

# Stappenplan gebruik infraroodcabine



## 01 Sessie

- Eerste vier weken als opbouw maximaal 3 keer per week gebruik maken van de sauna.
- Sla een dag over na gebruik van de sauna.
- Na een periode van 1 maand kan je 1x tot 2x per dag gebruik maken van de sauna.
- 's Morgens en 's avonds, afhankelijk van de intensiteit die nodig is.

## 02 Een sessie dient voorbereid te worden om het lichaam te optimaliseren

- Drink minimaal een glas water ( bronwater).
- Handdoeken voorzien om hygiëne te garanderen.

## 03 Opwarmen van de cabine

- Stel de timer in op 5/10 minuten zodat de cabine voorverwarmd is.
- Verschil tussen kamertemperatuur zonder kledij wordt hierdoor overbrugt.
- Check de temperatuur op het besturingspaneel.
- Eventueel de saunageuren die u verkiest openen om te voorzien van welzijn.

## 04 Niet iedere dag is hetzelfde

- Luister naar je lichaam.
- Stel de temperatuur in op gewenste warmte die past bij je gevoel.
- Gewricht en spierpijnen hebben minder intense warmte nodig en kan rond lichaamstemperatuur ingesteld worden (37 graden).
- Voor recuperatie de cabine tussen 40 en 50 graden Celsius instellen.
- De IR straling is zeer effectief bij deze temperaturen en is anders dan het detox effect bij hoge warmte in een Finse sauna (70 tot 90 graden Celsius).

## 05 Geadviseerde tijdsduur gebruik IR cabine (maximale temperatuur 60 graden)

- 20 minuten tot 30 minuten Full Spectrum.
- 30 minuten tot 60 minuten Carbon.
- Bouw de sessies van uw nieuwe cabine op door uw lichaam te laten wennen.
- Bij gezondheidsklachten kan er best met de deur open gewerkt worden om de verhitting niet te accelereren.

## 06 Na gebruik

- Neem even rust en daarna een warme douche of bad nemen.
- Douchen reinigt verder de poriën van alle belastende stoffen.
- Neem na een infrarood sessie **geen** koude douche zoals je doet bij de Finse sauna.
- De cabine proper achterlaten en handdoeken niet laten liggen.
- Kamer goed verluchten door raam te openen / deur van cabine open laten staan.
- Met neutrale producten de cabine opfrissen.



## Let op! Enjoy Life sauna met Finse saunakachel (combisauna)

- Gebruik de Finse saunakachel nooit tegelijkertijd met de heaters (IR).
- Raadpleeg een Finse sauna reglement voor meer informatie over het gebruik hiervan.