



Förbättrad kondition med infraröd bastu?

Bastun är konditionsförbättrande för hjärta & kärl. Medicinsk forskning bekräftar att den ansträngningen som det är för kroppen att kyla av sig motsvarar den ansträngning som belastar hjärta och kärl vid vanlig motionsutövning.

Ett lämpligt alternativ för personer med begränsad rörlighet som inte kan utöva fysisk aktivitet men ändå önskar bibehålla en god kondition.

Personer med högt blodtryck badar bastu utan risk i en temperatur mellan 40-50 C. Högt blodtryck: regelbunden användning kan även hjälpa till att sänka blodtrycket (ref Infrared Therapy by Dr. Yamajaki.) Lågt blodtryck: Infrabastu kan även träna kroppen att höja blodtrycket.

Livskvaliteten stiger när blodtrycket sjunker