

Kære Bruger

1. Kontakt personalet der er ved bassinet

Personalet vil så indstille styringen af tid og varme ved kabinens betjenings tastatur og kabinen.

Herefter er den klar til brug.

Da indstillingen sker fra gang til gang vil der gå ca. 7 min. inden temperaturen når 42 grader.

Når kabinen bruges:

Brugeren skal være tør og bruge eget siddehåndklæde.

Størst effekt opnås siddende foroverbøjet med hænder/albuer hvilende på knæ/lår. Anvend ekstra håndklæde over skulderen ved ønske om at sidde tilbage-lænet.

Kabinen stopper automatisk når tiden er udløbet

God fornøjelse

Helsekabinen Svømmehallen Højme



Helsekabine

For sundhed og velvære

Den infrarøde varmeafgivelse fra solen er den naturlige energikilde for vores liv. Helsekabinen anvender disse egenskaber i et varmesystem, som er baseret på infrarød langbølget varmeenergi.

Kroppen opvarmes direkte af de infrarøde varmebølger. Kun 20 % af energien opvarmer lufttemperaturen, som stiger langsomt. Da kroppen opvarmes direkte af den infrarøde energi, er lufttemperaturen uden betydning.

Mens du slapper af, arbejder din krop dog hårdt på at pumpe blodet rundt. Pulsens, hjertets minutvolumen og stofskifte øges, mens det nedre blodtryk falder. Den forøgede blodcirkulation medfører at kropssmidigheden øges og at overbelastnings- og idrætsskader heles hurtigere.

Udskillelsen af affaldsstoffer bliver også påvirket og kalorieforbrænding sættes i vejret. Endvidere reduceres appelsinhud og huden efterlades renset, blød og elastisk.

Den behagelige varme har en massagelignende effekt, som virker beroligende på såvel nervesystemet, som på spændte muskler.

Hovedpine, stress og træthed reduceres og på grund af varmeenergiens indtrængen i kroppen er helsekabinen også effektiv mod myoser, gigt og ledsmerter.

Fra 1. januar 2013 er helsekabinen inkluderet i billetten til varmtvandsbassinet.