



Wie genieße ich die Infrarot-Wärmekabine richtig?

Schalten Sie Ihre Kabine erst ca. 10 Min. bevor Sie sie benutzen wollen ein. Die ideale Innentemperatur beträgt 40 – 50 °C.

In der Zwischenzeit können Sie sich vorreinigen und abtrocknen.

Sie können die Kabine bereits bei einer Innentemperatur ab 30° benutzen. Der Körper wird ja durch die Strahlung direkt erwärmt. Ein Vorwärmen der Kabine auf höhere Temperaturen ist vergeudete Energie.

Verwenden Sie ein Handtuch als Sitzunterlage und eins auf dem Fußboden. Setzen Sie sich entspannt hin und wechseln Sie ab und zu die Haltung.

Die ideale Sitzungsdauer beträgt 30 Min. Passen Sie die Zeit Ihrer körperlichen Verfassung an. Manche Körper müssen das Schwitzen erst „lernen“. Bei den ersten Besuchen kann es sein, dass Sie noch nicht so stark schwitzen.

Durch die erzielte Tiefenwärme und ein höheres Schweißvolumen genügt ein einmaliger Gang in die Kabine und nicht mehrmals wie in einer traditionellen Sauna.

Wählen Sie ein für Sie angenehmes Licht, vielleicht auch eine bestimmte Farbe und entspannen Sie sich bei schöner Musik.

Im Anschluss sollten Sie sich warm duschen und bequem und warm angezogen einige Minuten ruhen, um die Tiefenwärme zu erhalten.

Trinken Sie vor und nach dem Wärmebad ausreichend Mineralwasser.

Eine gute Ergänzung wäre eine Massage oder sich an der frischen Luft zu bewegen.

Wir empfehlen die Benutzung der Kabine 1-3 Mal pro Woche, um den Körper an die positiven Effekte des Schwitzens zu gewöhnen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und angenehme Erholung!

Ihr my-sauna Team