



Infračervená sauna Lotta



v. 9/2025
3SAU0070

Mountfield a.s.
Mirošovická 697
CZ-25164 Mnichovice
mountfield@mountfield.cz
www.mountfield.cz

Děkujeme vám za to, že jste si vybrali naši infračervenou saunu, a blahopřejeme vám k vašemu nákupu. Jsme přesvědčeni, že si celá vaše rodina užije vše, co tento výrobek nabízí, a že jej budete rádi využívat po nadcházející léta. Prostudujte si pečlivě a podrobně tento návod předtím, než přistoupíte k prvnímu použití sauny. Doporučujeme vám, abyste si tento návod uchovali pro účely pravidelných ověření a budoucích odkazů.

Vyobrazení uvedená v návodu nemusí přesně odpovídat dodanému provedení; tyto slouží zejména pro lepší pochopení textu návodu.

Výrobce a dodavatel si vyhrazují právo na provádění změn výrobku bez nutnosti aktualizace tohoto návodu k instalaci a použití.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

1. Před použitím sauny si pečlivě prostudujte všechny pokyny tohoto návodu a dodržujte je.
2. Když budete instalovat a používat toto elektrické zařízení, měli byste vždy dodržet základní bezpečnostní opatření. K napájení tohoto spotřebiče používejte zásuvku napájecího obvodu, která je instalována podle platných technických norem a která je jistěna jističem s odpovídající proudovou hodnotou a charakteristikou. Doporučujeme napájecí přívod osadit i proudovým chráničem s vybavovacím proudem nepřesahujícím 30 mA, zejména při instalaci v koupelnách nebo jiných vlhkých prostorech.
3. Nepoužívejte vaši saunu v bezprostřední blízkosti vody, například blízko vany nebo na mokřem základu nebo v blízkosti bazénu, atp.
4. Přívodní kabel by měl být směřován tak, aby byla omezena pravděpodobnost, že na něj šlápnete nebo že dojde k jeho sevření prvky, jež budou umístěny na tomto kabelu nebo proti němu. Zajistěte řádnou ochranu přívodního kabelu, nepokládejte ho rovně na podlahu, neboť je to velmi nebezpečné. Když nebudete zařízení používat, vytáhněte kabel ze zásuvky a stočte jej. Přívodní kabel odpojujte od zásuvky tahem za jeho vidlici, nikoli za šňůru. Mohlo by dojít k poškození kabelu nebo zásuvky.
5. Před každým zapnutím sauny ji prohlédněte, zda nejeví známky poškození, a zkontrolujte, ujistěte se, že se v sauně a zejména v blízkosti topidla nenacházejí hořlavé předměty.
6. Varování: Za provozu sauny se nedotýkejte topidel; jejich teplota přesahuje 70 °C a kontakt s jejich povrchem může způsobit popáleniny. Nezakrývejte topidla, hrozí riziko požáru. Za provozu sauny se nedotýkejte vnější části stěn v oblasti topidel – mohou být velmi horké, hrozí riziko popálení.
7. Když bude nutné vyměnit některé díly, ujistěte se, že jsou příslušné náhradní díly specifikovány výrobcem nebo mají stejné charakteristiky jako původní díly. Použití neautorizovaných dílů může vést k požáru, úrazu elektrickým proudem nebo jiným nebezpečím. Po opravě požádejte servisního technika o provedení bezpečnostních kontrol, aby bylo možno stanovit, že sauna je již v řádném provozním stavu, poté ji budete moci opět používat.
8. Zařízení není určeno pro použití osobami (včetně dětí) se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi, pokud není zajištěn jejich dohled a instruktáž odpovědnou osobou; osobami, které nejsou seznámeny s obsluhou v rozsahu tohoto návodu; osobami pod vlivem léků, omamných prostředků apod., snižujících schopnost rychlé reakce.
9. Nepoužívejte saunu bezprostředně po namáhavém cvičení. Počkejte alespoň 30 minut, abyste umožnili svému tělu provést ochlazení.

10. Nebezpečí přehřátí. Normální tělesná teplota by neměla stoupnout nad 39 °C (103 °F). Mezi příznaky nadměrného přehřátí organismu patří závratě, letargie, ospalost a mdloby. Následky nadměrného přehřátí organismu mohou zahrnovat neschopnost vnímat teplo, tělesnou neschopnost opustit saunu, neuvědomění si hrozícího nebezpečí, ztráta vědomí a poškození plodu u těhotných žen. Při přehřátí dochází ke zvýšení vnitřní teploty vašeho těla, a proto se nedoporučuje vysoké nastavení teploty pro saunování.
11. Použití alkoholu, drog nebo některých léků před saunováním nebo během saunování může vést ke ztrátě vědomí.
12. Nikdy neusínejte uvnitř sauny, když je sauna v pracovním režimu.
13. K čištění sauny nepoužívejte parní čističe, vysokotlaké čističe ani rozprašovače vody. Používejte pouze přípravky, které jsou k tomuto účelu přímo určeny.
14. Neukládejte žádné předměty na horní nebo vnitřní stěny sauny. Do sauny nevnášejte domácí zvířata, kovové předměty. Sauna není určena k sušení prádla.
15. Jestliže dojde k poškození přírodního kabelu, musíte zajistit okamžitou výměnu tohoto kabelu přes výrobce nebo jeho zástupce nebo obdobně kvalifikovanou osobu. Pokud zjistíte, že je přírodní kabel příliš horký, může to znamenat, že došlo k problému s elektrickým zařízením, v tomto případě si vyžádejte kontrolu od výrobce nebo jeho zástupce, abyste zabránili nebezpečí.
16. Nepoužívejte saunu během elektrické bouře, abyste zabránili nebezpečí úrazu elektrickým proudem.
17. Nezapínejte ani nevypínejte opakovaně napájecí a topný systém, neboť by mohlo dojít k poškození elektrického zařízení.
18. Osušte si ruce předtím, než budete vkládat vidlici přírodního kabelu do zásuvky napájecího obvodu nebo ji budete z tohoto obvodu vytahovat. Nikdy se kabelu nedotýkejte mokřýma rukama nebo mokřými holými chodidly, abyste předešli nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Nedotýkejte se prsty kovových vývodů zásuvky ani vidlice přírodního kabelu.
19. Nepoužívejte saunu, má-li poškozen přírodní kabel, nefunguje-li správně nebo je-li poškozena. Nepokoušejte se sami o jakoukoliv opravu; pokud budete mít jakýkoliv problém, obraťte se na prodejního zástupce nebo výrobce, jinak může dojít k porušení bezpečnostních zásad. Neoprávněné pokusy o opravu budou vést k neplatnosti záruky výrobce.
20. Ujistěte se, že zásuvka pro připojení do sítě elektrického napájení má dostatečné parametry pro činnost sauny; pokud bude slabý příkon, mohlo by dojít k přehřívání zásuvky a případně i ke způsobení požáru.
21. U některých modelů sauny se střešními světly je teplota světla velmi vysoká, jakmile zapnete saunu a rozsvítíte světlo. Nedotýkejte se světla, mohlo by dojít k popálení kůže. Rovněž se tohoto světla nedotýkejte po dobu 20 minut po ukončení ohřevu.
22. Nelijte vodu ani jiné kapaliny na topné jednotky ani jiná el. zařízení, ani do nich nenarážejte žádným tvrdým předmětem, neboť by mohlo dojít ke zkratu, který by mohl způsobit požár nebo výpadek elektrické sítě.
23. Tento výrobek obsahuje světelný zdroj energetické třídy (G).

KDY SE VYVAROVAT POUŽÍVÁNÍ SAUNY

1. Doporučuje se, aby se sauna nepoužívala do 24 hodin po vystavení UV záření umělých zdrojů nebo sluneční lázně.
2. Léky na předpis: vždy se poraďte se svým lékařem nebo farmakologem ohledně možné interakce s účinky Vašich léků. Některé léky, jako např. diuretika, antihistaminy, beta-blokátory a barbituráty mohou negativně ovlivnit přirozenou schopnost těla regulovat teplo. Do této kategorie spadají jak léky na předpis, tak i některé volně prodejné.

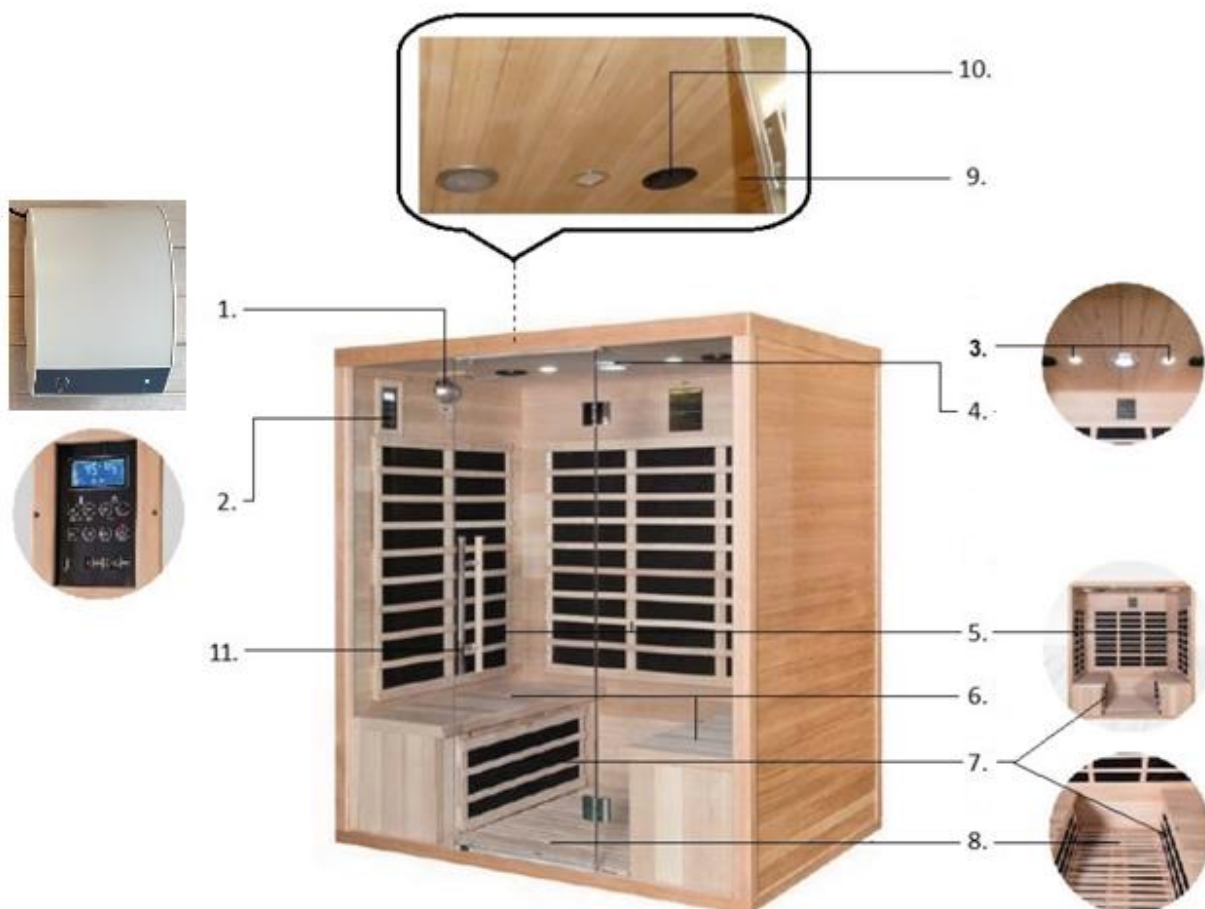
3. Srdeční choroby: saunová terapie je nevhodná pro pacienty s některými srdečními chorobami včetně hypertenze nebo hypotenze, chronického srdečního selhání nebo problémy s koronární cirkulací. Pokud trpíte jednou z výše uvedených chorob, dlouhé vystavování se zvýšeným teplotám může být nebezpečné, neboť jeho přímým důsledkem je zvyšování srdeční frekvence asi o 10 tepů (v některých případech však až o 30) za minutu za každý stupeň zvýšené tělesné teploty. Tato kontraindikace se týká i pacientů s léky na úpravu tlaku nebo s kardiostimulátorem – některé sauny totiž mohou obsahovat magnety, které mohou jeho činnost ovlivnit.
4. Děti a staří lidé: děti a staří lidé jsou dvě věkové skupiny, u kterých je před saunováním doporučena konzultace s lékařem. Ačkoli pro obě tyto věkové skupiny platí, že obecně je pro ně používání sauny bezpečné a zdraví prospěšné, tělesná teplota u dětí vzrůstá znatelně rychleji než u dospělých a jejich termoregulační schopnost za pomoci pocení není ještě tak vyvinutá jako u dospělých jedinců. Obdobně schopnost udržovat optimální tělesnou teplotu a funkce potních žláz se s přibývajícím věkem snižuje, takže u obou těchto věkových skupin je zapotřebí dbát opatrnosti a saunovou terapii konzultovat se svým lékařem.
5. Problémy s klouby: akutní kloubní zranění by nemělo být zahříváno během prvních 48 hodin, nebo dokud zarudnutí a otok neodezní. V případech chronických otoků kloubů je možné, že nebudou na tepelnou terapii reagovat příznivě.
6. Těhotenství: během těhotenství (nebo i podezření na těhotenství) není používání sauny doporučeno. Se zvyšováním tělesné teploty může totiž docházet i ke zvyšování teploty amniotické tekutiny, což by v extrémních případech mohlo vést až k poškození plodu a vrozeným vadám. U těhotných žen lze také mnohem snáze dojít k přehřátí organismu vedoucímu až k bezvědomí. Srdce a cévy v těhotenství pracují i za normálního stavu ve zvýšeném výkonu, aby dokázaly vyživovat vyvíjející se plod a pokud dojde k přehřátí organismu, nároky na srdce a cévy se ještě zvýší. To má za následek snížení proudění krve do vnitřních orgánů včetně srdce, což může vést ke ztrátě vědomí.
7. Některé choroby: zvyšování vnitřní teploty může být nevhodné pro jedince s roztroušenou sklerózou, systémovým lupus erythematoses, diabetickou neuropatií, Parkinsonovou chorobou, nádory centrálního nervového systému nebo adrenalinovou nedostatečností (jako například Addisonova choroba). Lidé trpící hemofilii nebo krvácivými stavy by se také měli používání sauny vyvarovat, neboť teplo způsobuje rozšiřování cév. Lidem trpícím horečkou nebo citlivým na teplo se používání sauny rovněž nedoporučuje. Každý pacient s jakýmkoli implantátem by však měl použití sauny konzultovat se svým chirurgem. Stejně jako u masáží není použití sauny vhodné při jakémkoli infekčním onemocnění, pod vlivem alkoholu či drog. A jako při každé podobné činnosti platí: Pokud Vám saunování působí pocity nepohodlí, či dokonce bolesti nebo zhoršování zdravotního stavu, okamžitě jej přerušete.

Pokud máte jakékoli zdravotní problémy, vždy konzultujte užívání sauny se svým ošetřujícím lékařem!

Upozornění: Jestliže přetrvává zčervenání pokožky po použití sauny déle než jeden den, neopakujte použití sauny a poraďte se se svým lékařem.

PŘEDSTAVENÍ VÝROBKU

Infračervená sauna (infrasauna) je tvořena dřevěnou kabinou, infračervenými topnými tělesy z uhlíkových vláken, ovládacím systémem a ionizátorem. Dřevěná kabina obsahuje SPODNÍ DESKU, HORNÍ DESKU, LEVOU DESKU, PRAVOU DESKU, ZADNÍ DESKU, PŘEDNÍ SKLENĚNOU DESKU + DVEŘE, DESKY S TOPNÝMI TĚLESY PRO LAVICE, BOČNÍ DÍLY LAVIC, SEDÁKY LAVIC.



- | | |
|------------------------------------|---|
| 1 Ionizátor | 7 Keramická topná tělesa lýtková (2x 240 W) |
| 2 Ovládací panel | 8 Keramická topná tělesa podlahová (2x 240 W) |
| 3 Čtecí lamp | 9 Větrací mřížka |
| 4 Barevné světlo | 10 Reprodukter rádia/MP3/BT |
| 5 Keramická topná tělesa (7x320 W) | 11 Skleněné dveře s madlem |
| 6 Lavice | |



OVLÁDACÍ SKŘÍŇKA

Ovládací skříňka je řídicím centrem sauny. Je namontována na HORNÍ DESCE, při montáži je nutno pouze zapojit příslušné koncovky kabelů.



High Voltage,
don't Open

NEBEZPEČÍ ÚRAZU ELEKTRICKÝM
PROUDEM, NEOTVÍRAT



MONTÁŽNÍ POKYNY

Před montáží si pečlivě prostudujte návod k obsluze. Pro montáž sauny jsou požadovány 2 dospělé osoby.

Poznámka: Prostudujte si pečlivě všechny pokyny předtím, než přistoupíte k montáži sauny, a mějte na paměti, že při jejím používání by měla být vždy dodržena základní bezpečnostní opatření.

Před samotnou instalací je důležité vybrat vhodné místo pro umístění sauny:

1. Umístění sauny je možné pouze v temperovaném prostoru s nízkou vzdušnou vlhkostí. Vyvarujte se umístění sauny ve vlhkých prostorách se špatnou ventilací (cirkulací vzduchu). Zahříváním sauny dochází ve vlhkých prostorách ke kondenzaci vzdušné vlhkosti, což může mít při dlouhodobém používání negativní vliv na životnost především elektronických součástí sauny.
2. Doporučujeme umístit saunu v prostoru s teplotou vzduchu alespoň 15°C. Vnější okolní teplota přímo ovlivňuje vnitřní teplotu sauny. Pokud umístíte saunu do chladného prostředí, nedosáhne vnitřní teplota v sauně udávaných maximálních hodnot.
3. Sauna musí stát v rovině. Je nutné zajistit, aby podklad pod saunou byl pevný a vodorovný a dostatečně únosný pro hmotnost sauny a saunujících se osob. Nerovné povrchy je nutné vyrovnat.
4. Místo pro saunu musí být v bezpečné vzdálenosti od zdroje tekoucí vody (vany, sprchy, umyvadla apod.).
5. V blízkosti sauny, tj. v dosahu jejího přívodního kabelu, musí být instalována zásuvka elektrického napájecího přívodu 230 V/50 Hz s dostatečným proudovým jištěním, odpovídajícímu proudovému odběru (příkonu) sauny – viz výrobní štítek sauny. Doporučujeme napájecí přívod osadit i proudovým chráničem s vybavovacím proudem nepřesahujícím 30 mA, zejména při instalaci v koupelnách nebo jiných vlhkých prostorech.
6. Přívodní kabel napájení musí být snadno přístupný, aby v případě nutnosti bylo možné rychle odpojit přívodní kabel od zdroje elektrické energie.

POŽADOVANÉ NÁSTROJE

Šroubovák, schůdky

POŘADÍ PRO MONTÁŽ

SPODNÍ DESKA → ZADNÍ DESKA → PRAVÁ DESKA → LEVÁ DESKA → DESKY S TOPNÝMI TĚLESY PRO LAVICE → BOČNÍ DÍLY A SEDÁKY LAVIC → HORNÍ DESKA → PŘEDNÍ DESKA A DVEŘE S MADLEM → KRYT HORNÍ DESKY

Poznámka:

1. Na dřevěných částech sauny, které jsou pohledově skryty, se mohou vyskytovat drobná poškození vzniklá při výrobě (vrypy, škrábance aj.), které nemají vliv na funkci sauny ani nesnižují její konečný vzhled.
2. V průběhu užívání sauny mohou ve dřevě vznikat drobné trhliny. To není vadou výrobku, ale běžnou vlastností použitého dřeva.
3. Dveře sauny nejsou konstruovány pro hermetické uzavření sauny. Používáte-li saunu na chladném místě, můžete dveře opatřit vhodným těsněním.



A. Umístěte SPODNÍ DESKU

SPODNÍ DESKU položte na místo, kde bude sauna stát. Pozor na správné umístění, kabely podlahového topidla jsou v zadní části infrasauny.

B. Umístěte ZADNÍ DESKU

ZADNÍ DESKU umístěte v zadní části podlahy – přisuňte ji. Stěna nebude stát sama, je nutné ji rukou podržet, než připojíte další stěnu.



C. Umístěte PRAVOU a LEVOU DESKU
PRAVOU DESKU a následně LEVOU DESKU přiložte k ZADNÍ DESCE a obě připevněte pomocí zaklapávacích spon.

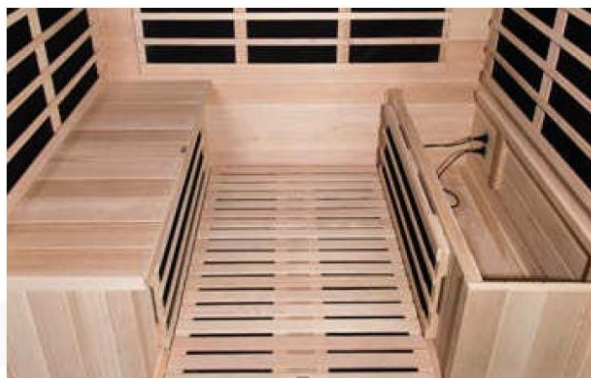
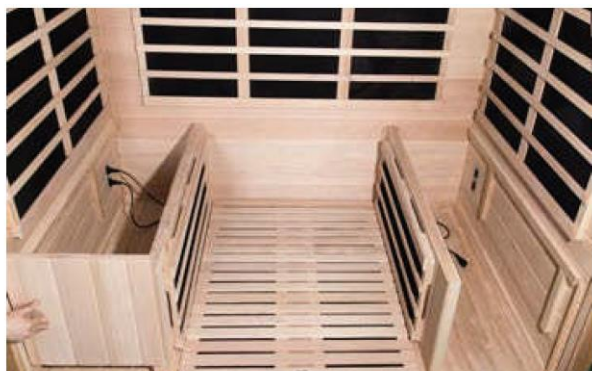


D. Nainstalujte LAVICE S TOPNÝMI TĚLESY

Pomocí vodících lišt umístěte topidla pod sedákem lavic. Kabely od podlahového topidla a kabely od topidla pod lavicí, zapojte do zásuvek na bočních stěnách.



Do vodící drážky na předním čele lavice, zasuňte boční díl lavice, a nakonec umístěte sedáky lavic.



E. Osazení HORNÍ DESKY a protáhnutí kabelů

Vrchní část HORNÍ DESKY obsahuje kabeláž. Kabely z vnitřní části sauny – z bočních stěn, je nutné protáhnout otvory na horní desku, kde je poté budete propojovat. Naopak konektor pro ionizátor je nutné protáhnout dovnitř sauny. Pozor na poškození kabelů. Otvory stěn a stropu musí být vyrovnány před dosednutím stropu.



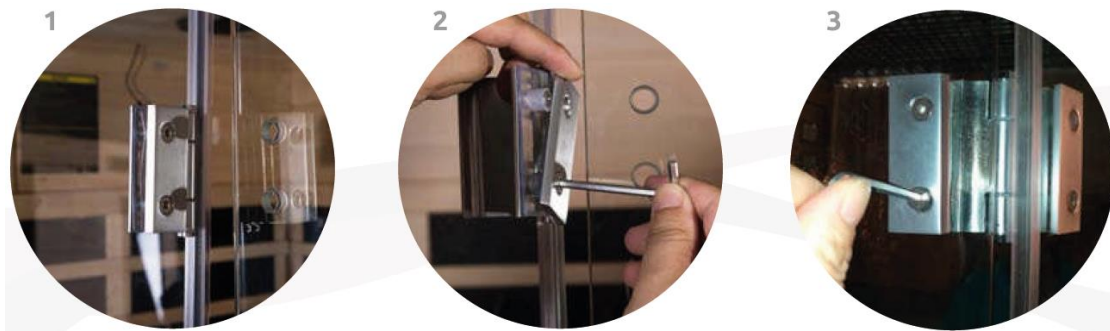
F. Osazení PŘEDNÍ SKLENĚNÉ DESKY

PŘEDNÍ SKLENĚNÁ DESKA je tvořena pravým skleněným panelem s připravenými otvory pro panty dveří, levým skleněným panelem a skleněnými dveřmi. Nasadíte pravý skleněný panel do vodících drážek v pravé stěně, stropu a podlaze (strop je nutno nadzvednout). Stejným způsobem zasuněte druhý skleněný panel (bez otvorů) do levé stěny. Po usazení obou skleněných panelů zajistěte HORNÍ DESKU v místě LEVÉ a PRAVÉ DESKY přiloženými vruty do předvrtaných otvorů.



Nasazení dveří

Do skleněného panelu s připravenými otvory namontujte panty dveří. Panty jsou připevněny na dveřích – viz obr. 1. Odmontujte malé části z pantů umístěných na dveřích – viz obr. 2. Nasadte malou část pantů na vnitřní stěnu sauny a přišroubujte – viz obr. 3.



Poznámka: Dveře jsou těžké. Při jejich instalaci je vhodné podložit je pevnou, adekvátně velkou podložkou, abyste mohli panty usadit a dotáhnout přesně a bez větší námahy.

G. Instalace madla

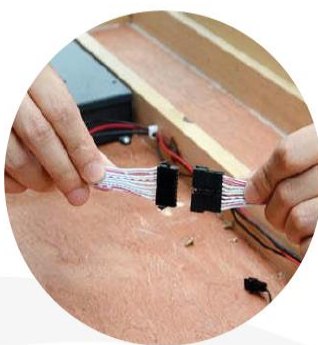
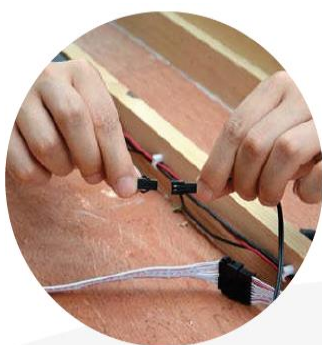
Madlo připevněte ke dveřím pomocí šroubů. Dřevěné madlo je uvnitř infrasauny. Na dřevěném madle zakryjte šrouby přiloženými krytkami.



H. Zapojení zástrček na HORNÍ DESCE

Po osazení HORNÍ DESKY pokračujte zapojením všech kabelových spojů. Propojujete vždy stejné koncovky kabelů.

Poznámka: Nezapojujte napájecí šňůru z HORNÍ DESKY do napájení v průběhu instalace.



I. Umístění příslušenství

Přišroubujte šrouby a pověste na ně ionizátor tam, kde je konektor pro zapojení ionizátoru – konektor je nutné protáhnout ze stropu infrasauny dovnitř.



J. Nasadíte HORNÍ KRYT

Zvedněte HORNÍ KRYT na horní část sauny. Prostrčte napájecí šňůru kulatým otvorem v HORNÍM KRYTU a umístěte HORNÍ KRYT na HORNÍ DESKU. Srovnejte HORNÍ KRYT na HORNÍ DESCE a po zapojení a otestování správné funkčnosti infrasauny, jej pevně přišroubujte dodanými vruty.



OVLÁDÁNÍ INFRASAUNY



Pro spuštění je třeba připojit saunu kabelem do zásuvky, poté přejde ovládací panel do pohotovostního režimu (na ovládacím panelu svítí kontrolka Power).



Tlačítko slouží k zapnutí a vypnutí infrasauny.



Tlačítko MP3 slouží k zapnutí režimu MP3 po vložení Flash disku do otvoru USB.



Tlačítko FM slouží k zapnutí režimu rádia.



Tlačítko slouží ke spuštění a pozastavení hudby.

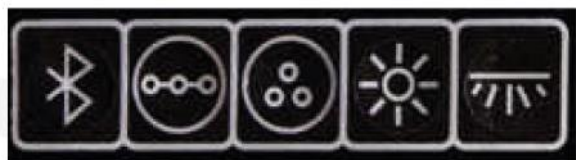


Tlačítka slouží k volbě délky saunovacího cyklu. Stanovení požadovaného času můžete urychlit podržením tlačítka. Tyto tlačítka také slouží k ovládání hlasitosti hudby.



Tlačítka slouží k nastavení teploty. Nastavení požadované teploty můžete urychlit podržením tlačítka. Pokud chcete přepnout mezi teplotními stupnicemi, podržte obě tlačítka najednou. Tyto tlačítka také slouží k přepínání stanic na rádiu a skladeb u MP3.





Tlačítka slouží k ovládání světel a bluetooth.	
1	Připojení Bluetooth
2	Ovládání barevného světla - zapnutí
3	Ovládání barevného světla –změna barev stisknutím*
4	Ovládání vnitřního světla
5	Ovládání venkovního světla*
* tlačítka jsou funkční v závislosti na vybraném modelu sauny	

Poznámka: Teplota okolí a umístění teplotního čidla mají vliv na rozdíl mezi skutečně naměřenou teplotou v infrasauně a teplotou nastavenou na ovládacím panelu, a to až o 5 °C.

OVLÁDÁNÍ IONIZÁTORU

Ionizátor generuje záporné ionty a vytváří voňavý a svěží vzduch.



Tlačítko ION slouží k zapnutí ionizátoru. Po stisknutí se rozsvítí kontrolní dioda – zelená. Před a během používání sauny vyberte variantu „Ion“, která má 60ti minutový cyklus tvorby záporných iontů.

CO JSOU INFRAČERVENÉ PAPRSKY (IR)

Infračervený paprsek představuje vlastně elektromagnetickou vlnu, která leží mezi oblastí vlnové délky viditelného světla a oblastí mikrovln. Tento paprsek je obdobný jako přírodní paprsky ze slunce, které napomáhají zahřát naši pokožku přímými IR i během dnů, kdy je chladno. 95 % energie z uhlíkového vlákna je transformováno do dlouhovlnných infračervených paprsků s vlnovou délkou od 5 do 17 mikronů. Slunce vytváří dlouhovlnné infračervené paprsky o vlnové délce 9,4 mikronů.

Vlna (mm)		0,2	0,4	0,75	1000
Paprsek gama	Rentgenový paprsek	Ultrafialové	Viditelné	Infračervené	Mikrovlnné

Krátkovlnné infračervené	Středovlnné infračervené	Dlouhovlnné infračervené	Mikrovlnné
0,75	1,5	5,5	1000

INFRAČERVENÉ PAPRSKY JSOU BEZPEČNÉ Infračervené paprsky jsou velmi důležité téměř pro každou součást života na naší planetě. Kromě toho, že zajišťují teplo lidem, mohou infračervené paprsky rovněž posílit zdravotní stav těla na buněčné úrovni. Tato technologie je natolik bezpečná, že se používá již po řadu let na porodních sálech nemocnic, kde pomáhá novorozencům získat přijatelnou tělesnou teplotu.

NEJEDNÁ SE O TEPELNOU KOMORU Když lidé slyší slovo „sauna“, obvykle si představí parní saunu, kde vysoká teplota a vysoká vlhkost mohou přimět člověka k pocení. Například parní sauna je obdobným zařízením jako konvenční kamna, která jsou schopna vařit jídlo tím, že jej zahřejí na extrémně vysokou teplotu. Oproti tomu infračervená sauna připomíná spíše mikrovlnnou troubu, neboť ta produkuje energii, která ohřívá jídlo a provádí excitaci molekul vody uvnitř jídla, čímž dochází k jeho vaření. Infračervená sauna produkuje energii, která zahřeje vaše tělo a vyvolá požadované reakce, aniž by bylo nutno dosahovat extrémně vysokých (a nepohodlných) teplot uvnitř jednotky. Díky účinku infračervených paprsků na lidské tělo bude pocení uvnitř infračervené sauny zahájeno při mnohem nižších teplotách, než je tomu v případě parní sauny.

CO SE BUDE DÍT UVNITŘ Teplo vytvářené infračervenými zářiči budete pociťovat okamžitě. Vlnová délka tohoto tepla umožní paprskům pronikat vaší pokožkou a zahřívát vaše tělo pod povrchem. Tím bude docházet k excitaci vodních molekul uložených v tukové vrstvě bezprostředně pod vaší pokožkou, což způsobí, že se začnete potit. U většiny lidí je tendence k pocení zhruba po 20 minutách, ačkoliv se tento čas zkracuje s častějším používáním sauny. Tento pot rovněž umožňuje tělu provádět detoxikaci, neboť toxické látky, které tělo vyloučilo z vašeho krevního oběhu a uložilo ve vaší tukové vrstvě, se nyní mohou dostat pocením na povrch pokožky. Přímé teplo rovněž způsobí roztažení vašich krevních cév (příčemž dojde ke zvýšení vašeho oběhu) a povede ke zvýšení vašeho dechového a srdečního rytmu. Vaše tělo bude též spalovat kalorie s tím, jak bude produkovat pot. Doporučuje se, abyste před saunováním, během saunování a po něm pili vodu, abyste zajistili, že nedojde k dehydrataci těla.

Dále si dejte pozor na to, co si s sebou do infračervené sauny vezmete. Některé kovy absorbují infračervené paprsky a mohou se stát extrémně horkými v průběhu saunování.

JAK POUŽÍVAT INFRASAUNU

- Potenciál infračervené terapie nejlépe využijete, pokud teplotu nastavíte na nejvyšší hodnotu. Během celého saunování tak bude vaše tělo využívat plný výkon infračerveného záření. Pokud teplotu nastavíte na nižší hodnotu, topidla se budou průběžně vypínat a znovu zapínat, aby udržela nastavenou teplotu. Jelikož přímé působení infračervených paprsků má daleko vyšší účinky než působení samotné vysoké teploty v sauně, přicházeli byste tak v některých intervalech saunování o část terapeutických účinků. Teplotu uvnitř sauny můžete kromě snížením nastavené teploty také do jisté míry regulovat pohyblivou střešní ventilací nebo pootevřením dveří.
- Před samotným saunováním je dobré se osprchovat a otřít se dosucha.
- Nepoužívejte saunu bezprostředně po namáhavém cvičení. Počkejte alespoň 15 minut, abyste umožnili svému tělu provést ochlazení.
- Používejte alespoň 2-3 ručníky nebo osušky. Seděte na jedné osušce, která bude několikrát přehnuta, abyste měli dobré vypořádání. Další osušku položte na podlahu pro absorpci výpotku a třetí osušku si dejte přes kolena pro časté stírání potu. Tím podpoříte další pocení.
- Vezměte si s sebou do sauny hrubou žínku či ručník a ve chvíli, kdy se začnete potit, si jí můžete otírat obličej. Díky tomu odstraníte mrtvé kožní buňky a vaše kůže se tím omladí a bude vypadat hladší. Totéž můžete provozovat i na ostatních částech těla, a to s pomocí ručníku, kartáče nebo peelingové soli.
- Nejlepší doba pro saunování je ráno, pokud tedy máte možnost vstát o 30 minut dříve. Krátce po probuzení tělo lehce protáhněte, poté se vypořte v infrasauně, osprchujte, a nakonec vypijte několik sklenic čisté vody. Lepší zdroj energie pro nastávající den byste těžko hledali. Pokud máte naopak problémy se spaním, můžete použít saunu večer. Klidný a relaxovaný stav zajištěný saunováním vám pomůže snadněji a lépe usnout.
- Při saunování v infrasauně je nejlepší poloha, kterou můžete zaujmout vsedě a nikoli vleže. Topidla jsou totiž umístěna tak, aby nejvíce užítku ze záření poskytla osobě sedící ve vzpřímené poloze s chodidly na úrovni lavice.
- Není důležité, jaká teplota je uvnitř infrasauny, když do ní vstoupíte. Výrazné pocení totiž nastává až cca po 15 minutách. Z tohoto důvodu není nutné čekat, až se sauna naplní rozežřeje. Nejlepším řešením je vstoupit do ní při jejím zapnutí a zahřívat se společně se saunou.
- Po dokončení saunování není ideální se okamžitě sprchovat. Vzhledem k tomu, že se vaše tělo během saunování zahřálo, bude se i nadále po určitou dobu potit i po vypnutí topných jednotek, dokonce i po opuštění sauny. Posadte se v sauně s otevřenými dveřmi a nechejte vaše tělo potit, zatímco se bude ochlazovat. Jakmile se budete cítit dostatečně příjemně, dejte si vlažnou (nikoliv studenou) sprchu pro úplné opláchnutí výpotku z vašeho těla. Po použití sauny se nedoporučuje používat mýdlo, sprchové gely ani jiné přípravky, neboť vaše póry budou otevřené a tyto látky by je mohly zanést.
- Po saunování je důležité doplnit tekutiny ztracené během saunování. Ideálním nápojem je čistá voda, která nevrátí tělu zpět kalorie spálené během saunování.
- Po ukončení saunování odstraňte lehce navlhčeným hadříkem z vnitřních prostor vodu a pot (viz dále v kapitole PÉČE O VAŠI SAUNU) a ponechte otevřené dveře, aby vnitřní prostor sauny mohl vyvětrat.

PÉČE O VAŠI SAUNU

Velmi důležité je čistit saunu pravidelně:

- zametejte nebo vysavačem vyčistěte podlahu, popř. lavice
- otřete zdi, kde se jich lidé dotýkali – tj. nad lavicemi, kolem dveří a ovládacích panelů
- použijte teplou vodu s jemným mýdlovým čisticím prostředkem a čistý hadr, poté očištěte čistým vlhkým hadrem
- vyhněte se silným čisticím prostředkům, které mohou zabarvit dřevo nebo dokonce zanechat stopy chemikálií, které se pak teplem mohou uvolňovat. Doporučujeme používat pouze přípravky určené přímo k čištění infrasaun, jako např. Saunareiniger
- nepoužívejte příliš mokré hadr, dřevo by v takovém případě mohlo ztmavnout
- při používání sauny vždy používejte ručník k absorpci potu, obecně platí, že by nemělo dojít k přímému kontaktu vaší pokožky s povrchem sauny, tedy jak lavicemi, tak stěnami nebo zádovkami opěrkami
- nikdy k čištění sauny nepoužívejte parní čističe, vysokotlaké čističe ani rozprašovače vody.
- nikdy nepolévejte ani neoplachujte vnitřek nebo vnějšek infrasauny
- nikdy nepoužívejte barvy, mořidla ani jiné chemické nátěry uvnitř sauny, horko může způsobit uvolňování výparů z těchto nátěrů
- pro impregnaci dřeva a jeho ochranu proti vlhkosti lze lavice a další exponované dřevěné části sauny průběžně ošetřovat parafínovým olejem, které navíc také dokáže zvýraznit přirozenou kresbu dřeva

VÝHODY VAŠÍ SAUNY

Přínosy plynoucí z infračervené terapie byly po dobu několika desetiletí studovány v Japonsku, Evropě a v nedávné době rovněž ve Spojených státech. U lidí, kteří pravidelně používali infračervenou saunu, byly pozorovány tyto blahodárné účinky:

- snížení krevního tlaku
- snížení tuhosti kloubů
- úbytek na váze
- posílení kardiovaskulárního systému
- snížení hladiny krevního cukru
- zvýšení průtoku krve
- snížení hladiny cholesterolu a triglyceridů
- úleva od svalových křečí
- úleva od bolesti
- doplnění energie a uvolnění stresu
- zvýšení síly a vitality organismu
- zvýšení roztažnosti kolagenové tkáně
- sauna napomáhala při řešení problémů se zánětlivými infiltráty, edémy a výpotky
- sauna napomáhá při léčbě akné, ekzémů, lupénky, popálenin a poranění a řezných ran kůže
- sauna napomáhá při rychlejší hojení otevřených zranění a při saunování zůstává méně jizev
- zlepšuje zabarvení kůže a její elasticitu
- pomáhá při léčbě celulitidy, kopřivky, dny, poškození tkání a hypertrofií prostaty
- posiluje imunitní systém
- pomáhá redukovat možnost zranění při použití pro zahřátí svalů před strečinkem a cvičením
- detoxikuje tělo
- pomáhá léčit bronchitidu (zánět průdušek)

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Infračervené paprsky emitované vaší infračervenou saunou jsou uznávány jako prostředek, který nabízí široké spektrum možných terapeutických přínosů a účinků, jak dokládá výzkum prováděný na různých místech světa. Tyto přínosy jsou zde prezentovány pouze pro referenční účely a neznamenalí, že by z těchto výroků plynulo, že infračervené sauny vytvářejí prostředek pro léčbu nebo péči při jakékoliv nemoci, a takové závěry by se z uvedených tvrzení rovněž neměly vyvozovat. Pokud používáte léky na předpis trpíte akutními problémy kloubů, nebo máte jiné zdravotní problémy, obraťte se prosím na svého lékaře předtím, než začnete pravidelnou terapii v infračervené sauně. Osoby s chirurgickými implantáty (kovové čepy, hřeby, umělé klouby, silikonové či jiné implantáty) obvykle nezaznamenávají žádné negativní účinky, měli by se však rovněž v takovém případě poradit se svým lékařem před zahájením infračervené terapie.

JAK ZAŘÍZENÍ FUNGUJE

Infrasauny se vyrábí se dvěma druhy topidel, jsou buď keramická, nebo karbonová. Keramická topidla produkují infračervené záření díky tenkým skleněným trubicím strategicky umístěným napříč saunou. Během produkce infračerveného záření vyzařují velmi intenzivní teplo a dochází k jejich značnému zahřívání (250-300 °C). Vždy chráněny tak, aby nikdy nedocházelo k jejich přímému styku s pokožkou. Sauna vybavená keramickými topidly, se zpravidla vyhřeje rychleji než sauna s karbonovými topidly. Jejich pořizovací náklady jsou nižší a životnost je cca 8000 hodin.

Topná jednotka s uhlíkovým vláknem je tvořena především kovovou žhavicí katodou a uhlíkovým vláknem. Když elektrický proud prochází kovovou žhavicí katodou, dochází k zahřívání uhlíkového vlákna, které pak emituje dlouhovlnné infračervené paprsky. Karbonová topidla se zahřívají něco pomaleji, ale distribuce infračervených paprsků je mnohem rovnoměrnější a efektivnější. Jejich povrchová teplota dosahuje 70–170 °C. Podíl infračervených vln v dlouhovlnném spektru je vyšší než u keramických topidel, takže dokážou snáze a hlouběji proniknout do tkání, čímž se terapeutický efekt o něco zvyšuje. Pořizovací náklady jsou o něco vyšší, provozní náklady jsou však nižší a jejich životnost je cca 12 000 hodin.

LOKALIZACE CHYB

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
Sauna nefunguje, ovládací panel nic nezobrazuje.	Zkontrolujte, zda je sauna správně připojena k přívodu el. energie.
	Zkontrolujte, zda jsou zástrčky kabelů správně spojeny a zajištěny.
	Zkontrolujte proudovou pojistku, případně jí vyměňte.
Topidla nehřejí.	Zapojte saunu, zapněte ji a zkontrolujte, zda teplota na displeji sauny je stejná jako teplota okolního prostředí.
	Pokud je teplota na displeji stejná, zkontrolujte, zda nastavená teplota je vyšší než teplota okolí.
	Pokud ano, nechte zkontrolovat propojení kabelů a funkci ovládací skříňky.
Lavicové topné těleso nefunguje.	Zkontrolujte, zda ostatní topidla fungují. Pokud ano, zkontrolujte zapojení kabelů pod lavicí.
Display na ovládacím panelu nic neukazuje.	Zkontrolujte, při sepnutí hlavního tlačítka a spuštění ovládacího panelu se z řídicí jednotky ozve pokaždé zvukový signál.
	Zkontrolujte, zda jsou zástrčky kabelů správně spojeny a zajištěny.
	Pokud nejsou slyšet zvuky popsané v bodu 1, je třeba vyměnit ovládací panel.
Záříč funguje, uvnitř sauny dochází k růstu teploty, ale teplotní displej se nemění.	Zkontrolujte, zda je správně umístěno teplotní čidlo (v horní desce). Pokud ano, vyměňte teplotní čidlo.
Displej na ovládacím panelu ukazuje pouze část textu.	Je třeba vyměnit ovládací panel.
Některé světlo nefunguje.	Zkontrolujte, zda je zástrčka světla správně zapojena (bude nutno sejmut horní kryt).

ZVUKOVÁ SIGNALIZACE

Některé typy saun mohou mít funkci samokontroly, která funguje pouze tehdy, když je něco neobvyklého. Typy alarmů samokontroly:

2 dlouhá pípnutí každé 2 sekundy	závada ovládací skříňky *
1 dlouhé pípnutí každé 2 sekundy	uvolněný vodič teplotního čidla
2 krátká pípnutí každé 2 sekundy	teplota ovládací skříňky je vyšší než 80 °C, snižte teplotu okolí
3 krátká pípnutí každé 2 sekundy	signál mezi ovládací skříňkou a ovládacím panelem je chybný, zkontrolujte zapojení kabelů
4 krátká pípnutí každé 2 sekundy	vstupní napětí je příliš nízké, zkontrolujte el. přívod
1 krátké a 1 dlouhé pípnutí každé 2 sekundy	uvolněné kabelové připojení pro levý reproduktor
1 dlouhé a 1 krátké pípnutí každé 2 sekundy	uvolněné kabelové připojení pro pravý reproduktor

* kontaktujte autorizovaný servis

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, SERVIS A NÁHRADNÍ DÍLY

Záruční doba je uvedena na prodejním dokladu, nejméně však 24 měsíců, a začíná dnem převzetí výrobku, což je třeba prokázat originálním prodejním dokladem. Záruka se vztahuje na vady, které má výrobek při převzetí, a dále na prokazatelné výrobní vady, které se vyskytnou v záruční době. Záruka se nevztahuje na běžné opotřebení výrobku a jeho dílů a na škody vzniklé v důsledku nedodržování návodu k použití, zanedbání údržby, nesprávného používání, v důsledku úmyslného poškození, neodborného zásahu, úpravy nebo opravy za použití neoriginálních dílů, v důsledku vnějších vlivů (oxidace, koroze, záplavy apod.). Opravy v záruční době smějí provádět pouze autorizované opravny nebo servis výrobce.

Poznámka: Doporučujeme poznamenat si modelové a výrobní číslo výrobku pro případné uplatnění záruky, získání náhradního dílu nebo servisního zásahu (tato čísla najdete na výrobním štítku na ZADNÍ DESCE sauny).

Modelové číslo	
Výrobní číslo	

Poznámka: Odstranění štítku s výrobním číslem může být důvodem pro neuznání reklamace.

LIKVIDACE



Obal se skládá z materiálů, které lze odevzdat k recyklaci v komunálních sběrných dvorech nebo sběrných nádobách.



Chraňte životní prostředí! Elektrické zařízení neodhazujte do domovního odpadu!

V souladu s evropskou směrnicí č. 2012/19/EU musí být opotřebované elektrické zařízení shromažďováno odděleně a odevzdáno k ekologické recyklaci. Informace o možnostech likvidace vysloužilého zařízení vám podá obecní nebo městská správa.





Infračervená sauna Lotta



v. 9/2025
3SAU0070

Mountfield SK S.R.O.
Kollárova 85
SK-03601 Martin
mountfield@mountfield.sk
www.mouontfield.sk
www.mountfield.sk

Ďakujeme vám za to, že ste si vybrali našu infračervenú saunu, a blahoželáme vám k vášmu nákupu. Sme presvedčení, že si celá vaša rodina užije všetko, čo tento výrobok ponúka, a že ho budete radi využívať po nadchádzajúce roky. Preštudujte si starostlivo a podrobne tento návod predtým, než pristúpíte k prvému použitiu sauny. Odporúčame vám, aby ste si tento návod uchovali na účely pravidelných overení a budúcich odkazov.

Vyobrazenia uvedené v návode nemusia presne zodpovedať dodanému prevedeniu; tieto slúžia najmä na lepšie pochopenie textu návodu.

Výrobca a dodávateľ si vyhradzuje právo na vykonávanie zmien výrobku bez nutnosti aktualizácie tohto návodu na inštaláciu a použitie.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

1. Pred použitím sauny si starostlivo preštudujte všetky pokyny tohto návodu a dodržujte ich.
2. Keď budete inštalovať a používať toto elektrické zariadenie, mali by ste vždy dodržať základné bezpečnostné opatrenia. Na napájanie tohto spotrebiča používajte zásuvku napájacieho obvodu, ktorá je inštalovaná podľa platných technických noriem a ktorá je istená ističom so zodpovedajúcou prúdovou hodnotou a charakteristikou. Odporúčame napájací prívod osadiť aj prúdovým chráničom s vybavovacím prúdom nepresahujúcim 30 mA, najmä pri inštalácii v kúpeľniach alebo iných vlhkých priestoroch.
3. Nepoužívajte vašu saunu v bezprostrednej blízkosti vody, napríklad blízko vane alebo na mokrom základe alebo v blízkosti bazéna, atď.
4. Prívodný kábel by mal byť smerovaný tak, aby bola obmedzená pravdepodobnosť, že naň šliapnete alebo že dôjde k jeho zovretiu prvkami, ktoré budú umiestnené na tomto kábli alebo proti nemu. Zaistite riadnu ochranu prívodného kábla, nekladte ho rovno na podlahu, pretože je to veľmi nebezpečné. Keď nebudete zariadenie používať, vytiahnite kábel zo zásuvky a stočte ho. Prívodný kábel odpájajte od zásuvky ťahom za jeho vidlicu, nie za šnúru. Mohlo by dôjsť k poškodeniu kábla alebo zásuvky.
5. Pred každým zapnutím sauny ju prezrite, či nejavia známky poškodenia, a skontrolujte, uistite sa, že sa v saune a najmä v blízkosti ohrievača nenachádzajú horľavé predmety.
6. Varovanie: Počas prevádzky sauny sa nedotýkajte ohrievačov; ich teplota presahuje 70 °C a kontakt s ich povrchom môže spôsobiť popáleniny. Nezakrývajte ohrievače, hrozí riziko požiaru. Počas prevádzky sauny sa nedotýkajte vonkajšej časti stien v oblasti ohrievačov – môžu byť veľmi horúce, hrozí riziko popálenia.
7. Keď bude nutné vymeniť niektoré diely, uistite sa, že sú príslušné náhradné diely špecifikované výrobcom alebo majú rovnaké charakteristiky ako pôvodné diely. Použitie neautorizovaných dielov môže viesť k požiaru, úrazu elektrickým prúdom alebo iným nebezpečenstvám. Po oprave požiadajte servisného technika o vykonanie bezpečnostných kontrol, aby bolo možné stanoviť, že sauna je už v riadnom prevádzkovom stave, potom ju budete môcť opäť používať.
8. Zariadenie nie je určené na použitie osobami (vrátane detí) so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami, pokiaľ nie je zaistený ich dohľad a inštruktáž zodpovednou osobou; osobami, ktoré nie sú oboznámené s obsluhou v rozsahu tohto návodu; osobami pod vplyvom liekov, omamných prostriedkov a pod., znižujúcich schopnosť rýchlej reakcie.
9. Nepoužívajte saunu bezprostredne po namáhavom cvičení. Počkajte aspoň 30 minút, aby ste umožnili svojmu telu vykonať ochladenie.

10. Nebezpečenstvo prehriatia. Normálna telesná teplota by nemala stúpnuť nad 39 °C (103 °F). Medzi príznaky nadmerného prehriatia organizmu patria závraty, letargia, ospalosť a mdloby. Následky nadmerného prehriatia organizmu môžu zahŕňať neschopnosť vnímať teplo, telesnú neschopnosť opustiť saunu, neuvedomenie si hroziaceho nebezpečenstva, strata vedomia a poškodenie plodu u tehotných žien. Pri prehriatí dochádza k zvýšeniu vnútornej teploty vášho tela, a preto sa neodporúča vysoké nastavenie teploty na saunovanie.
11. Použitie alkoholu, drog alebo niektorých liekov pred saunovaním alebo počas saunovania môže viesť k strate vedomia.
12. Nikdy neusínajte vo vnútri sauny, keď je sauna v pracovnom režime.
13. Na čistenie sauny nepoužívajte parné čističe, vysokotlakové čističe ani rozprašovače vody. Používajte iba prípravky, ktoré sú na tento účel priamo určené.
14. Neukladajte žiadne predmety na horné alebo vnútorné steny sauny. Do sauny nevnašajte domáce zvieratá, kovové predmety. Sauna nie je určená na sušenie bielizne.
15. Ak dôjde k poškodeniu prírodného kábla, musíte zaistiť okamžitú výmenu tohto kábla cez výrobcu alebo jeho zástupcu alebo obdobne kvalifikovanú osobu. Pokiaľ zistíte, že je prírodný kábel príliš horúci, môže to znamenať, že došlo k problému s elektrickým zariadením, v tomto prípade si vyžiadajte kontrolu od výrobcu alebo jeho zástupcu, aby ste zabránili nebezpečenstvu.
16. Nepoužívajte saunu počas elektrickej búrky, aby ste zabránili nebezpečenstvu úrazu elektrickým prúdom.
17. Nezapínajte ani nevypínajte opakovane napájací a vykurovací systém, pretože by mohlo dôjsť k poškodeniu elektrického zariadenia.
18. Osušte si ruky predtým, ako budete vkladať vidlicu prírodného kábla do zásuvky napájacieho obvodu alebo ju budete z tohto obvodu vyťahovať. Nikdy sa kábla nedotýkajte mokrými rukami alebo mokrými holými chodidlami, aby ste predišli nebezpečenstvu úrazu elektrickým prúdom. Nedotýkajte sa prstami kovových vývodov zásuvky ani vidlice prírodného kábla.
19. Nepoužívajte saunu, ak má poškodený prírodný kábel, ak nefunguje správne alebo ak je poškodená. Nepokúšajte sa sami o akúkoľvek opravu; ak budete mať akýkoľvek problém, obráťte sa na predajného zástupcu alebo výrobcu, inak môže dôjsť k porušeniu bezpečnostných zásad. Neoprávnené pokusy o opravu budú viesť k neplatnosti záruky výrobcu.
20. Uistite sa, že zásuvka na pripojenie do siete elektrického napájania má dostatočné parametre pre činnosť sauny; pokiaľ bude slabý príkon, mohlo by dôjsť k prehrievaniu zásuvky a prípadne aj k spôsobeniu požiaru.
21. Pri niektorých modeloch sauny so strešnými svetlami je teplota svetla veľmi vysoká, akonáhle zapnete saunu a rozsvietite svetlo. Nedotýkajte sa svetla, mohlo by dôjsť k popáleniu kože. Rovnako sa tohto svetla nedotýkajte po dobu 20 minút po ukončení ohrevu.
22. Nelejte vodu ani iné kvapaliny na vykurovacie jednotky ani iná el. zariadenie, ani do nich nenarážajte žiadnym tvrdým predmetom, pretože by mohlo dôjsť ku skratu, ktorý by mohol spôsobiť požiar alebo výpadok elektrickej siete.
23. Tento výrobok obsahuje svetelný zdroj energetickej triedy (G).

KEDY SA VYVAROVAŤ POUŽÍVANIE SAUNY

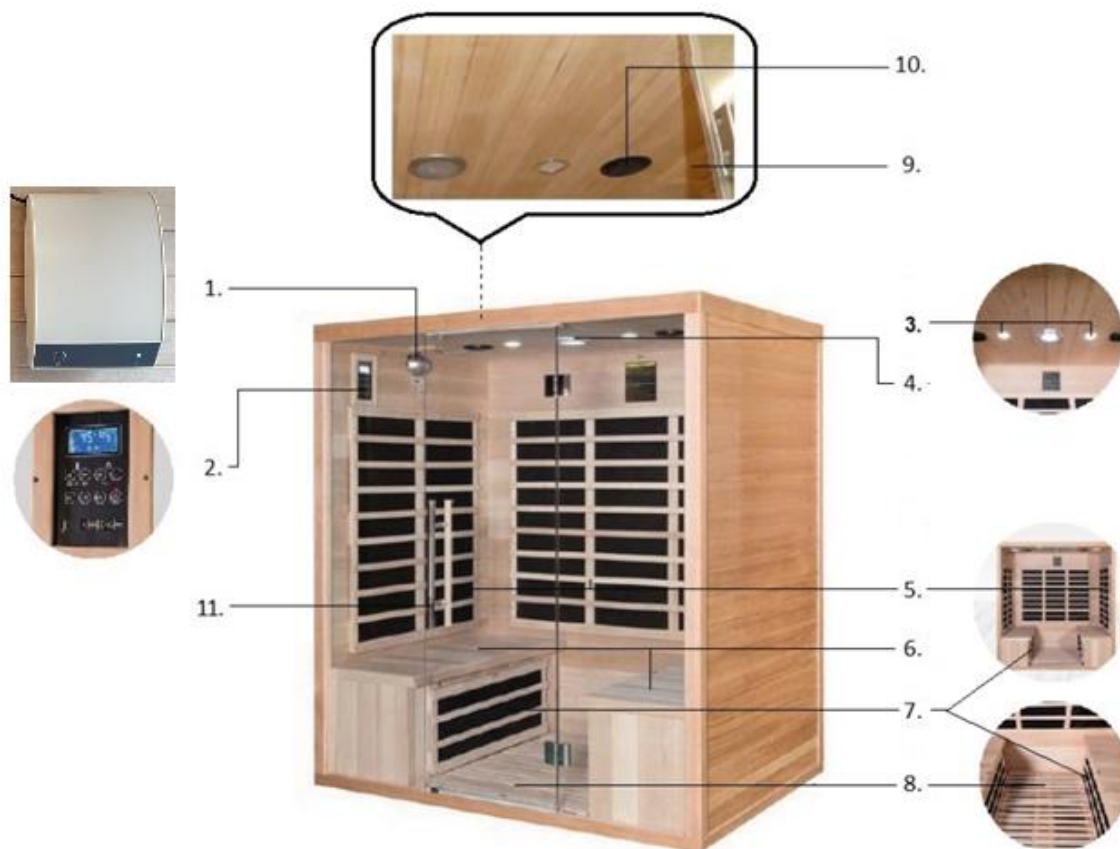
1. Odporúča sa, aby sa sauna nepoužívala do 24 hodín po vystavení UV žiareniu umelých zdrojov alebo slnečného kúpeľa.
2. Lieky na predpis: vždy sa poraďte so svojim lekárom alebo farmakológom ohľadom možnej interakcie s účinkami Vašich liekov. Niektoré lieky, ako napr. diuretiká, antihistamíny, beta-blokátory a barbituráty môžu negatívne ovplyvniť prirodzenú schopnosť tela regulovať teplo. Do tejto kategórie spadajú tak lieky na predpis, ako aj niektoré voľnopredajné.
3. Srdcové choroby: saunová terapia je nevhodná pre pacientov s niektorými srdcovými chorobami vrátane hypertenzie alebo hypotenzie, chronického srdcového zlyhania alebo problémy s koronárnou cirkuláciou. Ak trpíte jednou z vyššie uvedených chorôb, dlhé vystavovanie so zvýšeným teplotám môže byť nebezpečné, pretože jeho priamym dôsledkom je zvyšovanie srdcovej frekvencie asi o 10 úderov (v niektorých prípadoch však až o 30) za minútu za každý stupeň zvýšenej telesnej teploty. Táto kontraindikácia sa týka aj pacientov s liekmi na úpravu tlaku alebo s kardiosťimulátorom – niektoré sauny totiž môžu obsahovať magnety, ktoré môžu jeho činnosť ovplyvniť.
4. Deti a starí ľudia: deti a starí ľudia sú dve vekové skupiny, u ktorých je pred saunovaním odporúčaná konzultácia s lekárom. Hoci pre obe tieto vekové skupiny platí, že všeobecne je pre nich používanie sauny bezpečné a zdraviu prospešné, telesná teplota u detí vzrastá znateľne rýchlejšie ako u dospelých a ich termoregulačná schopnosť za pomoci potenia nie je ešte tak vyvinutá ako u dospelých jedincov. Podobne schopnosť udržiavať optimálnu telesnú teplotu a funkcia potných žliaz sa s pribúdajúcim vekom znižuje, takže u oboch týchto vekových skupín je potrebné dbať na opatrnosť a saunovú terapiu konzultovať so svojim lekárom.
5. Problémy s kĺbmi: akútne kĺbové zranenie by nemalo byť zahrievané počas prvých 48 hodín, alebo kým začervenanie a opuch neodznejú. V prípadoch chronických opuchov kĺbov je možné, že nebudú na tepelnú terapiu reagovať priaznivo.
6. Tehotenstvo: počas tehotenstva (alebo aj podozrenia na tehotenstvo) nie je používanie sauny odporúčané. So zvyšovaním telesnej teploty môže totiž dochádzať aj k zvyšovaniu teploty amniotickej tekutiny, čo by v extrémnych prípadoch mohlo viesť až k poškodeniu plodu a vrodeným vadám. U tehotných žien možno tiež oveľa ľahšie dôjsť k prehriatiu organizmu vedúcemu až k bezvedomiu. Srdce a cievy v tehotenstve pracujú aj za normálneho stavu vo zvýšenom výkone, aby dokázali vyživovať vyvíjajúci sa plod a pokiaľ dôjde k prehriatiu organizmu, nároky na srdce a cievy sa ešte zvýšia. To má za následok zníženie prúdenia krvi do vnútorných orgánov vrátane srdca, čo môže viesť k strate vedomia.
7. Niektoré choroby: zvyšovanie vnútornej teploty môže byť nevhodné pre jedincov s roztrúsenou sklerózou, systémovým lupus erythematosus, diabetickou neuropatiou, Parkinsonovou chorobou, nádormi centrálného nervového systému alebo adrenálnou nedostatočnosťou (ako napríklad Addisonova choroba). Ľudia trpiaci hemofíliou alebo krvácajúcimi stavmi by sa tiež mali používaniu sauny vyvarovať, pretože teplo spôsobuje rozširovanie ciev. Ľuďom trpiacim horúčkou alebo citlivým na teplo sa používanie sauny tiež neodporúča. Každý pacient s akýmkoľvek implantátom by však mal použitie sauny konzultovať so svojim chirurgom. Rovnako ako pri masáži nie je použitie sauny vhodné pri akomkoľvek infekčnom ochorení, pod vplyvom alkoholu či drog. A ako pri každej podobnej činnosti platí: Pokiaľ Vám saunovanie pôsobí pocitmi nepohodlia, či dokonca bolesti alebo zhoršovania zdravotného stavu, okamžite ho prerušte.

Pokiaľ máte akékoľvek zdravotné problémy, vždy konzultujte užívanie sauny so svojim ošetrovateľom lekárom!

Upozornenie: Ak pretrváva začervenanie pokožky po použití sauny dlhšie ako jeden deň, neopakujte použitie sauny a poraďte sa so svojim lekárom.

PREDSTAVENIE VÝROBKU

Infračervená sauna (infrasauna) je tvorená drevenou kabínou, infračervenými vykurovacími telesami z uhlíkových vlákien, ovládacím systémom a ionizátorom. Drevená kabína obsahuje SPODNÚ DOSKU, HORNÚ DOSKU, ĽAVÚ DOSKU, PRAVÚ DOSKU, ZADNÚ DOSKU, PREDNÚ SKLENENÚ DOSKU + DVERE, DOSKY S VYKUROVACÍMI TELESMI PRE LAVICE, BOČNÉ DIELY LAVIC, SEDÁKY LAVIC.



- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1 Ionizátor | 7 Keramické výhrevné telesá lýtkové (2x 240 W) |
| 2 Ovládací panel | 8 Keramické vykurovacie telesá podlahové (2x 240 W) |
| 3 Čítacia lampa | 9 Vetracia mriežka |
| 4 Farebné svetlo | 10 Reprodukter rádia/MP3/BT |
| 5 Keramické výhrevné telesá (7x320 W) | 11 Sklenené dvere s madlom |
| 6 Lavica | |

OVLÁDACIA SKRINKA

Ovládací skrinka je riadiacim centrom sauny. Je namontovaná na HORNEJ DOSKE, pri montáži je nutné iba zapojiť príslušné koncovky káblov.



High Voltage,
don't Open

NEBEZPEČENSTVO ÚRAZU
ELEKTRICKÝM PRÚDOM, NEOTVÁRAŤ



MONTÁŽNE POKYNY

Pred montážou si pozorne preštudujte návod na obsluhu. Na montáž sauny sú požadované 2 dospelé osoby.

Poznámka: Preštudujte si starostlivo všetky pokyny predtým, než pristúpite k montáži sauny, a majte na pamäti, že pri jej používaní by mali byť vždy dodržané základné bezpečnostné opatrenia.

Pred samotnou inštaláciou je dôležité vybrať vhodné miesto na umiestnenie sauny:

1. Umiestnenie sauny je možné iba v temperovanom priestore s nízkou vzdušnou vlhkosťou. Vyvarujte sa umiestneniu sauny vo vlhkých priestoroch so zlou ventiláciou (cirkuláciou vzduchu). Zahrievaním sauny dochádza vo vlhkých priestoroch ku kondenzácii vzdušnej vlhkosti, čo môže mať pri dlhodobom používaní negatívny vplyv na životnosť predovšetkým elektronických súčastí sauny.
2. Odporúčame umiestniť saunu v priestore s teplotou vzduchu aspoň 15 °C. Vonkajšia okolitá teplota priamo ovplyvňuje vnútornú teplotu sauny. Pokiaľ umiestnite saunu do chladného prostredia, nedosiahne vnútorná teplota v saune udávaných maximálnych hodnôt.
3. Sauna musí stáť v rovine. Je nutné zaistiť, aby podklad pod saunou bol pevný a vodorovný a dostatočne únosný pre hmotnosť sauny a saunujúcich sa osôb. Nerovné povrchy je nutné vyrovnať.
4. Miesto pre saunu musí byť v bezpečnej vzdialenosti od zdroja tečúcej vody (vane, sprchy, umývadlá a pod.).
5. V blízkosti sauny, tj. v dosahu jej prírodného kábla, musí byť inštalovaná zásuvka elektrického napájacieho prívodu 230 V/50 Hz s dostatočným prúdovým istením, zodpovedajúcemu prúdovému odberu (príkonu) sauny – vid' výrobný štítok sauny. Odporúčame napájací prívod osadiť aj prúdovým chráničom s vybavovacím prúdom nepresahujúcim 30 mA, najmä pri inštalácii v kúpeľniach alebo iných vlhkých priestoroch.
6. Prívodný kábel napájania musí byť ľahko prístupný, aby v prípade nutnosti bolo možné rýchlo odpojiť prívodný kábel od zdroja elektrickej energie.

POŽADOVANÉ NÁSTROJE

Skrutkovač, schodíky

PORADIE PRE MONTÁŽ

SPODNÁ DOSKA → ZADNÁ DOSKA → PRAVÁ DOSKA → ĽAVÁ DOSKA → DOSKY S VYKUROVANÝMI TELESMI PRE LAVICE → BOČNÉ DIELKY A SEDÁKY LAVÍC → HORNÁ DOSKA → PREDNÁ DOSKA A DVERE S MADLOM → KRYT HORNEJ DOSKY

Poznámka:

1. Na drevených častiach sauny, ktoré sú pohľadovo skryté, sa môžu vyskytovať drobné poškodenia vzniknuté pri výrobe (vrypy, škrabance a iné), ktoré nemajú vplyv na funkciu sauny ani neznižujú jej konečný vzhľad.
2. V priebehu užívania sauny môžu v dreve vznikať drobné trhliny. To nie je chybou výrobku, ale bežnou vlastnosťou použitého dreva.
3. Dvere sauny nie sú konštruované na hermetické uzavretie sauny. Ak používate saunu na chladnom mieste, môžete dvere opatriť vhodným tesnením.



A. Umiestnite SPODNÚ DOSKU

SPODNÚ DOSKU položte na miesto, kde bude sauna stáť. Pozor na správne umiestnenie, káble podlahového ohrievača sú v zadnej časti infrasauny.

B. Umiestnite ZADNÚ DOSKU

ZADNÚ DOSKU umiestnite v zadnej časti podlahy – prisuňte ju. Stena nebude stáť sama, je nutné ju rukou podržať, kým pripojíte ďalšiu stenu.



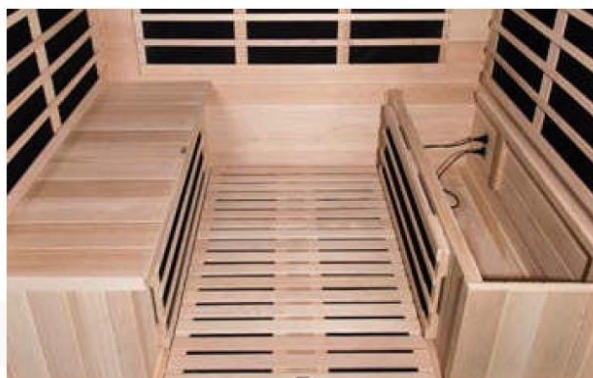
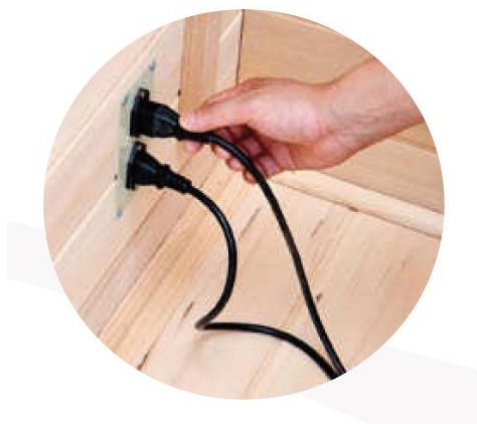
C. Umiestnite PRAVÚ A ĽAVÚ DOSKU
PRAVÚ DOSKU a následne **ĽAVÚ DOSKU** priložte k **ZADNEJ DOSKE** a obe pripevnite pomocou zaklapávacích spôn .



D. Nainštalujte LAVICE S VYKUROVANÝMI TELESMI

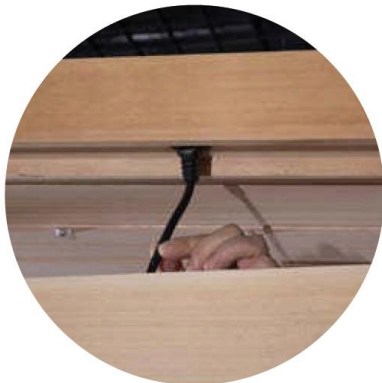
Pomocou vodiacich líšt umiestnite ohrievače pod sedákom lavíc. Káble od podlahového ohrievača a káble od ohrievača pod lavicou, zapojte do zásuviek na bočných stenách.

Do vodiacej drážky na prednom čele lavice, zasuňte bočný diel lavice, a nakoniec umiestnite sedáky lavíc.



E. Osadenie HORNEJ DOSKY a pretiahnutie káblov

Vrchná časť HORNEJ DOSKY obsahuje kabeláž. Káble z vnútornej časti sauny – z bočných stien, je nutné pretiahnuť otvory na hornú dosku, kde ich potom budete prepájať. Naopak konektor pre ionizátor je nutné pretiahnuť dovnútra sauny. Pozor na poškodenie káblov. Otvory stien a stropu musia byť vyrovnané pred dosadením stropu.



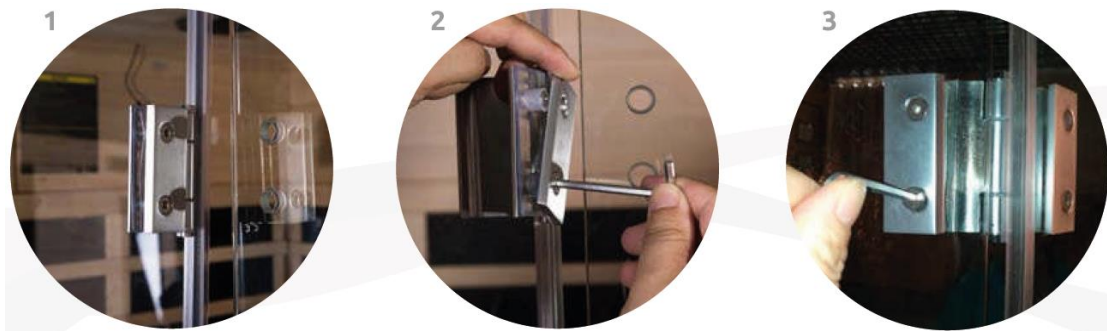
F. Osadenie PREDNEJ SKLENENEJ DOSKY

PREDNÁ SKLENENÁ DOSKA je tvorená pravým skleneným panelom s pripravenými otvormi pre pánty dverí, ľavým skleneným panelom a sklenenými dverami. Nasadíte pravý sklenený panel do vodiacich drážok v pravej stene, strope a podlahe (strop je nutné nadvihnúť). Rovnakým spôsobom zasuniete druhý sklenený panel (bez otvorov) do ľavej steny. Po usadení oboch sklenených panelov zaistíte HORNÚ DOSKU v mieste ĽAVEJ a PRAVEJ DOSKY priloženými skrutkami do predvŕtaných otvorov.



Nasadenie dverí

Do skleneného panelu s pripravenými otvormi namontujte pánty dverí. Pánty sú pripevnené na dverách – vid' obr. 1. Odmontujte malé časti z pántov umiestnených na dverách – vid' obr. 2. Nasadte malú časť pántov na vnútornú stenu sauny a priskrutkujte – vid' obr. 3.



Poznámka: Dvere sú ťažké. Pri ich inštalácii je vhodné podložiť ich pevnou, adekvátne veľkou podložkou, aby ste mohli pánty usadiť a dotiahnuť presne a bez väčšej námahy.

G. Inštalácia madla

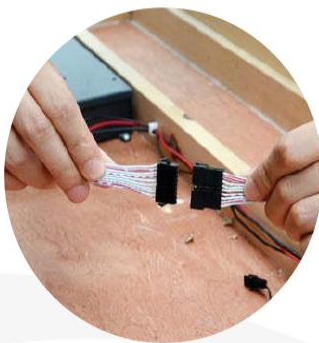
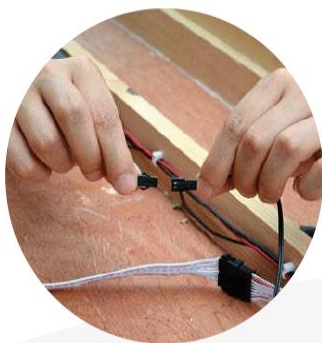
Madlo pripevnite k dverám pomocou skrutiek. Drevené madlo je vo vnútri infrasauny. Na drevenom madle zakryte skrutky priloženými krytkami.



H. Zapojenie zástrčiek na HORNEJ DOSKE

Po osadení HORNEJ DOSKY pokračujte zapojením všetkých káblových spojov. Prepájate vždy rovnaké koncovky káblov.

Poznámka: Nezapájajte napájaciu šnúru z HORNEJ DOSKY do napájania v priebehu inštalácie.



I. Umiestnenie príslušenstva

Priskrutkujte skrutky a zaveste na ne ionizátor tam, kde je konektor na zapojenie ionizátora – konektor je nutné pretiahnuť zo stropu infrasauny dovnútra.



J. Nasad'te HORNÝ KRYT

Zdvihnite HORNÝ KRYT na hornú časť sauny. Prestrčte napájaciu šnúru okrúhlym otvorom v HORNOM KRYTE a umiestnite HORNÝ KRYT na HORNÚ DOSKU. Zarovnajte HORNÝ KRYT na HORNEJ DOSKE a po zapojení a otestovaní správnej funkčnosti infrasauny, ho pevne priskrutkujte dodanými skrutkami.



OVLÁDANIE INFRA SAUNY



Pre spustenie je potrebné pripojiť saunu káblom do zásuvky, potom prejde ovládací panel do pohotovostného režimu (na ovládacom paneli svieti kontrolka Power).



Tlačidlo slúži na zapnutie a vypnutie infrasauny.



Tlačidlo MP3 slúži na zapnutie režimu MP3 po vložení Flash disku do otvoru USB.



Tlačidlo FM slúži na zapnutie režimu rádia.



Tlačidlo slúži na spustenie a pozastavenie hudby.



Tlačidlá slúžia na voľbu dĺžky saunovacieho cyklu. Stanovenie požadovaného času môžete urýchliť podržaním tlačidla. Tieto tlačidlá tiež slúžia na ovládanie hlasitosti hudby.



Tlačidlá slúžia na nastavenie teploty. Nastavenie požadovanej teploty môžete urýchliť podržaním tlačidla. Ak chcete prepnúť medzi teplotnými stupnicami, podržte obe tlačidlá naraz. Tieto tlačidlá tiež slúžia na prepínanie staníc na rádiu a skladieb pri MP3.





Tlačidlá slúžia na ovládanie svetiel a bluetooth

.	
1	Pripojenie Bluetooth
2	Ovládanie farebného svetla - zapnutie
3	Ovládanie farebného svetla – zmena farieb stlačením*
4	Ovládanie vnútorného svetla
5	Ovládanie vonkajšieho svetla*
* tlačidlá sú funkčné v závislosti na vybranom modeli sauny	

Poznámka: Teplota okolia a umiestnenie teplotného čidla majú vplyv na rozdiel medzi skutočne nameranou teplotou v infrasaune a teplotou nastavenou na ovládacom paneli, a to až o 5 °C.

OVĽÁDANIE IONIZÁTORA

Ionizátor generuje záporné ióny a vytvára voňavý a svieži vzduch



Tlačidlo ION slúži na zapnutie ionizátora. Po stlačení sa rozsvieti kontrolná dióda – zelená. Pred a počas používania sauny vyberte variant „Ion“, ktorý má 60 minútový cyklus tvorby záporných iónov.

ČO SÚ INFRAČERVENÉ LAPUSKY (IR)

Infračervený lúč predstavuje vlastne elektromagnetickú vlnu, ktorá leží medzi oblasťou vlnovej dĺžky viditeľného svetla a oblasťou mikrovln. Tento lúč je obdobný ako prírodné lúče zo slnka, ktoré napomáhajú zahriať našu pokožku priamymi IR aj počas dní, kedy je chladno. 95 % energie z uhlíkového vlákna je transformovaných do dlhových infračervených lúčov s vlnovou dĺžkou od 5 do 17 mikrónov. Slnko vytvára dlhovlnné infračervené lúče s vlnovou dĺžkou 9,4 mikrónov.

Vlna (mm)		0,2	0,4	0,75	1000
Lúč gama	Röntgenový lúč	Ultrafialové	Viditeľné	Infračervené	Mikrovlnné

Krátkovlnné infračervené	Stredlínne infračervené	Dlhovlnné infračervené	Mikrovlnné
0,75	1,5	5,5	1000

INFRAČERVENÉ LAPUSKY SÚ BEZPEČNÉ Infračervené lúče sú veľmi dôležité takmer pre každú súčasť života na našej planéte. Okrem toho, že zaisťujú teplo ľuďom, môžu infračervené lúče tiež posilniť zdravotný stav tela na bunkovej úrovni. Táto technológia je natoľko bezpečná, že sa používa už niekoľko rokov na pôrodných sálach nemocníc, kde pomáha novorodencom získať prijateľnú telesnú teplotu.

NEJEDNÁ SA O TEPELNÚ KOMORU Keď ľudia počujú slovo „sauna“, obvykle si predstavia parnú saunu, kde vysoká teplota a vysoká vlhkosť môžu prinútiť človeka k poteniu. Napríklad parná sauna je obdobným zariadením ako konvenčné kachle, ktoré sú schopné variť jedlo tým, že ho zahrejú na extrémne vysokú teplotu. Oproti tomu infračervená sauna pripomína skôr mikrovlnnú rúru, pretože tá produkuje energiu, ktorá ohrieva jedlo a vykonáva excitáciu molekúl vody vo vnútri jedla, čím dochádza k jeho vareniu. Infračervená sauna produkuje energiu, ktorá zahreje vaše telo a vyvolá požadované reakcie bez toho, aby bolo nutné dosahovať extrémne vysoké (a nepohodlné) teploty vo vnútri jednotky. Vďaka účinku infračervených lúčov na ľudské telo bude potenie vo vnútri infračervenej sauny zahájené pri oveľa nižších teplotách, ako je to v prípade parnej sauny.

ČO SA BUDE DIEŤ VO VNÚTRI Teplo vytvárané infračervenými žiaričmi budete pociťovať okamžite.

Vlnová dĺžka tohto tepla umožní lúčom prenikať vašou pokožkou a zahrievať vaše telo pod povrchom. Tým bude dochádzať k excitácii vodných molekúl uložených v tukovej vrstve bezprostredne pod vašou pokožkou, čo spôsobí, že sa začnete potiť. U väčšiny ľudí je tendencia k poteniu zhruba po 20 minútach, hoci sa tento čas skracuje s častejším používaním sauny. Tento pot taktiež umožňuje telu vykonávať detoxikáciu, pretože toxické látky, ktoré telo vylúčilo z vášho krvného obehu a uložilo vo vašej tukovej vrstve, sa teraz môžu dostať potením na povrch pokožky. Priame teplo tiež spôsobí roztiahnutie vašich krvných ciev (pričom dôjde k zvýšeniu vášho obehu) a povedie k zvýšeniu vášho dychového a srdcového rytmu. Vaše telo bude tiež spaľovať kalórie s tým, ako bude produkovať pot. Odporúča sa, aby ste pred saunovaním, počas saunovania a po ňom pili vodu, aby ste zaistili, že nedôjde k dehydratácii tela.

Ďalej si dajte pozor na to, čo si so sebou do infračervenej sauny vezmete. Niektoré kovy absorbujú infračervené lúče a môžu sa stať extrémne horúcimi v priebehu saunovania.

AKO POUŽÍVAŤ INFRASAUNU

- Potenciál infračervenej terapie najlepšie využijete, pokiaľ teplotu nastavíte na najvyššiu hodnotu. Počas celého saunovania tak bude vaše telo využívať plný výkon infračerveného žiarenia. Pokiaľ teplotu nastavíte na nižšiu hodnotu, ohrievače sa budú priebežne vypínať a znovu zapínať, aby udržali nastavenú teplotu. Keďže priame pôsobenie infračervených lúčov má oveľa vyššie účinky ako pôsobenie samotnej vysokej teploty v saune, prichádzali by ste tak v niektorých intervaloch saunovania o časť terapeutických účinkov. Teplotu vo vnútri sauny môžete okrem zníženia nastavenej teploty tiež do istej miery regulovať pohyblivou strešnou ventiláciou alebo pootvorením dverí.
- Pred samotným saunovaním je dobré sa osprchovať a utrieť sa dosucha.
- Nepoužívajte saunu bezprostredne po namáhavom cvičení. Počkajte aspoň 15 minút, aby ste umožnili svojmu telu vykonať ochladenie.
- Používajte aspoň 2-3 uteráky alebo osušky. Sedzte na jednej osuške, ktorá bude niekoľkokrát prehnutá, aby ste mali dobré vypodloženie. Ďalšiu osušku položte na podlahu pre absorpciu výpotku a tretiu osušku si dajte cez kolená pre časté stieranie potu. Tým podporíte ďalšie potenie.
- Vezmite si so sebou do sauny hrubú žinku či uterák a vo chvíli, keď sa začnete potiť, si ju môžete utierať tvár. Vďaka tomu odstránite mŕtve kožné bunky a vaša koža sa tým omladí a bude vyzeráť hladšie. To isté môžete prevádzkovať aj na ostatných častiach tela, a to s pomocou uteráka, kefy alebo peelingovej soli.
- Najlepší čas na saunovanie je ráno, pokiaľ teda máte možnosť vstať o 30 minút skôr. Krátko po prebudení telo ľahko pretiahnite, potom sa vypoťte v infrasaune, osprchujte, a nakoniec vypite niekoľko pohárov čistej vody. Lepší zdroj energie pre nastávajúci deň by ste ťažko hľadali. Pokiaľ máte naopak problémy so spaním, môžete použiť saunu večer. Pokojný a relaxovaný stav zaistený saunovaním vám pomôže ľahšie a lepšie zaspáť.
- Pri saunovaní v infrasaune je najlepšia poloha, ktorú môžete zaujať v sede a nie v ľahu. Ohrievače sú totiž umiestnené tak, aby najviac úžitku zo žiarenia poskytli osobe sediacej vo vzpriamenej polohe s chodidlami na úrovni lavice.
- Nie je dôležité, aká teplota je vo vnútri infrasauny, keď do nej vstúpíte. Výrazné potenie totiž nastáva až cca po 15 minútach. Z tohto dôvodu nie je nutné čakať, kým sa sauna naplno rozohreje. Najlepším riešením je vstúpiť do nej pri jej zapnutí a zahrievať sa spoločne so saunou.
- Po dokončení saunovania nie je ideálne sa okamžite sprchovať. Vzhľadom na to, že sa vaše telo počas saunovania zahrialo, bude sa aj naďalej po určitú dobu potiť aj po vypnutí vykurovacích jednotiek, dokonca aj po opustení sauny. Posadzte sa v saune s otvorenými dverami a nechajte vaše telo potiť, zatiaľ čo sa bude ochladzovať. Akonáhle sa budete cítiť dostatočne príjemne, dajte si vlažnú (nie studenú) sprchu pre úplné opláchnutie výpotku z vášho tela. Po použití sauny sa neodporúča používať mydlo, sprchové gély ani iné prípravky, pretože vaše póry budú otvorené a tieto látky by ich mohli zaniest.
- Po saunovaní je dôležité doplniť tekutiny stratené počas saunovania. Ideálnym nápojom je čistá voda, ktorá nevráti telu späť kalórie spálené počas saunovania.
- Po ukončení saunovania odstráňte ľahko navlhčenou handričkou z vnútorných priestorov vodu a pot (viď ďalej v kapitole STAROSTLIVOSŤ O VAŠU SAUNU) a ponechajte otvorené dvere, aby vnútorný priestor sauny mohol vyvetrať.

STAROSTLIVOSŤ O VAŠU SAUNU

Veľmi dôležité je čistiť saunu pravidelne:

- zametajte alebo vysávačom vyčistite podlahu, príp. lavica
- utrite múry, kde sa ich ľudia dotýkali – tj. nad lavicami, okolo dverí a ovládacích panelov
- použite teplú vodu s jemným mydlovým čistiacim prostriedkom a čistú handru, potom očistite čistou vlhkou handrou
- vyhnite sa silným čistiacim prostriedkom, ktoré môžu zafarbiť drevo alebo dokonca zanechať stopy chemikálií, ktoré sa potom teplom môžu uvoľňovať. Odporúčame používať iba prípravky určené priamo na čistenie infrasaun, ako napr. Saunareiniger
- nepoužívajte príliš mokrú handru, drevo by v takom prípade mohlo stmavnúť
- pri používaní sauny vždy používajte uterák na absorpciu potu, všeobecne platí, že by nemalo dôjsť k priamemu kontaktu vašej pokožky s povrchom sauny, teda ako lavicami, tak stenami alebo chrbtovými opierkami
- nikdy na čistenie sauny nepoužívajte parné čističe, vysokotlakové čističe ani rozprašovače vody.
- nikdy nepolievajte ani neoplachujte vnútro alebo vonkajšok infrasauny
- nikdy nepoužívajte farby, moridlá ani iné chemické nátery vo vnútri sauny, horúčava môže spôsobiť uvoľňovanie výparov z týchto náterov
- pre impregnáciu dreva a jeho ochranu proti vlhkosti je možné lavice a ďalšie exponované drevené časti sauny priebežne ošetrovať parafínovým olejom, ktoré navyše tiež dokáže zvýrazniť prirodzenú kresbu dreva

VÝHODY VAŠEJ SAUNY

Prínosy plynúce z infračervenej terapie boli počas niekoľkých desaťročí študované v Japonsku, Európe av poslednom čase aj v Spojených štátoch. U ľudí, ktorí pravidelne používali infračervenú saunu, boli pozorované tieto blahodárne účinky:

- zníženie krvného tlaku
- zníženie tuhosti kĺbov
- úbytok na váhe
- posilnenie kardiovaskulárneho systému
- zníženie hladiny krvného cukru
- zvýšenie prietoku krvi
- zníženie hladiny cholesterolu a triglyceridov
- úľava od svalových kŕčov
- úľava od bolesti
- doplnenie energie a uvoľnenie stresu
- zvýšenie sily a vitality organizmu
- zvýšenie rozťažnosti kolagénového tkaniva
- sauna napomáhala pri riešení problémov so zápalovými infiltrátmi, edémami a výpotkami
- sauna napomáha pri liečbe akné, ekzémov, lupienky, popálenín a poranení a rezných rán kože
- sauna napomáha pri rýchlejšom hojení otvorených zranení a pri saunovaní zostáva menej jaziev
- zlepšuje zafarbenie kože a jej elasticitu
- pomáha pri liečbe celulitídy, žihľavky, dní, poškodením tkanív a hypertrofiou prostaty
- posilňuje imunitný systém
- pomáha redukovať možnosť zranenia pri použití na zahriatie svalov pred strečingom a cvičením
- detoxikuje telo
- pomáha liečiť bronchitídu (zápal priedušiek)

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE

Infračervené lúče emitované vašou infračervenou saunou sú uznávané ako prostriedok, ktorý ponúka široké spektrum možných terapeutických prínosov a účinkov, ako dokazuje výskum vykonávaný na rôznych miestach sveta. Tieto prínosy sú tu prezentované len na referenčné účely a neznameniajú, že by z týchto výrokov plynulo, že infračervené sauny vytvárajú prostriedok na liečbu alebo starostlivosť pri akejkoľvek chorobe, a takéto závery by sa z uvedených tvrdení tiež nemali vyvodzovať. Ak používate lieky na predpis trpíte akútnymi problémami kĺbov, alebo máte iné zdravotné problémy, obráťte sa prosím na svojho lekára predtým, ako začnete pravidelnú terapiu v infračervenej saune. Osoby s chirurgickými implantátmi (kovové čapy, klince, umelé kĺby, silikónové alebo iné implantáty) zvyčajne nezaznamenávajú žiadne negatívne účinky, mali by sa však aj v takom prípade poradiť so svojím lekárom pred začatím infračervenej terapie.

AKO ZARIADENIE FUNGUJE

Infrasauny sa vyrábajú s dvoma druhmi ohrievačov, sú buď keramické, alebo karbónové. Keramické ohrievače produkujú infračervené žiarenie vďaka tenkým skleneným trubicám strategicky umiestneným naprieč saunou. Počas produkcie infračerveného žiarenia vyžarujú veľmi intenzívne teplo a dochádza k ich značnému zahrievaniu (250-300 °C). Vždy chránené tak, aby nikdy nedochádzalo k ich priamemu styku s pokožkou. Sauna vybavená keramickými ohrievačmi, sa spravidla vyhreje rýchlejšie ako sauna s karbónovými ohrievačmi. Ich obstarávacie náklady sú nižšie a životnosť je cca 8000 hodín.

Vykurovacia jednotka s uhlíkovým vláknom je tvorená predovšetkým kovovou žeraviacou katódou a uhlíkovým vláknom. Keď elektrický prúd prechádza kovovou žeraviacou katódou, dochádza k zahrievaniu uhlíkového vlákna, ktoré potom emituje dlhovlnné infračervené lúče. Karbónové ohrievače sa zahrievajú niečo pomalšie, ale distribúcia infračervených lúčov je oveľa rovnomernejšia a efektívnejšia. Ich povrchová teplota dosahuje 70–170 °C. Podiel infračervených vln v dlhovlnnom spektre je vyšší ako u keramických ohrievačov, takže dokážu ľahšie a hlbšie preniknúť do tkanív, čím sa terapeutický efekt o niečo zvyšuje. Obstarávacie náklady sú o niečo vyššie, prevádzkové náklady sú však nižšie a ich životnosť je cca 12 000 hodín.

LOKALIZÁCIA CHYB

PROBLÉM	RIEŠENIE
Sauna nefunguje, ovládací panel nič nezobrazuje.	Skontrolujte, či je sauna správne pripojená k prívodu el. energie.
	Skontrolujte, či sú zástrčky káblov správne spojené a zaistené.
	Skontrolujte prúdovú poistku, prípadne ju vymeňte.
Ohrievače nehrejú.	Zapojte saunu, zapnite ju a skontrolujte, či teplota na displeji sauny je rovnaká ako teplota okolitého prostredia.
	Ak je teplota na displeji rovnaká, skontrolujte, či nastavená teplota je vyššia ako teplota okolia.
	Ak áno, nechajte skontrolovať prepojenie káblov a funkciu ovládacej skrinky.
Lavicové výhrevné teleso nefunguje.	Skontrolujte, či ostatné ohrievače fungujú. Ak áno, skontrolujte zapojenie káblov pod lavicou.
Display na ovládacom paneli nič neukazuje.	Skontrolujte, pri zopnutí hlavného tlačidla a spustení ovládacieho panela sa z riadiacej jednotky ozve zakaždým zvukový signál.
	Skontrolujte, či sú zástrčky káblov správne spojené a zaistené.
	Pokiaľ nie sú počuť zvuky popísané v bode 1, je potrebné vymeniť ovládací panel.
Žiarič funguje, vo vnútri sauny dochádza k rastu teploty, ale teplotný displej sa nemení.	Skontrolujte, či je správne umiestnený teplotný snímač (v hornej doske). Ak áno, vymeňte teplotný snímač.
Displej na ovládacom paneli ukazuje iba časť textu.	Je potrebné vymeniť ovládací panel.
Niektoré svetlo nefunguje.	Skontrolujte, či je zástrčka svetla správne zapojená (bude nutné sňať horný kryt).

ZVUKOVÁ SIGNALIZÁCIA

Niektoré typy sáun môžu mať funkciu samokontroly, ktorá funguje iba vtedy, keď je niečo neobvyklé. Typy alarmov samokontroly:

2 dlhé pípnutia každé 2 sekundy	závada ovládacej skrinky *
1 dlhé pípnutie každé 2 sekundy	uvoľnený vodič teplotného čidla
2 krátke pípnutia každé 2 sekundy	teplota ovládacej skrinky je vyššia ako 80 °C, znížte teplotu okolia
3 krátke pípnutia každé 2 sekundy	signál medzi ovládacou skrinkou a ovládacím panelom je chybný, skontrolujte zapojenie káblov
4 krátke pípnutia každé 2 sekundy	vstupné napätie je príliš nízke, skontrolujte el. prívod
1 krátke a 1 dlhé pípnutie každé 2 sekundy	uvoľnené káblové pripojenie pre ľavý reproduktor
1 dlhé a 1 krátke pípnutie každé 2 sekundy	uvoľnené káblové pripojenie pre pravý reproduktor

* kontaktujte autorizovaný servis

ZÁRUČNÉ PODMIENKY, SERVIS A NÁHRADNÉ DIELY

Záručná doba je uvedená na predajnom doklade, najmenej však 24 mesiacov, a začína dňom prevzatia výrobku, čo je potrebné preukázať originálnym predajným dokladom. Záruka sa vzťahuje na vady, ktoré má výrobok pri prevzatí, a ďalej na preukázateľné výrobné vady, ktoré sa vyskytnú v záručnej dobe. Záruka sa nevzťahuje na bežné opotrebenie výrobku a jeho dielov a na škody vzniknuté v dôsledku nedodržiavania návodu na použitie, zanedbania údržby, nesprávneho používania, v dôsledku úmyselného poškodenia, neodborného zásahu, úpravy alebo opravy za použitia neoriginálnych dielov, v dôsledku vonkajších vplyvov (oxidácia, korózia, záplavy a pod.). Opravy v záručnej dobe smú vykonávať iba autorizované opravovne alebo servis výrobcu.

Poznámka: Odporúčame poznamenať si modelové a výrobné číslo výrobku pre prípadné uplatnenie záruky, získanie náhradného dielu alebo servisného zásahu (tieto čísla nájdete na výrobnom štítku na ZADNEJ DOSKE sauny).

Modelové číslo	
Výrobné číslo	

Poznámka: Odstránenie štítku s výrobným číslom môže byť dôvodom pre neuznanie reklamácie.

LIKVIDÁCIA



Obal sa skladá z materiálov, ktoré možno odovzdať na recykláciu v komunálnych zberných dvoroch alebo zberných nádobách.



Chráňte životné prostredie! Elektrické zariadenie neodhadzujte do domového odpadu!

V súlade s európskou smernicou č. 2012/19/EÚ musí byť opotrebované elektrické zariadenie zhromažďované oddelene a odovzdané na ekologickú recykláciu. Informácie o možnostiach likvidácie vyslúžilého zariadenia vám podá obecná alebo mestská správa.





Infrared sauna Lotta



v. 9/2025
3SAU0070

Mountfield a.s.
Mirošovická 697
CZ-25164 Mnichovice
mountfield@mountfield.cz
www.mountfield.cz

Thank you for choosing our infrared sauna and congratulations on your purchase. We are confident that your whole family will enjoy everything this product has to offer and that you will enjoy using it for years to come. Read these instructions carefully and in detail before proceeding to use the sauna for the first time. We recommend that you retain this manual for periodic verification and future reference.

The illustrations shown in the manual may not correspond exactly to the design supplied; These are mainly used for a better understanding of the text of the instructions.

The manufacturer and supplier reserve the right to make changes to the product without the need to update these installation and use instructions.

SAFETY INSTRUCTIONS

1. Before using the sauna, carefully read all the instructions of this manual and follow them.
2. When you install and use this electrical equipment, you should always follow basic safety precautions. To supply this appliance, use a power supply socket installed in accordance with applicable technical standards and protected by a circuit breaker with an appropriate current value and characteristic. We recommend fitting the power supply with a residual current device with a tripping current not exceeding 30 mA, especially when installed in bathrooms or other damp areas.
3. Do not use your sauna in the immediate vicinity of water, for example near a bathtub or on a wet base or near a swimming pool, etc.
4. The supply cord should be routed in such a way as to reduce the chance of being stepped on or pinched by elements placed on or against the cord. Make sure that the power cord is properly protected, do not place it flat on the floor, as this is very dangerous. When not in use, unplug the cord from the outlet and twist it up. Disconnect the power cord from the socket by pulling on its plug, not the cord. Doing so may damage the cord or socket.
5. Before each switching on the sauna, inspect it for signs of damage and check that there are no flammable objects in the sauna and especially near the heater.
6. Warning: Do not touch heaters while the sauna is operating; Their temperature exceeds 70 °C and contact with their surface can cause burns. Do not cover the heaters, there is a risk of fire. When the sauna is in operation, do not touch the outer part of the walls in the area of the heaters – they can be very hot, there is a risk of burns.
7. When any parts need to be replaced, make sure that the spare parts are specified by the manufacturer or have the same characteristics as the original parts. Use of unauthorized parts may result in fire, electric shock, or other hazards. After the repair, ask the service technician to carry out safety checks to determine that the sauna is already in proper working order, after which you will be able to use it again.
8. The device is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities unless they have been given supervision and instruction by a responsible person; persons who are not familiar with the operation within the scope of these instructions; persons under the influence of drugs, narcotics, etc., reducing the ability to react quickly.
9. Do not use the sauna immediately after strenuous exercise. Wait at least 30 minutes to allow your body to cool down.

10. Risk of overheating. Normal body temperature should not rise above 103°F (39°C). Symptoms of excessive overheating of the body include dizziness, lethargy, drowsiness and fainting. The consequences of excessive overheating of the body may include inability to perceive heat, physical inability to leave the sauna, lack of awareness of imminent danger, loss of consciousness and fetal damage in pregnant women. Overheating increases the internal temperature of your body, which is why a high temperature setting for sauna is not recommended.
11. The use of alcohol, drugs or certain medications before or during a sauna session can lead to loss of consciousness.
12. Never fall asleep inside the sauna when the sauna is in work mode.
13. Do not use steam cleaners, high-pressure cleaners or water atomizers to clean the sauna. Only use products that are specifically designed for this purpose.
14. Do not store any objects on the top or inside walls of the sauna. Do not bring pets or metal objects into the sauna. The sauna is not intended for drying clothes.
15. If the supply cord is damaged, you must have the cord replaced immediately by the manufacturer or its agent or a similarly qualified person. If you find that the supply cord is too hot, it may indicate that there is a problem with the electrical device, in this case ask the manufacturer or its representative for an inspection to avoid a hazard.
16. Do not use the sauna during an electrical storm to avoid the risk of electric shock.
17. Do not switch the power supply and heating system on or off repeatedly, as this may damage the electrical appliance.
18. Dry your hands before inserting or removing the plug from the power circuit outlet. Never touch the cord with wet hands or wet bare feet to avoid the risk of electric shock. Do not touch the metal outlets of the socket or the plug of the power cord with your fingers.
19. Do not use the sauna if the power cord is damaged, does not work properly or is damaged. Do not attempt any repair yourself; If you have any problem, please contact your sales representative or manufacturer, otherwise the safety guidelines may be violated. Unauthorized repair attempts will invalidate the manufacturer's warranty.
20. Make sure that the socket for connection to the mains power supply has sufficient parameters for the operation of the sauna; If the power consumption is low, the socket could overheat and possibly cause a fire.
21. On some sauna models with roof lights, the light temperature is very high as soon as you turn on the sauna and turn on the light. Do not touch the light, as this may cause skin burns. Also, do not touch this light for 20 minutes after heating.
22. Do not pour water or other liquids on heating units or other electricity. Do not hit the appliance or hit it with any hard object, as this may cause a short circuit that could cause a fire or power failure.
23. This product contains an energy class (G) light source.

WHEN TO AVOID USING THE SAUNA

1. It is recommended that the sauna should not be used within 24 hours after exposure to UV radiation from artificial sources or sun baths.
2. Prescription medications: always consult your doctor or pharmacologist about possible interactions with the effects of your medications. Certain medications, such as diuretics, antihistamines, beta-blockers and barbiturates, can negatively affect the body's natural ability to regulate heat. This category includes both prescription drugs and some over-the-counter drugs.

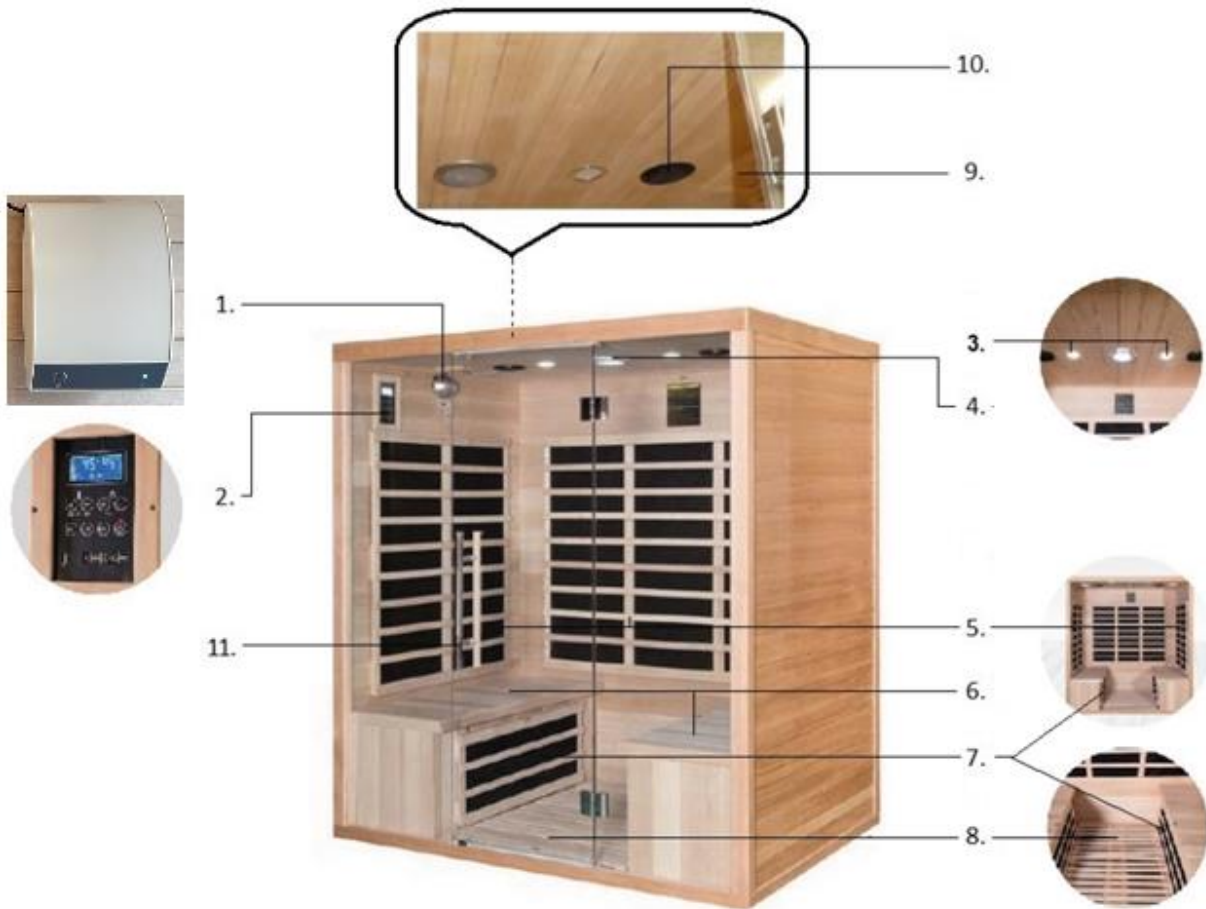
3. Heart disease: sauna therapy is not suitable for patients with certain heart conditions including hypertension or hypotension, chronic heart failure or coronary circulation problems. If you suffer from one of the above diseases, prolonged exposure to elevated temperatures can be dangerous, as it directly results in an increase in heart rate of about 10 beats (but in some cases up to 30) per minute for each degree of increased body temperature. This contraindication also applies to patients with blood pressure medication or pacemakers – some saunas may contain magnets that can affect its operation.
4. Children and old people: children and old people are two age groups for whom a consultation with a doctor is recommended before taking a sauna. Although it is generally safe and healthy for both of these age groups, the body temperature of children rises noticeably faster than that of adults, and their thermoregulatory ability through sweating is not yet as developed as in adults. Similarly, the ability to maintain optimal body temperature and sweat gland function decreases with age, so caution should be exercised in both of these age groups and sauna therapy should be consulted with your doctor.
5. Joint problems: acute joint injuries should not be heated during the first 48 hours, or until the redness and swelling have subsided. In cases of chronic joint swelling, it is possible that they will not respond favorably to heat therapy.
6. Pregnancy: during pregnancy (or even suspected pregnancy), the use of the sauna is not recommended. With an increase in body temperature, the temperature of the amniotic fluid can also increase, which in extreme cases could lead to fetal damage and birth defects. In pregnant women, it is also much easier for the body to overheat, leading to unconsciousness. The heart and blood vessels during pregnancy work at increased performance even in normal conditions to be able to nourish the developing fetus, and if the body overheats, the demands on the heart and blood vessels increase even more. This results in reduced blood flow to internal organs, including the heart, which can lead to loss of consciousness.
7. Certain diseases: An increase in internal temperature may be unsuitable for individuals with multiple sclerosis, systemic lupus erythematosus, diabetic neuropathy, Parkinson's disease, central nervous system tumors, or epinephrine insufficiency (such as Addison's disease). People suffering from haemophilia or bleeding conditions should also avoid using the sauna, as the heat causes the blood vessels to dilate. People suffering from fever or heat sensitivity are also not recommended to use the sauna. However, any patient with any implant should consult their surgeon before using the sauna. As with massages, the use of the sauna is not suitable for any infectious disease, under the influence of alcohol or drugs. And as with any similar activity, the following applies: If the sauna causes you feelings of discomfort or even pain or deterioration of health, stop it immediately.

If you have any health problems, always consult the use of the sauna with your attending physician!

Warning: If redness of the skin persists after using the sauna for more than a day, do not repeat the use of the sauna and consult your doctor.

PRODUCT INTRODUCTION

The infrared sauna (infrared sauna) consists of a wooden cabin, infrared carbon fiber heating elements, a control system and an ionizer. The wooden cabin includes BOTTOM PLATE, TOP PLATE, LEFT BOARD, RIGHT BOARD, BACK PANEL, FRONT GLASS PLATE + DOORS, PLATES WITH HEATING ELEMENTS FOR BENCHES, SIDE PARTS OF BENCHES, BENCH SEATS.



- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1 Ionizer | 7 Ceramic calf heaters (2x 240 W) |
| 2 Console | 8 Ceramic floor heating elements (2x 240 W) |
| 3 Reading lamp | 9 Ventilation grille |
| 4 Coloured light | 10 Radio/MP3/BT speaker |
| 5 Ceramic heating elements (7x320 W) | 11 Glass door with handle |
| 6 Bench | |



CONTROL BOX

The control box is the control center of the sauna. It is mounted on the TOP PLATE, it is only necessary to connect the appropriate cable ends during assembly.



High Voltage,
don't Open

RISK OF ELECTRIC SHOCK, DO NOT
OPEN

CONNECTING CLIPS



MOUNTING INSTRUCTIONS

Read the operating instructions carefully before assembly. 2 adults are required for the installation of the sauna.

Note: Read all instructions carefully before proceeding with the installation of the sauna, and keep in mind that basic safety precautions should always be followed when using it.

Before the installation itself, it is important to choose a suitable place for the location of the sauna:

1. The sauna can only be placed in a tempered area with low air humidity. Avoid placing the sauna in damp areas with poor ventilation (air circulation). Heating the sauna causes condensation of air humidity in humid areas, which can have a negative effect on the life of the electronic components of the sauna in long-term use.
2. We recommend placing the sauna in an area with an air temperature of at least 15°C. The external ambient temperature directly affects the internal temperature of the sauna. If you place the sauna in a cold environment, the internal temperature in the sauna will not reach the maximum values.
3. The sauna must stand level. It is necessary to ensure that the base under the sauna is firm and horizontal and sufficiently load-bearing for the weight of the sauna and the people taking the sauna. Uneven surfaces must be leveled.
4. The place for the sauna must be at a safe distance from a source of running water (bathtubs, showers, sinks, etc.).
5. A 230 V/50 Hz electrical power supply socket must be installed near the sauna, i.e. within reach of its supply cable, with sufficient current protection corresponding to the current consumption (power consumption) of the sauna – see the sauna product label. We recommend fitting the power supply with a residual current device with a tripping current not exceeding 30 mA, especially when installed in bathrooms or other damp areas.
6. The power supply cable must be easily accessible so that the power supply cable can be quickly disconnected from the power source if necessary.

REQUIRED TOOLS

Screwdriver, steps

MOUNTING SEQUENCE

BOTTOM PANEL → BACK PANEL → RIGHT PANEL → LEFT PLATE → BENCH HEATER PLATES → SIDE PANELS AND BENCH SEATS → TOP PLATE → FRONT PANEL AND DOOR WITH HANDLE → TOP COVER

Note:

1. On the wooden parts of the sauna, which are visually hidden, there may be minor damage caused during production (scratches, scratches, etc.), which do not affect the function of the sauna or reduce its final appearance.
2. During the use of the sauna, small cracks may appear in the wood. This is not a defect in the product, but a common property of the wood used.
3. The sauna door is not designed for hermetic sealing of the sauna. If you use the sauna in a cool place, you can provide the door with a suitable seal.



A. Place the BOTTOM PLATE

Place the BOTTOM PLATE in the place where the sauna will stand. Pay attention to the correct placement, the cables of the floor heater are in the back of the infrared sauna.

B. Place the BACK PLATE

Place the BACKBOARD at the back of the floor by sliding it in. The wall will not stand alone, it is necessary to hold it with your hand before attaching another wall.



C. Place the RIGHT and LEFT FOLDER
THE RIGHT FOLDER and then place the LEFT FOLDER against the BACK FOLDER and attach both with the clip clips.

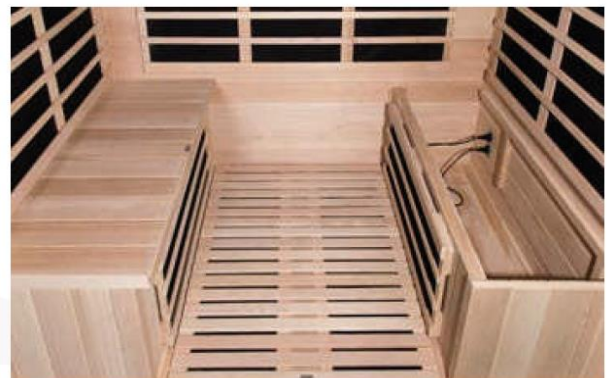


D. Install BENCHES WITH HEATING ELEMENTS

Use the guide rails to place the heaters under the seat of the benches. Connect the cables from the floor heater and the cables from the heater under the bench to the sockets on the side walls.

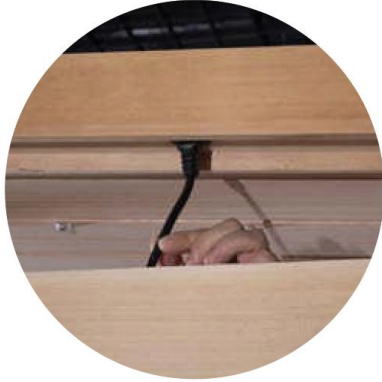


Insert the side part of the bench into the guide groove on the front side of the bench, and finally place the bench seats.



E. Fitting the TOP PLATE and pulling the cables through

The top part of the TOP PLATE contains wiring. The cables from the inner part of the sauna - from the side walls, it is necessary to pull the holes on the top plate, where you will then connect them. On the other hand, the connector for the ionizer must be inserted inside the sauna. Beware of damaging cables. Wall and ceiling openings must be leveled before the ceiling sits down.



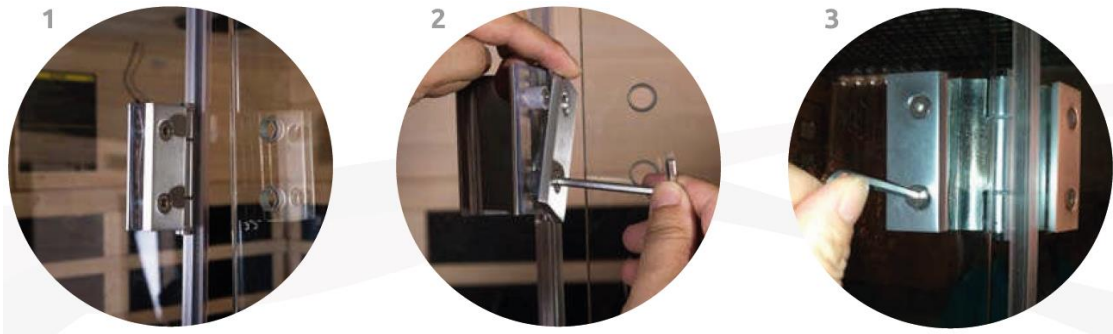
F. Fitting the FRONT GLASS PLATE

THE FRONT GLASS PLATE consists of a right glass panel with prepared holes for door hinges, a left glass panel and a glass door. Fit the right glass panel into the guide grooves in the right wall, ceiling and floor (the ceiling must be lifted). In the same way, insert the second glass panel (without holes) into the left wall. After seating both glass panels, secure the TOP PLATE in the LEFT and RIGHT PLATE locations with the supplied screws in the pre-drilled holes.



Door Mounting

Install the door hinges in the glass panel with the prepared holes. The hinges are attached to the door – see Fig. 1. Remove small parts from the hinges located on the door – see Fig. 2. Put a small part of the hinges on the inner wall of the sauna and screw them in place – see Fig. 3.



Note: The door is heavy. When installing them, it is advisable to underlay them with a firm, adequately sized washer so that you can seat and tighten the hinges accurately and without much effort.

G. Installing the handle

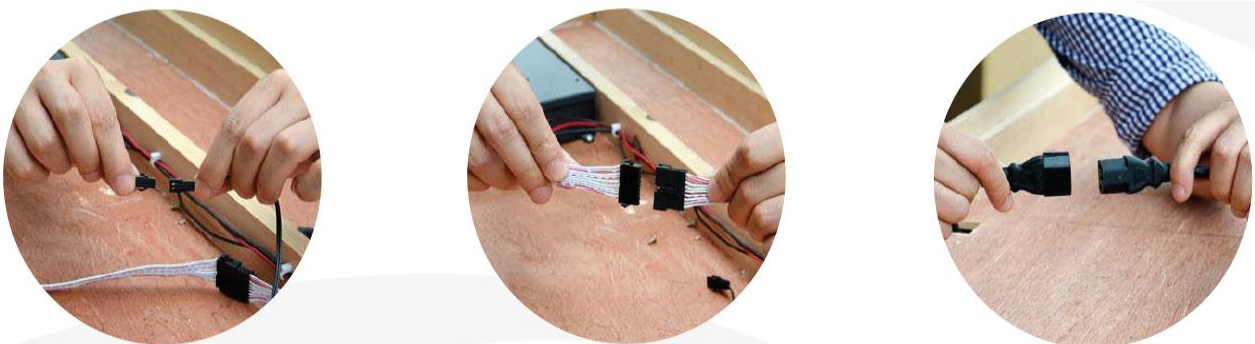
Attach the handle to the door with screws. The wooden handle is inside the infrared sauna.



H. Wiring the plugs on the TOP PLATE

After fitting the TOP PLATE, continue connecting all cable connections. You always connect the same cable ends.

Note: Do not plug the power cord from the TOP BOARD into the power supply during installation.



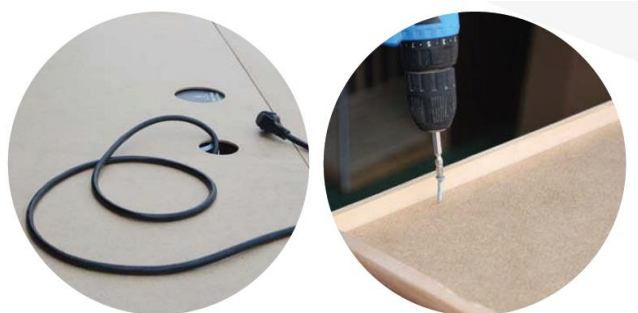
I. Location of accessories

Tighten the screws and hang the ionizer on them where the connector for connecting the ionizer is located - the connector must be pulled from the ceiling of the infrared sauna inside.



J. Place the TOP COVER

Lift the TOP COVER onto the top of the sauna. Insert the power cord through the round hole in the TOP COVER and place the TOP COVER on the TOP PLATE. Align the TOP COVER on the TOP PLATE and after connecting and testing the correct functionality of the infrared sauna, screw it firmly with the screws provided.



CONTROL OF THE INFRARED SAUNA



To start, you need to connect the sauna with a cable to the socket, then the control panel goes into standby mode (the Power light is on the control panel).



The button is used to turn the infrared sauna on and off.



The MP3 button is used to turn on the MP3 mode after inserting the Flash Drive into the USB slot.



The FM button is used to turn on the radio mode.



The button is used to start and pause music.



The buttons are used to select the length of the sauna cycle. You can speed up the determination of the desired time by holding down the button. These buttons are also used to control the volume of the music.



The buttons are used to set the temperature. You can speed up the setting of the desired temperature by holding down the button. To switch between temperature scales, hold down both buttons at the same time. These buttons are also used to switch radio stations and MP3 tracks.





The buttons are used to control lights and bluetooth.

1	Bluetooth Connection
2	Colored light control - power on
3	Colour light control – change colours by pressing*
4	Interior light control
5	Outdoor light control*

* buttons are functional depending on the selected sauna model

Note: The ambient temperature and the location of the temperature sensor affect the difference between the actually measured temperature in the infrared sauna and the temperature set on the control panel, by up to 5 °C.

IONIZER CONTROL

The ionizer generates negative ions and creates fragrant and fresh air.



The ION button is used to turn on the ionizer. When pressed, the control LED lights up - green. Before and during the use of the sauna, choose the "Ion" option, which has a 60-minute cycle of negative ion production.

WHAT ARE INFRARED (IR) RAYS

The infrared beam is actually an electromagnetic wave that lies between the wavelength region of visible light and the microwave region. This beam is similar to the natural rays from the sun, which help to warm our skin with direct IR even during cold days. 95% of the energy from the carbon fiber is transformed into long-wave infrared beams with wavelengths ranging from 5 to 17 microns. The Sun produces long-wave infrared rays with a wavelength of 9.4 microns.

Wave (mm)		0,2	0,4	0,75	1000
Gamma ray	X-ray beam	Ultraviolet	Visible	Infrared	Microwave

Shortwave infrared	Mid-wave infrared	Longwave infrared	Microwave
0,75	1,5	5,5	1000

INFRARED RAYS ARE SAFE Infrared rays are very important for almost every component of life on our planet. In addition to providing warmth to people, infrared rays can also enhance the body's health at the cellular level. This technology is so safe that it has been used for many years in hospital delivery rooms, where it helps newborns to obtain an acceptable body temperature.

NOT A HEAT CHAMBER When people hear the word "sauna", they usually imagine a steam sauna, where the high temperature and high humidity can make a person sweat. For example, a steam sauna is a similar device to a conventional stove, which is able to cook food by heating it to an extremely high temperature. In contrast, an infrared sauna is more like a microwave oven, as it produces energy that heats the food and excites the water molecules inside the food, causing it to cook. The infrared sauna produces energy that warms your body and triggers the desired reactions without having to reach extremely high (and uncomfortable) temperatures inside the unit. Due to the effect of infrared rays on the human body, sweating inside the infrared sauna will start at much lower temperatures than in the case of a steam sauna.

WHAT HAPPENS INSIDE The heat generated by infrared radiators will be felt immediately. The wavelength of this heat allows the rays to penetrate your skin and warm your body below the surface. This will excite the water molecules stored in the fat layer immediately below your skin, causing you to start sweating. Most people tend to sweat after about 20 minutes, although this time decreases with more frequent sauna use. This sweat also allows your body to detoxify, as toxic substances that your body has eliminated from your bloodstream and stored in your fat layer can now reach the surface of your skin through sweating. Direct heat will also cause your blood vessels to dilate (increasing your circulation) and increase your breathing and heart rhythm. Your body will also burn calories as it produces sweat. It is recommended that you drink water before, during, and after your sauna session to ensure that your body does not become dehydrated.

Furthermore, be careful about what you take with you to the infrared sauna. Some metals absorb infrared rays and can become extremely hot during the sauna session.

HOW TO USE AN INFRARED SAUNA

- The best way to use the potential of infrared therapy is to set the temperature to the highest value. During the entire sauna session, your body will use the full power of infrared radiation. If you set the temperature to a lower setting, the heaters will be switched off and on continuously to maintain the set temperature. Since the direct effect of infrared rays has much higher effects than the effect of the high temperature in the sauna itself, you would lose some of the therapeutic effects at some intervals of

the sauna. In addition to reducing the set temperature, you can also regulate the temperature inside the sauna to a certain extent by moving the roof ventilation or by opening the door ajar.

- Before the sauna itself, it is good to take a shower and wipe yourself dry.
- Do not use the sauna immediately after strenuous exercise. Wait at least 15 minutes to allow your body to cool down.
- Use at least 2-3 towels or bath towels. Sit on one bath towel that will be folded several times to ensure a good padding. Place another towel on the floor to absorb the exudate, and place the third towel over your knees to wipe away sweat frequently. This will encourage further sweating.
- Take a coarse washcloth or towel with you to the sauna and wipe your face with it when you start sweating. This will remove dead skin cells and make your skin rejuvenate and look smoother. You can do the same on other parts of your body with a towel, brush or peeling salt.
- The best time to take a sauna is in the morning, if you have the opportunity to get up 30 minutes earlier. Shortly after waking up, stretch your body slightly, then sweat it out in the infrared sauna, take a shower, and finally drink a few glasses of clean water. You would be hard pressed to find a better source of energy for the day ahead. If, on the other hand, you have trouble sleeping, you can use the sauna in the evening. The calm and relaxed state provided by the sauna will help you fall asleep more easily and better.
- When taking a sauna in an infrared sauna, the best position is one that you can take while sitting and not lying down. This is because heaters are positioned in such a way as to provide the most benefit from radiation to a person sitting in an upright position with their feet at the level of the bench.
- It is not important what temperature is inside the infrared sauna when you enter it. Significant sweating occurs after about 15 minutes. For this reason, it is not necessary to wait for the sauna to fully heat up. The best solution is to enter it when it is turned on and warm up together with the sauna.
- After finishing the sauna, it is not ideal to shower immediately. Since your body has warmed up during the sauna, it will continue to sweat for some time even after the heating units are turned off, even after leaving the sauna. Sit in the sauna with the door open and let your body sweat while it cools down. Once you're comfortable enough, take a lukewarm (not cold) shower to completely rinse the exudate from your body. It is not recommended to use soap, shower gels or other products after using the sauna, as your pores will be open and these substances could clog them.
- After the sauna, it is important to replenish the fluids lost during the sauna. The ideal drink is pure water, which will not give the body back the calories burned during the sauna.
- After finishing the sauna, remove water and sweat from the interior with a slightly damp cloth (see below in the chapter CARING FOR YOUR SAUNA) and leave the door open so that the interior of the sauna can ventilate.

CARING FOR YOUR SAUNA

It is very important to clean the sauna regularly:

- Sweep or vacuum clean the floor or benches
- wipe down the walls where people have touched them – i.e. above desks, around doors and control panels
- Use warm water with a mild soapy detergent and a clean rag, then clean with a clean, damp cloth

- Avoid strong detergents that can stain the wood or even leave traces of chemicals, which can then be released by the heat. We recommend using only products designed specifically for cleaning infrared saunas, such as Saunareiniger
- Do not use a rag that is too wet, as the wood could darken in this case
- When using the sauna, always use a towel to absorb sweat, in general, there should be no direct contact of your skin with the surface of the sauna, i.e. both the benches and the walls or backrests
- Never use steam cleaners, high-pressure cleaners or water sprayers to clean the sauna.
- Never pour or rinse the inside or outside of the infrared sauna
- Never use paints, stains or other chemical coatings inside the sauna, as the heat can cause the release of fumes from these coatings
- To impregnate the wood and protect it against moisture, the benches and other exposed wooden parts of the sauna can be continuously treated with paraffin oil, which can also highlight the natural grain of the wood

BENEFITS OF YOUR SAUNA

The benefits of infrared therapy have been studied for several decades in Japan, Europe, and more recently in the United States. In people who regularly used the infrared sauna, the following beneficial effects were observed:

- lowering blood pressure
- Reduction of joint stiffness
- Weight loss
- strengthening the cardiovascular system
- lowering blood sugar levels
- increase blood flow
- lowering cholesterol and triglyceride levels
- Relief from muscle cramps
- Pain relief
- replenishment of energy and stress relief
- Increase in strength and vitality of the body
- Increasing the extensibility of collagen tissue
- sauna helped to solve problems with inflammatory infiltrates, oedema and effusion
- The sauna helps in the treatment of acne, eczema, psoriasis, burns and injuries and cuts of the skin
- The sauna helps to heal open wounds faster and fewer scars remain during the sauna
- improves skin discoloration and elasticity
- helps in the treatment of cellulite, hives, gout, tissue damage and prostate hypertrophy
- Strengthens the immune system
- Helps reduce the possibility of injury when used to warm up muscles before stretching and exercise
- detoxifies the body
- helps treat bronchitis (inflammation of the bronchi)

IMPORTANT

The infrared rays emitted by your infrared sauna are recognized as offering a wide range of possible therapeutic benefits and effects, as evidenced by research conducted around the world. These benefits are presented here for reference purposes only and do not imply that infrared saunas constitute a means of treatment or care for any disease, nor should such conclusions be drawn from those statements. If you are using prescription medications, suffer from acute joint problems, or have other health problems, please consult your doctor before starting regular infrared sauna therapy. People with surgical implants (metal pins, nails, artificial joints, silicone or other implants) usually do not experience any negative effects, but they should also consult their doctor before starting infrared therapy.

HOW THE DEVICE WORKS

Infrared saunas are made with two types of heaters, they are either ceramic or carbon. Ceramic heaters produce infrared radiation thanks to thin glass tubes strategically placed across the sauna. During the production of infrared radiation, they emit very intense heat and are heated considerably (250-300 °C). Always protected so that they never come into direct contact with the skin. A sauna equipped with ceramic heaters usually heats up faster than a sauna with carbon heaters. Their purchase costs are lower and the service life is about 8000 hours.

The carbon fiber heating unit is mainly made up of a metal glow cathode and a carbon fiber. When an electric current is passed through a metal glow cathode, the carbon fiber is heated, which then emits long-wave infrared rays. Carbon heaters heat up a little slower, but the distribution of infrared rays is much more even and efficient. Their surface temperature reaches 70–170 °C. The proportion of infrared waves in the long-wave spectrum is higher than that of ceramic heaters, so they can penetrate more easily and deeply into tissues, which increases the therapeutic effect somewhat. The purchase costs are slightly higher, but the operating costs are lower and their service life is about 12,000 hours.

LOCALIZATION ERRORS

PROBLEM	SOLUTION
The sauna does not work, the control panel does not display anything.	Check that the sauna is properly connected to the power supply. energy.
	Check that the cable plugs are properly connected and secured.
	Check the residual current fuse and replace it if necessary.
Heaters do not heat.	Plug in the sauna, turn it on and check that the temperature on the sauna display is the same as the ambient temperature.
	If the temperature on the display is the same, check that the set temperature is higher than the ambient temperature.
	If so, have the cable connections and the operation of the control box checked.
The bench heating element does not work.	Check that the other heaters are working. If so, check the wiring of the cables under the bench.
The display in the control panel doesn't show anything.	Make sure that when the main button is pressed and the control panel is started, an audible signal is heard from the control unit every time.
	Check that the cable plugs are properly connected and secured.
	If you do not hear the sounds described in point 1, the control panel should be replaced.
The heater works, the temperature inside the sauna rises, but the temperature display does not change.	Check that the temperature sensor (in the top plate) is correctly placed. If so, replace the temperature sensor.
The display on the control panel shows only part of the text.	The control panel needs to be replaced.
Some light doesn't work.	Check that the light plug is plugged in correctly (the top cover will need to be removed).

AUDIBLE SIGNALING

Some types of saunas may have a self-control feature that only works when something is unusual. Types of self-check alarms:

2 long beeps every 2 seconds	Control box fault *
1 long beep every 2 seconds	Loose temperature sensor wire
2 short beeps every 2 seconds	The temperature of the control box is higher than 80°C, reduce the ambient temperature
3 short beeps every 2 seconds	The signal between the control box and the control panel is wrong, check the wiring
4 short beeps every 2 seconds	The input voltage is too low, check the electrical voltage. supply
1 short and 1 long beep every 2 seconds	Loose wired connection for left speaker
1 long and 1 short beep every 2 seconds	Loose cable connection for right speaker

* Contact an authorized service

WARRANTY CONDITIONS, SERVICE AND SPARE PARTS

The warranty period is stated on the sales receipt, but not less than 24 months, and begins on the date of receipt of the product, which must be proven by the original sales receipt. The warranty covers defects that the product has upon receipt, as well as demonstrable manufacturing defects that occur during the warranty period. The warranty does not cover normal wear and tear of the product and its parts and damage resulting from non-compliance with the instructions for use, neglect of maintenance, improper use, intentional damage, improper intervention, modification or repair using non-original parts, external influences (oxidation, corrosion, flooding, etc.). Repairs within the warranty period may only be carried out by authorized repair or service centers of the manufacturer.

Note: We recommend that you note the model and serial number of the product for any warranty claims, purchase of a replacement part or service (these numbers can be found on the rating plate on the BACK PLATE of the sauna).

Model Number	
Serial number	

Note: Removal of the serial number plate may be a reason for rejection of the claim.

DISPOSAL



The packaging consists of materials that can be handed in for recycling in municipal collection yards or collection containers.

Protect the environment! Do not dispose of electrical devices with household waste!



In accordance with the European Directive 2012/19/EU, used electrical equipment must be collected separately and handed over for environmentally friendly recycling. Information on the possibilities of disposing of old equipment will be provided by the municipal or city administration.





Infrarotkabine

Lotta



v. 9/2025
Artikel-Nr.: 3SAU0070

Mountfield a.s.
Mirošovická 697
CZ-25164 Mnichovice
mountfield@mountfield.cz
www.mountfield.cz

Vielen Dank, dass Sie sich für unsere Infrarotsauna entschieden haben, und herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Kauf. Wir sind zuversichtlich, dass Ihre ganze Familie Freude an allem haben wird, was dieses Produkt zu bieten hat, und dass Sie es auch in den kommenden Jahren genießen werden. Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig und detailliert durch, bevor Sie die Sauna zum ersten Mal benutzen. Wir empfehlen Ihnen, dieses Handbuch zur regelmäßigen Überprüfung und zum späteren Nachschlagen aufzubewahren.

Die in der Bedienungsanleitung gezeigten Abbildungen entsprechen möglicherweise nicht genau dem gelieferten Design; Diese dienen vor allem dem besseren Verständnis des Textes der Anleitung.

Der Hersteller und der Lieferant behalten sich das Recht vor, Änderungen am Produkt vorzunehmen, ohne dass diese Installations- und Gebrauchsanweisungen aktualisiert werden müssen.

SICHERHEITSHINWEISE

1. Bevor Sie die Sauna benutzen, lesen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch sorgfältig durch und befolgen Sie sie.
2. Wenn Sie dieses elektrische Gerät installieren und verwenden, sollten Sie immer die grundlegenden Sicherheitsvorkehrungen befolgen. Verwenden Sie zur Versorgung dieses Geräts eine Steckdose, die gemäß den geltenden technischen Normen installiert und durch einen Leistungsschalter mit einem entsprechenden Stromwert und einer entsprechenden Stromkennlinie geschützt ist. Wir empfehlen, das Netzteil mit einem Fehlerstromschutzschalter mit einem Auslösestrom von nicht mehr als 30 mA auszustatten, insbesondere bei der Installation in Badezimmern oder anderen Feuchträumen.
3. Benutzen Sie Ihre Sauna nicht in unmittelbarer Nähe von Wasser, z. B. in der Nähe einer Badewanne oder auf einem nassen Untergrund oder in der Nähe eines Schwimmbads usw.
4. Das Netzkabel sollte so verlegt werden, dass die Wahrscheinlichkeit verringert wird, dass auf oder gegen das Kabel gelegte Elemente getreten oder eingeklemmt werden. Stellen Sie sicher, dass das Netzkabel ordnungsgemäß geschützt ist, legen Sie es nicht flach auf den Boden, da dies sehr gefährlich ist. Ziehen Sie bei Nichtgebrauch das Kabel aus der Steckdose und drehen Sie es nach oben. Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose, indem Sie am Stecker ziehen, nicht am Kabel. Andernfalls kann das Kabel oder die Buchse beschädigt werden.
5. Überprüfen Sie die Sauna vor jedem Einschalten auf Anzeichen von Beschädigungen und prüfen Sie, ob sich keine brennbaren Gegenstände in der Sauna und insbesondere in der Nähe des Ofens befinden.
6. Achtung: Berühren Sie die Öfen nicht, während die Sauna in Betrieb ist. Ihre Temperatur übersteigt 70 °C und der Kontakt mit ihrer Oberfläche kann zu Verbrennungen führen. Decken Sie die Heizungen nicht ab, da Brandgefahr besteht. Wenn die Sauna in Betrieb ist, berühren Sie nicht den äußeren Teil der Wände im Bereich der Öfen – sie können sehr heiß sein, es besteht Verbrennungsgefahr.
7. Wenn Teile ausgetauscht werden müssen, stellen Sie sicher, dass die Ersatzteile vom Hersteller angegeben sind oder die gleichen Eigenschaften wie die Originalteile aufweisen. Die Verwendung von nicht autorisierten Teilen kann zu Bränden, Stromschlägen oder anderen Gefahren führen. Bitten Sie nach der Reparatur den Servicetechniker, Sicherheitschecks durchzuführen, um festzustellen, ob die Sauna bereits in einwandfreiem Zustand ist, danach können Sie sie wieder benutzen.
8. Das Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten bestimmt, es sei denn, sie werden von einer verantwortlichen Person beaufsichtigt und unterwiesen. Personen, die mit der Bedienung im Rahmen dieser Anleitung nicht vertraut sind;

Personen, die unter dem Einfluss von Drogen, Betäubungsmitteln usw. stehen, was die Fähigkeit zu schnellen Reaktionen verringert.

9. Benutzen Sie die Sauna nicht sofort nach anstrengendem Training. Warten Sie mindestens 30 Minuten, damit sich Ihr Körper abkühlen kann.
10. Gefahr der Überhitzung. Die normale Körpertemperatur sollte nicht über 39 °C (103 °F) steigen. Zu den Symptomen einer übermäßigen Überhitzung des Körpers gehören Schwindel, Lethargie, Schläfrigkeit und Ohnmacht. Zu den Folgen einer übermäßigen Überhitzung des Körpers können die Unfähigkeit, Wärme wahrzunehmen, die körperliche Unfähigkeit, die Sauna zu verlassen, das mangelnde Bewusstsein für die drohende Gefahr, Bewusstlosigkeit und fetale Schäden bei schwangeren Frauen gehören. Eine Überhitzung erhöht die Innentemperatur Ihres Körpers, weshalb eine hohe Temperatureinstellung für die Sauna nicht empfohlen wird.
11. Der Konsum von Alkohol, Drogen oder bestimmten Medikamenten vor oder während eines Saunagangs kann zu Bewusstlosigkeit führen.
12. Schlafen Sie niemals in der Sauna ein, wenn sich die Sauna im Arbeitsmodus befindet.
13. Verwenden Sie keine Dampfreiniger, Hochdruckreiniger oder Wasserzerstäuber, um die Sauna zu reinigen. Verwenden Sie nur Produkte, die speziell für diesen Zweck entwickelt wurden.
14. Lagern Sie keine Gegenstände auf der Ober- oder Innenwand der Sauna. Bringen Sie keine Haustiere oder Metallgegenstände mit in die Sauna. Die Sauna ist nicht zum Trocknen von Kleidung gedacht.
15. Wenn das Netzkabel beschädigt ist, müssen Sie das Kabel sofort vom Hersteller oder seinem Vertreter oder einer ähnlich qualifizierten Person austauschen lassen. Wenn Sie feststellen, dass das Netzkabel zu heiß ist, kann dies darauf hindeuten, dass es ein Problem mit dem elektrischen Gerät gibt. Bitten Sie in diesem Fall den Hersteller oder seinen Vertreter um eine Inspektion, um eine Gefahr zu vermeiden.
16. Benutzen Sie die Sauna nicht während eines Gewitters, um die Gefahr eines Stromschlags zu vermeiden.
17. Schalten Sie die Stromversorgung und die Heizung nicht wiederholt ein oder aus, da dies das Elektrogerät beschädigen kann.
18. Trocknen Sie Ihre Hände, bevor Sie den Stecker in die Steckdose einstecken oder ziehen. Berühren Sie das Kabel niemals mit nassen Händen oder nassen nackten Füßen, um die Gefahr eines Stromschlags zu vermeiden. Berühren Sie nicht die Metallausgänge der Steckdose oder den Stecker des Netzkabels mit den Fingern.
19. Benutzen Sie die Sauna nicht, wenn das Netzkabel beschädigt ist, nicht richtig funktioniert oder beschädigt ist. Versuchen Sie nicht, selbst eine Reparatur durchzuführen. Wenn Sie ein Problem haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Vertriebsmitarbeiter oder Hersteller, da sonst gegen die Sicherheitsrichtlinien verstoßen werden kann. Bei nicht autorisierten Reparaturversuchen erlischt die Herstellergarantie.
20. Stellen Sie sicher, dass die Steckdose für den Anschluss an das Stromnetz über ausreichende Parameter für den Betrieb der Sauna verfügt. Ist der Stromverbrauch gering, könnte die Steckdose überhitzen und möglicherweise einen Brand verursachen.
21. Bei einigen Saunamodellen mit Dachfenster ist die Lichttemperatur sehr hoch, sobald Sie die Sauna einschalten und das Licht einschalten. Berühren Sie das Licht nicht, da dies zu Hautverbrennungen führen kann. Berühren Sie dieses Licht auch 20 Minuten lang nach dem Erhitzen nicht.
22. Gießen Sie kein Wasser oder andere Flüssigkeiten auf Heizgeräte oder anderen Strom. Schlagen Sie nicht auf das Gerät und schlagen Sie nicht mit harten Gegenständen darauf, da dies zu einem Kurzschluss führen kann, der einen Brand oder Stromausfall verursachen kann.
23. Dieses Produkt enthält eine Lichtquelle der Energieklasse (G).

WANN SOLLTE MAN DEN SAUNAGANG VERMEIDEN?

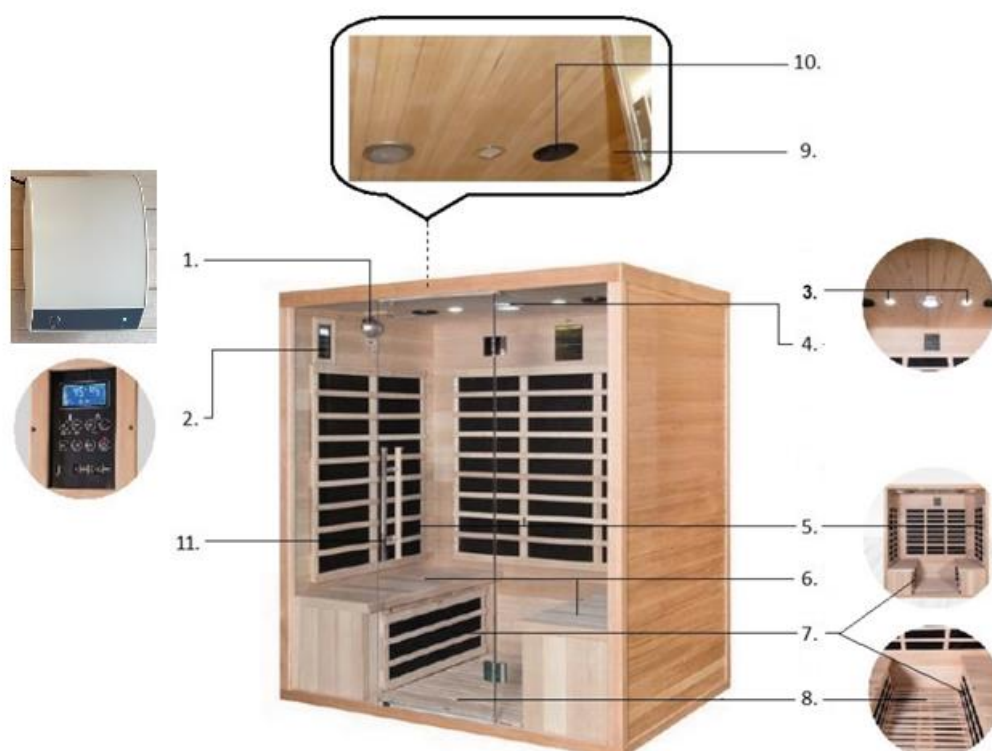
1. Es wird empfohlen, die Sauna innerhalb von 24 Stunden nach der Einwirkung von UV-Strahlung aus künstlichen Quellen oder Sonnenbädern nicht zu benutzen.
2. Verschreibungspflichtige Medikamente: Konsultieren Sie immer Ihren Arzt oder Pharmakologen über mögliche Wechselwirkungen mit der Wirkung Ihrer Medikamente. Bestimmte Medikamente wie Diuretika, Antihistaminika, Betablocker und Barbiturate können die natürliche Fähigkeit des Körpers, Wärme zu regulieren, negativ beeinflussen. Diese Kategorie umfasst sowohl verschreibungspflichtige Medikamente als auch einige rezeptfreie Medikamente.
3. Herzerkrankungen: Die Saunatherapie ist nicht geeignet für Patienten mit bestimmten Herzerkrankungen wie Bluthochdruck oder Hypotonie, chronischer Herzinsuffizienz oder koronaren Durchblutungsstörungen. Wenn Sie an einer der oben genannten Krankheiten leiden, kann eine längere Exposition gegenüber erhöhten Temperaturen gefährlich sein, da sie direkt zu einem Anstieg der Herzfrequenz um etwa 10 Schläge (in einigen Fällen aber bis zu 30) pro Minute für jedes Grad erhöhter Körpertemperatur führt. Diese Kontraindikation gilt auch für Patienten mit Blutdruckmedikamenten oder Herzschrittmachern – einige Saunen können Magnete enthalten, die den Betrieb beeinträchtigen können.
4. Kinder und Jugendliche: Kinder und alte Menschen sind zwei Altersgruppen, für die vor dem Saunagang eine Konsultation mit einem Arzt empfohlen wird. Obwohl es für beide Altersgruppen in der Regel sicher und gesund ist, steigt die Körpertemperatur bei Kindern spürbar schneller an als bei Erwachsenen und ihre thermoregulierende Fähigkeit durch Schwitzen ist noch nicht so ausgeprägt wie bei Erwachsenen. Ebenso nimmt die Fähigkeit, eine optimale Körpertemperatur und Schweißdrüsenfunktion aufrechtzuerhalten, mit zunehmendem Alter ab, daher ist in beiden Altersgruppen Vorsicht geboten und die Saunatherapie sollte mit Ihrem Arzt besprochen werden.
5. Gelenkprobleme: Akute Gelenkverletzungen sollten in den ersten 48 Stunden oder bis zum Abklingen der Rötung und Schwellung nicht erhitzt werden. Bei chronischen Gelenkschwellungen ist es möglich, dass sie nicht günstig auf die Wärmetherapie ansprechen.
6. Schwangerschaft: Während der Schwangerschaft (oder sogar bei Verdacht auf eine Schwangerschaft) wird die Nutzung der Sauna nicht empfohlen. Mit einem Anstieg der Körpertemperatur kann auch die Temperatur des Fruchtwassers ansteigen, was im Extremfall zu fetalen Schäden und Geburtsfehlern führen kann. Bei schwangeren Frauen ist es für den Körper auch viel einfacher, zu überhitzen, was zu Bewusstlosigkeit führt. Das Herz und die Blutgefäße arbeiten während der Schwangerschaft auch unter normalen Bedingungen mit erhöhter Leistung, um den sich entwickelnden Fötus ernähren zu können, und wenn der Körper überhitzt, steigen die Anforderungen an das Herz und die Blutgefäße noch mehr. Dies führt zu einer verminderten Durchblutung der inneren Organe, einschließlich des Herzens, was zu Bewusstlosigkeit führen kann.
7. Bestimmte Krankheiten: Ein Anstieg der Innentemperatur kann für Personen mit Multipler Sklerose, systemischem Lupus erythematoses, diabetischer Neuropathie, Parkinson-Krankheit, Tumoren des Zentralnervensystems oder Adrenalininsuffizienz (wie Morbus Addison) ungeeignet sein. Menschen, die an Hämophilie oder Blutgerinnungen leiden, sollten ebenfalls auf den Saunagang verzichten, da sich die Blutgefäße durch die Hitze erweitern. Personen, die an Fieber oder Hitzeempfindlichkeit leiden, wird ebenfalls nicht empfohlen, die Sauna zu benutzen. Jeder Patient mit einem Implantat sollte jedoch seinen Chirurgen konsultieren, bevor er die Sauna benutzt. Wie bei Massagen ist die Nutzung der Sauna nicht für Infektionskrankheiten geeignet, die unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen stehen. Und wie bei jeder ähnlichen Aktivität gilt: Wenn die Sauna bei Ihnen Unwohlsein oder sogar Schmerzen oder eine Verschlechterung der Gesundheit verursacht, beenden Sie sie sofort.

Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, besprechen Sie die Nutzung der Sauna immer mit Ihrem behandelnden Arzt!

Warnung: Wenn die Rötung der Haut nach mehr als einem Tag Saunagang anhält, wiederholen Sie die Nutzung der Sauna nicht und konsultieren Sie Ihren Arzt.

PRODUKTEINFÜHRUNG

Die Infrarotsauna (Infrarotsauna) besteht aus einer Holzkabine, Infrarot-Heizelementen aus Kohlefaser, einer Steuerung und einem Ionisator. Die Holzkabine besteht aus BODENPLATTE, OBERPLATTE, LINKES BRETT, RECHTES BRETT, RÜCKWAND, FRONTSCHIEBE + TÜREN, PLATTEN MIT HEIZELEMENTEN FÜR BÄNKE, SEITENTEILE VON BÄNKEN, SITZBÄNKE.



- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1 Ionisator | 7 Keramische Wadenheizungen (2x 240 W) |
| 2 Konsole | 8 Keramische Fußbodenheizungen (2x 240 W) |
| 3 Leselampe | 9 Lüftungsgitter |
| 4 Farbige Licht | 10 Radio/MP3/BT-Lautsprecher |
| 5 Keramische Heizelemente (7x320 W) | 11 Glastür mit Griff |
| 6 Bank | |



SCHALTKASTEN

Die Steuerbox ist die Schaltzentrale der Sauna. Er wird auf der TOP PLATE montiert, es müssen nur die entsprechenden Kabelenden bei der Montage angeschlossen werden.



Hohe
Spannung,
nicht öffnen

GEFAHR EINES STROMSCHLAGS,
NICHT ÖFFNEN

CLIPS VERBINDEN



MONTAGEANLEITUNG

Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der Montage sorgfältig durch. Für die Installation der Sauna sind 2 Erwachsene erforderlich.

Hinweis: Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie mit der Installation der Sauna fortfahren, und denken Sie daran, dass bei der Verwendung immer grundlegende Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden sollten.

Vor der Installation selbst ist es wichtig, einen geeigneten Ort für den Standort der Sauna zu wählen:

1. Die Sauna darf nur in einem temperierten Bereich mit niedriger Luftfeuchtigkeit aufgestellt werden. Vermeiden Sie es, die Sauna in Feuchträumen mit schlechter Belüftung (Luftzirkulation) aufzustellen. Das Heizen der Sauna führt in feuchten Bereichen zu einer Kondensation der Luftfeuchtigkeit, die sich bei langfristiger Nutzung negativ auf die Lebensdauer der elektronischen Komponenten der Sauna auswirken kann.
2. Wir empfehlen, die Sauna an einem Ort mit einer Lufttemperatur von mindestens 15°C aufzustellen. Die äußere Umgebungstemperatur wirkt sich direkt auf die Innentemperatur der Sauna aus. Wenn Sie die Sauna in einer kalten Umgebung aufstellen, erreicht die Innentemperatur in der Sauna nicht die Maximalwerte.
3. Die Sauna muss eben stehen. Es ist darauf zu achten, dass der Untergrund unter der Sauna fest und waagerecht ist und ausreichend tragfähig für das Gewicht der Sauna und der Personen, die saunieren. Unebene Flächen müssen geebnet werden.
4. Der Platz für die Sauna muss sich in sicherem Abstand zu einer Quelle mit fließendem Wasser (Badewannen, Duschen, Waschbecken usw.) befinden.

5. In der Nähe der Sauna, d.h. in Reichweite des Versorgungskabels, muss eine Steckdose mit 230 V/50 Hz installiert werden, die einen ausreichenden Stromschutz bietet, der der Stromaufnahme (Stromverbrauch) der Sauna entspricht – siehe Produktetikett der Sauna. Wir empfehlen, das Netzteil mit einem Fehlerstromschutzschalter mit einem Auslösestrom von nicht mehr als 30 mA auszustatten, insbesondere bei der Installation in Badezimmern oder anderen Feuchträumen.
6. Das Netzkabel muss leicht zugänglich sein, damit das Netzkabel bei Bedarf schnell von der Stromquelle getrennt werden kann.

BENÖTIGTE WERKZEUGE

Schraubendreher, Stufen

REIHENFOLGE DER MONTAGE

BODENPLATTE → RÜCKWAND → RECHTE BLENDE → LINKE PLATTE → BANKHEIZUNGSPLETTEN → SEITENWÄNDE UND SITZBÄNKE → OBERE PLATTE → FRONTBLENDE UND TÜR MIT GRIFF → OBERE ABDECKUNG

Anmerkung:

1. An den Holzteilen der Sauna, die optisch verborgen sind, kann es zu kleineren Beschädigungen kommen, die während der Herstellung verursacht wurden (Kratzer, Kratzer usw.), die die Funktion der Sauna nicht beeinträchtigen oder ihr endgültiges Erscheinungsbild beeinträchtigen.
2. Während der Benutzung der Sauna können kleine Risse im Holz entstehen. Dies ist kein Mangel des Produkts, sondern eine gemeinsame Eigenschaft des verwendeten Holzes.
3. Die Saunatur ist nicht für die hermetische Abdichtung der Sauna ausgelegt. Wenn Sie die Sauna an einem kühlen Ort nutzen, können Sie die Tür mit einer geeigneten Abdichtung versehen.



A. Platzieren Sie die BODENPLATTE

Platzieren Sie die BODENPLATTE an der Stelle, an der die Sauna stehen wird. Achten Sie auf die richtige Platzierung, die Kabel der Fußbodenheizung befinden sich im hinteren Teil der Infrarotsauna.

B. Platzieren Sie die RÜCKPLATTE

Platzieren Sie das BACKBOARD durch Einschieben an der Rückseite des Bodens. Die Wand steht nicht alleine, es ist notwendig, sie mit der Hand zu halten, bevor Sie eine andere Wand anbringen.



C. Platzieren Sie den RECHTEN und LINKEN ORDNER DEN RECHTEN ORDNER und legen Sie dann den LINKEN ORDNER gegen den HINTEREN ORDNER und befestigen Sie beide mit den Clip-Clips.

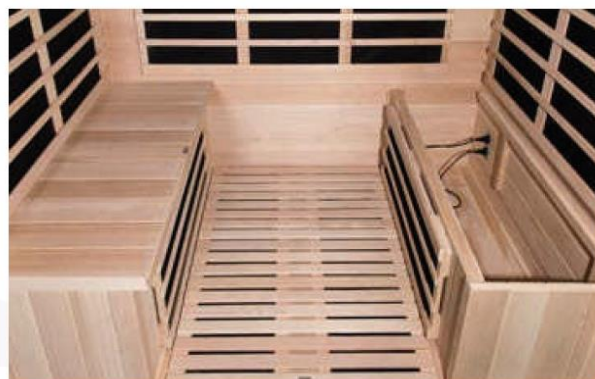


D. BÄNKE MIT HEIZELEMENTEN INSTALLIEREN

Verwenden Sie die Führungsschienen, um die Heizungen unter der Sitzfläche der Bänke zu platzieren. Verbinden Sie die Kabel von der Fußbodenheizung und die Kabel von der Heizung unter der Bank mit den Steckdosen an den Seitenwänden.



Setzen Sie den Seitenteil der Bank in die Führungsnut an der Vorderseite der Bank ein und setzen Sie schließlich die Sitzbänke ein.



E. TOP PLATE montieren und Kabel durchziehen

Der obere Teil der TOP PLATE enthält die Verkabelung. Die Kabel aus dem inneren Teil der Sauna - von den Seitenwänden - müssen Sie die Löcher an der oberen Platte ziehen, wo Sie sie dann verbinden. Zum anderen muss der Stecker für den Ionisator im Inneren der Sauna eingesteckt werden. Achten Sie auf beschädigte Kabel. Wand- und Deckenöffnungen müssen nivelliert werden, bevor die Decke sitzt.



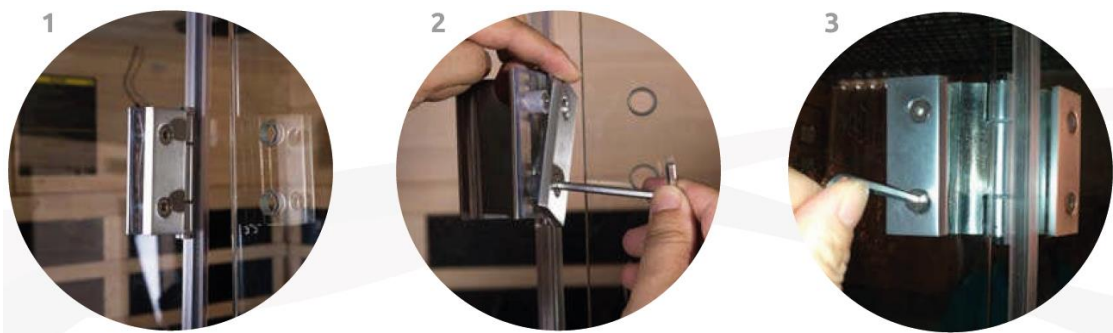
F. Anbringen der FRONTGLASSCHEIBE

DIE FRONTSCHIEBE BESTEHT aus einer rechten Glasscheibe mit vorbereiteten Löchern für die Türscharniere, einer linken Glasscheibe und einer Glastür. Setzen Sie die richtige Glasscheibe in die Führungsnuten in der rechten Wand, Decke und im Boden ein (die Decke muss angehoben werden). Setzen Sie auf die gleiche Weise die zweite Glasscheibe (ohne Löcher) in die linke Wand ein. Nachdem Sie beide Glasscheiben montiert haben, befestigen Sie die OBERE PLATTE an den Positionen LINKE und RECHTE PLATTE mit den mitgelieferten Schrauben in den vorgebohrten Löchern.



Montage von Türen

Montieren Sie die Türscharniere mit den vorbereiteten Löchern in die Glasscheibe. Die Scharniere werden an der Tür befestigt – siehe Abb. 1. Entfernen Sie Kleinteile aus den Scharnieren an der Tür – siehe Abb. 2. Setzen Sie einen kleinen Teil der Scharniere an die Innenwand der Sauna und schrauben Sie sie fest – siehe Abb. 3.



Hinweis: Die Tür ist schwer. Beim Einbau empfiehlt es sich, sie mit einer festen, ausreichend dimensionierten Unterlegscheibe zu unterlegen, damit Sie die Scharniere präzise und ohne großen Kraftaufwand einsetzen und festziehen können.

G. Anbringen des Griffs

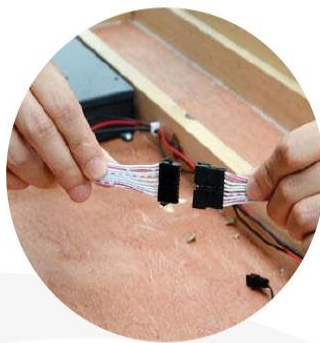
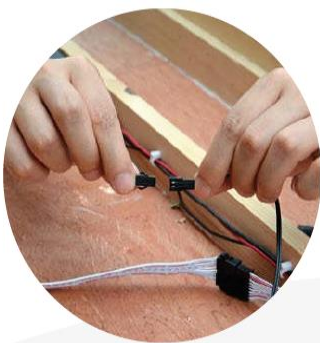
Befestigen Sie den Griff mit Schrauben an der Tür. Der Holzgriff befindet sich im Inneren der Infrarotsauna.



H. Verdrahten der Stecker an der TOP PLATE

Fahren Sie nach dem Anbringen der TOP PLATE mit dem Verbinden aller Kabelverbindungen fort. Sie verbinden immer die gleichen Kabelenden.

Hinweis: Stecken Sie das Netzkabel von der TOP PLATINE während der Installation nicht in das Netzteil.



I. Standort des Zubehörs

Ziehen Sie die Schrauben fest und hängen Sie den Ionisator dort auf, wo sich der Stecker zum Anschluss des Ionisators befindet – der Stecker muss von der Decke der Infrarotsauna nach innen gezogen werden.

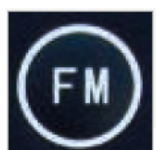


J. Bringen Sie die obere Abdeckung wieder an

Heben Sie den TOP COVER auf die Oberseite der Sauna. Stecken Sie das Netzkabel durch das runde Loch in der OBEREN ABDECKUNG und setzen Sie die obere Abdeckung auf die OBERE PLATTE. Richten Sie die OBERE ABDECKUNG auf der OBEREN PLATTE aus und schrauben Sie sie nach dem Anschließen und Testen der korrekten Funktion der Infrarotsauna mit den mitgelieferten Schrauben fest.



STEUERUNG DER INFRAROTSAUNA



Zu Beginn müssen Sie die Sauna mit einem Kabel an die Steckdose anschließen, dann wechselt das Bedienfeld in den Standby-Modus (die Betriebsanzeige befindet sich auf dem Bedienfeld).

Mit der Taste kann die Infrarotsauna ein- und ausgeschaltet werden.

Die MP3-Taste wird verwendet, um den MP3-Modus einzuschalten, nachdem das Flash-Laufwerk in den USB-Steckplatz eingesteckt wurde.

Die FM-Taste wird verwendet, um den Radiomodus einzuschalten.

Die Taste wird zum Starten und Anhalten von Musik verwendet.

Über die Tasten kann die Länge des Saunazyklus ausgewählt werden. Sie können die Ermittlung der gewünschten Zeit beschleunigen, indem Sie die Taste gedrückt halten. Diese Tasten werden auch verwendet, um die Lautstärke der Musik zu steuern.

Über die Tasten kann die Temperatur eingestellt werden. Sie können die Einstellung der gewünschten Temperatur beschleunigen, indem Sie die Taste gedrückt halten. Um zwischen den Temperaturskalen zu wechseln, halten Sie beide Tasten gleichzeitig gedrückt. Diese Tasten werden auch zum Umschalten von Radiosendern und MP3-Titeln verwendet.





Die Tasten dienen zur Steuerung von Licht und Bluetooth.	
1	Bluetooth-Verbindung
2	Steuerung des farbigen Lichts - Einschalten
3	Farblichtsteuerung – Farbe durch Drücken* ändern
4	Steuerung der Innenbeleuchtung
5	Steuerung der Außenbeleuchtung*
* Die Tasten sind je nach gewähltem Saunamodell funktionsfähig	

Hinweis: Die Umgebungstemperatur und die Position des Temperatursensors beeinflussen die Differenz zwischen der tatsächlich gemessenen Temperatur in der Infrarotsauna und der am Bedienfeld eingestellten Temperatur um bis zu 5 °C.

IONISATOR-STEUERUNG

Der Ionisator erzeugt negative Ionen und sorgt für duftende und frische Luft.



Die ION-Taste wird verwendet, um den Ionisator einzuschalten. Wenn sie gedrückt wird, leuchtet die Kontroll-LED grün. Wählen Sie vor und während des Saunagangs die Option "Ion", die einen 60-minütigen Zyklus der negativen Ionenproduktion hat.

WAS SIND INFRAROTSTRAHLEN (IR)?

Der Infrarotstrahl ist eigentlich eine elektromagnetische Welle, die zwischen dem Wellenlängenbereich des sichtbaren Lichts und dem Mikrowellenbereich liegt. Dieser Strahl ähnelt den natürlichen Sonnenstrahlen, die dazu beitragen, unsere Haut auch an kalten Tagen mit direktem IR zu erwärmen. 95 % der Energie aus der Kohlefaser wird in langwellige Infrarotstrahlen mit Wellenlängen von 5 bis 17 Mikrometern umgewandelt. Die Sonne erzeugt langwellige Infrarotstrahlen mit einer Wellenlänge von 9,4 Mikrometern.

Welle (mm)		0,2	0,4	0,75	1000
Gammastrahl	Röntgenstrahl	Ultraviolett	Sichtbar	Infrarot	Mikrowelle

Kurzwelliges Infrarot	Mittelwelliges Infrarot	Langwelliges Infrarot	Mikrowelle
0,75	1,5	5,5	1000

INFRAROTSTRAHLEN SIND SICHER Infrarotstrahlen sind für fast jeden Bestandteil des Lebens auf unserem Planeten sehr wichtig. Infrarotstrahlen versorgen Menschen nicht nur mit Wärme, sondern können auch die Gesundheit des Körpers auf zellulärer Ebene verbessern. Diese Technologie ist so sicher, dass sie seit vielen Jahren in Kreißsälen von Krankenhäusern eingesetzt wird, wo sie Neugeborenen hilft, eine akzeptable Körpertemperatur zu erreichen.

KEINE WÄRMEKAMMER Wenn die Menschen das Wort "Sauna" hören, stellen sie sich normalerweise eine Dampfsauna vor, in der die hohe Temperatur und die hohe Luftfeuchtigkeit einen Menschen zum Schwitzen bringen können. Zum Beispiel ist eine Dampfsauna ein ähnliches Gerät wie ein herkömmlicher Ofen, der in der Lage ist, Speisen zu garen, indem er sie auf eine extrem hohe Temperatur erhitzt. Im Gegensatz dazu ähnelt eine Infrarotsauna eher einer Mikrowelle, da sie Energie erzeugt, die die Speisen erhitzt und die Wassermoleküle im Inneren der Lebensmittel anregt, wodurch sie gar werden. Die Infrarotsauna produziert Energie, die Ihren Körper erwärmt und die gewünschten Reaktionen auslöst, ohne dass Sie extrem hohe (und unangenehme) Temperaturen im Inneren der Einheit erreichen müssen. Aufgrund der Wirkung der Infrarotstrahlen auf den menschlichen Körper beginnt das Schwitzen in der Infrarotsauna bei viel niedrigeren Temperaturen als bei einer Dampfsauna.

WAS PASSIERT IM INNEREN Die von Infrarotstrahlern erzeugte Wärme ist sofort zu spüren. Die Wellenlänge dieser Wärme ermöglicht es den Strahlen, Ihre Haut zu durchdringen und Ihren Körper unter der Oberfläche zu erwärmen. Dadurch werden die in der Fettschicht direkt unter der Haut gespeicherten Wassermoleküle angeregt, was dazu führt, dass Sie anfangen zu schwitzen. Die meisten Menschen neigen dazu, nach etwa 20 Minuten zu schwitzen, obwohl diese Zeit mit häufigerem Saunagang abnimmt. Dieser Schweiß ermöglicht es deinem Körper auch, sich zu entgiften, da giftige Substanzen, die dein Körper aus deinem Blutkreislauf ausgeschieden und in deiner Fettschicht gespeichert hat, nun durch das Schwitzen an die Oberfläche deiner Haut gelangen können. Direkte Hitze führt auch dazu, dass sich Ihre Blutgefäße erweitern (was Ihre Durchblutung erhöht) und Ihre Atmung und Ihren Herzrhythmus erhöhen. Ihr Körper verbrennt auch Kalorien, da er Schweiß produziert. Es wird empfohlen, vor, während und nach dem Saunagang Wasser zu trinken, um sicherzustellen, dass Ihr Körper nicht dehydriert.

Achten Sie außerdem darauf, was Sie in die Infrarotsauna mitnehmen. Einige Metalle absorbieren Infrarotstrahlen und können während des Saunagangs extrem heiß werden.

SO VERWENDEN SIE EINE INFRAROTSAUNA

- Der beste Weg, das Potenzial der Infrarottherapie zu nutzen, besteht darin, die Temperatur auf den höchsten Wert einzustellen. Während des gesamten Saunagangs nutzt Ihr Körper die volle Kraft der Infrarotstrahlung. Wenn Sie die Temperatur auf eine niedrigere Einstellung einstellen, werden die Heizungen kontinuierlich aus- und eingeschaltet, um die eingestellte Temperatur zu halten. Da die direkte Wirkung von Infrarotstrahlen viel höhere Auswirkungen hat als die Wirkung der hohen Temperatur in der Sauna selbst, würden Sie in einigen Intervallen der Sauna einige der therapeutischen Wirkungen verlieren. Neben der Reduzierung der eingestellten Temperatur können Sie die Temperatur im Inneren der Sauna auch bis zu einem gewissen Grad regulieren, indem Sie die Dachlüftung verschieben oder die Tür angelehnt öffnen.
- Vor der Sauna selbst ist es gut, zu duschen und sich trocken zu wischen.
- Benutzen Sie die Sauna nicht sofort nach anstrengendem Training. Warten Sie mindestens 15 Minuten, damit sich Ihr Körper abkühlen kann.
- Verwenden Sie mindestens 2-3 Handtücher oder Badetücher. Setzen Sie sich auf ein Badetuch, das mehrmals gefaltet wird, um eine gute Polsterung zu gewährleisten. Lege ein weiteres Handtuch auf den Boden, um das Exsudat aufzusaugen, und lege das dritte Handtuch über deine Knie, um den Schweiß häufig abzuwischen. Dies wird zu weiterem Schwitzen anregen.
- Nehmen Sie einen groben Waschlappen oder ein Handtuch mit in die Sauna und wischen Sie sich damit das Gesicht ab, wenn Sie anfangen zu schwitzen. Dadurch werden abgestorbene Hautzellen entfernt und Ihre Haut verjüngt und glatter aussehen. Das Gleiche können Sie auch an anderen Körperstellen mit einem Handtuch, einer Bürste oder Peelingsalz tun.
- Die beste Zeit für einen Saunagang ist morgens, wenn Sie die Möglichkeit haben, 30 Minuten früher aufzustehen. Kurz nach dem Aufwachen dehnen Sie Ihren Körper leicht, schwitzen Sie dann in der Infrarotsauna, duschen Sie und trinken Sie zum Schluss ein paar Gläser sauberes Wasser. Es wird Ihnen schwer fallen, eine bessere Energiequelle für den kommenden Tag zu finden. Wenn Sie hingegen Schlafstörungen haben, können Sie abends die Sauna nutzen. Der ruhige und entspannte Zustand, den die Sauna bietet, wird Ihnen helfen, leichter und besser einzuschlafen.
- Wenn Sie in einer Infrarotsauna saunieren, ist die beste Position diejenige, die Sie im Sitzen und nicht im Liegen einnehmen können. Dies liegt daran, dass die Heizungen so positioniert sind, dass eine Person, die in aufrechter Position sitzt und die Füße auf Höhe der Bank hält, den größten Nutzen aus der Strahlung zieht.
- Es ist nicht wichtig, welche Temperatur in der Infrarotsauna herrscht, wenn Sie sie betreten. Deutliches Schwitzen tritt nach etwa 15 Minuten auf. Aus diesem Grund ist es nicht notwendig, auf das vollständige Aufheizen der Sauna zu warten. Die beste Lösung ist, es einzusteigen, wenn es eingeschaltet ist, und sich zusammen mit der Sauna aufzuwärmen.
- Nach Beendigung der Sauna ist es nicht ideal, sofort zu duschen. Da sich Ihr Körper während der Sauna aufgewärmt hat, wird er auch nach dem Ausschalten der Heizgeräte noch einige Zeit weiter schwitzen, auch nach dem Verlassen der Sauna. Setzen Sie sich bei geöffneter Tür in die Sauna und lassen Sie Ihren Körper schwitzen, während er sich abkühlt. Sobald du dich wohl genug fühlst, nimm eine lauwarme (nicht kalte) Dusche, um das Exsudat vollständig von deinem Körper zu spülen. Es wird nicht empfohlen, nach dem Saunagang Seife, Duschgels oder andere Produkte zu verwenden, da Ihre Poren offen sind und diese Substanzen sie verstopfen können.
- Nach dem Saunagang ist es wichtig, die während des Saunagangs verlorenen Flüssigkeiten wieder aufzufüllen. Das ideale Getränk ist reines Wasser, das dem Körper die während der Sauna verbrannten Kalorien nicht zurückgibt.

- Entfernen Sie nach Beendigung der Sauna mit einem leicht feuchten Tuch Wasser und Schweiß aus dem Innenraum (siehe unten im Kapitel PFLEGE IHRER SAUNA) und lassen Sie die Tür offen, damit das Innere der Sauna belüftet werden kann.

PFLEGE IHRER SAUNA

Es ist sehr wichtig, die Sauna regelmäßig zu reinigen:

- Fegen oder saugen Sie den Boden oder die Bänke
- Wischen Sie die Wände dort ab, wo sie von Menschen berührt wurden – also über Schreibtischen, um Türen und Bedienfelder herum
- Verwenden Sie warmes Wasser mit einem milden Seifenwaschmittel und einem sauberen Lappen und reinigen Sie es dann mit einem sauberen, feuchten Tuch
- Vermeiden Sie starke Reinigungsmittel, die das Holz verfärben oder sogar Spuren von Chemikalien hinterlassen können, die dann durch die Hitze freigesetzt werden können. Wir empfehlen, nur Produkte zu verwenden, die speziell für die Reinigung von Infrarotsaunen entwickelt wurden, wie z. B. Saunareiniger
- Verwenden Sie keinen zu nassen Lappen, da das Holz in diesem Fall nachdunkeln könnte
- Verwenden Sie beim Saunagang immer ein Handtuch, um den Schweiß aufzusaugen, im Allgemeinen sollte es keinen direkten Kontakt Ihrer Haut mit der Oberfläche der Sauna geben, d.h. sowohl mit den Bänken als auch mit den Wänden oder Rückenlehnen
- Verwenden Sie niemals Dampfreiniger, Hochdruckreiniger oder Wassersprüher, um die Sauna zu reinigen.
- Gießen oder spülen Sie niemals die Innen- oder Außenseite der Infrarotsauna
- Verwenden Sie niemals Farben, Flecken oder andere chemische Beschichtungen in der Sauna, da die Hitze zur Freisetzung von Dämpfen aus diesen Beschichtungen führen kann
- Um das Holz zu imprägnieren und vor Feuchtigkeit zu schützen, können die Bänke und andere freiliegende Holzteile der Sauna kontinuierlich mit Paraffinöl behandelt werden, wodurch auch die natürliche Maserung des Holzes hervorgehoben werden kann

VORTEILE IHRER SAUNA

Die Vorteile der Infrarottherapie werden seit mehreren Jahrzehnten in Japan, Europa und in jüngerer Zeit auch in den Vereinigten Staaten untersucht. Bei Menschen, die die Infrarotsauna regelmäßig nutzten, wurden die folgenden positiven Wirkungen beobachtet:

- Senkung des Blutdrucks
- Verringerung der Gelenksteifigkeit
- Gewichtsverlust
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Senkung des Blutzuckerspiegels
- die Durchblutung zu erhöhen
- Senkung des Cholesterin- und Triglyceridspiegels
- Linderung von Muskelkrämpfen
- Schmerzlinderung
- Wiederauffüllung von Energie und Stressabbau
- Steigerung der Kraft und Vitalität des Körpers
- Erhöhung der Dehnbarkeit des Kollagengewebes
- Die Sauna half bei der Lösung von Problemen mit entzündlichen Infiltraten, Ödemen und Ergüssen
- Die Sauna hilft bei der Behandlung von Akne, Ekzemen, Schuppenflechte, Verbrennungen und Verletzungen und Schnittwunden der Haut

- Die Sauna hilft, offene Wunden schneller zu heilen und es bleiben weniger Narben während der Sauna zurück
- verbessert Hautverfärbungen und Elastizität
- hilft bei der Behandlung von Cellulite, Nesselsucht, Gicht, Gewebeschäden und Prostatahypertrophie
- Stärkt das Immunsystem
- Hilft, die Verletzungsgefahr zu verringern, wenn es zum Aufwärmen der Muskeln vor dem Dehnen und Trainieren verwendet wird
- entgiftet den Körper
- hilft bei der Behandlung von Bronchitis (Entzündung der Bronchien)

WICHTIG

Die von Ihrer Infrarotsauna abgegebenen Infrarotstrahlen bieten nachweislich eine breite Palette möglicher therapeutischer Vorteile und Wirkungen, wie weltweit durchgeführte Forschungen belegen. Diese Vorteile werden hier nur zu Referenzzwecken dargestellt und implizieren nicht, dass Infrarotsaunen ein Mittel zur Behandlung oder Pflege einer Krankheit darstellen, noch sollten solche Schlussfolgerungen aus diesen Aussagen gezogen werden. Wenn Sie verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen, an akuten Gelenkproblemen leiden oder andere gesundheitliche Probleme haben, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie mit der regelmäßigen Infrarotsaunatherapie beginnen. Menschen mit chirurgischen Implantaten (Metallstifte, Nägel, künstliche Gelenke, Silikon oder andere Implantate) erleben in der Regel keine negativen Auswirkungen, sollten aber auch ihren Arzt konsultieren, bevor sie mit der Infrarottherapie beginnen.

WIE DAS GERÄT FUNKTIONIERT

Infrarotsaunen werden mit zwei Arten von Öfen hergestellt, sie sind entweder aus Keramik oder Carbon.

Keramiköfen erzeugen Infrarotstrahlung dank dünner Glasröhren, die strategisch über die Sauna verteilt sind. Bei der Erzeugung von Infrarotstrahlung geben sie sehr intensive Wärme ab und werden stark erhitzt (250-300 °C). Immer geschützt, damit sie nie in direkten Kontakt mit der Haut kommen. Eine Sauna, die mit Keramiköfen ausgestattet ist, heizt in der Regel schneller auf als eine Sauna mit Kohleöfen. Ihre Anschaffungskosten sind niedriger und die Lebensdauer beträgt ca. 8000 Stunden.

Die Kohlefaser-Heizeinheit besteht hauptsächlich aus einer Metall-Glühkathode und einer Kohlefaser. Wenn ein elektrischer Strom durch eine Glimmkathode aus Metall geleitet wird, wird die Kohlefaser erhitzt, die dann langwellige Infrarotstrahlen abgibt. Carbonheizungen heizen etwas langsamer auf, aber die Verteilung der Infrarotstrahlen ist viel gleichmäßiger und effizienter. Ihre Oberflächentemperatur erreicht 70–170 °C. Der Anteil der Infrarotwellen im langwelligen Spektrum ist höher als der von keramischen Heizgeräten, so dass sie leichter und tiefer in das Gewebe eindringen können, was die therapeutische Wirkung etwas erhöht. Die Anschaffungskosten sind etwas höher, aber die Betriebskosten sind niedriger und ihre Lebensdauer beträgt ca. 12.000 Stunden.

LOKALISIERUNGSFEHLER

PROBLEM	LÖSUNG
Die Sauna funktioniert nicht, das Bedienfeld zeigt nichts an.	Vergewissern Sie sich, dass die Sauna richtig an die Stromversorgung angeschlossen ist. Energie.
	Prüfen Sie, ob die Kabelstecker richtig angeschlossen und gesichert sind.
	Überprüfen Sie die Fehlerstromsicherung und tauschen Sie sie gegebenenfalls aus.
Heizungen heizen nicht.	Schließen Sie die Sauna an, schalten Sie sie ein und überprüfen Sie, ob die Temperatur auf dem Saunadisplay mit der Umgebungstemperatur übereinstimmt.
	Wenn die Temperatur auf dem Display gleich ist, überprüfen Sie, ob die eingestellte Temperatur höher ist als die Umgebungstemperatur.
	Wenn ja, lassen Sie die Kabelverbindungen und die Funktion der Steuerbox überprüfen.
Das Heizstäbchen funktioniert nicht.	Überprüfen Sie, ob die anderen Heizungen funktionieren. Wenn ja, überprüfen Sie die Verkabelung der Kabel unter dem Labortisch.
Auf dem Display in der Systemsteuerung wird nichts angezeigt.	Stellen Sie sicher, dass beim Drücken der Haupttaste und beim Starten des Bedienfelds jedes Mal ein akustisches Signal von der Steuereinheit zu hören ist.
	Prüfen Sie, ob die Kabelstecker richtig angeschlossen und gesichert sind.
	Wenn Sie die unter Punkt 1 beschriebenen Geräusche nicht hören, sollte das Bedienfeld ausgetauscht werden.
Der Ofen funktioniert, die Temperatur in der Sauna steigt, aber die Temperaturanzeige ändert sich nicht.	Prüfen Sie, ob der Temperatursensor (in der oberen Platte) richtig platziert ist. Wenn ja, tauschen Sie den Temperatursensor aus.
Auf dem Bedienfeld wird nur ein Teil des Textes angezeigt.	Das Bedienfeld muss ausgetauscht werden.
Manche Lampe funktioniert nicht.	Überprüfen Sie, ob der Lichtstecker richtig eingesteckt ist (die obere Abdeckung muss entfernt werden).

AKUSTISCHE SIGNALISIERUNG

Einige Arten von Saunen verfügen möglicherweise über eine Selbstkontrollfunktion, die nur funktioniert, wenn etwas ungewöhnlich ist. Arten von Selbsttest-Alarmen:

2 lange Pieptöne alle 2 Sekunden	Fehler im Schaltkasten *
1 langer Piepton alle 2 Sekunden	Loses Kabel des Temperatursensors
2 kurze Pieptöne alle 2 Sekunden	Die Temperatur des Schaltkastens ist höher als 80 ° C, reduzieren Sie die Umgebungstemperatur
3 kurze Pieptöne alle 2 Sekunden	Das Signal zwischen dem Schaltkasten und dem Bedienfeld ist falsch, überprüfen Sie die Verkabelung
4 kurze Pieptöne alle 2 Sekunden	Die Eingangsspannung ist zu niedrig, überprüfen Sie die elektrische Spannung. Versorgung
1 kurzer und 1 langer Piepton alle 2 Sekunden	Lose Kabelverbindung für linken Lautsprecher
1 langer und 1 kurzer Piepton alle 2 Sekunden	Loser Kabelanschluss für rechten Lautsprecher

* Wenden Sie sich an einen autorisierten Service

GARANTIEBEDINGUNGEN, SERVICE UND ERSATZTEILE

Die Garantiezeit ist auf dem Kaufbeleg angegeben, mindestens jedoch 24 Monate, und beginnt mit dem Datum des Erhalts des Produkts, das durch den Original-Kaufbeleg nachgewiesen werden muss. Die Garantie erstreckt sich sowohl auf Mängel, die das Produkt bei Erhalt aufweist, als auch auf nachweisbare Herstellungsfehler, die während der Garantiezeit auftreten. Die Garantie erstreckt sich nicht auf den normalen Verschleiß des Produkts und seiner Teile sowie auf Schäden, die durch Nichtbeachtung der Gebrauchsanweisung, Vernachlässigung der Wartung, unsachgemäße Verwendung, vorsätzliche Beschädigung, unsachgemäße Eingriffe, Modifikation oder Reparatur mit nicht originalen Teilen, äußere Einflüsse (Oxidation, Korrosion, Überschwemmung usw.) entstehen. Reparaturen innerhalb der Garantiezeit dürfen nur von autorisierten Reparatur- oder Servicestellen des Herstellers durchgeführt werden.

Hinweis: Wir empfehlen Ihnen, bei eventuellen Garantieansprüchen, beim Kauf eines Ersatzteils oder bei Dienstleistungen die Modell- und Seriennummer des Produkts zu notieren (diese Nummern finden Sie auf dem Typenschild auf der RÜCKPLATTE der Sauna).

Modellnummer	
Seriennummer	

Hinweis: Das Entfernen des Seriennummernschilds kann ein Grund für die Ablehnung des Anspruchs sein.

BESEITIGUNG



Die Verpackung besteht aus Materialien, die in kommunalen Betrieben zum Recycling abgegeben werden können
Sammelhöfe oder Sammelcontainer.



Schonen Sie die Umwelt! Entsorgen Sie Elektrogeräte nicht über den Hausmüll!

Gemäß der europäischen Richtlinie 2012/19/EU müssen gebrauchte Elektrogeräte getrennt gesammelt und einer umweltgerechten Verwertung zugeführt werden. Über die Möglichkeiten der Entsorgung von Altgeräten informiert die Gemeinde- bzw. Stadtverwaltung.

