



Infračervená sauna Lotta Plus



v. 8/2026
3SAU0080

Mountfield a.s.
Všechromy 56
CZ-251 63 Strančice
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 mokrému 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.

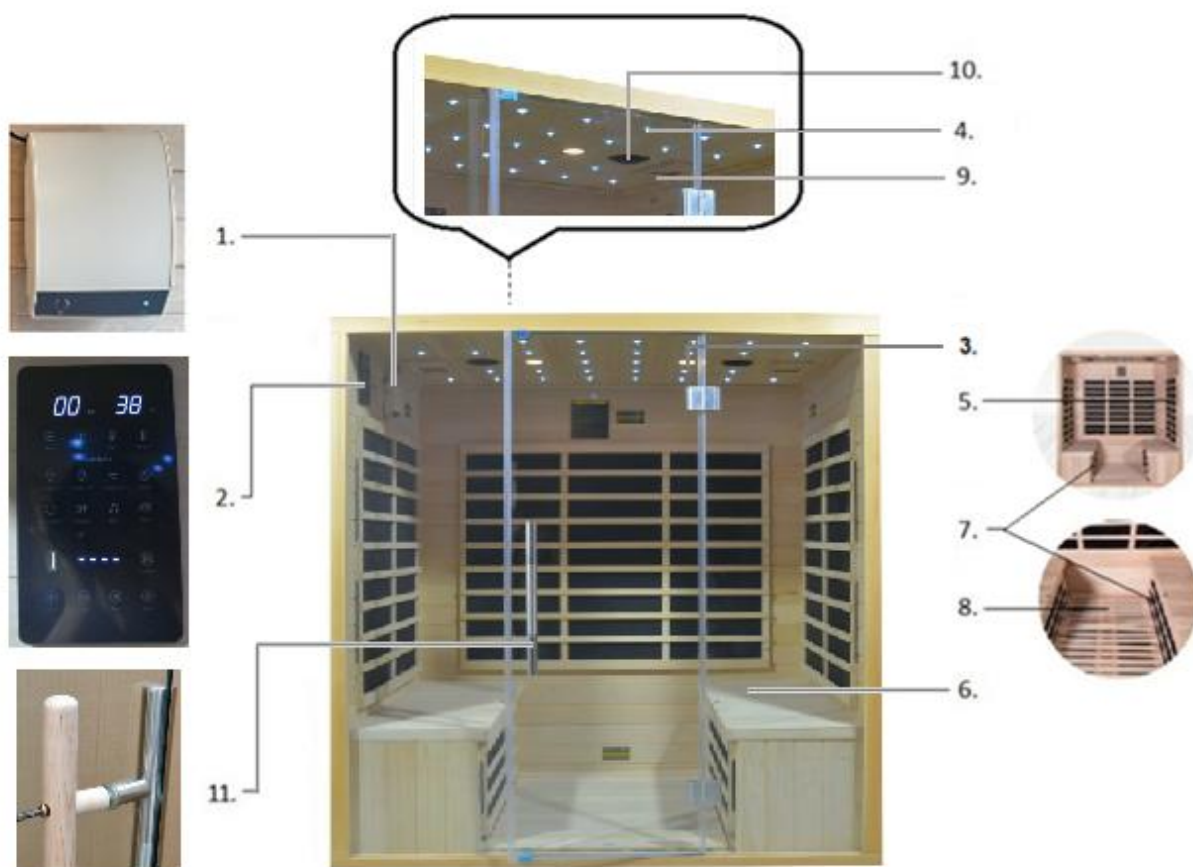
3. Srdeční choroby: saunová terapie je nevhodná pro pacienty s některými srdečními chorobami včetně hypertenze nebo hypotenze, chronického srdečního selhání nebo problémy s koronární cirkulací. Pokud trpíte jednou z výše uvedených chorob, dlouhé vystavování se zvýšeným teplotám může být nebezpečné, neboť 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 hemofilií 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 190 W) |
| 2 Ovládací panel | 8 Keramická topná tělesa podlahová (2x 240 W) |
| 3 Vnitřní (čtecí) světlo | 9 Větrací mřížka |
| 4 Vnější / terapeutické světlo | 10 Reprodukční 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.

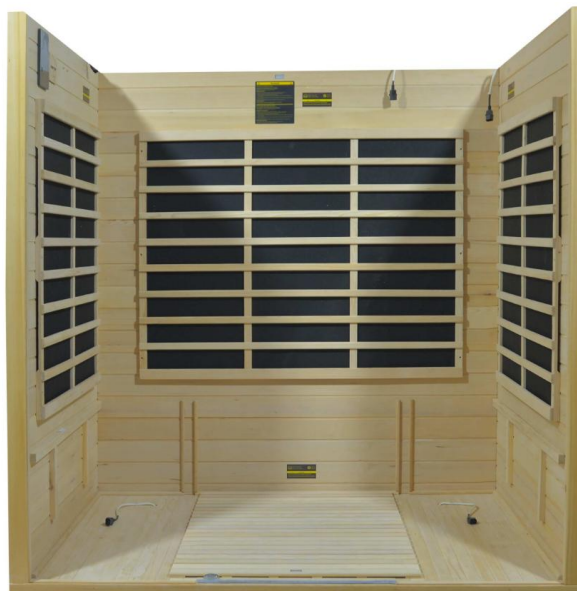
B. Umístěte ZADNÍ DESKU

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.



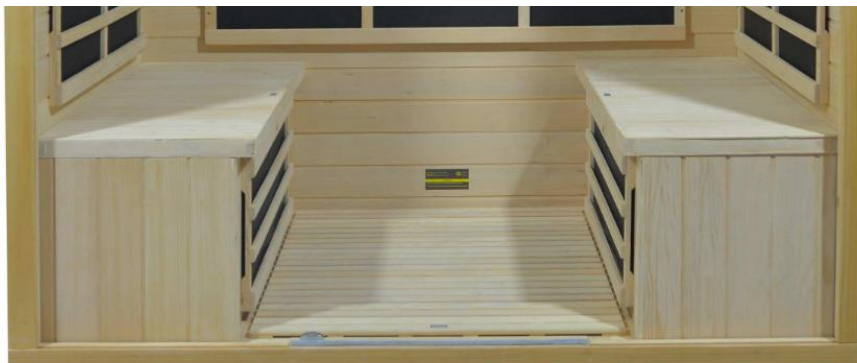
D. Nainstalujte LAVICE S TOPNÝMI TĚLESY

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



Zasuňte boční díl lavice, přišroubujte přiloženými vruty do předvrtaných otvorů, 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.



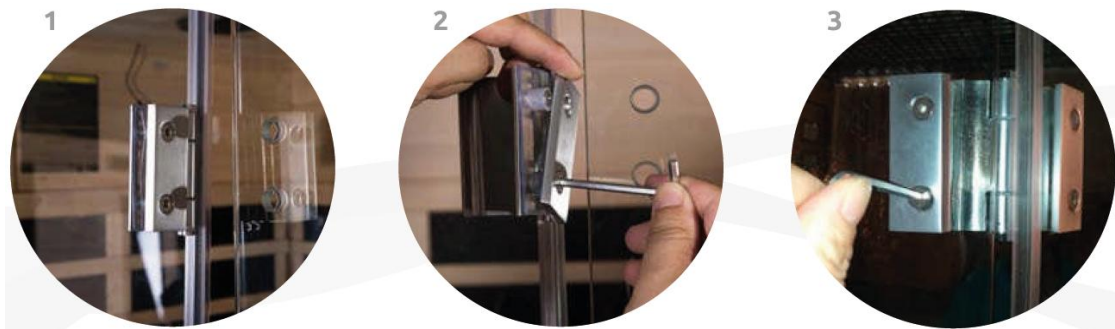
F. Osazení PŘEDNÍ SKLENĚNÉ DESKY

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 zajistíte 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

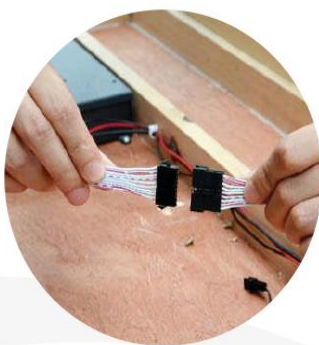
Madlo připevněte ke dveřím pomocí šroubů. Dřevěné madlo je uvnitř infrasauny. Na dřevěném madle zakryjte šrouby přiloženými krytkami.



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. Nasaďte 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.



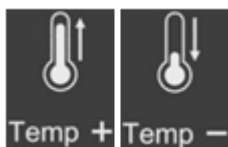
OVLÁDÁNÍ INFRASAUNY



Tlačítko slouží k zapnutí a vypnutí infrasauny.



Tlačítka slouží k volbě délky saunovacího cyklu (5 – 180 minut). Při nastavování čas bliká. Pokud po dobu 5 sekund neprovedete žádnou operaci, začne se odpočítávat. Každým dotykem se změní 5 minut.



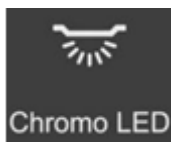
Tlačítka slouží k nastavení teploty (15–65 °C). Pokud chcete přepnout mezi teplotními stupnicemi, podržte obě tlačítka najednou. Topení se vypne, když teplota dosáhne nastavené hodnoty.



Tlačítko vnitřního (čtecího) světla Stisknutím tohoto tlačítka zapnete/vypnete vnitřní (čtecí) světla. Tipy: Vnitřní světla svítí, když se zapne ovládací panel.

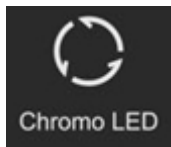


Tlačítko vnějšího / terapeutického světla (pokud je k dispozici)

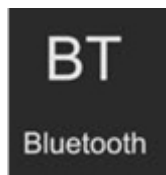


Tlačítko slouží k zapnutí, vypnutí a ruční změně barvy terapeutického světla. Jedním dotykem vyberete jednu barvu ze 7 (červená, žlutá, zelená, blankytně modrá, tmavě modrá, fialová, bílá).





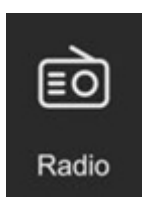
Tlačítko pro automatickou změnu 7 barev terapeutického světla. (červená, žlutá, zelená, blankytně modrá, tmavě modrá, fialová, bílá).



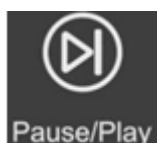
Tlačítko slouží k zapnutí funkce Bluetooth.



Tlačítko slouží k zapnutí přehrávání skladeb MP3 při připojení USB flash disku.



Tlačítko slouží k zapnutí funkce FM rádia.



Tlačítko slouží k pozastavení nebo opakované přehrávání.



Tlačítko slouží k zvýšení nebo snížení hlasitosti přehrávání FM rádia/BT/MP3.



Tlačítko slouží k přepnutí na předchozí nebo další skladbu při přehrávání BT/MP3 nebo frekvenci při přehrávání FM rádia.

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 zahřívat 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 (přičemž 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. Sedněte na jedné osušce, která bude několikrát přehnuta, abyste měli dobré vypodložení. 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 vypoťte 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 užítka 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 naplno rozehřeje. 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 zanechat.
- 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 hadry, 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 zádočnými 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, poškozením 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 neznamenal, 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

Infrasauna 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 ji 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 směřjí provádět pouze autorizované opravy 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 Plus



v. 8/2026
3SAU0080

Mountfield SK, s.r.o.
Kollárova 85
SK-036 01 Martin
mountfield@mountfield.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 pristúpite 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, nevedenie 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 vyhrievací 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 vyhrievacie 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

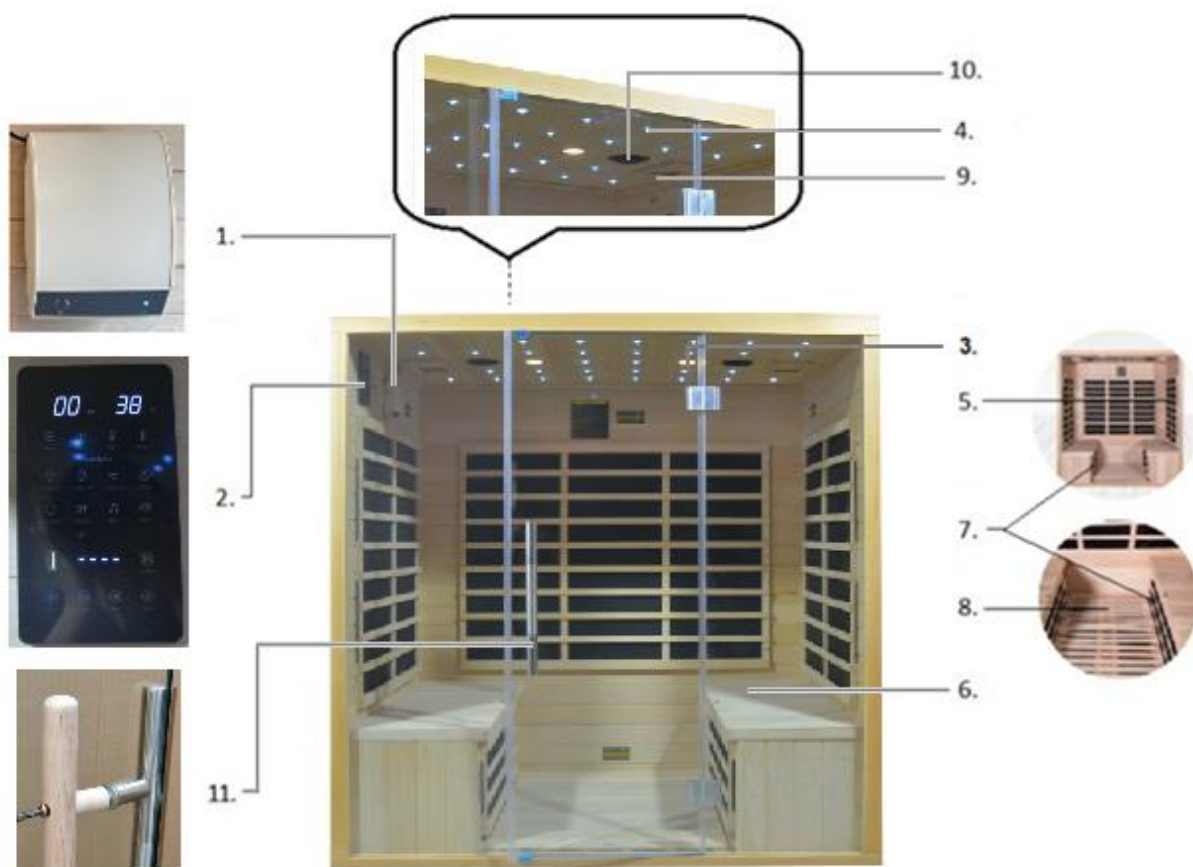
1. Odporúča sa, aby sa sauna nepoužívala do 24 hodín po vystavení UV žiareniu umelých zdrojov alebo slnečného kúpeľa.
2. Lieky na predpis: vždy sa poraďte so svojim lekárom alebo farmakológom ohľadom možnej interakcie s účinkami Vašich liekov. Niektoré lieky, ako napr. diuretiká, antihistamíny, beta-blokátory 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 vyhrievacími telesami z uhlíkových vlákien, ovládacím systémom a ionizátorom. Drevená kabína obsahuje SPODNÚ DOSKU, HORNÚ DOSKU, ĽAVÚ DOSKU, PRAVÚ DOSKU, ZADNÚ DOSKU, PREDNÚ SKLENÚ DOSKU + DVERE, DOSKY S VYHRIEVACÍMI TELESMI PRE LAVICE, BOČNÉ DIELY LAVIC, SEDÁKY LAVIC.



- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1 Ionizátor | 7 Keramické vyhrevné telesá lýtkové (2x 190 W) |
| 2 Ovládací panel | 8 Keramické vyhrievacie telesá podlahové (2x 240 W) |
| 3 Vnútné (čítacie) svetlo | 9 Vetracia mriežka |
| 4 Vonkajšie / terapeutické svetlo | 10 Reproduktor rádia/MP3/BT |
| 5 Keramické vyhrevné 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,
nechcem
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 prívodného 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 VYHRIEVACÍMI TELESMI PRE LAVICE → BOČNÉ DIELKY A SEDÁKY LAVÍC → HORNÁ DOSKA K DRVÁM HORNÁ DOSKA → PREDNÁ DOSKA 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.



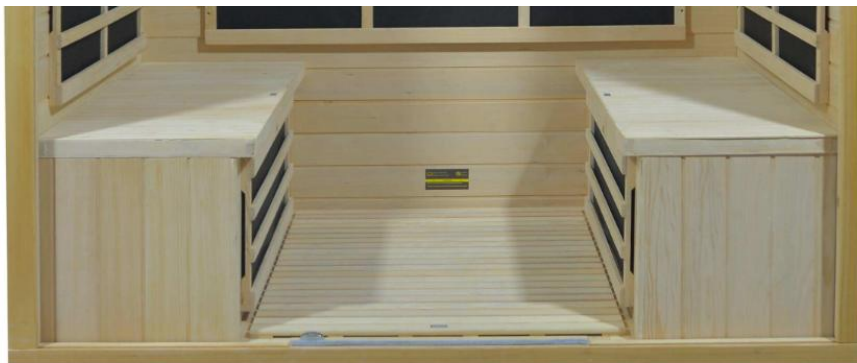
D. Nainštalujte **LAVICE S VYHRIEVACÍMI TELESMI**

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



Zasuňte bočný diel lavice, priskrutkujte priloženými skrutkami do predvŕtaných otvorov, 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.



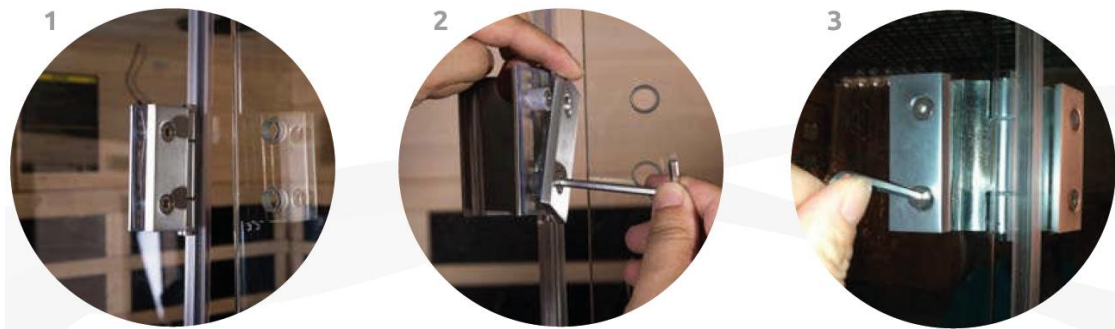
F. Osadenie PREDNEJ SKLENENEJ DOSKY

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, stropu 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

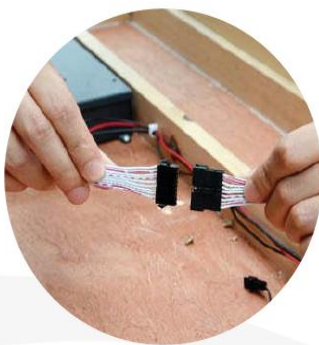
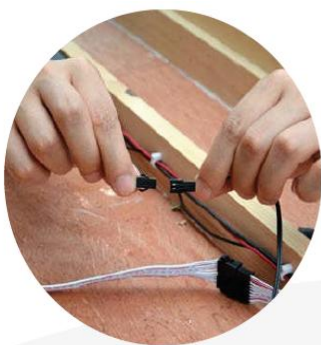
Madlo pripevnite k dverám pomocou skrutiek. Drevené madlo je vo vnútri infrasauny. Na drevenom madle zakryte skrutky priloženými krytkami.



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. Nasadíte 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.



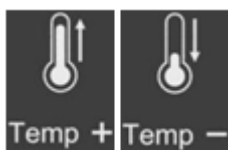
OVLÁDANIE INFRA SAUNY



Tlačidlo slúži na zapnutie a vypnutie infrasauny.



Tlačidlá slúžia na voľbu dĺžky saunovacieho cyklu (5 – 180 minút). Pri nastavovaní čas bliká. Ak počas 5 sekúnd nevykonáte žiadnu operáciu, začne sa odpočítavať. Každým dotykcom sa zmení 5 minút.



Tlačidlá slúžia na nastavenie teploty (15–65 °C). Ak chcete prepnúť medzi teplotnými stupnicami, podržte obe tlačidlá naraz. Kúrenie sa vypne, keď teplota dosiahne nastavenú hodnotu.

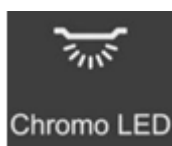


Tlačidlo vnútorného (čítacieho) svetla

Stlačením tohto tlačidla zapnete/vypnete vnútorné (čítacie) svetlá. Tipy: Vnútorné svetlá svietia, keď sa zapne ovládací panel.

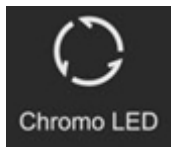


Tlačidlo vonkajšieho/terapeutického svetla
(ak je k dispozícii)

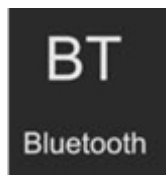


Tlačidlo slúži na zapnutie, vypnutie a ručné zmene farby terapeutického svetla. Jedným dotykcom vyberiete jednu farbu zo 7 (červená, žltá, zelená, blankytno modrá, tmavo modrá, fialová, biela).





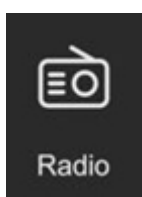
Tlačidlo pre automatickú zmenu 7 farieb terapeutického svetla. (červená, žltá, zelená, blankytne modrá, tmavo modrá, fialová, biela).



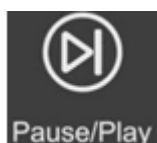
Tlačidlo slúži na zapnutie funkcie Bluetooth.



Tlačidlo slúži na zapnutie prehrávanie skladieb MP3 pri pripojení USB flash disku.



Tlačidlo slúži na zapnutie funkcie FM rádia.



Tlačidlo slúži na pozastavenie alebo opakované prehrávanie.



Tlačidlo slúži na zvýšenie alebo zníženie hlasitosti prehrávania FM rádia/BT/MP3.



Tlačidlo slúži na prepnutie na predchádzajúcu alebo ďalšiu skladbu pri prehrávaní BT/MP3 alebo frekvenciu pri prehrávaní FM rádia.

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 dňa, kedy je chladno. 95 % energie z uhlíkového vlákna je transformovaných do dlhových infračervených lúčov s vlnovou dĺžkou od 5 do 17 mikróvov. Slnko vytvára dlhové infračervené lúče s vlnovou dĺžkou 9,4 mikróvov.

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

Krátkovlnné infračervené	Stredlnné 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 lúčov 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 rozťahnutie 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 vyhrievacích jednotiek, dokonca aj po opustení sauny. Posadte 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 mokré handry, 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 a v 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 neznamenaajú, 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.

Vyhrievacia jednotka s uhlíkovým vláknom je tvorená predovšetkým kovovou žeraviacou katódou a uhlíkovým vláknom. Keď elektrický prúd prechádza kovovou žhaviacou 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 saun 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 Plus



v. 8/2026
3SAU0080

Mountfield as
Všechromy 56
CZ-251 63 Strančice
mountfield@mountfield.cz
www.mountfield.cz

Thank you for choosing our infrared sauna and congratulations on your purchase. We are confident that your entire family will enjoy everything this product has to offer and that you will enjoy using it for years to come. Please read this manual carefully and thoroughly before using your sauna for the first time. We recommend that you retain this manual for regular reference and future reference.

The illustrations in the manual may not exactly correspond to the delivered version; they serve mainly to better understand the text of the manual.

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 and follow all instructions in this manual.
2. When installing and using this electrical appliance, basic safety precautions should always be followed. To power this appliance, use a power supply socket that is installed in accordance with current technical standards and that is protected by a circuit breaker with an appropriate current rating and characteristics. We recommend that the power supply is also fitted 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 foundation or near a swimming pool, etc.
4. The power cord should be routed to reduce the likelihood of it being walked on or pinched by items placed on or against it. Provide proper protection for the power cord, do not lay it flat on the floor, as this is very dangerous. When the appliance is not in use, unplug the cord from the outlet and coil it. When disconnecting the power cord from the outlet, pull on the plug, not the cord. This could damage the cord or the outlet.
5. Before each use, inspect the sauna for signs of damage and make sure that there are no flammable objects in the sauna, especially near the heater.
6. Warning: Do not touch the heaters while the sauna is in operation; their temperature exceeds 70°C and contact with their surface may cause burns. Do not cover the heaters, there is a risk of fire. Do not touch the outer walls in the area of the heaters while the sauna is in operation – they may be very hot, there is a risk of burns.
7. When parts need to be replaced, make sure that the replacement parts are specified by the manufacturer or have the same characteristics as the original parts. The use of unauthorized parts may result in fire, electric shock, or other hazards. After repairs, have a service technician perform safety checks to determine that the sauna is in proper operating condition before using 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 or instruction by a responsible person; by persons who are not familiar with the operation within the scope of these instructions; by persons under the influence of medication, narcotics, etc., which reduce 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. Danger of overheating. Normal body temperature should not rise above 39°C (103°F). Symptoms of overheating include dizziness, lethargy, drowsiness and fainting. The consequences of overheating can include an inability to perceive heat, a physical inability to leave the sauna, loss of awareness of impending danger, loss of consciousness and fetal harm in pregnant women. Overheating increases your body's internal temperature, so high temperature settings for sauna use are not recommended.
11. The use of alcohol, drugs or certain medications before or during sauna use can lead to loss of consciousness.
12. Never fall asleep inside the sauna when the sauna is in operation.
13. Do not use steam cleaners, high-pressure cleaners or water sprayers to clean the sauna. Only use products specifically designed for this purpose.
14. Do not place 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 laundry.
15. If the supply cord is damaged, it must be replaced immediately by the manufacturer or its service agent or a similarly qualified person. If you notice that the supply cord is too hot, this may indicate a problem with the electrical appliance; in this case, have it checked by the manufacturer or its service agent in order to avoid a hazard.
16. Do not use the sauna during an electrical storm to avoid the risk of electric shock.
17. Do not turn the power and heating system on and off repeatedly, as this may damage the electrical equipment.
18. Dry your hands before inserting or removing the power cord plug from the power outlet. Never touch the cord with wet hands or bare feet to avoid the risk of electric shock. Do not touch the metal pins of the outlet or the power cord plug with your fingers.
19. Do not use the sauna if the power cord is damaged, if it is not working properly or if it is damaged. Do not attempt any repairs yourself; if you have any problems, contact your sales representative or the manufacturer, otherwise safety regulations may be violated. Unauthorized attempts at repair will void the manufacturer's warranty.
20. Make sure that the electrical outlet has sufficient parameters for the sauna to operate; if the power input is too low, the outlet could overheat and possibly cause a fire.
21. In some sauna models with roof lights, the temperature of the light is very high once you turn on the sauna and turn on the light. Do not touch the light, as it may burn your skin. Also, do not touch this light for 20 minutes after the heating has finished.
22. Do not pour water or other liquids on heating units or other electrical devices, or hit them with any hard object, as this could cause a short circuit, which could cause a fire or power outage.
23. This product contains a light source of energy class (G).

WHEN TO AVOID USING A SAUNA

1. It is recommended that the sauna not be used within 24 hours after exposure to UV radiation from artificial sources or sunbathing.
2. Prescription medications: Always consult your doctor or pharmacist about possible interactions with your medications. Some medications, such as diuretics, antihistamines, beta-blockers, and barbiturates, can negatively affect the body's natural ability to regulate heat. Both prescription and over-the-counter medications fall into this category.

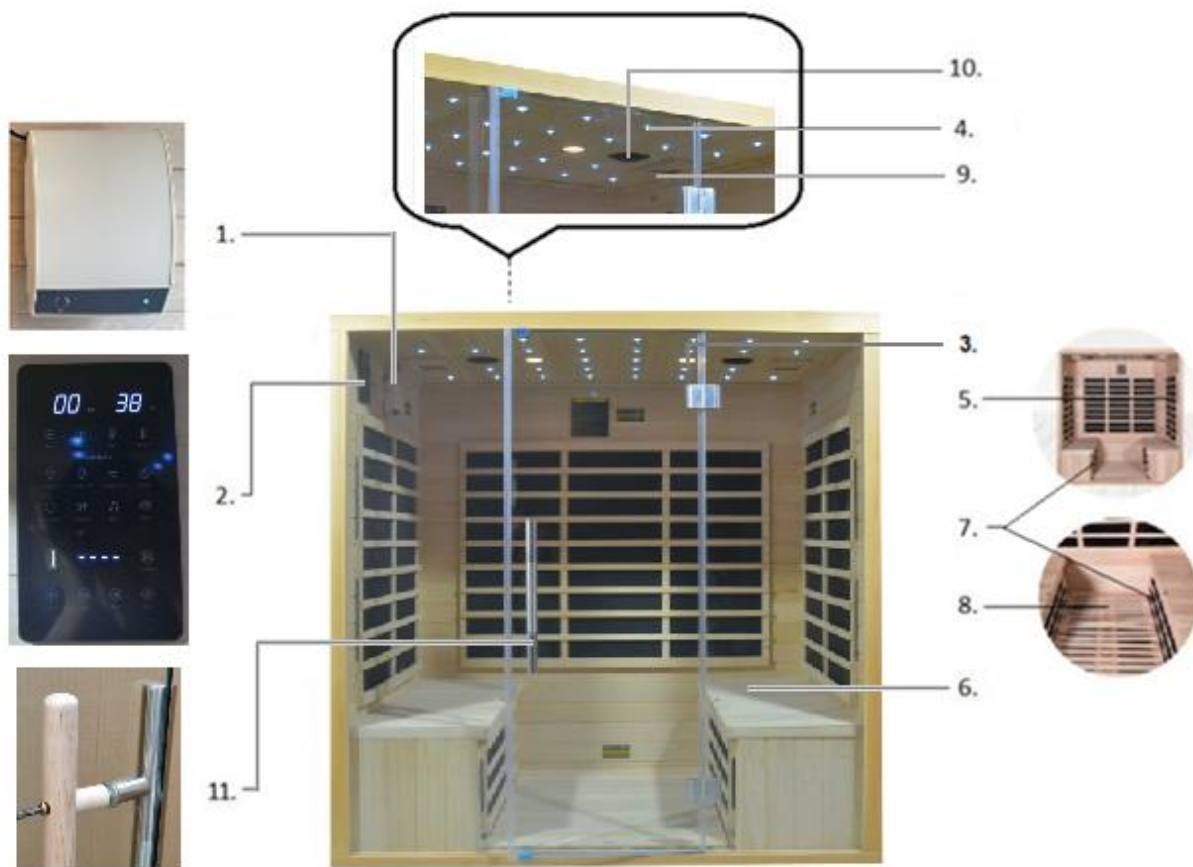
3. Heart disease: sauna therapy is not suitable for patients with certain heart diseases, including hypertension or hypotension, chronic heart failure or coronary circulation problems. If you suffer from one of the above diseases, prolonged exposure to elevated temperatures can be dangerous, as its direct consequence is an increase in heart rate of about 10 beats (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 their operation.
4. Children and the elderly: Children and the elderly are two age groups for whom it is recommended to consult a doctor before using a sauna. Although it is generally safe and beneficial for both age groups, children's body temperature rises significantly faster than adults' and their ability to regulate their body temperature through sweating is not yet as developed as in adults. Similarly, the ability to maintain optimal body temperature and the function of sweat glands decreases with age, so caution should be exercised in both age groups and sauna therapy should be discussed with their doctor.
5. Joint problems: Acute joint injuries should not be heated for the first 48 hours, or until the redness and swelling have subsided. In cases of chronic joint swelling, they may not respond favorably to heat therapy.
6. Pregnancy: During pregnancy (or suspected pregnancy), sauna use is not recommended. As body temperature increases, the temperature of the amniotic fluid may also increase, which in extreme cases could lead to fetal damage and birth defects. Pregnant women are also more likely to overheat, leading to unconsciousness. The heart and blood vessels during pregnancy work at increased capacity even under normal conditions in order to nourish the developing fetus, and if the body overheats, the demands on the heart and blood vessels will increase even more. This results in reduced blood flow to internal organs, including the heart, which can lead to loss of consciousness.
7. Certain medical conditions: increasing core body temperature may be inappropriate for individuals with multiple sclerosis, systemic lupus erythematosus, diabetic neuropathy, Parkinson's disease, central nervous system tumors, or adrenal insufficiency (such as Addison's disease). People with hemophilia or bleeding disorders should also avoid sauna use, as heat causes blood vessels to dilate. People with fevers or those sensitive to heat are also not recommended to use saunas. However, any patient with any implant should consult their surgeon before using a sauna. As with massages, sauna use is not appropriate for those with any infectious disease, under the influence of alcohol or drugs. And as with any similar activity: If sauna use causes discomfort, even pain, or worsens your health, discontinue use immediately.

If you have any health problems, always consult your doctor before using a sauna!

Warning: If skin redness persists for more than one day after sauna use, do not use the sauna again and consult your doctor.

PRODUCT INTRODUCTION

Infrared sauna (infrasauna) consists of a wooden cabin, infrared carbon fiber heating elements, a control system and an ionizer. The wooden cabin includes a BOTTOM PLATE, TOP PLATE, LEFT PLATE, RIGHT PLATE, REAR PLATE, FRONT GLASS PLATE + DOOR, BENCH HEATING ELEMENTS BOARDS, BENCH SIDE PARTS, BENCH SEATS.



- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1 Ionizer | 7 Ceramic calf heating elements (2x 190 W) |
| 2 Control panel | 8 Ceramic floor heating elements (2x 240 W) |
| 3 Interior (reading) light | 9 Ventilation grille |
| 4 External/therapeutic 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, during assembly it is only necessary to connect the appropriate cable terminals.



High Voltage,
don't Open

RISK OF ELECTRIC SHOCK, DO NOT
OPEN

CONNECTING CLAMPS



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Please read the instruction manual carefully before assembly. 2 adults are required to assemble the sauna.

Note: Please read all instructions carefully before proceeding with the installation of your 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 location for the sauna:

1. The sauna can only be placed in a temperature-controlled room with low humidity. Avoid placing the sauna in damp rooms with poor ventilation (air circulation). Heating the sauna causes condensation of air humidity in damp rooms, which can have a negative effect on the lifespan of the sauna's electronic components in particular during long-term use.
2. We recommend placing the sauna in a room 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 specified maximum values.
3. The sauna must be level. It is necessary to ensure that the base under the sauna is solid and horizontal and capable of supporting the weight of the sauna and the people using the sauna. Uneven surfaces must be leveled.
4. The sauna location must be a safe distance from a source of running water (bathtubs, showers, sinks, etc.).
5. A 230 V/50 Hz electrical power supply socket with sufficient current protection corresponding to the current consumption (power) of the sauna must be installed near the sauna, i.e. within reach of its power cable - see the sauna's product label. We recommend that the power supply is also fitted 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 it can be quickly disconnected from the power source if necessary.

REQUIRED TOOLS

Screwdriver, stepladder

INSTALLATION ORDER

BOTTOM PLATE → REAR PLATE → RIGHT PLATE → LEFT PLATE → BENCH HEATING BOARDS → BENCH SIDE PARTS AND SEATS → TOP PLATE → FRONT PLATE AND DOOR WITH HANDLE → TOP PLATE COVER

Note:

1. The wooden parts of the sauna that are hidden from view may have minor damage caused during production (dings, scratches, etc.), which do not affect the function of the sauna or reduce its final appearance.
2. During sauna use, small cracks may develop in the wood. This is not a defect in the product, but a normal characteristic of the wood used.
3. Sauna doors are not designed to seal the sauna hermetically. If you use the sauna in a cold place, you can provide the door with a suitable seal.



A. Place the BOTTOM PLATE

Place the BOTTOM PLATE where the sauna will be located. Pay attention to the correct placement, the floor heater cables are at the back of the infrared sauna.

B. Place the BACK PLATE

Place the BACK PLATE at the back of the floor – slide it in. The wall will not stand on its own, you will need to hold it with your hand before attaching the next wall.



C. Place the RIGHT and LEFT PLATES.

Place the RIGHT PLATE and then the LEFT PLATE against the BACK PLATE and secure both with the snap clips .



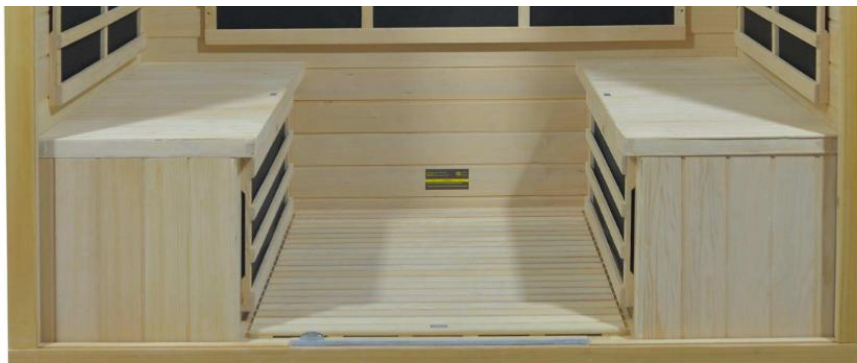
D. Install BENCHES WITH HEATERS

Use the guide rails to position the heaters under the bench seats. Plug the cables from the floor heater and the cables from the heater under the bench into the sockets on the side walls.



Insert the side part of the bench, screw it into the pre-drilled holes with the included screws, and finally place the bench seats.





E. Installing the TOP PLATE and routing the cables

The top part of the TOP BOARD contains the wiring. Cables from the interior of the sauna - from the side walls, must be pulled through the holes on the top board, where they will then be connected. On the other hand, the connector for the ionizer must be pulled inside the sauna. Be careful not to damage the cables. The holes in the walls and ceiling must be aligned before the ceiling is attached.



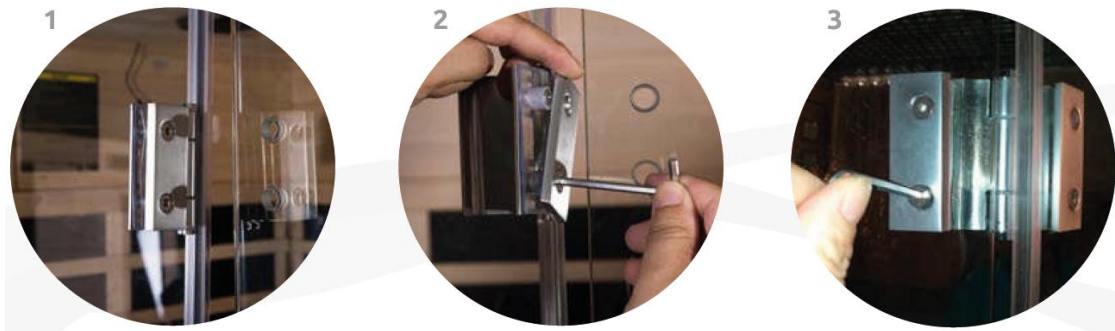
F. FRONT GLASS PLATE FITTING

THE FRONT GLASS PLATE consists of a right glass panel with prepared holes for door hinges, a left glass panel and a glass door. Insert the right glass panel into the guide grooves in the right wall, ceiling and floor (the ceiling must be raised). Insert the second glass panel (without holes) into the left wall in the same way. After installing both glass panels, secure the TOP PLATE in place of the LEFT and RIGHT PLATES using the screws provided in the pre-drilled holes.



Door installation

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



Note: The doors are heavy. When installing them, it is advisable to place a solid, adequately sized pad under them so that you can seat and tighten the hinges accurately and without much effort.

G. Installing the handrail

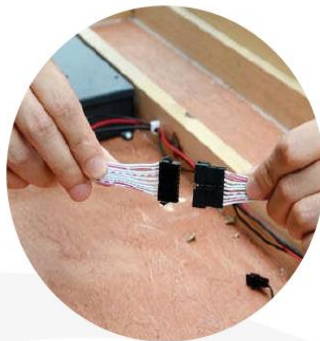
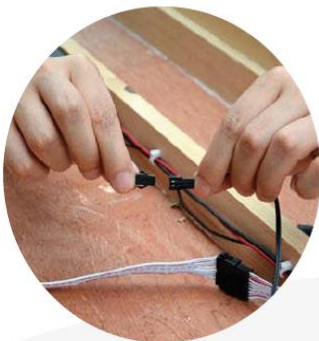
Attach the handle to the door with screws. The wooden handle is inside the infrared sauna. Cover the screws on the wooden handle with the included caps.



H. Connecting the plugs on the TOP BOARD

After installing the TOP PLATE, continue connecting all cable connections. Always connect the same cable ends.

Note: Do not connect the power cord from the TOP PLATE to the power supply during installation.



I. Accessory Location

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. Install the TOP COVER

Lift the TOP COVER onto the top of the sauna. Thread 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 infrared sauna for proper operation, screw it securely in place with the screws provided.



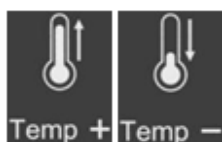
INFRARED SAUNA CONTROL



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



The buttons are used to select the length of the sauna cycle (5 - 180 minutes). The time flashes when setting. If you do not perform any operation for 5 seconds, the countdown begins. Each touch changes the 5 minutes.



The buttons are used to set the temperature (15-65°C). To switch between temperature scales, hold both buttons down at the same time. The heating will turn off when the temperature reaches the set value.

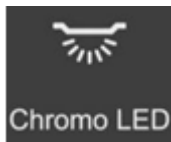


Interior (reading) light button Press this button to turn on/off the interior (reading) lights. Tips: The interior lights are on when the control panel is turned on.

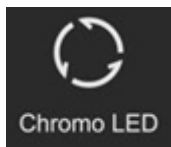


External/Therapeutic Light Button
(if available)

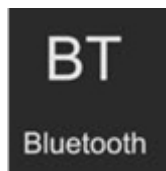




The button is used to turn on, off and manually change the color of the therapeutic light. With one touch, you can select one of 7 colors (red, yellow, green, sky blue, dark blue, purple, white).



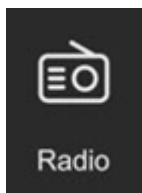
Button for automatic change of 7 colors of therapeutic light (red, yellow, green, sky blue, dark blue, purple, white).



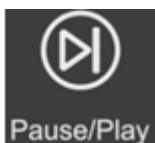
The button is used to turn on the Bluetooth function.



The button is used to turn on playing MP3 songs when connecting a USB flash drive.



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



The button is used to pause or repeat playback.



The button is used to increase or decrease the volume of FM radio/BT/MP3 playback.



The button is used to switch to the previous or next song when playing BT/MP3 or the frequency when playing FM radio.

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 diode lights up – green. Before and during use of the sauna, select the “Ion” option, which has a 60-minute cycle of negative ion production.

WHAT ARE INFRARED RAYS (IR)

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

Wool (mm)		0.2	0.4	0.75	1000
Gamma ray	X-ray	Ultraviolet	Visibly	Infrared	Microwave

Shortwave infrared	Mid-wave infrared	Long-wave infrared	Microwave
0.75	1.5	5.5	1000

INFRARED IS SAFE Infrared is essential to almost every aspect of life on our planet. In addition to providing warmth to humans, infrared can also enhance the body’s health at the cellular level. This technology is so safe that it has been used in hospital delivery rooms for years to help newborns reach a comfortable body temperature.

THIS IS NOT A HEAT CHAMBER When people hear the word “sauna,” they usually think of a steam sauna, where high temperatures and high humidity can cause a person to sweat. For example, a steam sauna is similar to a conventional stove that can cook food by heating it to an extremely high temperature. In contrast, an infrared sauna is more like a microwave oven in that it produces energy that heats the food and excites the water molecules inside the food, thereby cooking it. An 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 an infrared sauna will begin at much lower temperatures than in a steam sauna.

WHAT WILL HAPPEN INSIDE You will feel the heat generated by the infrared heaters immediately.

The wavelength of this heat will allow the rays to penetrate your skin and warm your body beneath the surface. This will excite the water molecules stored in the fat layer immediately beneath your skin, causing you to start sweating. Most people tend to sweat after about 20 minutes, although this time will shorten with more frequent sauna use. This sweat also allows the body to detoxify, as the toxins that the body has been removing from your bloodstream and storing in your fat layer can now reach the surface of your skin through sweating. The direct heat will also cause your blood vessels to dilate (increasing your circulation) and will increase your breathing and heart rate. 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.

Also, be careful about what you bring into the infrared sauna. Some metals absorb infrared rays and can become extremely hot during the sauna session.

HOW TO USE AN INFRARED SAUNA

- You can best use the potential of infrared therapy if you set the temperature to the highest value. This way, your body will be able to use the full power of infrared radiation throughout your sauna session. If you set the temperature to a lower value, the heaters will continuously switch off and on again to maintain the set temperature. Since the direct effect of infrared rays has much greater effects than the effect of the high temperature in the sauna itself, you would lose some of the therapeutic effects in some intervals of the sauna session. In addition to lowering the set temperature, you can also regulate the temperature inside the sauna to a certain extent by moving the roof ventilation or opening the door a little.
- Before using the sauna, it is a good idea to shower and dry yourself.
- 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 washcloths. Sit on one towel, folded several times, for good support. Place another towel on the floor to absorb sweat, and place a third towel over your knees to wipe away sweat frequently. This will encourage more sweating.
- Bring a thick washcloth or towel with you to the sauna and use it to wipe your face when you start sweating. This will remove dead skin cells and make your skin look younger and smoother. You can do the same on other parts of your body, using a towel, brush, or exfoliating salt.
- The best time to use the 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 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 coming day. On the other hand, if 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 easier and better.
- When using an infrared sauna, the best position to take is sitting, not lying down. The heaters are positioned to provide the most benefit from the radiation to a person sitting upright with their feet at bench level.

- It doesn't matter what temperature the infrared sauna is at when you enter it. It takes about 15 minutes for you to start sweating. Therefore, there is no need to wait for the sauna to heat up completely. The best solution is to enter the sauna as soon as it is turned on and warm up with the sauna.
- It is not ideal to shower immediately after using the sauna. Since your body has warmed up during the sauna session, it will continue to sweat for some time after the heating units have been turned off, even after you have left the sauna. Sit in the sauna with the door open and let your body sweat while it cools down. Once you feel comfortable enough, take a lukewarm (not cold) shower to completely rinse the sweat off 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 a sauna session, it is important to replenish the fluids lost during the sauna session. The ideal drink is plain water, which does not give the body back the calories burned during the sauna session.
- After finishing the sauna session, remove water and sweat from the interior with a slightly damp cloth (see further in the chapter CARE OF YOUR SAUNA) and leave the door open so that the interior of the sauna can air out.

CARE OF YOUR SAUNA

It is very important to clean the sauna regularly:

- Sweep or vacuum the floor and benches.
- Wipe down walls where people have touched them – i.e. above benches, around doors and control panels
- use warm water with a mild soapy detergent and a clean cloth, then wipe with a clean damp cloth
- Avoid harsh cleaning agents that can discolor the wood or even leave traces of chemicals that can be released by heat. We recommend using only products specifically designed for cleaning infrared saunas, such as Saunareiniger.
- Do not use a cloth that is too wet, as this could darken the wood.
- When using the sauna, always use a towel to absorb sweat. In general, your skin should not come into direct contact with the sauna surface, i.e. the benches, walls or backrests.
- Never use steam cleaners, high-pressure cleaners or water sprayers to clean the sauna.
- Never pour water or rinse the inside or outside of the infrared sauna.
- Never use paints, stains or other chemical coatings inside the sauna, the heat can cause the release of fumes from these coatings
- To impregnate the wood and protect it against moisture, 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. The following beneficial effects have been observed in people who regularly use infrared saunas:

- lowering blood pressure
- reduced joint stiffness
- weight loss
- strengthening the cardiovascular system
- lowering blood sugar levels
- increased blood flow
- lowering cholesterol and triglyceride levels
- relief from muscle cramps
- pain relief
- replenishing energy and relieving stress
- increasing the strength and vitality of the organism
- increased elasticity of collagen tissue
- The sauna helped solve problems with inflammatory infiltrates, edema and effusions
- Sauna helps in the treatment of acne, eczema, psoriasis, burns and skin injuries and cuts
- The sauna helps open wounds heal faster and leaves fewer scars.
- improves skin color and elasticity
- helps in the treatment of cellulite, hives, gout, tissue damage and prostate hypertrophy
- strengthens the immune system
- helps reduce the chance of injury when used to warm up muscles before stretching and exercise
- detoxifies the body
- helps treat bronchitis (inflammation of the bronchi)

IMPORTANT NOTICE

The infrared rays emitted by your infrared sauna are recognized as offering a wide range of possible therapeutic benefits and effects, as demonstrated by research conducted in various locations around the world. These benefits are presented here for reference purposes only and do not imply, nor should they be inferred, that infrared saunas constitute a means of treating or curing any disease. If you are taking prescription medications, have acute joint problems, or have any other medical condition, please consult your physician before beginning regular infrared sauna therapy. Individuals with surgical implants (metal pins, nails, artificial joints, silicone or other implants) do not usually experience any negative effects, but should still consult their physician before beginning infrared therapy.

HOW THE DEVICE WORKS

Infrared saunas are manufactured with two types of heaters, 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 become significantly heated (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 their lifespan is approximately 8000 hours.

The carbon fiber heating unit consists mainly of a metal heating cathode and a carbon fiber. When an electric current passes through the metal heating cathode, the carbon fiber heats up, which then emits long-wave infrared rays. Carbon heaters heat up a little slower, but the distribution of infrared rays is much more uniform and effective. Their surface temperature reaches 70-170 ° C. The proportion of infrared waves in the long-wave spectrum is higher than in ceramic heaters, so they can penetrate tissues more easily and deeper, which slightly increases the therapeutic effect. The purchase cost is slightly higher, but the operating cost is lower and their service life is approximately 12,000 hours.

ERROR LOCATION

PROBLEM	SOLUTION
The sauna is not working, the control panel does not display anything.	Check whether the sauna is properly connected to the electricity supply.
	Check that the cable plugs are properly connected and secured.
	Check the fuse and replace it if necessary.
The heaters are not heating.	Plug in the sauna, turn it on and check if the temperature on the sauna display is the same as the ambient temperature.
	If the temperature on the display is the same, check if the set temperature is higher than the ambient temperature.
	If so, have the cable connections and the function of the control box checked.
The bench heater is not working.	Check if the other heaters are working. If so, check the wiring under the bench.
The display on the control panel shows nothing.	Check that an audible signal is heard from the control unit every time the main button is pressed and the control panel is started.
	Check that the cable plugs are properly connected and secured.
	If the sounds described in point 1 are not heard, the control panel needs to be replaced.
The heater is working, the temperature inside the sauna is rising, but the temperature display does not change.	Check if the temperature sensor is correctly positioned (in the top plate). If so, replace the temperature sensor.
The display on the control panel only shows part of the text.	The control panel needs to be replaced.
Some lights are not working.	Check that the light plug is properly connected (the top cover will need to be removed).

AUDIO SIGNALING

Some types of saunas may have a self-monitoring feature that only works when something is unusual. Types of self-monitoring 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, reducing the ambient temperature
3 short beeps every 2 seconds	The signal between the control box and the control panel is incorrect, check the cable connections.
4 short beeps every 2 seconds	input voltage is too low, check the electrical supply
1 short and 1 long beep every 2 seconds	loose cable connection for left speaker
1 long and 1 short beep every 2 seconds	loose cable connection for the right speaker

* contact an authorized service

WARRANTY CONDITIONS, SERVICE AND SPARE PARTS

The warranty period is stated on the sales receipt, but is at least 24 months, and begins on the day of receipt of the product, which must be proven by the original sales receipt. The warranty applies to defects that the product has upon receipt, as well as to demonstrable manufacturing defects that occur during the warranty period. The warranty does not apply to normal wear and tear of the product and its parts and to damage caused by failure to follow the instructions for use, neglect of maintenance, improper use, intentional damage, unprofessional intervention, modification or repair using non-original parts, or external influences (oxidation, corrosion, flooding, etc.). Repairs during the warranty period may only be carried out by authorized repair shops or the manufacturer's service.

Note: We recommend that you note the model and serial number of the product for possible warranty claims, obtaining a spare part or service intervention (you can find these numbers on the serial plate on the BACK PANEL of the sauna).

Model number	
Serial number	

Note: Removing the serial number label may result in the claim being rejected.

DISPOSAL



The packaging consists of materials that can be recycled in municipal waste collection yards or collection containers.



Protect the environment! Do not throw away electrical equipment in the household waste!

In accordance with European Directive 2012/19/EU, used electrical equipment must be collected separately and returned for environmentally friendly recycling. For information on how to dispose of your old equipment, please contact your local authority.





Infrarotsauna

Lotta

Plus



v. 8/2026
3SAU0080

Mountfield a.s.
Všechromy 56
CZ-251 63 Strančice
mountfield@mountfield.cz
www.mountfield.cz

Vielen Dank, dass Sie sich für unsere Infrarotsauna entschieden haben, und herzlichen Glückwunsch zum Kauf. Wir sind überzeugt, dass Ihre ganze Familie die Vorzüge dieses Produkts genießen wird und Sie es viele Jahre lang gerne nutzen werden. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor der ersten Benutzung Ihrer Sauna sorgfältig durch. Wir empfehlen Ihnen, die Anleitung zum regelmäßigen Nachschlagen aufzubewahren.

Die Abbildungen im Handbuch entsprechen möglicherweise nicht exakt der gelieferten Version; sie dienen hauptsächlich dazu, den Text des Handbuchs besser zu verstehen.

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

SICHERHEITSHINWEISE

1. Lesen und befolgen Sie vor der Benutzung der Sauna sorgfältig alle Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung.
2. Bei der Installation und Verwendung dieses Elektrogeräts sind stets grundlegende Sicherheitsvorkehrungen zu beachten. Verwenden Sie zum Betrieb des Geräts eine Steckdose, die den aktuellen technischen Normen entspricht und durch einen Leitungsschutzschalter mit entsprechender Nennstromstärke und Kennlinie abgesichert ist. Wir empfehlen, die Steckdose zusätzlich mit einem Fehlerstromschutzschalter (FI-Schalter) mit einem Auslösestrom von maximal 30 mA auszustatten, insbesondere bei Installation in Badezimmern oder anderen Feuchträumen.
3. Benutzen Sie Ihre Sauna nicht in unmittelbarer Nähe von Wasser, beispielsweise in der Nähe einer Badewanne, auf nassem Untergrund oder in der Nähe eines Schwimmbeckens usw.
4. Das Netzkabel sollte so verlegt werden, dass es nicht versehentlich betreten oder durch darauf oder dagegen stehende Gegenstände eingeklemmt werden kann. Schützen Sie das Netzkabel und legen Sie es nicht flach auf den Boden, da dies sehr gefährlich ist. Wenn das Gerät nicht benutzt wird, ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose und rollen Sie das Kabel auf. Ziehen Sie beim Herausziehen des Netzkabels am Stecker und nicht am Kabel. Dadurch könnten das Kabel oder die Steckdose beschädigt werden.
5. Vor jeder Benutzung sollte die Sauna auf Beschädigungen überprüft werden. Achten Sie darauf, dass sich keine brennbaren Gegenstände in der Sauna befinden, insbesondere nicht in der Nähe des Heizgeräts.
6. Warnung: Berühren Sie die Heizelemente nicht, solange die Sauna in Betrieb ist. Ihre Temperatur übersteigt 70 °C, und die Berührung kann zu Verbrennungen führen. Decken Sie die Heizelemente nicht ab, da Brandgefahr besteht. Berühren Sie die Außenwände im Bereich der Heizelemente nicht, solange die Sauna in Betrieb ist – sie können sehr heiß sein, und es besteht Verbrennungsgefahr.
7. Wenn Teile ausgetauscht werden müssen, achten Sie darauf, dass die Ersatzteile vom Hersteller spezifiziert sind oder die gleichen Eigenschaften wie die Originalteile aufweisen. Die Verwendung nicht autorisierter Teile kann zu Bränden, Stromschlägen oder anderen Gefahren führen. Lassen Sie nach Reparaturen einen Servicetechniker Sicherheitsprüfungen durchführen, um sicherzustellen, dass die Sauna vor der erneuten Benutzung einwandfrei funktioniert.
8. Das Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten bestimmt, es sei denn, sie werden von einer verantwortlichen Person beaufsichtigt oder unterwiesen; durch Personen, die mit der Bedienung im Rahmen dieser Anweisungen nicht vertraut sind; durch Personen, die unter dem Einfluss von Medikamenten, Betäubungsmitteln usw. stehen, welche die Fähigkeit zu schnellem Reagieren verringern.

9. Benutzen Sie die Sauna nicht unmittelbar nach anstrengender körperlicher Betätigung. Warten Sie mindestens 30 Minuten, damit Ihr Körper abkühlen kann.
10. Gefahr der Überhitzung. Die normale Körpertemperatur sollte 39 °C nicht überschreiten. Symptome einer Überhitzung sind Schwindel, Lethargie, Benommenheit und Ohnmacht. Zu den Folgen einer Überhitzung können die Unfähigkeit, Hitze wahrzunehmen, die Unfähigkeit, die Sauna zu verlassen, der Verlust des Gefahrenbewusstseins, Bewusstlosigkeit und Schädigungen des ungeborenen Kindes bei Schwangeren gehören. Da Überhitzung die Körpertemperatur erhöht, werden hohe Saunatemperaturen nicht empfohlen.
11. Der Konsum von Alkohol, Drogen oder bestimmten Medikamenten vor oder während des Saunabesuchs kann zu Bewusstlosigkeit führen.
12. Schlafen Sie niemals in der Sauna ein, wenn diese in Betrieb ist.
13. Verwenden Sie zur Reinigung der Sauna keine Dampfreiniger, Hochdruckreiniger oder Wassersprühgeräte. Verwenden Sie ausschließlich Produkte, die speziell für diesen Zweck entwickelt wurden.
14. Stellen Sie keine Gegenstände auf die Oberseite oder die Innenwände der Sauna. Haustiere und Metallgegenstände sind in der Sauna nicht gestattet. Die Sauna ist nicht zum Wäschetrocknen geeignet.
15. Ist das Netzkabel beschädigt, muss es umgehend vom Hersteller, dessen Kundendienst oder einer entsprechend qualifizierten Person ausgetauscht werden. Wenn Sie feststellen, dass das Netzkabel zu heiß wird, kann dies auf ein Problem mit dem Elektrogerät hinweisen. Lassen Sie es in diesem Fall vom Hersteller oder dessen Kundendienst überprüfen, um Gefahren zu vermeiden.
16. Benutzen Sie die Sauna nicht während eines Gewitters, um die Gefahr eines Stromschlags zu vermeiden.
17. Schalten Sie die Strom- und Heizungsanlage nicht wiederholt ein und aus, da dies die elektrischen Geräte beschädigen kann.
18. Trocknen Sie Ihre Hände, bevor Sie den Netzstecker in die Steckdose stecken oder herausziehen. Berühren Sie das Kabel niemals mit nassen Händen oder nackten Füßen, um Stromschläge zu vermeiden. Fassen Sie die Metallkontakte der Steckdose oder den Netzstecker nicht mit den Fingern an.
19. Benutzen Sie die Sauna nicht, wenn das Netzkabel beschädigt ist, nicht ordnungsgemäß funktioniert oder anderweitig defekt ist. Führen Sie keine Reparaturen selbst durch. Wenden Sie sich bei Problemen an Ihren Vertriebsmitarbeiter oder den Hersteller, da sonst Sicherheitsbestimmungen verletzt werden könnten. Nicht autorisierte Reparaturversuche führen zum Erlöschen der Herstellergarantie.
20. Stellen Sie sicher, dass die Steckdose über ausreichende Parameter für den Betrieb der Sauna verfügt; ist die Leistungsaufnahme zu gering, kann die Steckdose überhitzen und möglicherweise einen Brand verursachen.
21. Bei einigen Saunamodellen mit Dachfenstern ist die Temperatur der Lampe nach dem Einschalten der Sauna und des Lichts sehr hoch. Berühren Sie die Lampe nicht, da Sie sich daran verbrennen können. Vermeiden Sie es außerdem, die Lampe 20 Minuten nach dem Abschalten der Sauna zu berühren.
22. Schütten Sie kein Wasser oder andere Flüssigkeiten auf Heizgeräte oder andere elektrische Geräte und schlagen Sie nicht mit harten Gegenständen darauf, da dies einen Kurzschluss verursachen könnte, der wiederum einen Brand oder einen Stromausfall zur Folge haben könnte.
23. Dieses Produkt enthält eine Lichtquelle der Energieklasse (G).

WANN MAN DIE BENUTZUNG EINER SAUNA VERMEIDEN SOLLTE

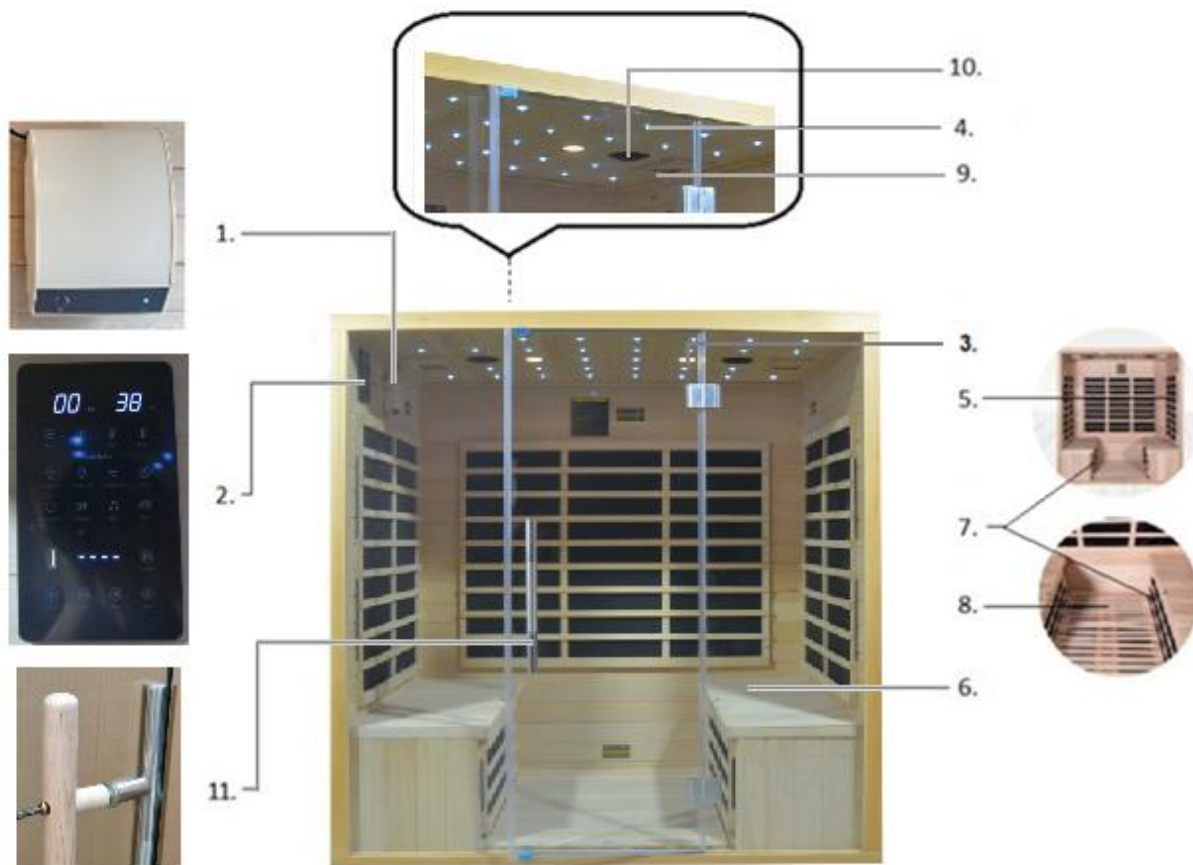
1. Es wird empfohlen, die Sauna nicht innerhalb von 24 Stunden nach der Einwirkung von UV-Strahlung aus künstlichen Quellen oder nach einem Sonnenbad zu benutzen.
2. Verschreibungspflichtige Medikamente: Besprechen Sie mögliche Wechselwirkungen Ihrer Medikamente immer mit Ihrem Arzt oder Apotheker. Einige Medikamente, wie z. B. Diuretika, Antihistaminika, Betablocker und Barbiturate, können die körpereigene Wärmeregulation beeinträchtigen. Dies gilt sowohl für verschreibungspflichtige als auch für rezeptfreie Medikamente.
3. Herzerkrankungen: Saunabesuche sind für Patienten mit bestimmten Herzerkrankungen, wie Bluthochdruck oder niedrigem Blutdruck, chronischer Herzinsuffizienz oder koronaren Durchblutungsstörungen, nicht geeignet. Bei diesen Erkrankungen kann ein längerer Aufenthalt in hohen Temperaturen gefährlich sein, da er direkt zu einem Anstieg der Herzfrequenz um etwa 10 Schläge (in manchen Fällen bis zu 30) pro Minute pro Grad erhöhter Körpertemperatur führt. Diese Kontraindikation gilt auch für Patienten, die Blutdruckmedikamente einnehmen oder einen Herzschrittmacher tragen – manches Saunen enthalten Magnete, die deren Funktion beeinträchtigen können.
4. Kinder und ältere Menschen: Für Kinder und ältere Menschen wird empfohlen, vor der Saunanutzung einen Arzt zu konsultieren. Obwohl Saunabesuche im Allgemeinen für beide Altersgruppen sicher und wohltuend sind, steigt die Körpertemperatur von Kindern deutlich schneller an als die von Erwachsenen, und ihre Fähigkeit, die Körpertemperatur durch Schwitzen zu regulieren, ist noch nicht so weit entwickelt. Ebenso nimmt die Fähigkeit, eine optimale Körpertemperatur aufrechtzuerhalten, und die Funktion der Schweißdrüsen mit dem Alter ab. Daher ist in beiden Altersgruppen Vorsicht geboten, und die Saunanutzung sollte mit dem Arzt besprochen werden.
5. Gelenkprobleme: Akute Gelenkverletzungen sollten in den ersten 48 Stunden oder bis zum Abklingen von Rötung und Schwellung nicht erwärmt werden. Bei chronischen Gelenkschwellungen kann eine Wärmetherapie unter Umständen nicht wirksam sein.
6. Schwangerschaft: Während der Schwangerschaft (oder bei Verdacht auf Schwangerschaft) wird von Saunabesuchen abgeraten. Durch die erhöhte Körpertemperatur kann sich auch die Temperatur des Fruchtwassers erhöhen, was in extremen Fällen zu Schädigungen des Fötus und Geburtsfehlern führen kann. Schwangere neigen zudem eher zu Überhitzung und Bewusstlosigkeit. Herz und Blutgefäße arbeiten während der Schwangerschaft bereits unter normalen Bedingungen verstärkt, um den sich entwickelnden Fötus zu versorgen. Überhitzt der Körper, steigt die Belastung für Herz und Blutgefäße zusätzlich an. Dies führt zu einer verminderten Durchblutung der inneren Organe, einschließlich des Herzens, was Bewusstlosigkeit zur Folge haben kann.
7. Bestimmte Erkrankungen: Eine Erhöhung der Körperkerntemperatur kann für Menschen mit Multipler Sklerose, systemischem Lupus erythematodes, diabetischer Neuropathie, Morbus Parkinson, Tumoren des zentralen Nervensystems oder Nebenniereninsuffizienz (z. B. Morbus Addison) ungeeignet sein. Auch Menschen mit Hämophilie oder Blutgerinnungsstörungen sollten Saunabesuche vermeiden, da Hitze die Blutgefäße erweitert. Personen mit Fieber oder Hitzeempfindlichkeit wird ebenfalls von Saunabesuchen abgeraten. Patienten mit Implantaten sollten vor der ersten Saunabnutzung ihren Chirurgen konsultieren. Wie bei Massagen ist die Saunabnutzung nicht geeignet für Menschen mit ansteckenden Krankheiten oder unter Alkohol- oder Drogeneinfluss. Und wie bei jeder ähnlichen Aktivität gilt: Wenn die Saunabnutzung Unbehagen oder Schmerzen verursacht oder Ihren Gesundheitszustand verschlechtert, beenden Sie sie sofort.

Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, konsultieren Sie vor der Saunabnutzung immer Ihren Arzt!

Warnhinweis: Sollte die Hautrötung nach der Saunabnutzung länger als einen Tag anhalten, benutzen Sie die Sauna nicht erneut und konsultieren Sie Ihren Arzt.

PRODUKTEINFÜHRUNG

Eine Infrarotsauna besteht aus einer Holzkabine, Infrarot-Heizelementen aus Kohlefaser, einem Steuerungssystem und einem Ionisator. Die Holzkabine umfasst eine Bodenplatte, eine Deckplatte, eine linke, eine rechte und eine Rückwandplatte, eine Glasfrontplatte mit Tür, Heizplatten für die Sitzbänke, Seitenteile für die Sitzbänke und Sitzbänke.



- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1 Ionisator | 7 Keramische Wadenheizelemente (2 x 190 W) |
| 2 Bedienfeld | 8 Keramische Fußbodenheizungselemente (2 x 240 W) |
| 3 Innenbeleuchtung (Leseleuchte) | 9 Lüftungsgitter |
| 4 Externes/therapeutisches Licht | 10 Radio-/MP3-/Bluetooth-Lautsprecher |
| 5 Keramische Heizelemente (7x320 W) | 11 Glastür mit Griff |
| 6 Bank | |



KONTROLLKÄSTCHEN

Die Steuereinheit ist das Steuerzentrum der Sauna. Sie ist auf der oberen Platte montiert; bei der Montage müssen lediglich die entsprechenden Kabelklemmen angeschlossen werden.



Hochspannung,
nicht öffnen!

Stromschlaggefahr, nicht öffnen!

VERBINDUNGSKLEMMEN



MONTAGEANLEITUNG

Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vor dem Aufbau sorgfältig durch. Für den Aufbau der Sauna werden 2 Erwachsene benötigt.

Hinweis: Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie mit der Installation Ihrer Sauna beginnen, und beachten Sie, dass bei der Benutzung stets grundlegende Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden sollten.

Vor der eigentlichen Installation ist es wichtig, einen geeigneten Standort für die Sauna auszuwählen:

1. Die Sauna darf nur in einem temperierten Raum mit geringer Luftfeuchtigkeit aufgestellt werden. Vermeiden Sie feuchte Räume mit schlechter Belüftung. Die Erwärmung der Sauna führt in feuchten Räumen zur Kondensation der Luftfeuchtigkeit, was insbesondere bei längerem Gebrauch die Lebensdauer der elektronischen Bauteile beeinträchtigen kann.
2. Wir empfehlen, die Sauna in einem Raum mit einer Lufttemperatur von mindestens 15 °C aufzustellen. Die Außentemperatur beeinflusst die Innentemperatur der Sauna direkt. Wird die Sauna in einer kalten Umgebung aufgestellt, erreicht die Innentemperatur nicht die angegebenen Maximalwerte.
3. Die Sauna muss waagrecht stehen. Es ist wichtig, dass der Untergrund fest und horizontal ist und das Gewicht der Sauna sowie der Saunabesitzer tragen kann. Unebenheiten müssen ausgeglichen werden.
4. Der Standort der Sauna muss einen sicheren Abstand zu fließendem Wasser (Badewannen, Duschen, Waschbecken usw.) aufweisen.
5. Eine 230-V/50-Hz-Steckdose mit ausreichendem Stromschutz entsprechend der Stromaufnahme (Leistung) der Sauna muss in der Nähe der Sauna, d. h. in Reichweite des Netzkabels, installiert werden – siehe Produktetikett der Sauna. Wir empfehlen, die Steckdose zusätzlich mit einem Fehlerstromschutzschalter (FI-Schalter) mit einem Auslösestrom von maximal 30 mA auszustatten, insbesondere bei Installation in Badezimmern oder anderen Feuchträumen.
6. Das Netzkabel muss leicht zugänglich sein, damit es bei Bedarf schnell von der Stromquelle getrennt werden kann.

ERFORDERLICHE WERKZEUGE

Schraubendreher, Trittleiter

INSTALLATIONSBESTELLUNG

Bodenplatte → Rückplatte → Rechte Platte → Linke Platte → Sitzbank-Heizplatten → Sitzbank-Seitenteile und Sitze → Deckplatte → Frontplatte und Tür mit Griff → Deckplattenabdeckung

Notiz:

1. Die nicht sichtbaren Holzteile der Sauna können kleinere, produktionsbedingte Beschädigungen (Dellen, Kratzer usw.) aufweisen, die jedoch weder die Funktion der Sauna beeinträchtigen noch ihr endgültiges Erscheinungsbild mindern.
2. Bei der Nutzung der Sauna können kleine Risse im Holz entstehen. Dies ist kein Produktmangel, sondern eine normale Eigenschaft des verwendeten Holzes.
3. Saunatüren sind nicht dafür ausgelegt, die Sauna hermetisch abzudichten. Wenn Sie die Sauna an einem kalten Ort nutzen, können Sie die Tür mit einer geeigneten Abdichtung versehen.



A. Platzieren Sie die untere Platte.

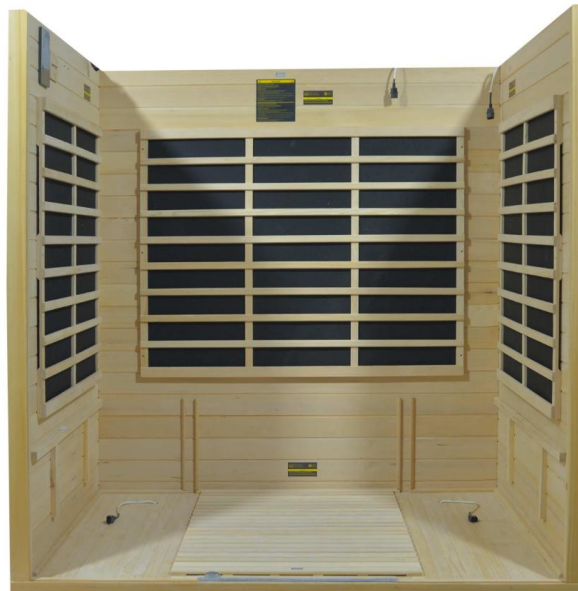
Platzieren Sie die Bodenplatte an der Stelle, an der die Sauna stehen soll. Achten Sie auf die korrekte Positionierung; die Heizkabel der Fußbodenheizung befinden sich an der Rückseite der Infrarotsauna.

B. Die Rückplatte anbringen

Platzieren Sie die Rückwandplatte an der Rückseite des Bodens – schieben Sie sie hinein. Die Wand steht nicht von alleine; Sie müssen sie mit der Hand festhalten, bevor Sie die nächste Wand anbringen.



C. Platzieren Sie die RECHTE und LINKE PLATTE. Legen Sie zuerst die RECHTE PLATTE und dann die LINKE PLATTE an die RÜCKPLATTE an und befestigen Sie beide mit den Schnappverschlüssen .



D. BÄNKE MIT HEIZUNG installieren

Positionieren Sie die Heizgeräte mithilfe der Führungsschienen unter den Sitzbänken. Stecken Sie die Kabel der Bodenheizung und die Kabel der Heizung unter der Sitzbank in die Steckdosen an den Seitenwänden.



Setzen Sie das Seitenteil der Bank ein, schrauben Sie es mit den beiliegenden Schrauben in die vorgebohrten Löcher und platzieren Sie schließlich die Sitzflächen.





E. Montage der Deckplatte und Verlegung der Kabel

Die Oberseite der Abdeckplatte enthält die Verkabelung. Die Kabel aus dem Saunainneren – von den Seitenwänden – müssen durch die Öffnungen in der Abdeckplatte geführt und dort angeschlossen werden. Der Stecker für den Ionisator hingegen muss in die Sauna hineingeführt werden. Achten Sie darauf, die Kabel nicht zu beschädigen. Die Öffnungen in Wänden und Decke müssen vor der Deckenmontage ausgerichtet werden.



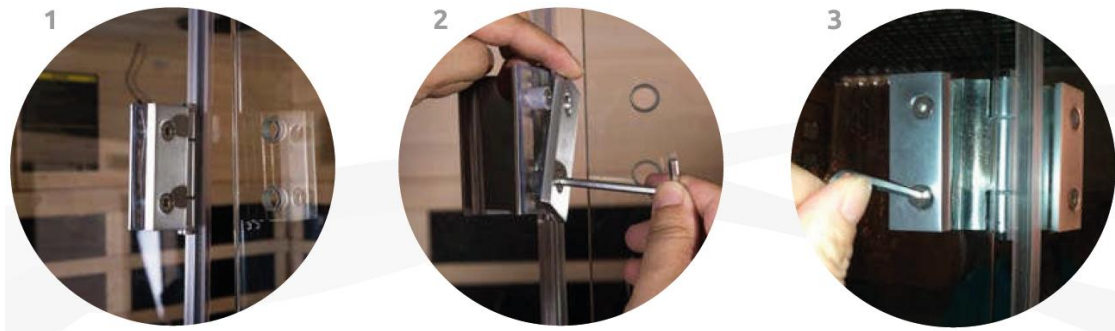
F. FRONTGLASPLATTE

Die Frontglasplatte besteht aus einer rechten Glasscheibe mit vorgebohrten Löchern für Türscharniere, einer linken Glasscheibe und einer Glastür. Setzen Sie die rechte Glasscheibe in die Führungsnuten in der rechten Wand, Decke und im Boden ein (die Decke muss angehoben sein). Setzen Sie die zweite Glasscheibe (ohne Löcher) auf die gleiche Weise in die linke Wand ein. Nachdem Sie beide Glasscheiben eingesetzt haben, befestigen Sie die Deckplatte anstelle der linken und rechten Platte mit den mitgelieferten Schrauben in den vorgebohrten Löchern.



Türeinbau

Montieren Sie die Türscharniere in die Glasscheibe mit den vorbereiteten Löchern. Die Scharniere sind an der Tür befestigt (siehe Abb. 1). Entfernen Sie die Kleinteile der Scharniere an der Tür (siehe Abb. 2). Platzieren Sie die Kleinteile der Scharniere an der Innenwand der Sauna und schrauben Sie sie fest (siehe Abb. 3).



Hinweis: Die Türen sind schwer. Bei der Montage empfiehlt es sich, eine stabile, ausreichend große Unterlage darunter zu legen, damit die Scharniere präzise und ohne großen Kraftaufwand eingesetzt und festgezogen werden können.

G. Montage des Handlaufs

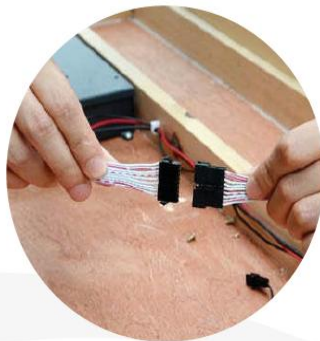
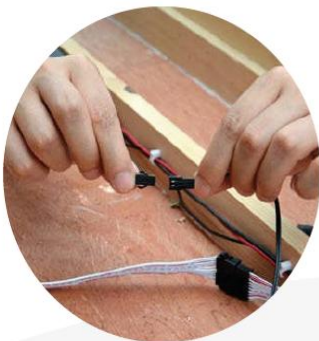
Befestigen Sie den Griff mit Schrauben an der Tür. Der Holzgriff befindet sich im Inneren der Infrarotsauna. Decken Sie die Schrauben am Holzgriff mit den beiliegenden Kappen ab.



H. Anschließen der Stecker auf der OBERPLATTE

Nach der Montage der Deckplatte schließen Sie alle Kabelverbindungen an. Achten Sie darauf, immer die gleichen Kabelenden zu verwenden.

Hinweis: Schließen Sie das Netzkabel von der Oberseite der Platte während der Installation nicht an das Netzteil an.



I. Zubehörstandort

Ziehen Sie die Schrauben fest und hängen Sie den Ionisator an der Stelle ein, an der sich der Anschluss für den Ionisator befindet - der Anschluss muss von der Decke der Infrarotsauna im Inneren herausgezogen werden.



J. Montieren Sie die obere Abdeckung.

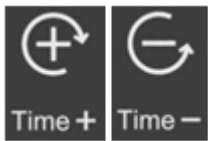
Heben Sie die obere Abdeckung auf die Sauna. Führen Sie das Netzkabel durch die runde Öffnung in der oberen Abdeckung und setzen Sie diese auf die obere Platte. Richten Sie die obere Abdeckung auf der oberen Platte aus und schrauben Sie sie nach dem Anschließen und Testen der Infrarotsauna auf ordnungsgemäße Funktion mit den mitgelieferten Schrauben fest.



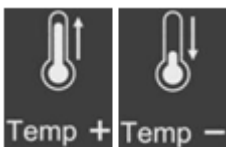
Infrarot-Saunasteuerung



Mit dem Knopf wird die Infrarotsauna ein- und ausgeschaltet.



Mit den Tasten wird die Dauer des Saunazyklus (5–180 Minuten) eingestellt. Die Zeitanzeige blinkt während der Einstellung. Nach 5 Sekunden ohne Eingabe startet der Countdown. Jede Berührung ändert die 5 Minuten.



Mit den Tasten wird die Temperatur (15–65 °C) eingestellt. Um zwischen den Temperaturstufen zu wechseln, halten Sie beide Tasten gleichzeitig gedrückt. Die Heizung schaltet sich automatisch ab, sobald die eingestellte Temperatur erreicht ist.

Taste für die

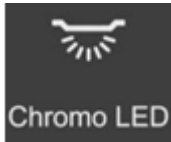
Innenraumbelichtung

(Leseleuchte): Drücken Sie diese Taste, um die Innenraumbelichtung (Leseleuchte) ein- bzw. auszuschalten. Hinweis: Die Innenraumbelichtung ist eingeschaltet, wenn das Bedienfeld eingeschaltet ist.

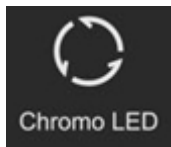


Externer/Therapeutischer Lichtknopf
(falls verfügbar)

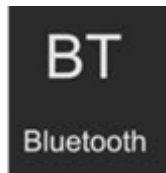




dem Knopf lässt sich das therapeutische Licht ein- und ausschalten sowie die Farbe manuell ändern. Per Knopfdruck können Sie eine von sieben Farben auswählen (Rot, Gelb, Grün, Hellblau, Dunkelblau, Lila, Weiß).



Knopf zur automatischen Umschaltung zwischen 7 Farben des therapeutischen Lichts (rot, gelb, grün, hellblau, dunkelblau, violett, weiß).



Mit dem Knopf wird die Bluetooth-Funktion eingeschaltet.



diesem Knopf kann man ihn einschalten MP3-Songs werden beim Anschließen eines USB-Sticks abgespielt.



diesem Knopf wird die FM-Radiofunktion eingeschaltet.



dieser Taste kann die Wiedergabe pausiert oder wiederholt werden.



Mit diesem Knopf kann die Lautstärke von FM-Radio/BT/MP3-Wiedergabe erhöht oder verringert werden.



Mit dieser Taste kann man beim Abspielen von BT/MP3-Dateien zum vorherigen oder nächsten Lied wechseln oder beim Abspielen von FM-Radio die Frequenz ändern.

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

IONISATORSTEUERUNG

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



der ION-Taste schalten Sie den Ionisator ein. Beim Drücken leuchtet die Kontrolldiode grün auf. Wählen Sie vor und während der Saunabnutzung die Option „Ion“, die einen 60-minütigen Zyklus der Negativionenproduktion auslöst.

WAS SIND INFRAROTSTRAHLEN (IR)?

Infrarotstrahlung ist eine elektromagnetische Welle, deren Wellenlänge zwischen dem sichtbaren Licht und dem Mikrowellenbereich liegt. Dieser Strahl ähnelt den natürlichen Sonnenstrahlen, die unsere Haut auch an kalten Tagen durch direkte Infrarotstrahlung erwärmen. 95 % der Energie der Kohlenstofffaser werden in langwellige Infrarotstrahlung mit einer Wellenlänge von 5 bis 17 Mikrometern umgewandelt. Die Sonne selbst erzeugt langwellige Infrarotstrahlung mit einer Wellenlänge von 9,4 Mikrometern.

Wolle (mm)		0,2	0,4	0,75	1000
Gammastrahlung	Röntgenaufnahme	Ultraviolett	Sichtbar	Infrarot	Mikrowelle

Kurzwellige Infrarotstrahlung	Mittelwelliges Infrarot	Langwelliges Infrarot	Mikrowelle
0,75	1,5	5,5	1000

Infrarot ist sicher. Infrarot ist für nahezu jeden Lebensbereich auf unserem Planeten unerlässlich. Es spendet nicht nur Wärme, sondern kann auch die Gesundheit des Körpers auf Zellebene fördern. Diese Technologie ist so sicher, dass sie seit Jahren in Kreißsälen eingesetzt wird, um Neugeborenen zu einer angenehmen Körpertemperatur zu verhelfen.

DIES IST KEINE WÄRMEKAMMER Wenn man das Wort „Sauna“ hört, denkt man meist an eine Dampfsauna, in der hohe Temperaturen und hohe Luftfeuchtigkeit zum Schwitzen führen. Eine Dampfsauna ist vergleichbar mit einem herkömmlichen Herd, der Lebensmittel durch Erhitzen auf extrem hohe Temperaturen gart. Im Gegensatz dazu ähnelt eine Infrarotsauna eher einer Mikrowelle: Sie erzeugt Energie, die die Lebensmittel erhitzt und die Wassermoleküle darin in Bewegung setzt, wodurch die Lebensmittel gegart werden. Eine Infrarotsauna erzeugt Energie, die den Körper erwärmt und die gewünschten Reaktionen auslöst, ohne dass extrem hohe (und unangenehme) Temperaturen im Inneren erreicht werden müssen. Aufgrund der Wirkung von Infrarotstrahlen auf den menschlichen Körper beginnt das Schwitzen in einer Infrarotsauna bereits bei deutlich niedrigeren Temperaturen als in einer Dampfsauna.

WAS IM INNEREN PASSIEREN WIRD: Sie werden die von den Infrarotheizungen erzeugte Wärme sofort spüren.

Die Wellenlänge dieser Wärme ermöglicht es den Strahlen, Ihre Haut zu durchdringen und Ihren Körper darunter zu erwärmen. Dadurch werden die Wassermoleküle in der Fettschicht direkt unter Ihrer Haut angeregt, was zu Schwitzen führt. Die meisten Menschen schwitzen nach etwa 20 Minuten, wobei sich diese Zeit bei häufigeren Saunabesuchen verkürzt. Durch das Schwitzen wird der Körper entgiftet, da die Giftstoffe, die er aus dem Blutkreislauf entfernt und in der Fettschicht gespeichert hat, nun durch das Schwitzen an die Hautoberfläche gelangen. Die direkte Hitze erweitert zudem Ihre Blutgefäße (und verbessert so Ihre Durchblutung) und erhöht Ihre Atmung und Herzfrequenz. Ihr Körper verbrennt beim Schwitzen auch Kalorien. Es wird empfohlen, vor, während und nach dem Saunagang ausreichend Wasser zu trinken, um einer Dehydrierung vorzubeugen.

Seien Sie außerdem vorsichtig, was Sie in die Infrarotsauna mitbringen. Einige Metalle absorbieren Infrarotstrahlen und können sich während des Saunagangs extrem erhitzen.

WIE MAN EINE INFRAROTSAUNA BENUTZT

- Das volle Potenzial der Infrarottherapie entfalten Sie, wenn Sie die Temperatur auf den höchsten Wert einstellen. So kann Ihr Körper die volle Wirkung der Infrarotstrahlung während Ihres Saunagangs nutzen. Bei einer niedrigeren Temperatur schalten sich die Heizelemente ständig ein und aus, um die eingestellte Temperatur zu halten. Da die direkte Wirkung der Infrarotstrahlen deutlich stärker ist als die der hohen Temperatur in der Sauna selbst, gehen während des Saunagangs zeitweise therapeutische Effekte verloren. Neben der Senkung der eingestellten Temperatur können Sie die Temperatur in der Sauna auch durch die Belüftung des Daches oder das Öffnen der Tür etwas regulieren.
- Vor der Benutzung der Sauna empfiehlt es sich, zu duschen und sich abzutrocknen.
- Benutzen Sie die Sauna nicht unmittelbar nach anstrengender körperlicher Betätigung. Warten Sie mindestens 15 Minuten, damit Ihr Körper abkühlen kann.
- Verwenden Sie mindestens zwei bis drei Handtücher oder Waschlappen. Setzen Sie sich auf ein mehrfach gefaltetes Handtuch, um guten Halt zu haben. Legen Sie ein weiteres Handtuch auf den Boden, um Schweiß aufzusaugen, und ein drittes über Ihre Knie, um den Schweiß regelmäßig abzuwischen. Dies fördert das Schwitzen.
- Nehmen Sie einen dicken Waschlappen oder ein Handtuch mit in die Sauna und tupfen Sie sich damit das Gesicht ab, sobald Sie zu schwitzen beginnen. So entfernen Sie abgestorbene Hautschüppchen und Ihre Haut wirkt jünger und glatter. Dasselbe können Sie auch an anderen Körperstellen mit einem Handtuch, einer Bürste oder einem Peeling-Salz tun.

- Die beste Zeit für einen Saunabesuch ist morgens, wenn Sie die Möglichkeit haben, 30 Minuten früher aufzustehen. Dehnen Sie sich direkt nach dem Aufwachen ein wenig, schwitzen Sie anschließend in der Infrarotsauna, duschen Sie und trinken Sie zum Schluss ein paar Gläser Wasser. Sie werden kaum eine bessere Energiequelle für den kommenden Tag finden. Wenn Sie hingegen Schlafprobleme haben, können Sie die Sauna abends nutzen. Die Ruhe und Entspannung in der Sauna helfen Ihnen, leichter und besser einzuschlafen.
- Bei der Nutzung einer Infrarotsauna ist die beste Position sitzend, nicht liegend. Die Heizstrahler sind so positioniert, dass die Strahlung den größten Nutzen für eine Person bietet, die aufrecht sitzt und deren Füße auf Höhe der Sitzbank liegen.
- Es spielt keine Rolle, welche Temperatur die Infrarotsauna beim Betreten hat. Es dauert etwa 15 Minuten, bis man zu schwitzen beginnt. Daher ist es nicht nötig, zu warten, bis die Sauna vollständig aufgeheizt ist. Am besten betritt man die Sauna direkt nach dem Einschalten und wärmt sich darin auf.
- Es ist nicht ratsam, direkt nach dem Saunagang zu duschen. Da sich Ihr Körper während des Saunagangs erwärmt hat, schwitzt er auch nach dem Abschalten der Heizung noch eine Weile weiter, selbst nachdem Sie die Sauna verlassen haben. Bleiben Sie mit offener Tür in der Sauna sitzen und lassen Sie Ihren Körper schwitzen, während er abkühlt. Sobald Sie sich wohl genug fühlen, duschen Sie lauwarm (nicht kalt), um den Schweiß vollständig abzuwaschen. Es wird nicht empfohlen, nach dem Saunagang Seife, Duschgel oder andere Produkte zu verwenden, da Ihre Poren geöffnet sind und diese Substanzen sie verstopfen könnten.
- Nach dem Saunagang ist es wichtig, den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Am besten eignet sich dafür Wasser, da dieses dem Körper die beim Saunagang verbrannten Kalorien nicht zuführt.
- Nach Beendigung des Saunagangs sollten Sie Wasser und Schweiß mit einem leicht feuchten Tuch aus der Sauna entfernen (siehe dazu das Kapitel PFLEGE IHRER SAUNA) und die Tür offen lassen, damit die Sauna auslüften kann.

PFLEGE IHRER SAUNA

Es ist sehr wichtig, die Sauna regelmäßig zu reinigen:

- Fegen oder saugen Sie den Boden und die Bänke ab.
- Wischen Sie Wände ab, die von Personen berührt wurden – z. B. über Bänken, um Türen und Bedienfelder herum.
- Verwenden Sie warmes Wasser mit einem milden Seifenwaschmittel und einem sauberen Tuch, anschließend mit einem sauberen, feuchten Tuch nachwischen.
- Vermeiden Sie aggressive Reinigungsmittel, die das Holz verfärben oder chemische Rückstände hinterlassen können, die sich durch Hitze lösen. Wir empfehlen ausschließlich Produkte, die speziell für die Reinigung von Infrarotsaunen entwickelt wurden, wie beispielsweise Saunareiniger.
- Verwenden Sie kein zu nasses Tuch, da dies das Holz nachdunkeln könnte.
- Benutzen Sie beim Saunabesuch immer ein Handtuch, um den Schweiß aufzusaugen. Vermeiden Sie generell direkten Hautkontakt mit den Saunaoberflächen, also Bänken, Wänden und Rückenlehnen.
- Verwenden Sie zur Reinigung der Sauna niemals Dampfreiniger, Hochdruckreiniger oder Wassersprühgeräte.
- Übergießen Sie die Infrarotsauna niemals mit Wasser und spülen Sie sie weder innen noch außen ab.
- Verwenden Sie niemals Farben, Beizen 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 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 seit Kurzem auch in den Vereinigten Staaten erforscht. Bei Personen, die regelmäßig Infrarotsaunen nutzen, wurden folgende positive Effekte beobachtet:

- Senkung des Blutdrucks
- verringerte Gelenksteifigkeit
- Gewichtsverlust
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Senkung des Blutzuckerspiegels
- erhöhter Blutfluss
- Senkung des Cholesterin- und Triglyceridspiegels
- Linderung von Muskelkrämpfen
- Schmerzlinderung
- Energie auffüllen und Stress abbauen
- Steigerung der Kraft und Vitalität des Organismus
- erhöhte Elastizität des Kollagengewebes
- Die Sauna half, Probleme mit Entzündungsinfiltraten, Ödemen und Ergüssen zu lösen.
- Sauna hilft bei der Behandlung von Akne, Ekzemen, Psoriasis, Verbrennungen sowie Hautverletzungen und Schnittwunden.
- Die Sauna trägt dazu bei, dass offene Wunden schneller heilen und weniger Narben hinterlassen.
- verbessert Hautfarbe und Elastizität
- Hilft bei der Behandlung von Cellulite, Nesselsucht, Gicht, Gewebeschäden und Prostatavergrößerung.
- stärkt das Immunsystem
- Hilft dabei, das Verletzungsrisiko zu verringern, wenn es zum Aufwärmen der Muskeln vor Dehnübungen und Training verwendet wird.
- entgiftet den Körper
- hilft bei der Behandlung von Bronchitis (Entzündung der Bronchien)

WICHTIGER HINWEIS

Die von Ihrer Infrarotsauna abgegebenen Infrarotstrahlen bieten nachweislich ein breites Spektrum an potenziellen therapeutischen Vorteilen und Wirkungen, wie Studien an verschiedenen Standorten weltweit belegen. Diese Vorteile werden hier lediglich zu Informationszwecken aufgeführt und bedeuten weder, dass Infrarotsaunen ein Mittel zur Behandlung oder Heilung von Krankheiten darstellen, noch sollten sie daraus abgeleitet werden. Wenn Sie verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen, akute Gelenkprobleme haben oder an einer anderen Erkrankung leiden, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie mit regelmäßiger Infrarotsauna-Therapie beginnen. Personen mit chirurgischen Implantaten (Metallstiften, Nägeln, künstlichen Gelenken, Silikon- oder anderen Implantaten) erfahren in der Regel keine negativen Auswirkungen, sollten aber dennoch vor Beginn einer Infrarottherapie ihren Arzt konsultieren.

SO FUNKTIONIERT DAS GERÄT

Infrarotsaunen werden mit zwei Arten von Heizelementen hergestellt, entweder mit Keramik- oder Kohlenstoffheizelementen.

Keramische Heizstrahler erzeugen Infrarotstrahlung mithilfe dünner Glasröhren, die strategisch in der Sauna verteilt sind. Dabei geben sie sehr intensive Hitze ab und erhitzen sich selbst stark (250–300 °C). Sie sind stets so geschützt, dass sie niemals direkt mit der Haut in Berührung kommen. Eine Sauna mit Keramikheizstrahlern heizt sich in der Regel schneller auf als eine Sauna mit Carbon-Heizstrahlern. Die Anschaffungskosten sind geringer und ihre Lebensdauer beträgt ca. 8000 Stunden.

Die Kohlenstofffaser-Heizeinheit besteht im Wesentlichen aus einer metallischen Heizkathode und einer Kohlenstofffaser. Beim Durchfließen eines elektrischen Stroms durch die Metallheizkathode erhitzt sich die Kohlenstofffaser und emittiert anschließend langwellige Infrarotstrahlung. Kohlenstoffheizungen erhitzen sich etwas langsamer, die Infrarotstrahlung ist jedoch deutlich gleichmäßiger und effektiver verteilt. Ihre Oberflächentemperatur erreicht 70–170 °C. Der Anteil der Infrarotwellen im langwelligen Spektrum ist höher als bei Keramikheizungen, wodurch sie leichter und tiefer in das Gewebe eindringen und die therapeutische Wirkung leicht verstärken. Die Anschaffungskosten sind etwas höher, die Betriebskosten jedoch niedriger, und die Lebensdauer beträgt ca. 12.000 Stunden.

FEHLERORT

PROBLEM	LÖSUNG
Die Sauna funktioniert nicht, das Bedienfeld zeigt nichts an.	Prüfen Sie, ob die Sauna ordnungsgemäß an die Stromversorgung angeschlossen ist.
	Prüfen Sie, ob die Kabelstecker ordnungsgemäß angeschlossen und festgezogen sind.
	Prüfen Sie die Sicherung und tauschen Sie sie gegebenenfalls aus.
Die Heizungen funktionieren nicht.	Schließen Sie die Sauna an, schalten Sie sie ein und prüfen Sie, ob die auf dem Saunadisplay angezeigte Temperatur mit der Umgebungstemperatur übereinstimmt.
	Wenn die auf dem Display angezeigte Temperatur gleich ist, überprüfen Sie, ob die eingestellte Temperatur höher als die Umgebungstemperatur ist.
	Falls ja, lassen Sie die Kabelverbindungen und die Funktion des Steuergeräts überprüfen.
Die Heizplatte für die Sitzbank funktioniert nicht.	Prüfen Sie, ob die anderen Heizgeräte funktionieren. Falls ja, prüfen Sie die Verkabelung unter der Werkbank.
Auf dem Display des Bedienfelds ist nichts zu sehen.	Prüfen Sie, ob jedes Mal, wenn der Hauptknopf gedrückt und das Bedienfeld gestartet wird, ein akustisches Signal von der Steuereinheit zu hören ist.
	Prüfen Sie, ob die Kabelstecker ordnungsgemäß angeschlossen und festgezogen sind.
	Wenn die unter Punkt 1 beschriebenen Geräusche nicht zu hören sind, muss das Bedienfeld ausgetauscht werden.

Die Heizung funktioniert, die Temperatur in der Sauna steigt, aber die Temperaturanzeige ändert sich nicht.	Prüfen Sie, ob der Temperatursensor korrekt positioniert ist (in der oberen Abdeckung). Falls ja, tauschen Sie den Temperatursensor aus.
Auf dem Display des Bedienfelds wird nur ein Teil des Textes angezeigt.	Das Bedienfeld muss ausgetauscht werden.
Einige Lampen funktionieren nicht.	Prüfen Sie, ob der Stecker der Lampe richtig angeschlossen ist (die obere Abdeckung muss entfernt werden).

AUDIOSIGNAL

Manche Saunatypen verfügen über eine Selbstüberwachungsfunktion, die nur bei ungewöhnlichen Vorgängen aktiviert wird. Arten von Selbstüberwachungsalarmen:

Alle 2 Sekunden 2 lange Pieptöne.	Fehler im Steuergerät *
Alle 2 Sekunden ertönt ein langer Piepton.	loses Kabel des Temperatursensors
Alle 2 Sekunden 2 kurze Pieptöne.	Die Temperatur des Steuerkastens ist höher als 80 °C, reduzieren Sie die Umgebungstemperatur.
3 kurze Pieptöne alle 2 Sekunden	Das Signal zwischen Steuereinheit und Bedienfeld ist fehlerhaft, überprüfen Sie die Kabelverbindungen.
4 kurze Pieptöne alle 2 Sekunden	Die Eingangsspannung ist zu niedrig, überprüfen Sie die Stromversorgung.
Alle 2 Sekunden 1 kurzer und 1 langer Piepton.	Wackelverbindung am linken Lautsprecher
Alle 2 Sekunden ein langer und ein kurzer Piepton.	Wackelkontakt am rechten Lautsprecher

* Wenden Sie sich an einen autorisierten Service

GARANTIEBEDINGUNGEN, SERVICE UND ERSATZTEILE

Die Garantiezeit ist auf dem Kaufbeleg angegeben, beträgt jedoch mindestens 24 Monate und beginnt mit dem Tag des Wareneingangs, der durch den Original-Kaufbeleg nachgewiesen werden muss. Die Garantie deckt Mängel ab, die das Produkt bei Erhalt aufweist, sowie nachweisbare Herstellungsfehler, die während der Garantiezeit auftreten. Die Garantie gilt nicht für normale Abnutzung des Produkts und seiner Teile sowie für Schäden, die durch Nichtbeachtung der Gebrauchsanweisung, mangelnde Wartung, unsachgemäße Verwendung, vorsätzliche Beschädigung, unsachgemäße Eingriffe, Modifikationen oder Reparaturen mit nicht originalen Teilen oder äußere Einflüsse (Oxidation, Korrosion, Überschwemmung usw.) verursacht wurden. Reparaturen während der Garantiezeit dürfen nur von autorisierten Reparaturwerkstätten oder dem Kundendienst des Herstellers durchgeführt werden.

Hinweis: Wir empfehlen Ihnen, die Modell- und Seriennummer des Produkts für mögliche Garantieansprüche, die Beschaffung von Ersatzteilen oder die Inanspruchnahme von Serviceleistungen zu notieren (diese Nummern finden Sie auf dem Typenschild auf der RÜCKSEITE der Sauna).

Modellnummer	
Seriennummer	

Hinweis: Das Entfernen des Seriennummernetiketts kann zur Ablehnung des Garantieanspruchs führen.

ENTSORGUNG



Die Verpackung besteht aus Materialien, die im kommunalen Abfall recycelt werden können.

Sammelplätze oder Sammelcontainer.



Schützen Sie die Umwelt! Entsorgen Sie Elektrogeräte nicht im Hausmüll!

Gemäß der europäischen Richtlinie 2012/19/EU müssen gebrauchte Elektrogeräte getrennt gesammelt und dem umweltgerechten Recycling zugeführt werden. Informationen zur Entsorgung Ihrer Altgeräte erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Behörde.

