

# CELOTĚLOVÁ KRYOTERAPIE

## ZÁKLADNÍ INFORMACE

EXTRÉMNÍ CHLAD AŽ  $-110^{\circ}\text{C}$  MÁ NÁSLEDUJÍCÍ POZITIVNÍ  
ÚČINKY NA VÁŠ ORGANISMUS:

- 1 Tišení a odstranění bolestí.
- 2 Potlačení zánětů a zlepšení stavu imunitního systému.
- 3 Regulace svalového napětí a zlepšení svalového prokrvení.
- 4 Funkční zlepšení kloubního aparátu.
- 5 Zlepšení psychické a fyzické výkonnosti.

Celotělová kryoterapie je velice vhodná pro osoby vystavené stresu, u sportovců, pacientů s chronickými chorobami kloubů, svalů či kožními chorobami.

### DŮLEŽITÉ INFORMACE A PRAVIDLA:

- Před zahájením kryoterapie je nutno absolvovat vyšetření u našeho lékaře.
- Na každou proceduru s sebou musíte mít plavky, čelenku, rukavice, obličejovou masku, ponožky a sportovní obuv.
- Před vstupem do kryokomory sundejte veškeré šperky a hodinky.
- Během celé procedury se chovejte klidně, nedýchejte příliš hluboce. V kryokomoře se nedotýkejte žádných předmětů nechráněnou kůží.
- Po každé proceduře doporučujeme absolvovat procházku nebo lehké cvičení.
- Pro dosažení maximálního efektu byste měli absolvovat min. 10 procedur.