

PRZYKŁADOWA INSTRUKCJA Użytkowania Sauny na Podczerwie

1. Z sauny nie należy korzystać bezpośrednio po wysiłku fizycznym, na czczo lub po zbyt obfitym posiłku.
2. Przed kąpielą w saunie należy starannie obmyć ciało pod prysznicem z użyciem mydła. Następnie należy dokładnie wytrzeć się ręcznikiem (sucha skóra poci się szybciej).
3. Po kąpielu nie należy stosować żadnych kremów i balsamów.
4. Z uwagi na możliwość odbarwienia się drewna zabrania się wchodzenia do kabiny osobom mokrym.
5. Zalecane stosowanie:

	Temperatura	Czas trwania kąpieli	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. Przebywając w kabinie nie stosujemy wysiłku fizycznego i nie pijemy żadnych napojów oraz nie jemy.
7. W kabinie sauny można przebywać w ubraniu. Zaleca się rozebranie odzieży.
8. Zabrania się wchodzenia do kabiny w obuwiu.
9. Z kabiny można korzystać przy otwartych drzwiach (dla osób cierpiących na klaustrofobię).
10. Po wyjściu z kabiny zaleca się wypoczynek (ok. 15 min), tak aby doprowadzić do spadku temperatury ciała.
11. Po skorzystaniu z sauny zaleca się uzupełnienie płynów.
12. Następnie należy skorzystać z prysznica. Po osuszeniu ciała opuszczamy pomieszczenie sauny.
13. Seans nie jest przeznaczony dla dzieci i osoby starsze po wcześniejszej konsultacji z lekarzem.