

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОСТЮМОМ-САУНОЙ

Этот костюм производит нужный эффект только в том случае, если активно в нём двигаться, поэтому надевать его стоит перед выполнением физических упражнений.

Действовать необходимо следующим образом:

1. Принять душ и высушить кожу полотенцем.
2. Надеть футболку и штаны из хлопчатобумажной ткани, которые будут впитывать выделяющийся пот, а также препятствовать прилипанию винила к коже.
3. Сверху надеть костюм-сауну. При этом можно использовать куртку и штаны вместе, либо только один из этих предметов, если в воздействии нуждается только определенная зона.
4. Приступить к физическим упражнениям. Это могут быть прыжки со скакалкой, танцевальная или другая аэробика, разминка, упражнения на велотренажере или другие виды физической активности. При этом, чтобы не повредить костюм, не стоит выполнять слишком резких движений, растяжку и глубокие приседания.
5. При выполнении упражнений следует внимательно следить за своим самочувствием и немедленно прекратить её при возникновении каких-либо проблем. Костюм-сауна не предназначен для длительных тренировок, оптимальная длительность занятий в нем составляет около десяти минут.
6. После тренировки необходимо снять костюм и принять душ. После этого куртку и штаны нужно вывернуть наизнанку и протереть внутреннюю поверхность чистой сухой тряпкой. Затем костюм нужно как следует просушить.