

## JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO KRIOTERAPII?

Odpowiedni strój do krioterapii powinien być suchy i nie posiadać metalowych elementów. To znaczy, że powinien być wykonany w całości z miękkich materiałów - dwuczęściowy kostium kąpielowy lub bielizna sportowa dla pań i krótkie spodenki dla panów. Przed wejściem do kriokomory zdejmij biżuterię, zegarek, okulary.

### OPRÓCZ TEGO BĘDĄ CI POTRZEBNE:

- ciepłe skarpety do połowy łydki,
- czapka lub opaska na uszy,
- grube rękawice.

### PRZED WEJŚCIEM DO KRIOKOMORY:

- nie używaj kremów, balsamów ani maści,
- osusz dokładnie całe ciało,
- poczekaj na pomiar tętna i ciśnienia krwi przez pielęgniarkę,
- zgłoś pielęgniarce ewentualne dolegliwości zdrowotne,
- załóż maseczkę chirurgiczną i chodaki.

### W KRIOKOMORZE:

- rozluźnij się i poruszaj się spokojnie w miejscu bez odrywania stóp od podłogi, z rękami oddalonymi od tułowia,
- uważaj, żeby nie dotknąć ścian,
- oddychaj powoli nabierając powietrza przez nos (wdech krótszy niż wydech),
- po usłyszeniu sygnału dźwiękowego kończącego zabieg, skieruj się do wyjścia,
- w razie złego samopoczucia lub uczucia dyskomfortu opuść kriokomorę i zgłoś dolegliwości personelowi.

### PO WYJŚCIU Z KRIOKOMORY:

- zmień strój na gimnastyczny i udaj się na salę kinezyterapii.

### W TRAKCIE CAŁEGO LECZENIA:

- zwracaj szczególną uwagę na przestrzeganie higieny,
- powstrzymaj się od palenia wyrobów tytoniowych,
- ogranicz spożycie potraw o intensywnym zapachu.

## PRZYCHODNIA KRIOTERAPEUTYCZNA



(22) 703 06 00



[www.krioterapia.ckr.pl](http://www.krioterapia.ckr.pl)



ul. Gąsiorowskiego 12/14  
Konstancin-Jeziorna

### Rejestracja

pon.-pt.: 7:30-14:30

### Kriokomora

pon.-pt.: 7:30-13:30

### Zapraszamy do skorzystania z innych usług odnowy biologicznej:

- masaż relaksacyjny,
- masaż klasyczny,
- masaż suchy na łóżku wodnym,
- kąpiel solankowa,
- jaskinia solno-jodowa,
- pływalnia.

### SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ

Infolinia CKR (22) 703 08 88



[www.ckr.pl](http://www.ckr.pl)

**CKR** Centrum  
Kompleksowej  
KONSTANCIN Rehabilitacji

PODNIOSIMY JAKOŚĆ  
TWOJEGO ŻYCIA

Zbawienny  
wpływ zimna

## KRIOKOMORA



**KRIOTERAPIA  
LECZENIE I ODNOWA  
BIOLOGICZNA**

**CKR** Centrum  
Kompleksowej  
KONSTANCIN Rehabilitacji



# ZAPRASZAMY DO PRZYCHODNI KRIOTERAPEUTYCZNEJ

Realizujemy skierowania na zabiegi w ramach świadczeń NFZ, a także oferujemy usługi odpłatne.

Kwalifikacja lekarska*	40 zł
Pojedynczy zabieg w kriokomorze + 30 min. kinezyterapii	35 zł
Pakiet 10 zabiegów (zabieg w kriokomorze + 30 min. kinezyterapii)	315 zł

W przypadku zakupu pakietu, pacjenci, którzy ukończyli cykl zabiegów w kriokomorze w ramach NFZ, otrzymają dodatkowe 2 wejścia gratis.

\* Kwalifikacja lekarska jest ważna przez 1 miesiąc. W przypadku nie zakwalifikowania do zabiegu, konsultacja jest bezpłatna.



**-120°C**  
temperatura



**3 min.**  
maksymalny  
czas trwania  
zabiegu



**10 zabiegów**  
dla optymalnego  
efektu  
terapeutycznego

ZAGWARANTUJ SOBIE  
SZYBSZY POWRÓT  
DO ZDROWIA I SPRAWNOŚCI

Krioterapia ogólnoustrojowa to zabieg w specjalnej kriokomorze, trwający od 1 do 3 minut. Ekstremalnie niska temperatura  $-120^{\circ}\text{C}$  oddziałuje na wszystkie komórki Twojego ciała.

Krioterapia to cykl wizyt w kriokomorze, poprzedzony konsultacją lekarską, która pozwoli wykluczyć ewentualne przeciwwskazania oraz określić liczbę zabiegów. Po każdym pobycie w kriokomorze wymagane jest 30 minut intensywnych ćwiczeń pod okiem fizjoterapeuty, np.: jazda na rowerze stacjonarnym.

W ekstremalnych warunkach organizm maksymalnie mobilizuje się i uaktywnia!

## BOLA CIĘ MIĘŚNIE I STAWY, JESTEŚ W TRAKCIE REHABILITACJI RUCHOWEJ?

Bardzo niska temperatura pobudza wydzielanie endorfin, dzięki czemu działa przeciwbólowo. Poza tym rozluźni Twoje mięśnie i wprawi Cię w doskonały nastrój.

## MASZ SŁABE KOŚCI LUB ZMAGASZ SIĘ Z OSTEOPOROZĄ?

Krioterapia to uzupełnienie Twojego leczenia. W temp.  $-120^{\circ}\text{C}$  znacznie poprawi się proces mineralizacji Twoich kości.

## PROWADZISZ SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA, A TWOJE NOGI SĄ CZĘSTO SPUCHNIĘTE?

Krioterapia pomoże w poprawie krążenia krwi i limfy w Twoich tkankach, dzięki czemu pozbędziesz się obrzęków i uczucia ciężkości.

## CZĘSTO ŁAPIESZ PRZEZIĘBIENIE? MASZ SŁABĄ ODPORNOŚĆ?

Podnieś swoją odporność na infekcje wirusowe i bakteryjne cyklem zabiegów.

## BRAKUJE CI ENERGII? MASZ PROBLEMY ZE SNEM?

Niska temperatura pozwala na ekstremalne dotlenienie organizmu. Po zabiegach krioterapii poczujesz się wystarczająco zrelaksowany, żeby spokojnie zasnąć, a następnie pełen energii, by przywitać nowy dzień.

## MASZ KIEPSKI NASTRÓJ I WSZYSTKO CIĘ DENERWUJE?

Już po kilku zabiegach w kriokomorze wzrośnie wydzielanie endorfin i testosteronu w Twoim organizmie. Poprawi to Twoje samopoczucie, a także zwiększy libido.

## JESTEŚ AKTYWNY I UPRAWIASZ SPORT?

Dotlenienie komórek w temp.  $-120^{\circ}\text{C}$  zwiększy Twoją wydolność i efektywność ćwiczeń wykonywanych po zabiegu, a także będzie wsparciem dla regeneracji po urazie lub zbyt intensywnym wysiłku fizycznym. Jeśli realizujesz program ćwiczeń na siłowni, krioterapia będzie jego uzupełnieniem.

## DBASZ O SWOJĄ SKÓRĘ I SYLWETKĘ?

W kriokomorze możesz osiągnąć efekt zabiegów kosmetycznych. Zimno „konservuje” ciało, nadaje mu młodszy wygląd, a skóra staje się bardziej jędrna i napięta. Zwiększenie ukrwienia tkanek, nasilenie usuwania toksyn z organizmu oraz ogólna poprawa metabolizmu to Twoi sprzymierzeńcy w walce z cellulitem i zbędnymi kilogramami.

