

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED :

SAUNA CZTERO OSOBOWA

DO SAUNY WCHODZIMY SUCHYM

1. Z sauny nie należy korzystać bezpośrednio po wysiłku fizycznym, na czczo lub po zbyt obfitym posiłku. Należy odpocząć 15 - 30 minut zanim skorzysta się z sauny.

2. Kąpiel w saunie należy zażywać jedną lub dwie godziny po posiłku.

3. Przed kąpielą w saunie należy starannie obmyć ciało pod prysznicem bez kostiumu kąpielowego i z użyciem mydła. Następnie dokładnie wytrzeć się ręcznikiem (sucha skóra poci się szybciej). 4. Należy zabrać ze sobą 3 ręczniki i klapki. Do sauny wchodzimy bez kłapek, należy siadać na ręczniku oraz trzymać na nim stopy, ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą. 5. Zalecane stosowanie:

	Temperatura	Czas trwania kąpeli	Intensywność
Napięcie mięśni	45 - 50°	25 - 30 min	co dwa dni
Bóle głowy	45 - 50°	25 - 30 min	co dwa dni
Odchudzanie	45 - 50°	30 - 40 min	co dwa dni
Reumatyzm	45 - 50°	15 - 20 min	codziennie
Zapalenie oskrzeli	45 - 50°	20 - 25 min	co dwa dni
Cellulit	45 - 50°	25 - 30 min	co dwa dni
Efekt sauny (pocenie)	50 - 55°	25 - 30 min	codziennie

6. Podczas kąpeli w saunie nie zaleca się picia żadnych napojów. 7. Po seansie można, ale nie jest konieczne wziąć prysznic, końcowa kąpiel powinna odbyć się bez użycia mydła. 8. Po seansie warto napić się wody lub soku. 9. Z kabiny można korzystać przy otwartych drzwiach (dla osób cierpiących na klaustrofobię) 10. Seans nie jest męczący, z kąpeli mogą korzystać dzieci i osoby starsze po wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

11. Zawsze należy przerwać kąpiel, jeśli pocujemy się źle.

12. Kąpiel w infara saunie stanowi dobre przygotowanie do rollmasażu. Ludziom zdrowym, biorącym kąpiel w celach profilaktycznych, zaleca się korzystanie z sauny do trzech razy w tygodniu.

13. Z sauny infrared mogą korzystać dzieci od lat 10 .lub za zgodą rodziców , korzystają z opiekunem.

14.Osoby chore lub nietrzeźwe wchodzą na własną odpowiedzialność.

Przeciwwskazania do korzystania z sauny infrared:

1. Kiedy choroba jest w stanie ostrym należy skonsultować się z lekarzem. 2. W czasie zażywania jakichkolwiek lekarstw należy konsultować z lekarzem wszystkie możliwości współdziałania lekarstw z promieniowaniem podczerwonym. 3. Podwyższanie temperatury ciała nie jest zalecane ludziom leczonym adrenaliną, lupus erytematosus lub skleroza multiplex. 4. Ciepła nie należy używać 48 godzin po ostrym uszkodzeniu torebki stawowej lub do czasu aż dojdzie do obniżenia się temperatury i obrzęku stawu. Jeżeli obrzęki stawów mają postać trwałą, terapia podwyższaniem temperatury nie musi działać korzystnie. Intensywne przegrzewanie jest przeciwwskazaniem w czasie infekcji jakiegokolwiek pochodzenia i w jakimkolwiek miejscu naszego organizmu. 5. Używanie sauny jest przeciwwskazaniem dla kobiet w ciąży i najprawdopodobniej w ciąży. 6. Nagrzewanie okolicy miednicy kobiet w okresie menstruacji może na krótki okres podwyższyć krwawienie. O ile ten efekt jest dla kobiet znany, może w tym czasie korzystać z sauny bez ograniczeń lub w okresie menstruacji z sauny nie korzystać. 7. Osobie z hemofilią lub inną predyspozycją do krwawienia jest zabronione używanie podczerwonego systemu termicznego i jakichkolwiek innych procedur ciepłych rozszerzających naczynia krwionośne. 8. Oczywistym przeciwwskazaniem jest pogarszanie się stanu zdrowia po użyciu infrasauny. 9. Przeciwwskazaniem jest również odczuwanie bólu w czasie kąpieli w saunie podczerwonej. 10. Nie jest wskazane leczenie jakiejkolwiek choroby ze pomocą podczerwonego systemu termicznego bez konsultacji i zaleceń.

Nie zaleca się stosowania nagrzewania dogłębnego w następujących schorzeniach:

1. Niedoczynność nadnercza. 2. Układowy liszaj rumieniowaty. 3. Stwardnienie rozsiane. 4. Ostry uraz stawu (do 48 godzin od urazu lub po ustąpieniu zaczerwienienia, gorąca i opuchlizny) 5. Hemofilia lub skłonność do krwotoków. 6. Cięża.

7. Szczególną ostrożność w stosowaniu nagrzewania dogłębnego należy zachować przy implantach chirurgicznych, wszczepach silikonowych i przyjmowaniu preparatów farmakologicznych, w tym także różnego rodzaju maści, żeli i kremów leczniczych.