Sauna infrarouge

Kaisa



v.09/2025

Merci d'avoir choisi notre sauna infrarouge et félicitations pour votre achat. Nous sommes convaincus que toute votre famille profitera de tout ce que ce produit offre et qu'elle l'utilisera avec plaisir pendant de nombreuses années. Lisez attentivement cette notice avant la première utilisation du sauna. Conservez-la pour la consulter régulièrement et plus tard.

Les illustrations de la notice peuvent ne pas correspondre exactement à la version livrée ; elles servent surtout à mieux comprendre le texte.

Le fabricant et le fournisseur se réservent le droit de modifier le produit sans mettre à jour ces instructions d'installation et d'utilisation.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

1. Avant d'utiliser le sauna, lisez attentivement et suivez toutes les instructions de cette notice.
2. Lors de l'installation et de l'utilisation de cet appareil électrique, respectez toujours les mesures de sécurité de base. Alimentez l'appareil depuis une prise installée selon les normes techniques en vigueur et protégée par un disjoncteur de calibre et de caractéristiques adaptés. Il est recommandé que l'alimentation soit aussi équipée d'un dispositif différentiel (disjoncteur différentiel) de courant de déclenchement ne dépassant pas 30 mA, surtout dans les salles de bains ou autres zones humides.
3. N'utilisez pas le sauna à proximité de l'eau, par exemple près d'une baignoire, sur un sol mouillé ou près d'une piscine, etc.
4. Posez le câble d'alimentation de façon à limiter le risque qu'on marche dessus ou qu'il soit écrasé par des objets placés sur lui ou appuyés contre lui. Protégez correctement le câble et ne le laissez pas étendu sur le sol, c'est très dangereux. Quand vous n'utilisez pas l'appareil, débranchez le câble de la prise et enroulez-le. Pour le débrancher, tirez sur la fiche et non sur le câble : vous pourriez endommager le câble ou la prise.
5. Avant chaque utilisation, vérifiez que le sauna ne présente aucun signe de dommage et qu'il ne contient aucun objet inflammable, surtout près du radiateur.
6. Avertissement : ne touchez pas les radiateurs pendant le fonctionnement du sauna ; leur température dépasse 70 °C et le contact avec leur surface peut causer des brûlures. Ne couvrez pas les radiateurs : risque d'incendie. Ne touchez pas les parois extérieures à hauteur des radiateurs pendant le fonctionnement : elles peuvent être très chaudes, risque de brûlures.
7. Si des pièces doivent être remplacées, assurez-vous que les pièces de rechange sont celles que précise le fabricant ou qu'elles ont les mêmes caractéristiques que les pièces d'origine. L'emploi de pièces non autorisées peut provoquer un incendie, une décharge électrique ou d'autres dangers. Après la réparation, faites effectuer par un technicien du service après-vente des contrôles de sécurité pour établir que le sauna est en parfait état de fonctionnement avant de le réutiliser.
8. L'appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) aux capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, sauf si une personne responsable de leur sécurité les surveille ou leur a donné des instructions sur l'utilisation de l'appareil ; par des personnes non familiarisées avec le fonctionnement décrit dans ces instructions ; ni par des personnes sous l'effet de médicaments, de stupéfiants, etc., qui réduisent la capacité de réaction rapide.
9. N'utilisez pas le sauna juste après un effort intense. Attendez au moins 30 minutes que votre corps refroidisse.

10. Risque de surchauffe. La température normale du corps ne doit pas dépasser 39 °C (103 °F). Les symptômes de la surchauffe sont : vertiges, léthargie, somnolence et évanouissements. Ses conséquences peuvent être l'incapacité de percevoir la chaleur, l'impossibilité physique de quitter le sauna, l'absence de conscience d'un danger imminent, la perte de connaissance et des lésions du fœtus chez les femmes enceintes. La surchauffe élève la température interne du corps ; il est donc déconseillé de régler le sauna sur des températures élevées.
11. La consommation d'alcool, de drogues ou de certains médicaments avant ou pendant l'utilisation du sauna peut provoquer une perte de connaissance.
12. Ne vous endormez jamais dans le sauna en fonctionnement.
13. N'utilisez pas de nettoyeurs vapeur, de nettoyeurs haute pression ni de pulvérisateurs d'eau pour nettoyer le sauna. Utilisez uniquement des produits spécialement conçus à cet effet.
14. Ne posez aucun objet sur le dessus ni sur les parois intérieures du sauna. N'y introduisez pas d'animaux domestiques ni d'objets métalliques. Le sauna n'est pas destiné à sécher le linge.
15. Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé immédiatement par le fabricant, son service après-vente ou une personne de qualification similaire. Si vous constatez que le câble d'alimentation est trop chaud, cela peut indiquer un problème de l'appareil électrique ; dans ce cas, faites-le contrôler par le fabricant ou son service après-vente pour éviter tout danger.
16. N'utilisez pas le sauna pendant un orage afin d'éviter tout risque de décharge électrique.
17. Ne mettez pas à plusieurs reprises l'alimentation et le système de chauffage sous et hors tension : vous pourriez endommager l'équipement électrique.
18. Séchez-vous les mains avant de brancher ou de débrancher la fiche du câble d'alimentation. Ne touchez jamais le câble avec les mains mouillées ni les pieds nus et mouillés, pour éviter tout risque de décharge électrique. Ne touchez pas avec les doigts les broches métalliques de la prise ni de la fiche du câble d'alimentation.
19. N'utilisez pas le sauna si le câble d'alimentation est endommagé, si le sauna ne fonctionne pas correctement ou s'il est endommagé. N'essayez pas de le réparer vous-même ; en cas de problème, contactez votre revendeur ou le fabricant, faute de quoi les règles de sécurité pourraient ne plus être respectées. Les tentatives de réparation non autorisées annulent la garantie du fabricant.
20. Assurez-vous que la prise a des caractéristiques suffisantes pour faire fonctionner le sauna ; si sa puissance admissible est trop faible, la prise pourrait surchauffer et provoquer éventuellement un incendie.
21. Sur certains modèles de sauna avec lumières au plafond, la température de la lampe est très élevée une fois le sauna et la lumière allumés. Ne touchez pas la lampe : vous pourriez vous brûler la peau. Ne la touchez pas non plus dans les 20 minutes qui suivent la fin du chauffage.
22. Ne versez pas d'eau ni d'autres liquides sur les unités de chauffage ni sur d'autres dispositifs électriques et ne les frappez avec aucun objet dur : cela pourrait provoquer un court-circuit, un incendie ou une coupure de courant.
23. Ce produit contient une source lumineuse de classe d'efficacité énergétique (G).

QUAND ÉVITER D'UTILISER LE SAUNA

1. Il est recommandé de ne pas utiliser le sauna dans les 24 heures suivant une exposition aux UV de sources artificielles ou un bain de soleil.
2. Médicaments sur ordonnance : consultez toujours votre médecin ou votre pharmacien sur les interactions possibles avec vos médicaments. Certains médicaments, comme les diurétiques, les antihistaminiques, les bêtabloquants et les barbituriques, peuvent nuire à la capacité naturelle du corps à réguler la chaleur. Les médicaments sur ordonnance comme certains médicaments en vente libre appartiennent à cette catégorie.

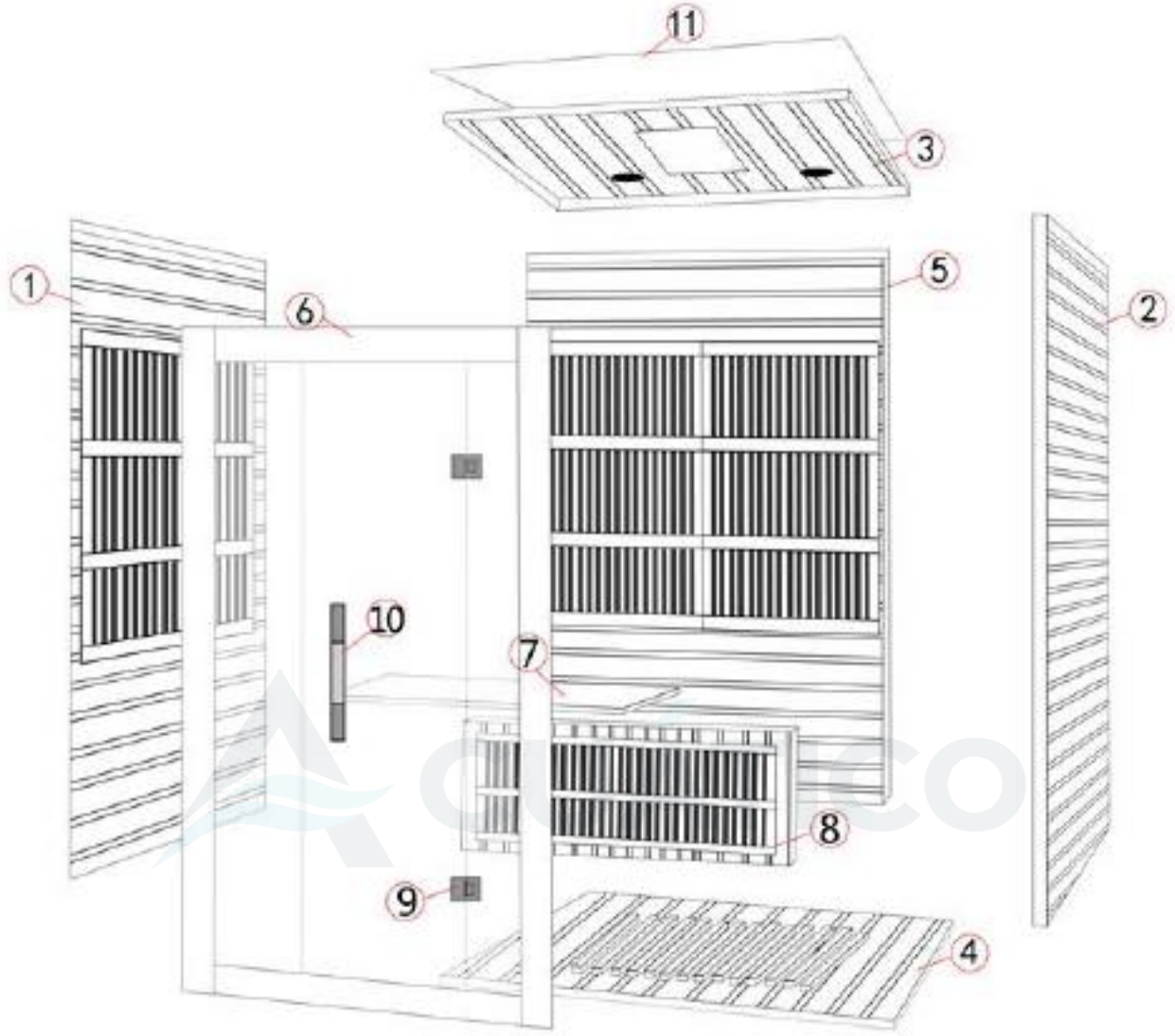
3. Maladies cardiaques : le sauna ne convient pas aux patients atteints de certaines maladies cardiaques, comme l'hypertension ou l'hypotension, l'insuffisance cardiaque chronique ou des troubles de la circulation coronarienne. Si vous souffrez de l'une de ces maladies, une exposition prolongée à des températures élevées peut être dangereuse, car elle entraîne directement une hausse de la fréquence cardiaque d'environ 10 battements (jusqu'à 30 dans certains cas) par minute pour chaque degré d'augmentation de la température corporelle. Cette contre-indication s'applique aussi aux patients qui prennent des médicaments contre la tension artérielle ou portent un stimulateur cardiaque : certains saunas peuvent contenir des aimants susceptibles d'en perturber le fonctionnement.
4. Enfants et personnes âgées : il est recommandé aux enfants et aux personnes âgées de consulter un médecin avant d'utiliser un sauna. Bien qu'il soit en général sûr et bénéfique pour ces deux groupes, la température corporelle des enfants monte beaucoup plus vite que celle des adultes et leur capacité à réguler leur température par la sueur est moins développée. De même, la capacité de maintenir une température corporelle optimale et le fonctionnement des glandes sudoripares diminuent avec l'âge ; il faut donc être prudent dans les deux groupes et parler de l'utilisation du sauna avec son médecin.
5. Problèmes articulaires : les lésions articulaires aiguës ne doivent pas être exposées à la chaleur pendant les 48 premières heures ni avant la disparition de la rougeur et du gonflement. En cas de gonflement articulaire chronique, la thérapie par la chaleur peut ne pas donner de bons résultats.
6. Grossesse : pendant la grossesse (ou en cas de suspicion de grossesse), l'utilisation du sauna n'est pas recommandée. Quand la température corporelle augmente, celle du liquide amniotique peut aussi augmenter, ce qui, dans des cas extrêmes, pourrait provoquer des lésions du fœtus et des malformations congénitales. Les femmes enceintes risquent aussi davantage de surchauffer, ce qui conduit à la perte de connaissance. Pendant la grossesse, le cœur et les vaisseaux sanguins travaillent déjà à plus forte capacité, même en conditions normales, pour nourrir le fœtus en développement ; si le corps surchauffe, les exigences envers le cœur et les vaisseaux augmentent encore. Cela réduit le flux sanguin vers les organes internes, dont le cœur, ce qui peut provoquer une perte de connaissance.
7. Certaines maladies : l'élévation de la température centrale du corps peut ne pas convenir aux personnes atteintes de sclérose en plaques, de lupus érythémateux systémique, de neuropathie diabétique, de maladie de Parkinson, de tumeurs du système nerveux central ou d'insuffisance surrénale (comme la maladie d'Addison). Les personnes atteintes d'hémophilie ou de troubles hémorragiques doivent aussi éviter le sauna, car la chaleur dilate les vaisseaux sanguins. L'utilisation du sauna est également déconseillée en cas de fièvre ou de sensibilité à la chaleur. En outre, tout patient porteur d'un implant doit consulter son chirurgien avant d'utiliser un sauna. Comme pour les massages, le sauna ne convient pas aux personnes atteintes d'une maladie infectieuse ou sous l'effet de l'alcool ou de drogues. Et, comme pour toute activité similaire, si le sauna provoque une gêne, une douleur ou une dégradation de l'état de santé, interrompez-le immédiatement.

En cas de problème de santé, consultez toujours votre médecin avant d'utiliser un sauna !

Avertissement : si la rougeur de la peau persiste plus d'un jour après l'utilisation du sauna, ne réutilisez pas le sauna et consultez votre médecin.

PRÉSENTATION DU PRODUIT

Le sauna infrarouge se compose d'une cabine en bois, d'un boîtier de commande et de radiateurs. La cabine en bois comprend PANNEAU INFÉRIEUR, PANNEAU SUPÉRIEUR, PANNEAU DROIT, PANNEAU GAUCHE, PANNEAU ARRIÈRE, PANNEAU AVANT EN VERRE (2 VANTAUX DE PORTE) et BANC.



NUMÉRO	NOM	QUANTITÉ
1	PANNEAU GAUCHE	1
2	PANNEAU DROIT	1
3	PANNEAU SUPÉRIEUR	1
4	PANNEAU INFÉRIEUR	1
5	PANNEAU ARRIÈRE	1
6	PANNEAU AVANT (vantail en verre)	1
7	Assise du banc	1
8	Panneau latéral du banc	1
9	Charnière de la porte	2
10	Poignée de la porte	1
11	Couvercle du PANNEAU SUPÉRIEUR	1
	Vis	5
	Joint de la porte	2

Selon l'étendue de la livraison, l'emballage peut contenir des accessoires supplémentaires (porte-gobelets ou porte-serviette à placer à un endroit adapté dans le sauna).

BOÎTIER DE COMMANDE

Le boîtier de commande est le centre de commande du sauna. Il est monté sur le PANNEAU SUPÉRIEUR ; lors du montage, il suffit de brancher les cosses de câble correspondantes.



⚠	RISQUE DE DÉCHARGE ÉLECTRIQUE, NE PAS OUVRIR

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Lisez attentivement la notice avant le montage. Le montage du sauna demande 2 adultes.

Remarque : lisez attentivement toutes les instructions avant d'installer le sauna et n'oubliez pas que les mesures de sécurité de base doivent toujours être respectées pendant son utilisation.

Avant l'installation proprement dite, il est important de choisir un emplacement adapté pour le sauna :

1. Le sauna ne peut être placé que dans une pièce à température contrôlée et à faible humidité. Évitez de l'installer dans des pièces humides mal ventilées (circulation d'air). Le chauffage du sauna provoque la condensation de l'humidité de l'air dans les pièces humides, ce qui peut réduire la durée de vie des composants électroniques du sauna, surtout en cas d'utilisation prolongée.
2. Nous recommandons de placer le sauna dans une pièce dont l'air est à au moins 15°C. La température ambiante extérieure influe directement sur la température intérieure du sauna. Dans un environnement froid, la température intérieure n'atteindra pas les valeurs maximales indiquées.
3. Le sauna doit être de niveau. Assurez-vous que le support est solide, horizontal et capable de supporter le poids du sauna et des personnes qui l'utilisent. Les surfaces irrégulières doivent être nivelées.
4. L'emplacement du sauna doit se trouver à une distance sûre de toute arrivée d'eau courante (baignoire, douche, lavabo, etc.).
5. Près du sauna, c'est-à-dire à portée de son câble d'alimentation, il doit y avoir une prise de 230 V/50 Hz avec une protection de courant suffisante, adaptée à la consommation (puissance) du sauna ; voir l'étiquette du produit. Il est recommandé que l'alimentation soit aussi équipée d'un dispositif différentiel de courant de déclenchement ne dépassant pas 30 mA, surtout dans les salles de bains ou autres zones humides.
6. Le câble d'alimentation doit être facilement accessible pour pouvoir le débrancher rapidement de la source d'alimentation si nécessaire.

OUTILS NÉCESSAIRES

Tournevis, escabeau

ORDRE DE MONTAGE

PANNEAU INFÉRIEUR → PANNEAU ARRIÈRE → PANNEAU DROIT → PANNEAU GAUCHE → PANNEAU LATÉRAL DU BANC → ASSISE DU BANC → PANNEAU SUPÉRIEUR → PANNEAU AVANT → COUVERCLE DU PANNEAU SUPÉRIEUR

Remarque :

1. Les parties en bois du sauna cachées à la vue peuvent présenter de petits dommages dus à la fabrication (chocs, rayures, etc.), qui n'affectent ni le fonctionnement du sauna ni son aspect final.
2. Pendant l'utilisation du sauna, de petites fissures peuvent apparaître dans le bois. Ce n'est pas un défaut du produit, mais une caractéristique normale du bois utilisé.
3. Les portes du sauna ne sont pas conçues pour le fermer hermétiquement. Si vous utilisez le sauna dans un endroit froid, vous pouvez équiper la porte d'un joint adapté.



A. Placez le PANNEAU INFÉRIEUR

Placez le PANNEAU INFÉRIEUR à l'endroit où le sauna sera installé. Assurez-vous qu'il est bien positionné.

CUÁTICO



B. Placez le PANNEAU ARRIÈRE

Placez le PANNEAU ARRIÈRE à l'arrière du PANNEAU INFÉRIEUR et glissez-le en place. La paroi ne tiendra pas toute seule : maintenez-la à la main avant de fixer la paroi suivante.

C. Placez le PANNEAU DROIT et le PANNEAU GAUCHE

Placez le PANNEAU DROIT puis le PANNEAU GAUCHE contre le PANNEAU ARRIÈRE, reliez-les avec les clips et fixez-les au PANNEAU INFÉRIEUR avec les vis fournies dans les orifices pré-percés.

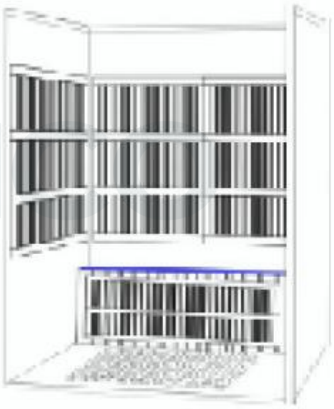




D. Installez le BANC

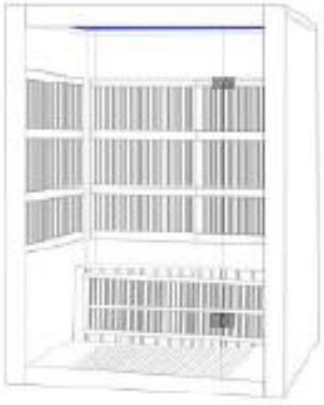
Introduisez le côté du banc dans la rainure de guidage, branchez les câbles du radiateur de sol et de celui des mollets, puis placez enfin l'assise du banc.





E. Installation du PANNEAU SUPÉRIEUR

Placez le PANNEAU SUPÉRIEUR sur les panneaux installés, branchez les connecteurs de câble à l'extérieur du PANNEAU SUPÉRIEUR et fixez les zones du PANNEAU GAUCHE et du PANNEAU DROIT avec les vis fournies dans les orifices pré-percés.

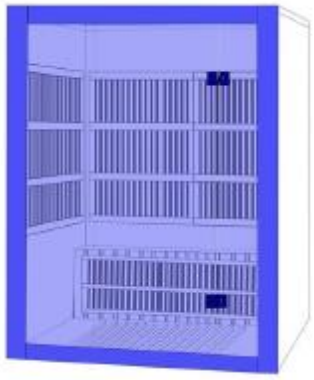






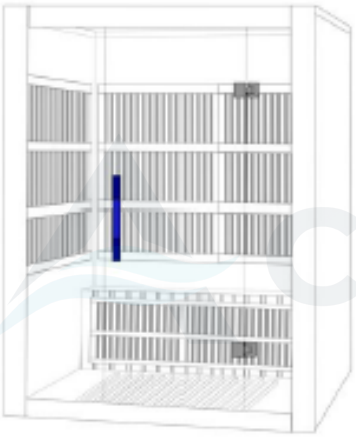
F. Installation du PANNEAU AVANT en verre

Installez le panneau avant sur les panneaux latéraux avec les boucles extérieures prémontées.



G. Installation de la poignée de la porte et de l'ioniseur

Vissez la poignée sur le vantail en verre de la porte. Vissez l'ioniseur à l'endroit où se trouve le connecteur pour son branchement ; le connecteur doit être sorti par le plafond du sauna infrarouge depuis l'intérieur.

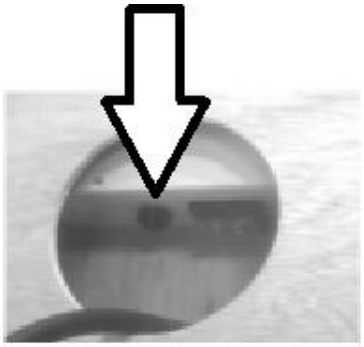




H. Placez le COUVERCLE SUPÉRIEUR

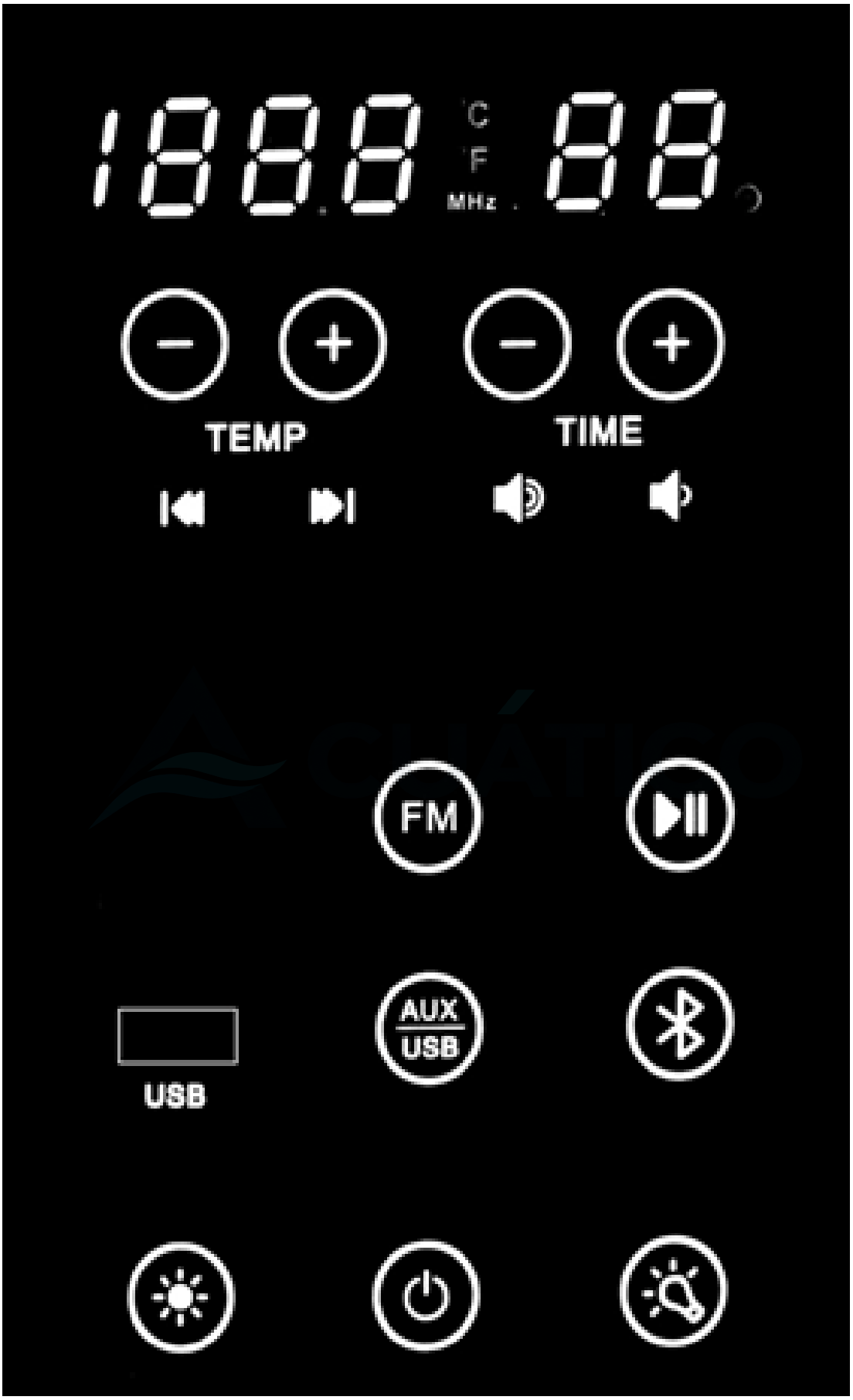
Soulevez le COUVERCLE SUPÉRIEUR jusqu'au haut du sauna. Passez le câble d'alimentation par l'orifice rond du COUVERCLE SUPÉRIEUR et posez le COUVERCLE SUPÉRIEUR sur le PANNEAU SUPÉRIEUR de façon à pouvoir appuyer sur le bouton de protection contre les surintensités du boîtier de commande. Alignez le COUVERCLE SUPÉRIEUR sur le PANNEAU SUPÉRIEUR puis, après avoir branché le sauna infrarouge et vérifié son bon fonctionnement, vissez-le fermement avec les vis fournies.

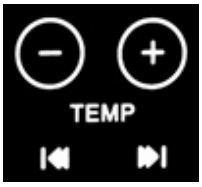
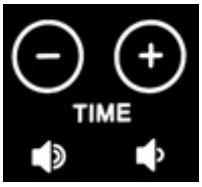
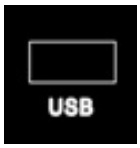






COMMANDE DU SAUNA INFRAROUGE



	marche/arrêt du sauna	
	Chromothérapie LED	**appui court –** marche/arrêt **appui long –** changement de couleur
	Éclairage LED intérieur/extérieur	**appui court –** marche/arrêt **appui long –** diverses combinaisons d'allumage/ extinction de l'éclairage intérieur et extérieur (si le sauna en est équipé)
	menu température	diminuer/augmenter la température **appui court** pas de 1° **appui long** réglage rapide de la température
	menu FM	station FM précédente/suivante
	Bluetooth/USB	piste MP3 précédente/suivante
	appuyer sur les deux boutons simultanément	passage entre °C et °F
	menu durée	diminuer/augmenter la durée **appui court** pas de 1 minute **appui long** réglage plus rapide de la durée
	menu FM/Bluetooth/USB	diminuer/augmenter le volume
	Radio FM	**appui court –** marche/arrêt **appui long –** recherche automatique et mémorisation de toutes les stations disponibles
	Bluetooth	activer/désactiver Bluetooth nom de l'appareil : BT-AUDIO
	USB	activer/désactiver USB (une clé USB avec de la musique MP3 doit être insérée dans le connecteur USB)
	Connecteur USB pour brancher une clé USB externe avec de la musique MP3	
	menu FM/Bluetooth/USB	fonction lecture/pause de la musique

COMMANDE DE L'IONISEUR

L'ioniseur génère des ions négatifs et crée un air parfumé et frais.



Le bouton ION sert à allumer l'ioniseur. Lorsqu'on appuie dessus, la diode de contrôle s'allume en vert. Avant et pendant l'utilisation du sauna, sélectionnez l'option « Ion », qui a un cycle de production d'ions négatifs de 60 minutes.

QUE SONT LES RAYONS INFRAROUGES (IR)

L'infrarouge est en réalité une onde électromagnétique située entre la plage de longueurs d'onde de la lumière visible et celle des micro-ondes. Ce rayonnement est semblable aux rayons naturels du soleil, qui aident à réchauffer notre peau par IR direct même par temps froid. 95 % de l'énergie de la fibre de carbone est transformée en rayons infrarouges à ondes longues d'une longueur d'onde de 5 à 17 microns. Le soleil produit des rayons infrarouges à ondes longues d'une longueur d'onde de 9,4 microns.

Onde (mm)		0,2	0,4	0,75	1000
Rayons gamma	Rayons X	Ultraviolet	Visible	Infrarouge	Micro-ondes

IR à ondes courtes	IR à ondes moyennes	IR à ondes longues	Micro-ondes
0,75	1,5	5,5	1000

LE RAYONNEMENT INFRAROUGE EST SÛR Le rayonnement infrarouge est essentiel à presque tous les aspects de la vie sur notre planète. Outre la chaleur qu'il apporte aux personnes, l'infrarouge peut aussi améliorer la santé du corps au niveau cellulaire. Cette technologie est si sûre qu'elle est utilisée depuis des années dans les salles d'accouchement des hôpitaux pour aider les nouveau-nés à atteindre une température corporelle confortable.

CE N'EST PAS UNE CHAMBRE DE CHAUFFE Quand on entend le mot « sauna », on pense généralement à un sauna à vapeur, où la température élevée et la forte humidité peuvent faire transpirer. Par exemple, un sauna à vapeur ressemble à une cuisinière classique, qui cuit les aliments en les chauffant à très haute température. Un sauna infrarouge ressemble plutôt à un four à micro-ondes, car il produit une énergie qui chauffe les aliments et excite les molécules d'eau qu'ils contiennent, les cuisant ainsi. Un sauna infrarouge produit une énergie qui réchauffe votre corps et déclenche les réactions souhaitées sans qu'il soit nécessaire d'atteindre des températures extrêmement élevées (et inconfortables) à l'intérieur de l'unité. En raison de l'effet des rayons infrarouges sur le corps humain, la transpiration dans un sauna infrarouge commence à des températures bien plus basses que dans un sauna à vapeur.

CE QUI SE PASSERA À L'INTÉRIEUR Vous sentirez immédiatement la chaleur produite par les radiateurs infrarouges.

La longueur d'onde de cette chaleur permet aux rayons de pénétrer dans la peau et de réchauffer le corps sous la surface. Cela excite les molécules d'eau stockées dans la couche de graisse située juste sous la peau, et vous commencez à transpirer. La plupart des gens commencent à transpirer au bout d'environ 20 minutes, ce délai se raccourcissant avec une utilisation plus fréquente du sauna. Cette sueur permet aussi au corps de se désintoxiquer : les substances toxiques que l'organisme a éliminées du sang et stockées dans la couche de graisse peuvent maintenant atteindre la surface de la peau par la transpiration. La chaleur directe dilate aussi les vaisseaux sanguins (augmentant la circulation) et accélère la respiration et la fréquence cardiaque. Votre corps brûle aussi des calories en produisant de la sueur. Il est recommandé de boire de l'eau avant, pendant et après la séance de sauna pour que le corps ne se déshydrate pas.

Faites aussi attention à ce que vous emportez dans le sauna infrarouge. Certains métaux absorbent les rayons infrarouges et peuvent devenir extrêmement chauds pendant la séance de sauna.

COMMENT UTILISER UN SAUNA INFRAROUGE

- Vous tirerez le meilleur parti de la thérapie infrarouge en réglant la température sur la valeur la plus haute. Ainsi, votre corps profitera de toute la puissance du rayonnement infrarouge pendant toute la séance. Avec une température plus basse, les radiateurs s'éteignent et se rallument en continu pour maintenir la température réglée. Comme l'effet direct des rayons infrarouges est bien supérieur à celui de la température élevée du sauna lui-même, vous perdriez une partie des effets thérapeutiques à certains moments de la séance. Outre la baisse de la température réglée, vous pouvez aussi réguler dans une certaine mesure la température à l'intérieur du sauna en déplaçant la ventilation du plafond ou en entrouvrant la porte.
- Avant d'utiliser le sauna, il est conseillé de prendre une douche et de se sécher.
- N'utilisez pas le sauna juste après un effort intense. Attendez au moins 15 minutes que votre corps refroidisse.
- Utilisez au moins 2-3 serviettes ou draps de bain. Asseyez-vous sur un drap de bain plié plusieurs fois pour être bien rembourré. Mettez une autre serviette au sol pour absorber la sueur et une troisième sur les genoux pour s'essuyer souvent. Cela favorisera une transpiration plus abondante.
- Emportez dans le sauna un gant de toilette rugueux ou une serviette et servez-vous-en pour vous essuyer le visage dès que vous transpirez. Vous éliminerez ainsi les cellules mortes de la peau, qui rajeunira et sera plus douce. Vous pouvez faire de même sur d'autres parties du corps avec une serviette, une brosse ou du sel exfoliant.
- Le meilleur moment pour utiliser le sauna est le matin, si vous pouvez vous lever 30 minutes plus tôt. Peu après le réveil, étirez-vous légèrement, transpirez dans le sauna infrarouge, prenez une douche et buvez enfin quelques verres d'eau pure. Vous trouverez difficilement une meilleure source d'énergie pour la journée qui commence. Par ailleurs, si vous avez du mal à dormir, vous pouvez utiliser le sauna le soir. Le calme et la détente qu'il procure vous aideront à vous endormir plus facilement et mieux.
- Dans un sauna infrarouge, la meilleure position est assise et non allongée. Les radiateurs sont placés pour qu'une personne assise, le dos droit et les pieds à hauteur du banc, profite au maximum du rayonnement.
- Peu importe la température du sauna infrarouge quand vous y entrez. La transpiration abondante n'apparaît qu'au bout d'environ 15 minutes. Il n'est donc pas nécessaire d'attendre que le sauna soit complètement chaud. Le mieux est d'y entrer quand il est allumé et de chauffer avec lui.
- Il n'est pas idéal de se doucher juste après le sauna. Comme votre corps s'est réchauffé pendant la séance, il continuera de transpirer un moment après l'arrêt des radiateurs, même après être sorti du sauna. Asseyez-vous dans le sauna, porte ouverte, et laissez votre corps transpirer pendant qu'il refroidit. Quand vous vous sentez assez à l'aise, prenez une douche à l'eau tiède (pas froide) pour éliminer complètement la sueur. Il est déconseillé d'utiliser du savon, des gels douche ou d'autres produits après le sauna, car les pores seront ouverts et ces substances pourraient les obstruer.
- Après la séance de sauna, il est important de compenser les liquides perdus. La boisson idéale est l'eau seule, qui ne rend pas au corps les calories brûlées pendant la séance.
- À la fin de la séance, essuyez l'eau et la sueur à l'intérieur avec un chiffon légèrement humide (voir plus loin le chapitre ENTRETIEN DE VOTRE SAUNA) et laissez la porte ouverte pour aérer l'intérieur du sauna.

ENTRETIEN DE VOTRE SAUNA

Il est très important de nettoyer régulièrement le sauna :

- Balayez ou aspirez le sol et les bancs.
- Nettoyez les parois aux endroits touchés, c'est-à-dire au-dessus des bancs et autour des portes et des panneaux de commande
- utilisez de l'eau tiède avec un détergent savonneux doux et un chiffon propre, puis passez un chiffon propre et humide
- Évitez les produits de nettoyage agressifs qui peuvent décolorer le bois ou même laisser des résidus chimiques que la chaleur pourrait libérer. Nous recommandons d'utiliser uniquement des produits conçus spécialement pour nettoyer les saunas infrarouges, comme Saunareiniger.
- N'utilisez pas de chiffon trop humide, car il pourrait assombrir le bois.
- Utilisez toujours une serviette pour absorber la sueur. En général, la peau ne doit pas entrer en contact direct avec les surfaces du sauna, c'est-à-dire les bancs, les parois ou les dossiers.
- N'utilisez jamais de nettoyeurs vapeur, de nettoyeurs haute pression ni de pulvérisateurs d'eau pour nettoyer le sauna.
- Ne versez jamais d'eau et ne rincez jamais l'intérieur ni l'extérieur du sauna infrarouge.
- N'utilisez jamais de peintures, de teintures ni d'autres revêtements chimiques à l'intérieur du sauna : la chaleur peut leur faire dégager des vapeurs
- Pour imprégner le bois et le protéger de l'humidité, les bancs et les autres parties en bois exposées du sauna peuvent être traités régulièrement à l'huile de paraffine, qui fait en outre ressortir le veinage naturel du bois.

AVANTAGES DE VOTRE SAUNA

Les bienfaits de la thérapie par infrarouge sont étudiés depuis plusieurs décennies au Japon, en Europe et, plus récemment, aux États-Unis. Chez les personnes qui utilisent régulièrement des saunas infrarouges, les effets bénéfiques suivants ont été observés :

- baisse de la tension artérielle
- moindre raideur articulaire
- perte de poids
- renforcement du système cardiovasculaire
- baisse du taux de sucre dans le sang
- augmentation du flux sanguin
- baisse des taux de cholestérol et de triglycérides
- soulagement des crampes musculaires
- soulagement de la douleur
- regain d'énergie et soulagement du stress
- augmentation de la force et de la vitalité de l'organisme
- plus grande extensibilité du tissu collagène
- Le sauna a aidé à résoudre des problèmes d'infiltrats inflammatoires, d'œdèmes et d'épanchements
- Le sauna aide à traiter l'acné, l'eczéma, le psoriasis, les brûlures et les lésions et coupures de la peau
- Le sauna aide les plaies ouvertes à cicatriser plus vite et laisse moins de cicatrices quand on l'utilise.
- améliore la couleur et l'élasticité de la peau
- aide à traiter la cellulite, l'urticaire, la goutte, les lésions des tissus et l'hypertrophie de la prostate
- renforce le système immunitaire
- aide à réduire le risque de blessures quand on l'utilise pour chauffer les muscles avant les étirements et l'exercice
- désintoxique l'organisme
- aide à traiter la bronchite (inflammation des bronches)

AVIS IMPORTANT

Il est reconnu que les rayons infrarouges émis par votre sauna infrarouge offrent un large éventail de bienfaits et d'effets thérapeutiques possibles, comme le montrent des recherches menées dans divers endroits du monde. Ces bienfaits sont présentés ici à titre informatif uniquement et n'impliquent pas, et ne doivent pas être interprétés comme signifiant, que les saunas infrarouges soient un moyen de traiter ou de guérir une maladie. Si vous prenez des médicaments sur ordonnance, avez des problèmes articulaires aigus ou souffrez de toute autre affection médicale, consultez votre médecin avant de commencer un traitement régulier par sauna infrarouge. Les personnes porteuses d'implants chirurgicaux (clous ou broches métalliques, articulations artificielles, silicone ou autres implants) ne subissent normalement aucun effet négatif, mais doivent tout de même consulter leur médecin avant de commencer la thérapie infrarouge.

COMMENT FONCTIONNE L'APPAREIL

Les saunas infrarouges sont fabriqués avec deux types de radiateurs : en céramique ou en carbone.

Les radiateurs en céramique produisent le rayonnement infrarouge grâce à de fins tubes de verre placés stratégiquement dans tout le sauna. Pendant la production du rayonnement infrarouge, ils émettent une chaleur très intense et chauffent considérablement (250-300 °C). Ils sont toujours protégés pour ne jamais entrer en contact direct avec la peau. Un sauna équipé de radiateurs en céramique chauffe généralement plus vite qu'un sauna à radiateurs en carbone. Son coût d'achat est plus faible et sa durée de vie est d'environ 8000 heures.

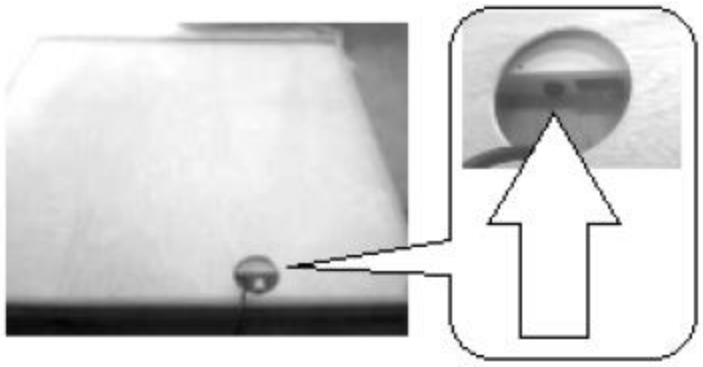
Le radiateur en fibre de carbone se compose principalement d'une cathode chauffante métallique et d'une fibre de carbone. Quand un courant électrique traverse la cathode chauffante métallique, la fibre de carbone chauffe puis émet des rayons infrarouges à ondes longues. Les radiateurs en carbone chauffent un peu plus lentement, mais la répartition des rayons infrarouges est bien plus uniforme et efficace. Leur température de surface atteint 70-170 °C. La proportion d'ondes infrarouges dans le spectre des ondes longues est plus élevée que pour les radiateurs en céramique ; ils pénètrent donc plus facilement et plus profondément dans les tissus, ce qui augmente légèrement l'effet thérapeutique. Le coût d'achat est un peu plus élevé, mais le coût de fonctionnement est plus faible et leur durée de vie est d'environ 12 000 heures.

SIGNALISATION SONORE

Certains types de saunas peuvent avoir une fonction de signal sonore simple ou répété en réponse à l'appui sur les boutons ou à l'atteinte de la température ou de la durée réglées.

LOCALISATION DES PANNES

Le panneau de commande ne fonctionne pas.	Vérifiez le câble du panneau de commande.
	Contactez un service agréé.
Le voyant d'alimentation est éteint.	Appuyez de nouveau sur la protection contre les surintensités dans l'orifice du couvercle du PANNEAU SUPÉRIEUR ; voir les images suivantes.



La lampe de lecture ne fonctionne pas.	Vérifiez et rebranchez le câble de la lumière.
	Contactez un service agréé.
Seule une partie du radiateur chauffe.	Le radiateur est défectueux : contactez un centre de service agréé.
	Le connecteur du radiateur est mal branché : branchez-le fermement.
	Le connecteur du radiateur est brûlé : contactez un centre de service agréé.
Le radiateur des mollets ou du sol ne chauffe pas.	Le câble situé derrière le PANNEAU LATÉRAL DU BANC n'est pas bien branché à la prise du PANNEAU ARRIÈRE : branchez-le fermement.
Le sauna ne chauffe pas entièrement.	Le connecteur du câble du panneau de commande est desserré : rebranchez fermement les connecteurs du panneau de commande.
	Le panneau de commande est endommagé : contactez un centre de service agréé.
	Le boîtier de commande est endommagé : contactez un centre de service agréé.

CONDITIONS DE GARANTIE, SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE

La période de garantie figure sur le justificatif d'achat, mais elle est d'au moins 24 mois et commence le jour de la réception du produit, qui doit être justifiée par le justificatif d'achat original. La garantie couvre les défauts que présente le produit au moment de la réception, ainsi que les défauts de fabrication démontrables survenant pendant la période de garantie. Elle ne couvre pas l'usure normale du produit et de ses pièces ni les dommages causés par le non-respect des instructions d'utilisation, le manque d'entretien, une mauvaise utilisation, un dommage intentionnel, une intervention non professionnelle, une modification ou une réparation avec des pièces non d'origine, ni les influences extérieures (oxydation, corrosion, inondation, etc.). Les réparations pendant la période de garantie ne peuvent être effectuées que par des ateliers de réparation agréés ou par le service après-vente du fabricant.

Remarque : nous vous recommandons de noter le modèle et le numéro de série du produit pour d'éventuelles réclamations de garantie, l'obtention d'une pièce de rechange ou l'intervention du service après-vente (vous trouverez ces numéros sur la plaque signalétique du PANNEAU ARRIÈRE du sauna).

Numéro de modèle	
Numéro de série	

Remarque : le retrait de l'étiquette du numéro de série peut entraîner le rejet de la réclamation.

ÉLIMINATION

L'emballage est constitué de matériaux recyclables dans les déchetteries municipales ou les conteneurs de collecte.

Protégez l'environnement ! Ne jetez pas les équipements électriques aux ordures ménagères !

Conformément à la directive européenne 2012/19/UE, les équipements électriques usagés doivent être collectés séparément et remis pour un recyclage respectueux de l'environnement. Pour savoir comment vous défaire de votre ancien équipement, contactez les autorités locales.

CUÁTICO



Mountfield a.s., Mirošovická 697, 251 64 Mnichovice

www.mountfield.cz mountfield@mountfield.cz