



SENSEI
SCANDINAVIA

Denna infraröda bastu ARMANA är levererad av Sensei Scandinavia – specialisten på infrarött ljus.

Vi på Sensei sätter din kropps välmående i första rummet, varför både kvalitet, effektivitet och upplevelse är av största vikt för oss.

Vi garanterar att denna bastu håller högsta standard i denna form – både vad gäller säkerhet, teknik och design. Materialen i en Armanabastu är såväl labbtestade som giffria.

Vi önskar dig en skön återhämtning för både kropp, själ och sinne!

ATT TÄNKA PÅ:

- Drick rikligt med vatten före och efter din behandling!
- Ta med dig en handduk att sitta på inne i bastun.
- Har du hjärt-kärlproblem, högt blodtryck eller om du medicinerar bör du starta på en lägre temperatur och sitta lite kortare tid de första gångerna.
- Önskar du stressreducering bör du också sätta temperaturen på en lägre nivå.
- För smärtlindring gäller oftast medeltemperatur och längre tid.
- De flesta behöver dock en högre temperatur när de vill mjuka upp sina muskler, öka rörligheten, detoxa (rena kroppen från gifter) eller konditionsträna.
- Det infraröda ljuset gör mycket gott även för din hud – vid alla temperaturer. De högre temperaturerna – när du svettas ordentligt – är dock många gånger att föredra här.
- Svetteingen kommer vanligtvis igång först efter 15-20 minuter.
- Förmågan att svettas är individuell och kan bero på en mängd faktorer. Ibland kan det ta upp till tre, fyra behandlingar innan svettningen kommer igång.
- I sällsynta fall kan man få så kallade utrensningssymtom (illamående, huvudvärk etc) detta är övergående och försvinner oftast vid andra eller tredje behandlingen. Oftast sker detta i samband med att man har svårt att svettas.

NJUT AV HUR DEN MJUKA VÄRMEN TRÄNGER IN OCH VÄRMER PÅ DJUPET!