

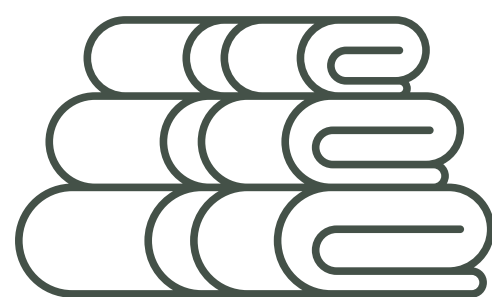
Instrucciones de uso

SAUNA BARRIL



Paso 01

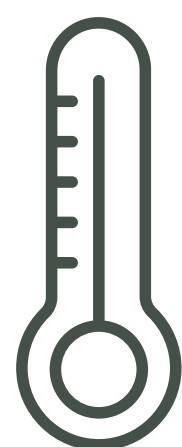
Ponte cómodo



Use toallas o ropa ligera al interior del sauna

Paso 02

Verifica la temperatura /



La temperatura de adecuada debe estar entre 60-80°C.

Paso 03

Programa el tiempo



Utiliza el contador de tu equipo para hacer ciclos de 10, 15 o 20 minutos, según su preferencia y capacidad de tolerancia al calor

Paso 04

Usa el balde y cuchara



Aplica agua con esencia a las piedras, esto generará el ambiente húmedo al sauna, aumentará la temperatura y podrá disfrutar de su aroma

Paso 05

Al salir del sauna



Toma un tiempo para que tu cuerpo se aclimate de nuevo, toma una ducha fría como terapia de contraste.