



SAUNA - STREFA RELAKSU

KABINA INFRARED (60 MIN) - 30 ZŁ

Jest to odmiana sauny, w której zamiast tradycyjnego pieca zainstalowane są cyrkonowe promienniki podczerwieni. Kabiny z systemem głębokiego wnikania ciepła powstały w latach 60-tych w Japonii. Kabiny Infrared zwane także saunami na podczerwień lub saunami niskotemperaturowymi. Standardowa temperatura w saunie to 60-65 stopni, niska wilgotność, Promienie podczerwone wnikają do 4 cm w głąb ciała rozgrzewając głęboko tkanki. Zalecane jest końcowe schładzanie organizmu a w trakcie saunowania tylko uzupełnianie płynów (woda, herbata miętowa).

Zalety zdrowotne:

1. Spala kalorie - nawet do 700 kcal podczas 30 minutowego seansu.
2. Zwalcza cellulit - z ciała uwalniane są niepożądane nadwyżki tłuszczu oraz toksyn.
3. Przyczynia się do oczyszczenia i lepszego ukrwienia skóry.
4. Poprawia krążenie krwi.
5. Działa antydepresyjnie.
6. Rozluźnia i rozgrzewa mięśnie, przyspiesza ich regenerację.
7. Podnosi wydajność układu sercowo- naczyniowego.
8. Wspomaga leczenie chorób skóry, mięśni, rwy kulszowej, reumatyzmu i artretyzmu.

Zasady saunowania:

1. Zabierz ze sobą klapki i ręczniki 2 szt.
2. Przed wejściem do sauny weź prysznic i wytrzyj się do sucha.
3. W saunie należy siedzieć na ręczniku tak, aby ciało nie stykało się z drewnianymi częściami sauny.
4. Po wyjściu z sauny weź prysznic uzupełnij płyny i odpocznij.

