

# INFRAROTKABINEN

## TIPPS ZUR ANWENDUNG VON ARMSTARK INFRAROTKABINEN

### Vor dem Infrarotwärmebad



Wählen Sie die Betriebstemperatur je nach Ihrer körperlichen Verfassung & Ihren Bedürfnissen.

1. Schalten Sie die Armstark Infrarotkabine ca. 10 Min. vor der Benutzung ein.
2. Stellen Sie die gewünschte Temperatur & Laufzeit ein.
3. Zubehör: Befüllen Sie die Saunablume mit Wasser und Ihrem Lieblingsduft.
4. Zubehör: Befüllen Sie Ihren Sole-Vernebler mit destilliertem Wasser & Salz.
5. Zubehör: Schalten Sie Ihr Farblichtgerät ein und wählen Sie Ihre Wunschfarbe.
6. Sie können die Wärmekabine bereits ab einer Innentemperatur von 30° C nutzen, da der Körper durch die Infrarotstrahlen direkt erwärmt wird.

### FLÜSSIGKEITZUFUHR

Achten Sie darauf, dass Sie VOR und NACH Ihrem Infrarot-Wärmebad ausreichend alkoholfreie Getränke zu sich nehmen.

### KÖRPERPFLEGE & HYGIENE

Ein Duschbad vorher ist wichtig und erhöht das Schwitzvolumen. Legen Sie ein Handtuch als Sitzunterlage bereit!

Wichtig: trocknen Sie sich ausreichend ab, denn nasse Haut kühlt den Körper ab.

### Während dem Infrarotwärmebad

Genießen Sie die Infrarotwärme und entspannen Sie sich. Wechseln Sie hin und wieder die Haltung und hören Sie auf Ihren Körper: sollte es Ihnen zu heiß werden, dann senken Sie die Temperatur oder öffnen Sie kurzzeitig die Tür. Es ist durchaus möglich, dass Sie sich bei den ersten Sitzungen bei niedrigerer Temperatur (40° C) wohler fühlen, später aber auch höhere Temperaturen (50° C) als angenehm empfinden. Das Wichtigste ist: SIE SOLLEN SICH WOHLFÜHLEN!

Die ideale Sitzungsdauer beträgt 30 Minuten. Bitte beachten Sie, dass auch Schwitzen "erlernt" werden muss. Es kann durchaus vorkommen, dass Sie bei den ersten Sitzungen kaum schwitzen. Das Schweißvolumen hängt aber auch von der körperlichen Verfassung ab und ist nicht immer gleich hoch.

Im Anschluss sollten Sie warm duschen und danach einige Minuten ruhen. Um den Körper an den positiven Effekt des Schwitzens zu gewöhnen empfehlen wir die Infrarot-Wärmekabine 1-3 Mal pro Woche zu nutzen!

*Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erholung!*

**ARMSTARK**  
WELLNESS FÜR ZUHAUSE

ARMSTARK-ZENTRALE-TEL.: +49 (0) 85 32 - 92 57 0 · E-MAIL: [info@armstark.de](mailto:info@armstark.de)

ARMSTARK Handels-GmbH, vertreten durch den Geschäftsführer Alfred Armstark, Birndorf 1, 94167 Tettenweis

ARMSTARK Fachausstellungen in: Zentrale Tettenweis, Bad Birnbach, Bad Griesbach, Berlin-Wustermark, Bovenden, Emmendingen, Forst, Gelnhausen, Krefeld, Machern, Memmingen, Mössingen, München, Nürnberg, Plauen, Raubling-Kirchdorf, Saarbrücken, Visselhövede, Waldshut-Tiengen, Wiesentheid

[www.armstark.de](http://www.armstark.de)

# INFRAROTKABINEN

GESUNDE INFRAROT-TIEFENWÄRME FÜR DIE TÄGLICHE ENTSPANNUNG IM EIGENEN HEIM.  
GESUNDHEITSVORSORGE AUF DIE ANGENEHME ART.

## ANWENDUNGSEMPFEHLUNG



Wärme wirkt auf den Gemütszustand des Menschen positiv, entspannt & belebt die Sinne. Jeder gesunde Mensch kann die Infrarotkabinen von ARMSTARK so oft nutzen, wie es ihm gut tut. Eine Altersbeschränkung gibt es nicht. Aufgrund der herz- und kreislaufschonenden Temperatur sind unsere Infrarotkabinen für Jung & Alt geeignet.

Die Anwendungsdauer und die Temperatur in der ARMSTARK-Infrarotkabine richten sich je nach Verträglichkeit und Belieben. Bei Unklarheiten fragen Sie bitte Ihren Arzt.

*SO FERN KEINE BESCHWERDEN VORLIEGEN, EMPFIEHLT SICH AUS UNSERER ERFAHRUNG FOLGENDE NUTZUNG:*

ANWENDUNG	HÄUFIGKEIT	TEMPERATUR	DAUER
Muskulatur	täglich	45 - 50°	25 - 30 Min.
Gelenke	täglich	40 - 45°	15 - 20 Min.
Atemwege	jeden 2. Tag	45 - 50°	20 - 25 Min.
Haut	jeden 2. Tag	45 - 50°	25 - 30 Min.
Abnehmen	jeden 2. Tag	55 - 60°	30 - 40 Min.
Schwitzen	täglich	50 - 55°	25 - 35 Min.

Nach dem Infrarot-Wärmebad ist eine lauwarme Dusche empfehlenswert.

Machen Sie wohlfühlen zur Gewohnheit.

**ARMSTARK**  
WELLNESS FÜR ZUHAUSE

ARMSTARK-ZENTRALE-TEL.: +49 (0) 85 32 - 92 57 0 · E-MAIL: [info@armstark.de](mailto:info@armstark.de)  
ARMSTARK Handels-GmbH, vertreten durch den Geschäftsführer Alfred Armstark, Birndorf 1, 94167 Tettenweis

ARMSTARK Fachausstellungen in: Zentrale Tettenweis, Bad Birnbach, Bad Griesbach, Berlin-Wustermark, Bovenden, Emmendingen, Forst, Gelnhausen, Krefeld, Machern, Memmingen, Mössingen, München, Nürnberg, Plauen, Raubling-Kirchdorf, Saarbrücken, Visselhövede, Waldshut-Tiengen, Wiesentheid

[www.armstark.de](http://www.armstark.de)