

INFRAROT- KABINEN von Physiotherm

Wichtiges & Wissenswertes zur Nutzung

1. VORBEREITUNG

- Bei **körperlichen Einschränkungen**, beispielsweise
 - akuten Entzündungen und Verletzungen
 - Bluthochdruck
 - Erkältungen und Fieber
 - Herz-Kreislauf-Störungen
 - Thrombosen
 - Implantaten
 - Epilepsie

sollte die Infrarotkabine grundsätzlich **nur nach Absprache mit dem behandelnden Arzt** betreten!



Nutzung für Kinder und physisch, sensorisch oder mental eingeschränkte Personen grundsätzlich nur unter Aufsicht gestattet!

- **Trinken** Sie vorher in jedem Fall ausreichend, z.B. von unserem erfrischenden Grandewasser-Trinkbrunnen. Dadurch gleichen Sie den Wasserverlust des Körpers durch das Schwitzen in der Kabine aus und beugen einer Dehydrierung vor.
- **Duschen** Sie bitte vor der Nutzung der Infrarotkabine. Dies bewirkt zum einen eine stärkere Schweißbildung und sorgt zum anderen für die notwendige Hygiene. Trocknen Sie Ihren Rücken danach gut ab!
- Bringen Sie ein **extra Handtuch** mit, auf welches Sie sich in der Kabine setzen können.



2. ANWENDUNG

- **Lesen Sie bitte zuerst die Gebrauchsanweisung** im Inneren der Kabine.
- Wischen Sie die Oberflächen zunächst mit dem **bereitstehenden Desinfektionsspray** und den Einwegtüchern ab. Nach dem Einschalten ist die Infrarotkabine sofort betriebsbereit.

Sie brauchen diese **nicht vorheizen** und können mit der Wärmebehandlung sofort beginnen.

- **Drücken Sie zum Einschalten das AN/AUS-Symbol** oben am Display über dem Physiotherm-Schriftzug.
- **Drücken des DE-Symbols (auch in weiteren Sprachen verfügbar):** 1x Audioanleitung, 2x Entspannungsmusik EIN, 3x Entspannungsmusik AUS
- Legen Sie Ihr **frisches Handtuch auf die Sitzfläche** und nehmen Sie vor dem Tiefenwärmestrahler eine angenehme, aufrechte Position ein. Der Effekt ist optimal, wenn der Körper gleichmäßig bestrahlt wird.
- Die **Temperatur** ist so zu wählen, dass sie für Sie als angenehm empfunden wird. Sie liegt meist, je nach Tagesverfassung, zwischen 32 und 36 °C. Sie können diese jederzeit selbst durch Drücken von des Plus- oder Minus-Zeichens auf dem Display erhöhen oder verringern.
- Die **Bestrahlungsdauer variiert** je nach persönlichem Wohlbefinden und **Anwendungsziel:**
 - Prävention, Erhöhung des Fettstoffwechsels und Stärkung des Immunsystems 30-45 min.
 - Aufwärmen vor dem Sport, Reduzierung des Verletzungsrisikos 10-15 min.
 - Entspannung und Regeneration nach dem Sport, Vorbeugung von Muskelkater 30-35 min.
 - Abbau von Stress und psychischen Belastungen sowie muskulären Verspannungen 20-30 min.
- **Schalten Sie die Kabine bitte nach der Nutzung wieder aus.**

3. REGENERIEREN

- Nach Beendigung der Wärmebehandlung verlassen Sie die Infrarotkabine, wickeln Sie sich in einen Bademantel oder ein Badetuch und **lassen Sie Ihren Körper ca. fünf Minuten regenerieren.**
- Abschließend ist eine **lauwarme Dusche** empfehlenswert, um die oberen Hautschichten von den ausgeschwitzten Verunreinigungen zu befreien.
- **Trinken Sie nach der Wärmebehandlung wieder ausreichend** Wasser oder Tee. Zudem können Sie bei Bedarf nach dem Schwitzen auch Kalzium und Magnesium, z.B. in Form von Brausetabletten, zu sich nehmen.

