

Hogyan kezdj neki az első jeges fürdőnek



Ha most próbálkozol először jeges fürdővel, javasoljuk, hogy a víz hőmérséklete legyen körülbelül 10-15 fok. Miután már többször kipróbáltad, fokozatosan csökkentheted a víz hőmérsékletét.



Miközben a vízben vagy, lélegezz nyugodtan és próbálj meg ellazulni. Ha most csinálod először, lehet, hogy furcsának érzed a helyzetet, de biztos lehetsz benne, hogy sikerülni fog. Próbáld ki a háromszög légzést, azaz 3 mp belégzés, 3 mp levegő visszatartás, majd 3 mp kilégzés!



Az ideális időtartam a jeges fürdőhöz 3-5 perc, de fontos, hogy ha most csinálod először, csak addig maradj benne, amíg kényelmes és biztonságos számodra. Ne erőltess túl, és csak addig folytasd, amíg képes vagy kezelni a helyzetet.



Ha úgy érzed, elég bátor vagy a hideg vízben, akkor merülj le teljesen, akár a fürdés elején, akár a végén – ne aggódj, nagyszerűen fogod érezni magad!

Köszönjük, hogy a Dopaflow termékét választottad és ezzel támogatod a mi munkánkat is. Nagyon örülünk, hogy csatlakoztál a hideg terápia gyorsan növekvő közösségéhez.

Ne felejtsetek el követni minket a közösségi média platformokon! Ha megjelöltök minket a képeiteken, videóitokon, posztokban vagy storykban, mi is megosztjuk azokat az oldalunkon. Lássuk a fantasztikus pillanataitokat, és osszuk meg egymással az inspirációt!



Üdv közösségünkben!

Mátyás – Alapító @ DopaFlow

 @dopa.flow

 @dopaflow

Hogyan állítsd össze a Basic jégkádát



Hajtogasd ki a Basic jégkádát és illeszd be a 6 lábat a megfelelő lyukakba amit a jégkád alján találsz. Mostmár fel tudod állítani a jégkádát.



Helyezd a kézi pumpát a felfújható gyűrűn lévő szelepbe és amint teljesen felfújtad, zárd le a szelepet.



Helyezd a Basic jégkádát egy sík felületre. Győződj meg róla hogy a leeresztő csap megfelelően be van tekerve és el van zárva.



Töltsd meg a Jégkádát vízzel és jéggel. Javasoljuk, hogy a kád 75%-a legyen víz a maradék pedig jég. A jég körülbelül 5-10 perc alatt képes lehűteni akár 7-8 fokkal is a vizet.



Mostmár készen áll a jégkádad, hogy megmártózz benne. A Basic jégkád képes akár egy hétig is hidegen tartani a vizet, a kültéri hőmérséklet függvényében. Ha úgy érzed, hogy a víz már nem elég hűvös, bátran tegyél hozzá jeget!



A vizet elég 2-3 hetente cserélni. A karbantartáshoz egyszerűen engedd le a vizet, majd tisztítsd meg a kádát általános szappannal és egy ronggyal, így mindig tiszta és friss lesz a fürdőélmény!



Használd a kapott felfújható fedelet és az ajándék vízálló huzatot, hogy a víz tovább lehessen tiszta és friss!



Ne szalasszatok el minket a social mediában, kövessetek bátran! Ha megosztotok rólunk egy klassz képet, videót, posztot vagy akár egy story-t, mi is beviszünk titeket a reflektorfénybe az oldalunkon. Mutassátok meg a menő pillanataitokat, és osszuk meg egymás ötleteit, inspiráljuk egymást!