2. No ajuste los reguladores de gas, pues las altas presiones de gas producen monóxido de carbono.

3. Chequee con alguna regularidad el nivel de monóxido de carbón. Este chequeo requiere de un equipo especializado.
4. Lea las instrucciones de manejo antes de usar este equipo

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

DIMENSIONES DEL EQUIPO	
• alto	190 cm
• profundidad	30 cm
• ancho	50 mm
Posición de colocación	vertical
Peso del equipo	22 Kg.
Sistema de evacuación productos combustión	Tiro natural
Diámetro del ducto de evacuación	65 mm X 900mm de altura según necesidades
Diámetro tubo de entrada de aire caliente	150 mm
Diámetro tubo recirculación de aire	280 mm
Potencia máxima	12 kwts= 40.000 BTU/H
Potencia mínima	9 kwts=30708 BTU/H
Clasificación del artefacto	Tipo C11
Temperatura productos combustión	180°C
Sensor de temperatura digital	0-120°C
Suministro de energía eléctrica	110 voltios
Consumo de energía eléctrica	80 vatios
Presión de gas nominal	18 a 23 mbrs natural=28 – 32 mbrs GLP
TIPO DE GAS	GlP /natural
Eficiencia	>85 %
Tipo de quemador	Atmosférico
Material de construcción del equipo	Acero inoxidable tipo 3010 (para alta temperatura)
Terminado del equipo	acero inoxidable satinado calibre 24
Seguridad	Sensor de monóxido interno
Garantía	12 meses
Repuestos	Stock permanente
Conexión de gas	½ NPT
Instalación de controles	Fuera del cuarto del sauna
Sistema de transferencia de calor	aire forzado aire por radiación

ECNIEQUIGAS INGENIERIA S.A.S

NIT: 900.987.254-4

Somos Fabricantes

PBX: 599 2770

Teléfono: 311 663 4549

Dirección: Calle 87 # 46A- 26

E-mail: tecniequigas@gmail.com

ITAGUI - ANTIOQUIA