



Przygotowanie do zabiegu w kriosaurie:

1. Na dwie godziny przed wejściem do kriosaury, nie wolno korzystać z żadnych zabiegów wodnych (prysznic, basen, masaż podwodny, itp.) oraz przez dwie godziny po zakończeniu seansu.

2. Do kriosaury nie możemy wejść wilgotni, spoceni. Osoby spoczone powinny staranie wytrzeć się ręcznikiem do sucha i odczekać by ostygnąć i ochłoniąć.

3. Do zabiegu wymagany jest odpowiedni ubiór:

- dla kobiet strój kąpielowy lub bielizna bawełniana;
- dla mężczyzn spodnie najlepiej bawełniane;
- na dłonie najlepiej bawełniane rękawiczki;
- na nogi grube skarpety, wysokie do kolan;
- obuwiu na grubej podeszwie-drewniaki (wyposażamy sami);

4. Przed wejściem do kriosaury należy zdjąć biżuterię (kolczyki pierścionki, łańcuszki itp.)

5. Przyzwyczajamy się do warunków panujących w kriosaurie, w której przebywa się od 1.5 do 3 minut. Kabina jest otwarta od góry, dzięki czemu klient odczuwa komfort psychiczny otwartej przestrzeni. Specjalna konstrukcja kabiny oraz zabezpieczenia medyczne umożliwiają natychmiastowe przerwanie zabiegu w dowolnym momencie i opuszczenie jej.

Temperatura podczas zabiegu jest regulowana przez obsługującego z zakresu od -100 do -160. Podczas zabiegu należy spokojnie poruszać się, ewentualnie przytupywać, unikać pocierania skóry w jakikolwiek sposób.

Zabieg nie jest bolesny. Odczuwa się sporadycznie lekkie pieczenie skóry. Najlepsze efekty widoczne są po serii zabiegów. W zależności od celu, w jakim korzystamy z leczenia zimnem oraz stopnia problemu można poddać się od 10 do 20 zabiegów w jednej serii.