



KONTRASTE BAINUAK BAÑOS DE CONTRASTE

- Sendatu beharreko gorputz-adarra ur beroz betetako ontzi batean sartu (4 minutuz).
 - Gorputz-adarra bera ur hotzez betetako ontzi batean sartu (1 minutuz)
 - 4 bider errepikatu (20 minututan); amaitu eta hasteko beti ur beroa erabili behar da.
 - Ondo sikatu.
- Recipiente con agua caliente, meter el miembro afecto durante 4 minutos.
 - Recipiente con agua fría, meter el miembro afecto durante 1 minuto.
 - Repetir 4 veces (20 minutos), acabando y empezando siempre con el agua caliente.
 - Secar bien.

