

# PROHŘÍVÁNÍ V INFRAKABINĚ

## postup

- 1. před vstupem do infrakabiny si odložte veškeré oblečení, osprchujte se a tělo osušte**
- 2. v kabině sedíme, protože infratechnologie je umístěna tak, aby bylo tělo rovnoměrně prohříváno všemi zářiči**
- 3. sedíme na ručníku nebo osušce**
- 4. při teplotě 40 – 60°C se prohříváme po dobu 30 minut bez nutnosti následného ochlazení organismu, před masáží volíme prohřívání kratší 10 – 15 minut**
- 5. zdá-li se teplota příliš vysoká, je možné regulovat teplotu otevřením dveří**
- 6. podle druhu následné aktivity můžete zvolit osvěžující sprchu studenou, vlažnou nebo teplou**
- 7. nezapomeneme na doplnění tekutin po prohřívání**
- 8. v případě infračerveného prohřívání doporučujeme možné účinky konzultovat s ošetřujícím lékařem**