

Ablauf und Hinweise zur Ganzkörperkältetherapie

Sehr geehrter Gast,

Wir freuen uns sehr Sie hier bei uns im einzigen Kältetherapiezentrum Schwabens begrüßen zu dürfen. Bevor Sie mit der Behandlung beginnen, möchten wir Ihnen den Ablauf und ein paar wichtige Tipps vermitteln, damit der Aufenthalt bei uns zu Ihrem Besten dient.

1. Vor der Anwendung:
Nehmen Sie sich Zeit, kommen Sie ausgeruht und nicht gehetzt zu uns. Wir erklären Ihnen vor Ort nochmal persönlich den Ablauf, prüfen Ihren die Therapiefähigkeit und Ihr Befinden. Sie werden optimal auf den Aufenthalt vorbereitet.
2. Sie betreten die Kältekammer in handelsüblicher Badebekleidung. **Bitte bringen Sie diese sowie saubere Schuhe, knöchelhohe Socken, Handschuhe sowie einen Ohrenschutz (Stirnband /Mütze) zum Termin mit.** Von uns erhalten Sie einen Mundschutz und ggf. individuellen Kälteschutz.
3. Während der Anwendung: Sie betreten allein oder als Gruppe von max. 3 Personen die Vorkammer mit Innentemperatur von -60°C . Hier verweilen Sie ca. 30 Sekunden um sich zu Akklimatisieren.
4. Danach betreten Sie die durch eine Zwischentür die Therapiekammer mit -110°C . Insgesamt 3 Minuten lang bewegen Sie sich dort langsam gehend im Kreis und führen zwischendurch leichte Übungen aus. Während der Anwendung haben Sie durch ein Fenster sowie eine Kamera und eine Sprechanlage konstanten Sicht- und Sprechkontakt zu Ihrem Betreuer. Natürlich können Sie die Kältekammer jederzeit verlassen.
5. Unmittelbar im Anschluss erleben Sie ein angenehmes Frische-Gefühl, begleitet von einer wohligen, aus Ihrer Körpermitte strömenden Wärme. Eine optionale Aufwärmphase auf einem Ergometer kann dies noch unterstützen.
6. Direkt im Anschluss an den Aufenthalt können bei gegebener Indikation gymnastische Übungen unter Nutzung der Funktionsverbesserung der Gelenke durchgeführt werden. Diese sollten innerhalb der Wirkzeit der Kälteanwendung erfolgen und bedürfen einer ärztlichen Verordnung.

Hinweis:

Bitte nutzen Sie am Tag der Kältetherapieanwendung nicht die Sauna, cremen Sie sich vor der Anwendung nicht ein und setzen Sie sich keiner anhaltenden Sonnenbestrahlung aus. Außerdem sollten Sie **weder geschwitzt** noch **übermäßig Sport** betrieben haben. Sollten Sie davon abweichen wollen sprechen Sie bitte mit uns.

ICE ROOM by Gantze
Industriestraße 7
86637 Wertingen

ICE ROOM by Gantze
Industriestraße 7
86637 Wertingen