

HANDLEIDING GEBRUIKSINTENSITEIT



HAAL HET GEWENSTE EFFECT UIT JE HEALTH MATE INFRAROODSAUNA

Bij het gebruik van een Health Mate infraroodsauna kan je kiezen voor verschillende warmte-ervaringen. Door te spelen met de **duur van je sessie en de ingestelde temperatuur**, bereik je telkens een ander effect op je lichaam. Die delen we hieronder in 3 verschillende niveaus in. Bekijk steeds de voorgeschreven richtlijnen op elk niveau voor het gewenste resultaat.


NIVEAU	EFFECT	FYSIOLOGISCHE KENMERKEN	VOORGESTELD GEBRUIK	DOORBLOEDING	INTERNE TEMPERATUUR STIJGING	DETOX	CARDIO TRAINING	DOORBLOEDING CAPACITEIT
1	Je weefsels onder de huid warmen op en je bloedvaten gaan openstaan.	Je huid wordt klammig en je hebt dit effect min. 15 min. om een positief effect te hebben.	1-2 keer per week 20-30 min. 40-45°C	+	+	+		
2	Je begint intern op te warmen en je hartslag stijgt licht.	Je zweet duidelijk gedurende minstens 15 min. om een positief effect te hebben.	2-3 keer per week 30-40 min. 45-50°C	++	++	++	+	+
3	Je inderjike temperatuur stijgt met minimum 1-2°C en je hartslag stijgt significant.	Je zweet significant en je hartslag gaat significant omhoog (tussen (220 - je leeftijd)*60% en (220 - je leeftijd)*80%) gedurende minstens 20 min. om een positief effect te hebben.	2-3 keer per week 35-45 min. 50-60°C	+++	+++	+++	+++	+++


Richtlijnen bij gebruik


Tijdens een infraroodsessie is het normaal dat je veel zweet, vooral bij hogere temperaturen. Zweten is een proces waarbij afvalstoffen je lichaam verlaten. Om je vochtgehalte op peil te houden, raden we je aan om voor je saunabezoek **twee glazen water** te drinken. Ook tijdens en na het gebruik van de cabine is het belangrijk om je lichaam te blijven hydrateren. De aangeraden hoeveelheid vocht die je **tijdens en na je saunabezoek** moet innemen bedraagt **0,5 tot 1 liter**.

Belangrijk voor je eerste gebruik

Als je de Health Mate infraroodsauna voor de eerste keer (in lange tijd) gebruikt, raden we aan om twee keer per week een sessie in te plannen volgens onderstaand schema:

 **Week 1:** 2x 20-30 min, aan 40-45 °C

 **Week 2:** 2x 20-35 min, aan 45-50 °C

 **Week 3:** 2x 20-45 min, aan 50-60 °C

Toepassingen van de Health Mate infraroodcabines

AANDOENING ¹	TOEPASSING	NIVEAU ²	RESULTAAT
Artritis: chronisch, acuut of reumatisch	Om de 2 dagen Min. 2 x per week	2-3	De symptomen zullen aanzienlijk verminderen.
Astma Bronchitis	2 x per week en opvoeren tot 3 x per week	2-3	De klachten verminderen en de weerstand wordt opgebouwd.
Darmproblemen zoals constipatie, diarree, spastische darm en ziekte van Crohn	3 x per week	2-3	Aanzienlijke verbetering.
Eczeem	Week 1-8: dagelijks Vanaf week 8: 2 x per week	1-2	Aanzienlijke vermindering van de aandoening.
Overgewicht	Min. 3 x per week	2-3	Transpiratie met energieverbruik en afscheiding van afvalstoffen.
Gewrichtspijnen, rugpijn, artritis, fibromyalgie, spasticiteit van spieren en stijfheid van ledematen	3 x per week Bij acute klachten: iedere dag	2-3	Aanzienlijke vermindering van de pijn.
Hart- en vaatziekten zoals slechte bloedsomloop, koude handen en voeten, cholesterolproblemen	2 x per week	1-2	Door verbranding van vet (cholesterol) in het bloed verbetert de bloedsomloop.
Keel-, neus- en oorproblemen o.a. chronische middenoorontsteking of infectie, sinusitis, verkoudheid	2 à 3 x per week. Het aangezicht mag voor de warmte-elementen gehouden worden.	1-3	Na een tiental sessies merkt men vaak een verbetering tot genezing.
Rillingen, nervositeit, buikpijn, depressiviteit, duizeligheid, hoofdpijn, ... (door menopauze)	Begin met 3 x per week, daarna 2 x per week	1-3	Sterke vermindering van de symptomen.
Stress, nervositeit, spanningen, migraine, hoofdpijn, ademhalingsproblemen	2 tot 3 x per week	1-3	Na een drietal sessies merkbare vermindering van de symptomen.
Lage bloeddruk	3 x per week	1-3	Helpt de bloeddruk naar een normaal peil.
Zwakke immuniteit	2 tot 3 x per week Opbouw tot 30 min.	2-3	Sterke verbetering van de weerstand.
Hoge bloeddruk	2 x per week	2-3	Helpt de bloeddruk naar een normaal peil.
Reuma	Elke dag 's ochtends. De gevoelige lichaamsdelen voor de stralers houden, zolang dit aangenaam aanvoelt.	2-3	Vermindering van de pijn. Bij dagelijks gebruik is het vaak mogelijk om minder pijnstillers te nemen.

(1) Dit overzicht is louter indicatief. Wanneer u de infraroodcabine wenst te gebruiken voor medische redenen, vraag dan vooraf advies aan uw huisarts!

(2) Het belangrijkste is dat u zich prettig voelt in de cabine. Luister naar uw lichaam en onderbreek de sessie wanneer u daar behoefte aan hebt.