

Infrapuna termoteraapia

Infrapuna termoteraapia on kõige populaarsemaks protseduuriks Saksamaa, Suurbritannia ja teiste euroopa riikide ilusalongides. See on hea võimalus vabaneda operatsioonideta liigsest kaalust. Termoteraapiat tehakse läbi spetsiaalse infrapunasoojusega termoteki, mis toimib kehale infrapunakiirgusena seda soojendades. Infrapunasoojus tungib sügavale kudedesse, lahustab šlakke, parandab verevoolu, soojendab lihaseid. Koed küllastuvad hapnikuga, veresooned laienevad ning organismist väljutatakse suur kogus kahjulikke ladestumisi. Siis kiirenevad organismis toimuvad metabolismi protsessid ning rasv hakkab lagunema ja väljuma. Juba peale esimest seansi võib saavutada talje ja puusade ümbermõõdu alanemist kuni 2,5 cm võrra.

Protseduuri tegemise soovitatav sagedus – üks kord 2-3 päeva tagant. Termoteraapial on hea valuvaigistav toime, mistõttu võib seda teha ka siis, kui teil on selja-, liiges-, lihasvalud. Termoteraapia võitleb kõige paremini tselluliidiga, surudes organismist välja rasva. Infrapunasoojus on väga kasulik, see sunnib teie organismi tugevalt eraldama higi, koos sellega aga mittevajalikke ladestumisi, puhastades ja noorendades keha. Vaid infrapunased kiired võivad tungida nii sügavale kudedesse, haarates seejuures ka rasva väga sügavaid kihte. Peale termoteraapiat muutub nahk elastseks ja siledaks.

Infrapuna termoteraapia kuur soodustab:

- Mõõtude vähenemist;
- nahastruktuuri paranemist probleemsetes alades;
- rasvade kiiret eemaldamist;
- tselluliidi vähenemist ja täielikku eemaldamist;
- naha pingulduse ja elastsuse taastamist;
- rasedusjärgselt lõtvunud või peale olulist kaalulangust lõtvunud naha taastamist;
- verevoolu aktiveermist;
- ainevahetuse tugevdamist ning šlakkide ja toksiinide väljutamist;
- seedimisfunktsioonide parandamist, isu loomulikku alandamist.

Infrapunasoojuse teraapiline toime:

- Lihasvalu vähendamine (menstruaalvalud, seljavalud, valud jalgades)
- Lihaste venitus
- Liigeste liikuvuse parandamine
- Võitlus põletikuliste protsessidega
- Traumast saadud valude leevendamine
- Vereringluse stimuleerimine

Termoteraapiat võib kasutada ka treeningueelse soojendusena ja lihaste soojendusena. Lihased ja koed on ette valmistatud, elastsed ning treeningutest saadav efekt ületab kõik teie ootused.

Juba esimene seans annab vöö või puusade suuruse vähenemise 1,5-2,5 cm võrra. Selle tulemuse kinnistamiseks ja tugevdamiseks soovitatakse läbida 10-15 protseduurist koosnev kuur. Teraapia mõju kestab 48 tundi peale seansi lõppu. Seetõttu on protseduurid lubatud üks kord 2-3 päeva tagant.

Termoteraapia on vastunäidustatud: halva- ja healoomuliste kasvujate, tuberkulooside avatud vormide, verehaiguste, vereringluse dekompensatsiooniga südame-veresoonkonna haiguste, põletikuliste protsesside, raseduse korral.