

PURIFICA TU CUERPO Y TU  
MENTE DE FORMA NATURAL  
DENTRO DE TU PROPIA CASA



*Comprometidos con la Salud*  
[www.bhshiatsu.com](http://www.bhshiatsu.com)



## SAUNAS DOMÉSTICAS POR INFRARROJOS

Imagina la sonrisa increíble que esbozarías si hace unos años te cuentan que puedes disponer de una sauna **en el interior de tu propia casa**, que existen modelos de cabinas que ocupan **menos de un metro cuadrado** y que todo te puede costar **menos de 2.000 euros** con **instalación a domicilio** incluida.

¿Lo imaginas? ¿Y si además descubres que existe un tipo de saunas de calor infrarrojo que posibilitan altos niveles de transpiración a temperaturas de 40-60° frente a los 80-110° de la sauna de aire caliente tradicional? Si valoras tu tiempo, es importante que sepas que les basta de 8-15 minutos en lugar de 30-60 minutos para alcanzar la temperatura adecuada de inicio de sesión.

Hoy todo esto y mucho más es posible gracias a las propiedades del calor infrarrojo de largo alcance y a la determinación de BH SHIATSU por seguir aportando soluciones que nos permitan cuidar y purificar nuestro cuerpo y mente en el propio hogar.



## **VENTAJAS DE LOS INFRARROJOS DE LARGO ALCANCE PARA LA SALUD**

### ***Incremento de energía vital***

Las saunas BH SHIATSU emplean rayos infrarrojos de largo alcance, los mismos que nos llegan del sol con el permiso de la atmósfera, un tipo de luz que el ojo humano no alcanza a visionar pero que sí siente en forma de calor.

Concretamente, los infrarrojos de las saunas BH SHIATSU se mueven en una franja de luz segura con longitudes de onda de 5,6-15 micrones y destacan por favorecer un proceso de absorción resonante sobre las células, produciendo oxígeno para una buena respiración, activando la circulación de la sangre y nuestro metabolismo.

### ***Pérdida de peso***

La terapia de calor por infrarrojos contribuye a la pérdida de peso porque estimula el proceso metabólico de los órganos vitales y de las glándulas endocrinas, lo que se traduce en una pérdida substancial de calorías en cada sesión de sauna. Media hora de sauna tiene un consumo calórico similar a diez kilómetros de carrera.

### ***Aceleración en la curación de heridas***

Los rayos infrarrojos de largo alcance tienen un efecto vasodilatador sobre los vasos sanguíneos periféricos, trayendo oxígeno a las articulaciones y extremidades, lo cual acelera la curación de desgarros y distensiones musculares, alivia el dolor y reduce el tiempo necesario para que el cuerpo se recupere de las heridas.

### ***Embellecimiento de la piel***

A todos nos gusta lucir una piel sana, y la terapia de sauna por infrarrojos, gracias al aumento circulatorio que provoca, hace que se lleven grandes cantidades de nutrientes a la piel, dotándola así de un tono y textura muy saludables. Igualmente, la terapia por infrarrojos de largo alcance realiza una suave limpieza de nuestra piel.

### ***Eliminación de toxinas***

El organismo necesita liberarse de las toxinas, bien sean exógenas (ej: el alcohol o tabaco), endógenas (ej: las producidas por una infección) o autógenas (ej: las generadas por nuestra propia constitución y temperamento).

Durante la transpiración en una sesión de sauna estamos echando una mano a nuestro hígado y aparato digestivo en la labor de eliminación de desechos. No es de extrañar que a la piel a menudo se le conozca como “el tercer riñón”, pues puede asumir un 30% de la detoxificación.



### ***Mejora de la salud cardiovascular***

La sauna por infrarrojos activa el ritmo cardiaco y la circulación sanguínea, un punto vital para mantener la buena salud. El ritmo de nuestro corazón se vigoriza a medida que fluye más sangre de los órganos internos hacia la epidermis, sin aumentar por ello la presión sanguínea.

### ***Activación del sistema inmune***

Gracias a la elevación de la temperatura corporal que se provoca mediante la sesión de sauna, nuestro organismo aumenta la producción glóbulos blancos, lo cual frena el avance de determinados virus y bacterias. Es por ello que el tratamiento mediante calor infrarrojo de largo alcance es una buena medida preventiva contra enfermedades.

### ***Preparación para el masaje***

Una sesión de sauna por infrarrojos antes de recibir un masaje contribuye decididamente a aliviar el stress acumulado del usuario y crear una sensación general de relajación. Todo ello favorece una distensión del tejido muscular, premisa básica para que la sesión posterior de masaje sea más efectiva y profunda.



## **DISFRUTA DE TU SAUNA CON LOS CINCO SENTIDOS**



*Durante los 20-30 minutos que se recomiendan por sesión, puedes estimular todos tus sentidos.*

### **Tacto**

La piel es protagonista y beneficiaria. Las glándulas sudoríparas entrarán en funcionamiento a los 10-15 minutos de sesión. Con el calor, los poros de la piel se abrirán ayudándote a eliminar toxinas y limpiar la epidermis, lo cual redundará en una piel más suave, más tersa y más agradable a la vista. Y todo ello sin exponerte a temperaturas extremas (Recuerda que en cabinas de infrarrojos se alcanzan resultados óptimos transpirando a temperaturas relativamente bajas de 40-60°). Relájate y, cómodamente apoyado sobre los respaldos en madera hemlock, disfruta de tu momento.



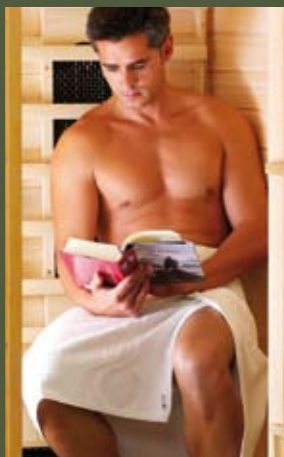
### **Oído**

Todas las saunas BH SHIATSU están equipadas con radio FM/AM, reproductor de CD y altavoces estéreo.



### **Olfato**

Las cabinas BH SHIATSU llevan de serie un Ionizador de Oxígeno para purificar el aire. El mismo dispositivo también dispensa fragancia floral para contribuir a la relajación.



### **Vista**

Todas las cabinas BH SHIATSU están equipadas con luces interiores (útiles para la lectura). Además, según modelos, existe la posibilidad de incorporar cromoterapia, técnica que emplea luces de colores para calmar, inspirar, excitar, equilibrar o alterar nuestras percepciones.



### **Gusto**

Para compensar la pérdida de líquidos motivada por la transpiración, es aconsejable tomar agua o zumo. En el interior de la sauna, según modelos, encontrarás un cómodo estante para apoyar tu bebida.



## TÚ TIENES EL CONTROL

Dispones de Doble Panel de control digital Exterior e Interior, según modelos. A través de su teclado táctil, puedes ajustar la duración y la temperatura objetivo de la sesión, así como visualizar el tiempo transcurrido y la temperatura alcanzada. También te permite controlar las luces.



## SIN AGOBIOS

¿Eres de los que no se sienten cómodos en espacios reducidos como un ascensor? No pasa nada, las saunas de infrarrojos siguen siendo para ti.

En cualquier momento podrás airear la estancia a tu gusto, gracias a una rejilla de ventilación ubicada en el techo de la cabina, con grado de apertura ajustable. Por otro lado, la puerta dispone de un sistema de cierre mediante imanes que elimina cualquier posibilidad de quedarse atrapado.



## ELEMENTOS DE CALOR FIR-CCH

(Far Infra Red Ceramic and Carbon Heaters)

Podrás elegir entre cabinas de infrarrojos con calentadores cerámicos ultra-resistentes y cabinas con calentadores que emplean la revolucionaria tecnología de placas de carbono.

## CALIDAD Y SEGURIDAD

BH SHIATSU cumple con los estándares de calidad, normativas de seguridad y de protección medioambiental requeridos para comercializar las saunas en diferentes partes del mundo.



## Ventajas de los calentadores de carbono

El sistema de calentamiento mediante placa de carbono es más eficiente (menor consumo) que el cerámico y consiguen un reparto más homogéneo del calor.

### PROPIEDADES DE LAS PLACAS DE CARBONO



La esencia del carbono medida en nanogramos es llamada "tinta de carbono". Dicha tinta se emplea para impregnar una lámina de fibra de vidrio, dotándola así de una alta resistencia a la reacción ácida y a la vibración. La lámina se puede fabricar ultra fina y flexible manteniendo aún así su capacidad para producir la resistencia requerida. Cuando se le aplica corriente eléctrica irradia energía infrarroja al nivel que deseemos.

La lámina que se obtiene es delgada y ligera, su uso es totalmente seguro y está libre de componentes que pudieran provocar perjuicio alguno para la

salud. La lámina produce calor infrarrojo, cuya radiación se mueve en una longitud de onda entre 6 y 14  $\mu\text{m}$ , esto es, dentro de la franja llamada "Luz de la Vida". Así pues, el calor infrarrojo mediante placa de carbono se distribuye a partes iguales entorno al umbral humano que es de 9,4 micrones. Esto hace posible que la lámina se pueda fabricar en múltiples tamaños y que a la vez mantenga su flexibilidad. Este proceso es hoy en día muy empleado en numerosas aplicaciones entre las que se cuentan saunas, solares domésticos, sacos de dormir de astronautas, y una larga lista de aparatos de la vida diaria.

## CROMOTERAPIA



La cromoterapia o terapia de luz es una disciplina que reúne aportaciones de la psicología, medicina, arte y física y consiste en el uso terapéutico de los colores.

Los colores tienen la capacidad de calmar, inspirar, excitar, equilibrar o alterar nuestras percepciones, lo cual llevó a considerarlos como instrumentos terapéuticos por sí mismos.

Cada color nos influye de distinta manera:

-  **Rojo** Creativo y estimulante
-  **Azul** Sereno, temperamento, melancólico, frío
-  **Amarillo** Atractivo, acogedor, cálido y maduro
-  **Verde** Tranquilo, calmante y refrescante



## MODELO S-100 SINGLE

Nº de personas por sesión	1
Madera	Hemlock
Sistema de Calentamiento	Cerámico
Nº de Calentadores	4
Cromoterapia	-
Panel de control	Int. / Ext.
Ionizador	Sí
Ambientador	Sí
Rejilla de ventilación	Sí
Radio CD y altavoces estéreo	Sí
Iluminación interior	Sí
Posavasos	Sí
Potencia	1.400 W

## MODELO S-270 COUPLE PREMIUM

Nº de personas por sesión	2
Madera	Hemlock
Sistema de Calentamiento	Carbono
Nº de Calentadores	7
Cromoterapia	Sí
Panel de control	Int. / Ext.
Ionizador	Sí
Ambientador	Sí
Rejilla de ventilación	Sí
Radio CD y altavoces estéreo	Sí
Iluminación interior	Sí
Baldas exteriores	Sí
Potencia	1.650 W



## MODELO S-420 QUARTET

Nº de personas por sesión	4
Madera	Hemlock
Sistema de Calentamiento	Carbono
Nº de Calentadores	9
Cromoterapia	Sí
Panel de control	Int. / Ext.
Ionizador	Sí
Ambientador	Sí
Rejilla de ventilación	Sí
Radio CD y altavoces estéreo	Sí
Iluminación interior	Sí
Baldas exteriores	Sí
Potencia	2.100 W





## SERVICIO BH SHIATSU

Todas las saunas entregadas en España y Portugal cuentan con un SERVICIO DE INSTALACIÓN GRATUITO A DOMICILIO.

Las saunas de infrarrojos no generan vapores ni humedades en paredes y techos. Se pueden instalar en cualquier habitación o recinto cubierto que cuente con una superficie libre mínima de 90x90 cm. No se realizarán instalaciones a la intemperie para proteger la madera y el equipo electrónico.

Para mayor seguridad en tu compra, los elementos de calor FIR-CCH cuentan con una garantía extendida de DIEZ AÑOS.

BH SHIATSU ha conformado a lo largo de los años una red de más de 54 Servicios Técnicos debidamente cualificados y repartidos por la Península Ibérica e Islas, para proporcionar a sus clientes un servicio postventa muy apreciado.

**Sólo nos queda preguntarte:  
¿Has encontrado ya un espacio en casa donde disfrutar de tu sauna?**



### BH SHIATSU EN EL MUNDO

#### BH SHIATSU EUROPA

##### Exercycle, S.L.

(Headquarters)  
Zurrupitieta, 22 - Pol. Ind. Júndiz  
01015 Vitoria (Alava)  
SPAIN  
Tel.: +34 945 290 258  
Fax: +34 945 290 049  
info@bhshiatsu.com

##### BH Fitness France

27, Route de Pitoys  
64600 ANGET  
Tél : 05.59.42.04.71.  
bhfrance@bhfitness.com

##### Maquinasport, S.A.

Z.I. Assequins s/n  
Giesteira Terreininho  
3750-325 Águeda  
PORTUGAL  
Tel.: +351 234 729 510  
Fax: +351 234 729 519  
bhshiatsu@bhfitness.pt

#### BH SHIATSU AMERICA

##### BH North America Corporation

20155 Ellipse  
Foothill Ranch, CA 92610 - USA  
Phone: 949.206.0330  
Toll Free: 866.325.2339  
Fax: 949.206.0013  
fitness@bhnorthamerica.com

##### BH Exercycle de Mexico, S.A. de CV

Eje 132/126  
Zona Industrial, 2º Secc.  
78395 San Luis Potosí  
S.L.P. MEXICO  
Tel.: 52 (444) 824 00 29  
Fax: 52 (444) 824 00 31  
www.bh.com.mx

#### BH SHIATSU ASIA

##### BH Asia Ltd.

No.139, Jhongshan Rd.,  
Daya Township  
Taichung County 428  
TAIWAN  
Tel: +886-4-25609200  
Fax: +886-4-25609280  
info@bhasia.com.tw

##### BH (China) Co., Ltd.

Block A, No. 68, Branch Lane 455,  
Lane 822,  
Zhen Nan Rd., Li Zi Yuan,  
Putuo, Shanghai 200331(P.R.C.)  
CHINA  
Tel: +86-21-52846694  
Fax: +86-21-52846814  
info@i-bh.cn