

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КРИОВАННЫ GLACYN

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

- сердечно-сосудистые заболевания
- повышенное артериальное давление
- аритмия
- перенесённый инфаркт или инсульт
- эпилепсия
- беременность
- острые воспалительные заболевания и повышенная температура тела
- тяжёлая форма астмы
- открытые раны и кожные инфекции
- алкогольное или наркотическое опьянение
- сильное переутомление или плохое самочувствие

При наличии хронических заболеваний рекомендуется консультация врача.

РЕКОМЕНДУЕМОЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ

- Новички: 30 секунд – 2 минуты.
- Опытные пользователи: 2–5 минут.
- Максимально допустимое время: не более 10 минут.
- При температуре воды около 0–5°C длительное пребывание не требуется.

Главное — контролируемое и безопасное погружение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОЛОЖЕНИЮ ТЕЛА

- сидеть спокойно и ровно
- контролировать дыхание
- плечи и грудь можно погружать постепенно
- голову в воду не погружать
- не делать резких движений
- при первом использовании не погружаться слишком глубоко

При появлении сильного головокружения, боли в груди, онемения или затруднения дыхания — необходимо немедленно выйти из ванны.

ПОЛЬЗА ХОЛОДНОГО ПОГРУЖЕНИЯ

- ускорение восстановления после тренировок
- снижение мышечного воспаления и усталости
- улучшение кровообращения
- укрепление нервной системы
- повышение стрессоустойчивости
- улучшение качества сна
- повышение концентрации и уровня энергии
- закаливание организма

ПОШАГОВЫЙ ПОРЯДОК ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- 1 Подготовка к процедуре**
 - Проверить самочувствие.
 - Не использовать ванну после алкоголя или без восстановления после тяжёлых нагрузок.
 - При необходимости выполнить лёгкую разминку.
- 2 Принятие душа**
 - Перед использованием принять душ для соблюдения гигиены и поддержания чистоты воды.
- 3 Подготовка к погружению**
 - Отключить чиллер.
 - Открыть крышку ванны.
 - Проверить температуру воды (0–5 °C).
- 4 Погружение**
 - Заходить медленно.
 - Сначала ноги, затем бёдра, затем корпус.
 - Контролировать дыхание.
 - Не прыгать в воду.
- 5 Нахождение в ванне**
 - Соблюдать рекомендованное время.
 - Сохранять спокойное дыхание.
 - Не двигаться — так холод переносится легче.
- 6 Выход из ванны**
 - Выходить медленно и аккуратно.
 - Избегать резких движений.
- 7 После использования**
 - Закрыть крышку ванны.
 - Включить чиллер.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



Детям использовать только под контролем взрослых.



Не использовать ванну в одиночку при первом опыте.



Не превышать рекомендованное время пребывания.



После процедуры согреться естественным способом: движение, растирание полотенцем, тёплый чай.