

KRIOKOMORA

Zabieg ten polega na oddziaływaniu bardzo niskich temperatur na całe ciało, przez określony czas. W wyniku tego procesu i skrajnego bodźca zimnem, organizm uaktywnia najwyższy stan gotowości, aby przetrwać trudne warunki, co powoduje wydzielanie się endorfin (działanie przeciwbólowe), zmniejszenie napięcia mięśni i przyśpieszenie przemianę materii.

Efekty zdrowotne:

- Szybsze spalanie tkanki tłuszczowej
- Obniżenie napięcia mięśniowego
- Zwiększone wydzielanie adrenaliny i noradrenaliny
- Spowolnienie procesów starzenia
- Rozbudowa drobnych naczyń krwionośnych
- Poprawa odporności
- Wyższa odporność na ból
- Poprawa libido
- Działanie przeciwobrzękowe i przeciwzapalne

Cennik

1 zabieg	60 zł
5 zabiegów	240 zł
10 zabiegów	480 zł

Krioterapię ogólnoustrojową stosuje się w przypadku:

- chorób zwyrodnieniowych stawów
- chorób zwyrodnieniowych kręgosłupa
- zapalenia okołostawowego ścięgien
- chorób reumatycznych tkanek miękkich (fibromiolagia)
- urazów sportowych
- stwardnienia rozsianego
- obrzęków kończyn
- profilaktyki osteoporozy
- depresji
- obniżonej formy psychicznej
- przewlekłego bólu
- odnowy biologicznej

Do wykonania zabiegu niezbędna jest konsultacja medyczna oraz pomiar ciśnienia.

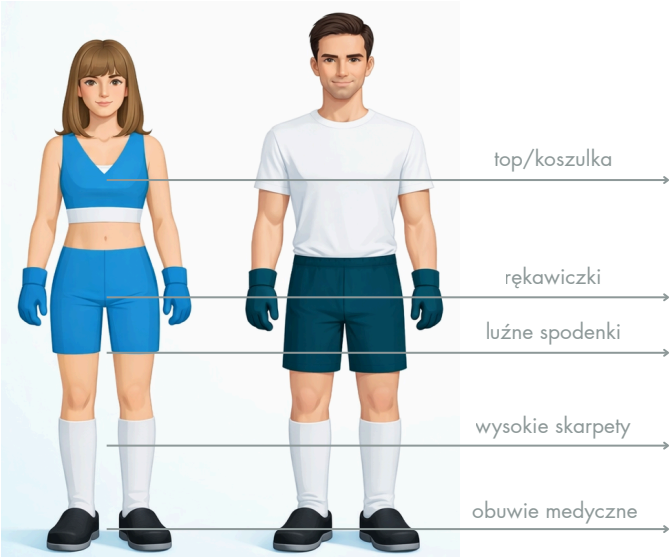
Przeciwwskazania:

- ciężkie choroby serca
- ostre infekcje
- przebyte zatory tętnic obwodowych
- zapalenie żył głębokich
- czynny nowotwór
- przebyte odmrożenia
- ciąża
- klaustrofobia

KONSULTACJE: GABINET NR 5, W GODZINACH 13:00-14:00

Jak się przygotować?

Przygotowując się do zabiegu krioterapii, należy mieć ze sobą wygodny strój wykonany z naturalnych materiałów (top/koszulkę/spodenki), ciepłe i wysokie skarpety, rękawiczki.



Do kriokomory wchodzimy bez biżuterii, bezpośrednio przed zabiegiem nie należy się myć, kąpać czy korzystać z basenu, nie wolno smarować ciała balsamami, maściami czy olejkami. W dzień zabiegu nie należy spożywać alkoholu. Po wyjściu z kriokomory, w celu zwiększenia efektów zabiegu, zaleca się wykonanie ćwiczeń fizycznych w siłowni.

Obiekt umożliwia bezpłatne wypożyczenia obuwia oraz zakupienie kompletu skarpet i rękawiczek.



KRYOKAMMER

Diese Behandlung besteht darin, den ganzen Körper für eine bestimmte Zeit sehr niedrigen Temperaturen auszusetzen. Infolge dieses Prozesses und des extremen Kältereizes versetzt sich der Körper in einen Zustand höchster Bereitschaft, um die schwierigen Bedingungen zu überstehen. Dies führt zur Ausschüttung von Endorphinen (schmerzlindernde Wirkung), zur Verringerung der Muskelspannung und zur Beschleunigung des Stoffwechsels.

Gesundheitliche Vorteile:

- Beschleunigung der Fettverbrennung
- Verringerung der Muskelspannung
- Erhöhte Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin
- Verlangsamung der Alterungsprozesse
- Verbesserung der Mikrozirkulation
- Stärkung des Immunsystems
- Erhöhung der Schmerzresistenz
- Verbesserung der Libido
- Abschwellende und entzündungshemmende Wirkung

Preisliste

1 Behandlung	60 zł
5 Behandlungen	240 zł
10 Behandlungen	480 zł

Die Ganzkörperkryotherapie wird angewendet bei:

- Degenerativen Gelenkerkrankungen
- Degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule
- Periartikulären Sehnenentzündungen
- Rheumatischen Erkrankungen der Weichteile (Fibromyalgie)
- Sportverletzungen und Muskeltraumata
- Multipler Sklerose
- Schwellungen der Extremitäten
- Osteoporoseprophylaxe
- Depressionen und verminderter psychischer Leistungsfähigkeit
- Chronischen Schmerzen
- Unterstützung der biologischen Regeneration

Hinweis: Für die Behandlung ist eine ärztliche Konsultation sowie die Messung des Blutdrucks erforderlich.

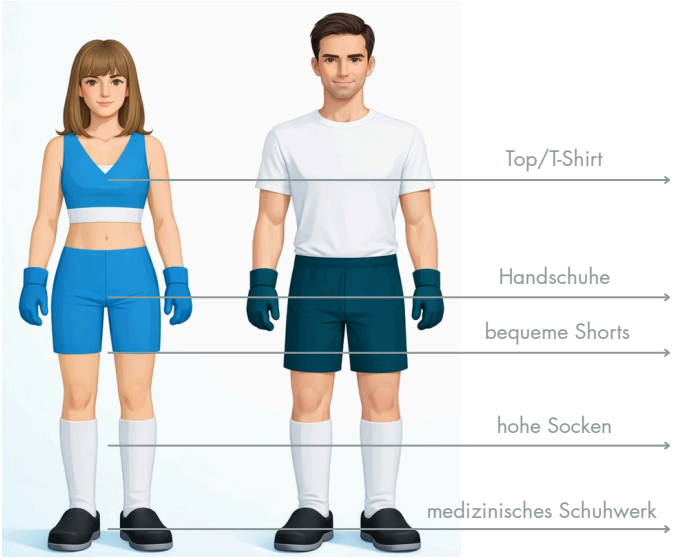
Kontraindikationen:

- Schwere Herzerkrankungen
- Akute Infektionen
- Frühere arterielle Verschlüsse der Extremitäten
- Tiefe Venenthrombosen
- Aktive Krebserkrankungen
- Frühere Erfrierungen
- Schwangerschaft
- Klaustrophobie

KONSULTATIONEN: RAUM NR. 5, VON 13:00 BIS 14:00 UHR

Wie bereitet man sich vor?

Zur Vorbereitung auf die Kryotherapie sollte man Folgendes mitbringen: bequeme Kleidung aus natürlichen Materialien(Top / T-Shirt / Shorts), warme, hohe Socken, Handschuhe.



Betreten Sie die Kryokammer ohne Schmuck. Direkt vor der Behandlung bitte nicht duschen, baden oder das Schwimmbad benutzen. Bitte keine Cremes, Salben oder Öle auf den Körper auftragen. Am Behandlungstag bitte kein Alkohol konsumieren. Nach der Kryotherapie zur Steigerung der Behandlungseffekte wird empfohlen, körperliche Übungen im Fitnessstudio durchzuführen.

Vor Ort können Sie Schuhe kostenlos ausleihen und ein Set aus Socken und Handschuhen erwerben.