

GLACYN КРИОВАННАСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӨНІНДЕГІ НҰСҚАУЛЫҚ

ҚОЛДАНУҒА ҚАРСЫ КӨРСЕТІЛІМДЕР

- жүрек-қан тамырлары аурулары
- жоғары қан қысымы
- аритмия
- қайталанған инфаркт немесе инсульт
- эпилепсия
- жүктілік
- жедел қабыну аурулары және дене температурасының жоғарылауы
- ауыр демікпе
- ашық жаралар және тері инфекциялары
- алкогольдік немесе есірткілік мас болу
- қатты шаршау немесе өзін нашар сезіну

Созылмалы аурулар болған жағдайда дәрігермен кеңесу ұсынылады.

ҰСЫНЫЛАТЫН СУҒА ТҮСУ УАҚЫТЫ

- Жаңадан бастаушылар: 30 секунд - 2 минут.
- Тәжірибелі пайдаланушылар: 2-5 минут.
- Рұқсат етілген ең ұзақ уақыт: 10 минуттан аспайды.
- Судың температурасы шамамен 0-5°C болғанда, ұзақ уақыт болу қажет емес.

Ең бастысы — бақыланатын және қауіпсіз сүңгу.

ДЕНЕ ҚАЛПЫ БОЙЫНША ҰСЫНЫСТАР

- асықпай және бір қалыпты отыру
- тыныс алуды бақылау
- иық пен кеудеге біртіндеп батыру
- басын суға батырмау
- кенеттен қозғалыс жасамау
- бірінші рет қолданған кезде тым терең батырылмау

Егер қатты бас айналу, кеудедегі ауырсыну, сілейіп қатып қалу немесе тыныс алуда қиындықтар пайда болса, ваннадан дереу шығу керек.

СУЫҚ СҮҢГУДІҢ ПАЙДАСЫ

- жаттығудан кейін қалпына келтіруді жеделдету
- бұлшықет қабынуы мен шаршауды азайту
- қан айналымын жақсарту
- жүйке жүйесін нығайту
- стресске төзімділікті арттыру
- ұйқының сапасын жақсарту
- энергия концентрациясы мен деңгейін арттыру
- денені шынықтыру

ҚАДАМДЫҚ ПАЙДАЛАНУ ТӘРТІБІ:

- 1 Процедураға дайындық**
 - Хал-жайын тексеру.
 - Ваннаны алкогольден кейін немесе ауыр жүктемелерден кейін қалпына келтірместен қолдануға болмайды.
 - Қажет болса, жеңіл жаттығу жасау.
- 2 Душ қабылдау**
 - Қолданар алдында гигиенаны сақтау және суды таза ұстау үшін душ қабылдау керек.
- 3 Суға түсуге дайындық**
 - Чиллерді өшіру.
 - Ваннаның қақпағын ашу.
 - Судың температурасын тексеру (0-5 °C).
- 4 Суға кіру**
 - Ақырындап кіру.
 - Алдымен аяқтарды, содан кейін жамбасты, содан кейін денені батыру керек.
 - Тыныс алуды бақылау.
 - Суға секіруге болмайды.
- 5 Ваннада болу**
 - Ұсынылған уақытты сақтау.
 - Бір қалыпты тыныс алу.
 - Қозғалмау - сонда суыққа оңай төзуге болады.
- 6 Ваннадан шығу**
 - Ақырындап, абайлап шығу.
 - Кенеттен қозғалыстардан аулақ болу.
- 7 Қолданғаннан кейін**
 - Ваннаның қақпағын жабу.
 - Чиллерді қосу.



ҚОСЫМША ҰСЫНЫСТАР



Балалар тек ересектердің бақылауымен қолдануы керек.



Бірінші тәжірибеде ваннаны жалғыз пайдаланбау керек.



Ұсынылған болу уақытынан аспау.



Процедурадан кейін табиғи түрде жылыну: қозғалу, сүлгімен ысқылау, жылы шай.