**Lodopad**

Lodopad, to duża misa wypełniona świeżym lodem. Pozwala na rytuał nacierania ciała lodem. Doskonale chłodzi ciało, pobudza krążenie, dobroczynnie wpływa na układ immunologiczny. Zabieg idealny po seansie w saunie fińskiej lub po wyjściu z łaźni parowej.

Płatki lodowe produkowane są z czystej wody bez żadnych dodatków chemicznych.

Nacieranie lodem ma pozytywny wpływ na zdrowie. Taki szok temperaturowy wywołuje w organizmie wiele korzystnych reakcji np.:

- zwiększa się przepływ krwi,

- zmniejsza napięcie mięśni,

- zwiększa odporność,

- przyśpiesza przemianę materii.

Nacieranie lodem daje również efekt przeciwbólowy i przeciwzapalny.

Podstawowe zasady korzystania z lodopadu:

Należy wziąć w dłonie niewielką ilość lodu z misy, następnie delikatnie natrzeć ciało lodem począwszy od stóp do głowy (nigdy odwrotnie).

Schładzamy organizm stopniowo do momentu, kiedy poczujemy, że zaczynamy marznąć. W czasie schładzania zaleca się nieforsowne ćwiczenia gimnastyczne, gimnastykę oddechową itp.

Należy pamiętać, że przeciwskazaniem do stosowania lodopadu, są wszelkie choroby krążenia! W przypadku jakichkolwiek niepokojących sygnałów, należy jak najszybciej zaprzestać nacierania i powiadomić obsługę.