

ZASADY KORZYSTANIA Z WYTWORNICY LODU

1. Po wyjściu z sauny (pomieszczenie gorące) nacierać ciało lodem, poczynając od okolic najdalszych sercu.
2. Poczekać, aż ciało ostygnie i dopiero wtedy wchodzić ponownie do sauny.
3. Krótkie zabiegi zimne, powodują zwiększenie pobudliwości obwodowych nerwów czuciowych i ruchowych.
4. Korzystanie z lodu ma działanie terapeutyczne, przeciwzapalne i przeciwobrzękowe.

UWAGA!

- Zachodzące pod wpływem zimna zmiany w czynnościach układu krążenia nie mają praktycznie znaczenia u ludzi zdrowych.
- **Niewskazane jest korzystanie z lodu przez osoby z chorobą wieńcową czy nadciśnieniem, u których może wywołać bóle dławicowe, czy też znaczny wzrost ciśnienia krwi.**