



Infraröd bastu är bra för muskler och leder!

Kroppen värms upp direkt av strålningsvärmens inte genom varmluft. Värmen tränger upp till 3ggr så djupt in i kroppen som vid traditionell bastu. Värmen når ca 4,5 cm in i vävnader och leder och är mycket effektivt för att mjuka upp spända och ömma muskler samt lindrar stelhet och värk. Muskelkramper har länge observerats minska genom användande av värme. Underliggande orsaker till besvären kan vara skelett- eller neuron-patologiska problem. Infra bastu har visat sig vara effektivt vid-

Muskelbesvär stelhet, värk samt muskelkramp.

Stela leder kroniska ledsjukdomar reumatism, artrit

Stelhet i axlar och nacke

Whiplash (pisksnärtskada)

Kalla händer och fötter

Uppvärmning inför fysisk aktivitet