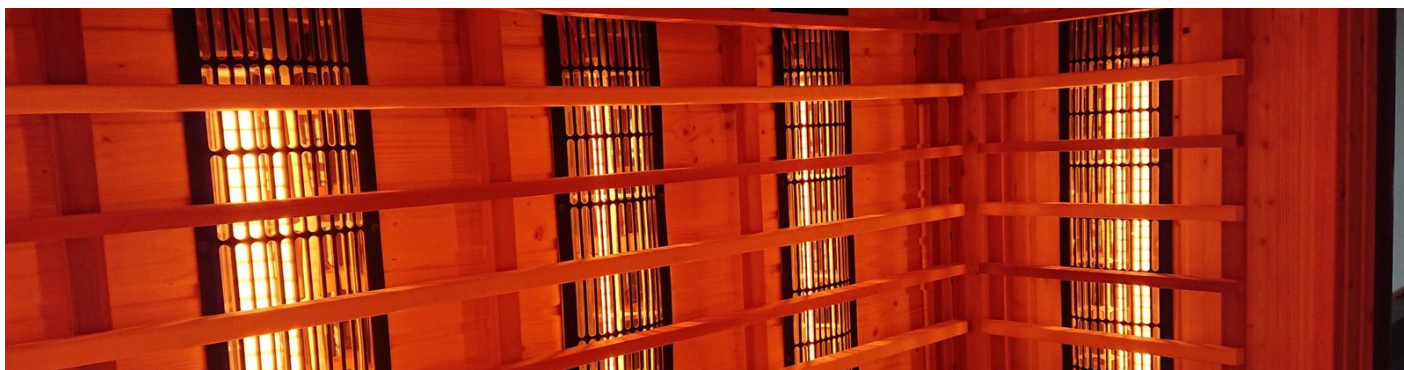




Kabina na podczerwień

Promienniki grzeją skórę, powietrze jest tylko ciepłe.
Łagodniej dla oddechu — dłuższy seans, ale jeden.



40–60 °C
TEMPERATURA



20–30 min
SEANS, MAKS. 40



5–15 min
NAGRZEWANIE



bez wody
W KABINIE

01 Przed



Nagrzewaj kabinę: świecące promienniki — kilka minut, panele, które nie świecą — 10–15.



Wypij szklankę wody.



Weź prysznic, zmyj kremy i balsamy, wytrzyj się.



Zdejmij biżuterię i soczewki kontaktowe.



Telefon zostaw za drzwiami.

02 W kabinie



Ręcznik na siedzisko i pod stopy.



Usiądź wygodnie. W połowie seansu możesz się odwrócić drugą stroną.



Nie dotykaj osłon promienników — są gorące.



Nie patrz z bliska w świecące promienniki.



Żadnej wody — nie polewaj, nie spryskuj.

03 Po wyjściu



Posiedź kilka minut w pokoju, pod ręcznikiem lub w szlafroku.



Potem letni prysznic. Schładzanie jest tu nieobowiązkowe.



Odpocznij co najmniej 15 minut i uzupełnij płyn.



Wydź od razu, gdy czujesz zawroty głowy, nudności, kołatanie serca albo brakuje ci tchu.

Zawsze

- Nie po alkoholu ani lekach nasennych i przeciwbólowych. Nie zasypiaj.
- Dzieci tylko pod opieką dorosłego — krócej.
- Masz kłopoty z sercem? Po seansie bez gwałtownego zimna.
- Przy gorączce i infekcji — nie korzystaj.

Dbanie na co dzień

- Po seansie uchyl drzwi, żeby kabina wyschła.
- Ławki przecieraj lekko wilgotną ściereczką.
- Promienniki czyść tylko na sucho, miękką szmatką.
- Bez wody pod ciśnieniem, alkoholu i rozpuszczalników.



Najpierw zapytaj lekarza przy chorobach serca i krążenia, nieuregulowanym ciśnieniu, w ciąży, przy lekach na serce, na ciśnienie lub moczopędnych, a także przy implantach lub rozruszniku, stwardnieniu rozsianym, zaburzeniach czucia i świeżym urazie z obrzękiem.

Twoja instalacja

DATA MONTAŻU

UWAGI

SERWIS, TELEFON