

Postup a návod na saunovanie v infrasaune:

- Denne, poprípade 1 – 2x týždenne ako potiaci kúra pri teplote od 35°C do 50°C, v dĺžke 30 min.
- Pred vstupom do infrasauny sa doporučuje vypiť veľa tekutiny.
- Osprchovať sa a utrieť sa do sucha.
- Po vstupe do kabíny si sadnúť na uterák.
V sede pôsobia infražiaríče na celý organizmus.
- Po skončení saunovania sa krátko osprchovať vlažnou vodou
Nepoužívať studenú vodu, aby svalstvo nereagovalo kŕčovitou stuhnutosťou.
- Na záver je vhodný cca 5 – 10 min. oddych na relaxačnom lôžku.

Vyššie uvedené informácie si v žiadnom prípade nevysvetľujte tak , že infrasaunu môžete používať na ošetrovanie alebo liečbu bez doporučenia lekára !

Ak trpíte nejakým ochorením , pred začatím používania sauny sa poradte so svojim lekárom !

Požiadavku na využitie tejto služby je potrebné nahlásiť pokladníkovi.

Az infrasauna használata :

- Akár minden nap , esetleg hetente 1 - 2 x
- Ajánlott időtartama napi 30perc , 35 – 50 C° hőmérséklet mellett.
- Szauna használata előtt fogyasszon sok folyadékot.
- Infrasauna használata előtt mindig tusoljon le és törölközzön szárazra.
Ezzel eltávolítja a bőr felszíni zsírrétegét, könnyebben megindul az izzadás.
- Az infrakabin padozatára higiéniai okokból a használat során mindig terítsen törölközőt.
Illetve egy kis kéztörölővel időről-időre törölje le a verejtéket.
- Az infrasauna használata után mindig tusoljon le.
Mert a kitágult pórusokon keresztül, ha nem távolítjuk el a kiizzadt méreganyagokat, azok visszakerülnek a szervezetbe.
- A végén 5-10 perc relax

Betegség esetén az infrakabin használata előtt mindig konzultáljon orvosával.

Ezen szolgáltatás igénybevétele esetén a pénztárosnál szükséges a bejelentkezés !