



Różnice pomiędzy sauną fińską, sauną infrared i łaźnią parową



Cecha \ Rodzaj	Sauna fińska	Sauna infrared (niskotemperaturowa, fizjologiczna, podczerwona)	Łaźnia parowa
Temperatura	40-110°C	35-55°C	40-50°C
Wilgotność	8-15% (lub do 80% - piec z parownikiem)	20-40%	Do 100%
Ilość i czas kąpeli	2-3 kąpiele po 8-15 minut	1 kąpiel, ok. 30 minut	1 kąpiel, ok. 30-60 minut (może być dzielona)
Medium grzewcze i jego umiejscowienie	Piec elektryczny (może być z parownikiem) lub piec opalany drewnem umieszczone wewnątrz kabiny	Zestawy promieniowania podczerwonego (IR) umieszczone wewnątrz kabiny	Generator pary umieszczony na zewnątrz kabiny
Sposób ogrzewania ciała	Piec (kamienie) - gorące powietrze - skóra	Grzejniki IR - skóra (bez pośrednictwa powietrza)	Generator - gorąca para wodna - skóra
Materiał wykończenia wnętrza	Ściany, sufit, ławki - drewno, podłoga - terakota (lub inne nienasiąkliwe)	Ściany, sufit, ławki - drewno, podłoga - terakota (lub inne nienasiąkliwe)	Ściany, sufit, ławki, podłoga - tworzywo lub ceramika (również granity i marmury)