

Anwendung und richtiger Umgang mit der Infrarotkabine

Eine regelmäßige Anwendung einer Tiefenwärmebehandlung ist nicht nur gut für die Seele sondern auch für Körper, da Herz-Kreislaufsystem, Durchblutung gestärkt wird, Muskeln entspannen können und der Kalorienverbrauch gesteigert wird. Bitte beachten Sie aber im Umgang bei Ihrer Tiefenwärmebehandlung auch folgende Punkte:

- jede Sitzung sollte nur 20-30 Minuten lang sein,
- regelmäßige Behandlung mit 2-3 Sitzungen pro Woche sind empfehlenswert,
- es sollten immer Badetücher als Unterlage verwendet werden,
- nach der Tiefenwärmebehandlung sollte man sich noch eine kurze Ruhepause von etwa 5 Minuten gönnen,
- vor und nach jeder Sitzung empfiehlt es sich ausreichend Wasser zu trinken.