MTF Spa

Infrarot-sauna

Kaisa



v.09/2025

Vielen Dank, dass Sie sich für unsere Infrarotsauna entschieden haben, und herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Kauf. Wir sind überzeugt, dass Ihre ganze Familie alles genießen wird, was dieses Produkt zu bieten hat, und dass Sie es viele Jahre lang gern nutzen werden. Bitte lesen Sie diese Anleitung vor der ersten Benutzung der Sauna sorgfältig und vollständig durch. Wir empfehlen Ihnen, diese Anleitung zum regelmäßigen Nachlesen und für künftige Zwecke aufzubewahren.

Die Abbildungen in dieser Anleitung entsprechen möglicherweise nicht genau der gelieferten Ausführung; sie dienen vor allem dem besseren Verständnis des Anleitungstextes.

Der Hersteller und der Lieferant behalten sich das Recht vor, Änderungen am Produkt vorzunehmen, ohne diese Montage- und Gebrauchsanleitung aktualisieren zu müssen.

SICHERHEITSHINWEISE

1. Lesen Sie vor der Benutzung der Sauna alle Hinweise dieser Anleitung sorgfältig durch und befolgen Sie sie.
2. Bei der Installation und Verwendung dieses Elektrogeräts sollten Sie stets die grundlegenden Sicherheitsvorkehrungen beachten. Verwenden Sie zur Stromversorgung dieses Geräts eine Steckdose eines Stromkreises, die gemäß den geltenden technischen Normen installiert und durch einen Leitungsschutzschalter mit passendem Nennstrom und passender Auslösecharakteristik abgesichert ist. Wir empfehlen, die Stromzuleitung zusätzlich mit einem Fehlerstromschutzschalter (RCD) mit einem Bemessungsfehlerstrom von höchstens 30 mA auszustatten, insbesondere bei der Installation in Badezimmern oder anderen Feuchträumen.
3. Benutzen Sie Ihre Sauna nicht in unmittelbarer Nähe von Wasser, zum Beispiel in der Nähe einer Badewanne, auf nassem Untergrund oder in der Nähe eines Schwimmbeckens usw.
4. Das Netzkabel sollte so verlegt werden, dass die Wahrscheinlichkeit verringert wird, dass jemand darauf tritt oder dass es von Gegenständen, die auf oder gegen das Kabel gestellt werden, eingeklemmt wird. Sorgen Sie für einen ordnungsgemäßen Schutz des Netzkabels und verlegen Sie es nicht flach auf dem Boden, da dies sehr gefährlich ist. Wenn Sie das Gerät nicht benutzen, ziehen Sie das Kabel aus der Steckdose und wickeln Sie es auf. Ziehen Sie das Netzkabel am Stecker aus der Steckdose, nicht am Kabel. Das Kabel oder die Steckdose könnten sonst beschädigt werden.
5. Untersuchen Sie die Sauna vor jedem Einschalten auf Anzeichen von Beschädigungen und stellen Sie sicher, dass sich in der Sauna, insbesondere in der Nähe der Heizelemente, keine brennbaren Gegenstände befinden.
6. Warnung: Berühren Sie die Heizelemente nicht, während die Sauna in Betrieb ist; ihre Temperatur übersteigt 70 °C, und der Kontakt mit ihrer Oberfläche kann Verbrennungen verursachen. Decken Sie die Heizelemente nicht ab – es besteht Brandgefahr. Berühren Sie während des Betriebs der Sauna nicht die Außenseite der Wände im Bereich der Heizelemente – sie können sehr heiß sein, es besteht Verbrennungsgefahr.
7. Wenn Teile ausgetauscht werden müssen, stellen Sie sicher, dass die Ersatzteile vom Hersteller vorgegeben sind oder dieselben Eigenschaften wie die Originalteile haben. Die Verwendung nicht zugelassener Teile kann zu Brand, Stromschlag oder anderen Gefahren führen. Lassen Sie nach einer Reparatur von einem Servicetechniker Sicherheitsprüfungen durchführen, um festzustellen, dass sich die Sauna wieder in einem ordnungsgemäßen Betriebszustand befindet; erst danach dürfen Sie sie wieder benutzen.
8. Das Gerät ist nicht für die Benutzung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten bestimmt, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder unterwiesen; durch Personen, die mit der Bedienung im Rahmen dieser Anleitung nicht vertraut sind; durch Personen unter dem Einfluss von Medikamenten, Betäubungsmitteln u. Ä., die die Fähigkeit zu schneller Reaktion herabsetzen.
9. Benutzen Sie die Sauna nicht unmittelbar nach anstrengender körperlicher Betätigung. Warten Sie mindestens 30 Minuten, damit sich Ihr Körper abkühlen kann.

10. Gefahr der Überhitzung. Die normale Körpertemperatur sollte nicht über 39 °C (103 °F) steigen. Zu den Anzeichen einer übermäßigen Überhitzung des Körpers gehören Schwindel, Lethargie, Schläfrigkeit und Ohnmacht. Zu den Folgen einer übermäßigen Überhitzung des Körpers können die Unfähigkeit, Hitze wahrzunehmen, die körperliche Unfähigkeit, die Sauna zu verlassen, das fehlende Bewusstsein für eine drohende Gefahr, Bewusstlosigkeit und eine Schädigung des Fötus bei schwangeren Frauen gehören. Bei Überhitzung steigt die Innentemperatur Ihres Körpers an; deshalb wird eine hohe Temperatureinstellung für den Saunagang nicht empfohlen.
11. Der Konsum von Alkohol, Drogen oder bestimmten Medikamenten vor oder während des Saunagangs kann zu Bewusstlosigkeit führen.
12. Schlafen Sie niemals in der Sauna ein, solange sie in Betrieb ist.
13. Verwenden Sie zur Reinigung der Sauna keine Dampfreiniger, Hochdruckreiniger oder Wassersprüher. Verwenden Sie nur Mittel, die speziell für diesen Zweck bestimmt sind.
14. Legen Sie keine Gegenstände auf die oberen oder inneren Wände der Sauna. Bringen Sie keine Haustiere oder Metallgegenstände in die Sauna. Die Sauna ist nicht zum Trocknen von Wäsche bestimmt.
15. Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es unverzüglich vom Hersteller, seinem Vertreter oder einer ähnlich qualifizierten Person ausgetauscht werden. Wenn Sie feststellen, dass das Netzkabel zu heiß ist, kann dies auf ein Problem mit dem Elektrogerät hinweisen; lassen Sie das Gerät in diesem Fall vom Hersteller oder seinem Vertreter überprüfen, um Gefahren zu vermeiden.
16. Benutzen Sie die Sauna nicht bei einem Gewitter, um die Gefahr eines Stromschlags zu vermeiden.
17. Schalten Sie die Stromversorgung und das Heizsystem nicht wiederholt ein und aus, da dadurch das Gerät beschädigt werden könnte.
18. Trocknen Sie Ihre Hände ab, bevor Sie den Stecker des Netzkabels in die Steckdose des Stromkreises stecken oder aus ihr ziehen. Berühren Sie das Kabel niemals mit nassen Händen oder nassen nackten Füßen, um die Gefahr eines Stromschlags zu vermeiden. Berühren Sie die Metallkontakte der Steckdose oder des Steckers des Netzkabels nicht mit den Fingern.
19. Benutzen Sie die Sauna nicht, wenn das Netzkabel beschädigt ist, wenn sie nicht richtig funktioniert oder wenn sie beschädigt ist. Versuchen Sie nicht, selbst irgendwelche Reparaturen durchzuführen; wenden Sie sich bei Problemen an Ihren Verkäufer oder den Hersteller, andernfalls können die Sicherheitsvorschriften verletzt werden. Unbefugte Reparaturversuche führen zum Erlöschen der Herstellergarantie.
20. Stellen Sie sicher, dass die Steckdose für den Anschluss an das Stromnetz ausreichende Parameter für den Betrieb der Sauna hat; ist die Leistungsaufnahme zu gering, könnte sich die Steckdose überhitzen und möglicherweise einen Brand verursachen.
21. Bei einigen Saunamodellen mit Deckenleuchten ist die Temperatur der Leuchte sehr hoch, sobald Sie die Sauna einschalten und das Licht anschalten. Berühren Sie die Leuchte nicht, da es zu Hautverbrennungen kommen könnte. Berühren Sie diese Leuchte auch 20 Minuten nach Beendigung des Aufheizens nicht.
22. Gießen Sie kein Wasser oder andere Flüssigkeiten auf die Heizeinheiten oder andere Elektrogeräte und schlagen Sie nicht mit harten Gegenständen darauf, da es zu einem Kurzschluss kommen könnte, der einen Brand oder einen Ausfall des Stromnetzes verursachen könnte.
23. Dieses Produkt enthält eine Lichtquelle der Energieeffizienzklasse (G).

WANN SIE DIE BENUTZUNG DER SAUNA VERMEIDEN SOLLTEN

1. Es wird empfohlen, die Sauna nicht innerhalb von 24 Stunden nach einer UV-Bestrahlung durch künstliche Quellen oder nach einem Sonnenbad zu benutzen.
2. Verschreibungspflichtige Medikamente: Sprechen Sie immer mit Ihrem Arzt oder Apotheker über mögliche Wechselwirkungen mit der Wirkung Ihrer Medikamente. Einige Medikamente, z. B. Diuretika, Antihistaminika, Betablocker und Barbiturate, können die natürliche Fähigkeit des Körpers, die Wärme zu regulieren, negativ beeinflussen. In diese Kategorie fallen sowohl verschreibungspflichtige als auch einige rezeptfreie Medikamente.

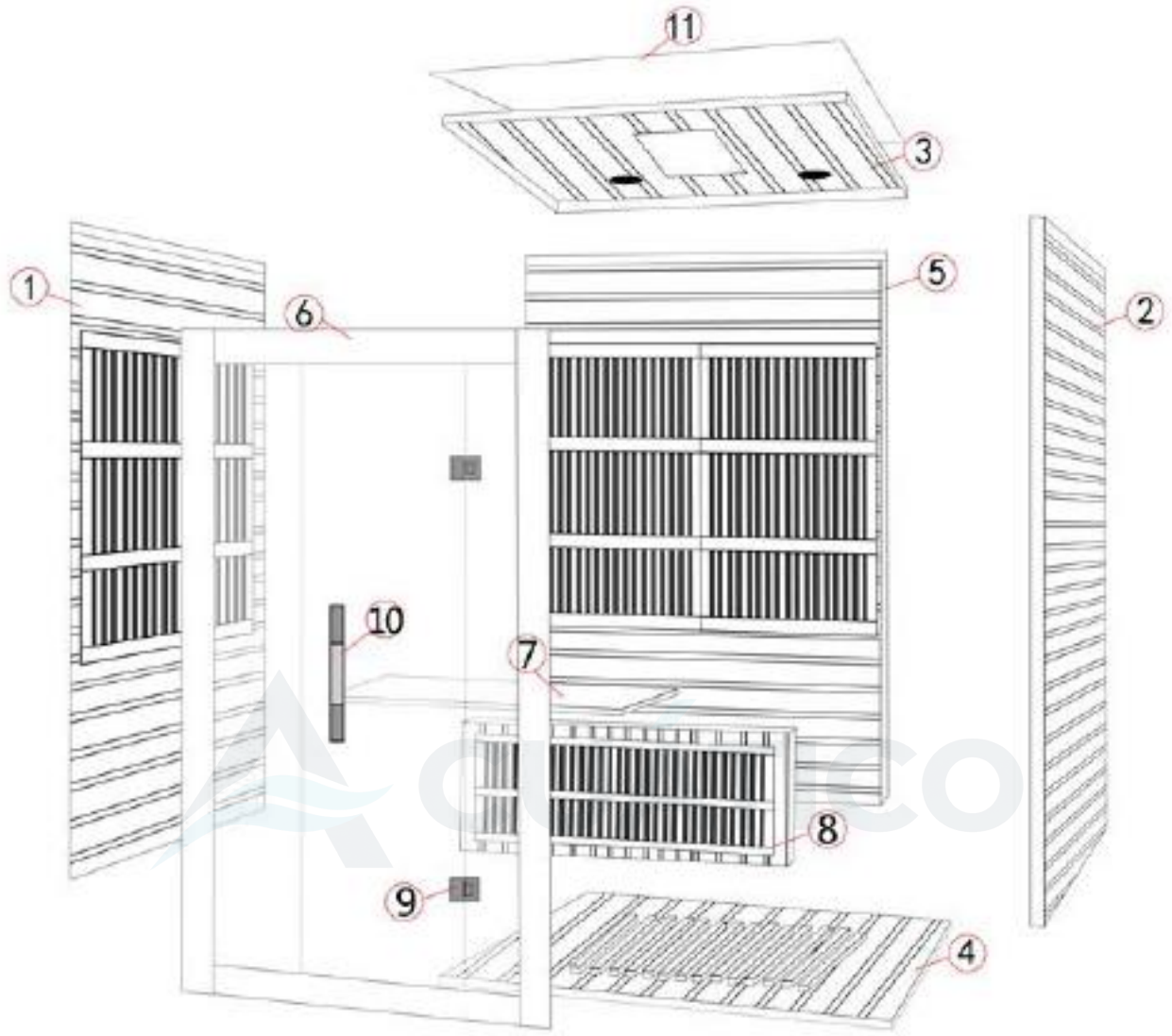
3. Herzerkrankungen: Eine Saunatherapie ist für Patienten mit bestimmten Herzerkrankungen nicht geeignet, einschließlich Bluthochdruck oder niedrigem Blutdruck, chronischer Herzinsuffizienz oder Problemen mit der Koronardurchblutung. Wenn Sie an einer der oben genannten Erkrankungen leiden, kann eine längere Einwirkung erhöhter Temperaturen gefährlich sein, denn ihre unmittelbare Folge ist ein Anstieg der Herzfrequenz um etwa 10 Schläge (in einigen Fällen jedoch bis zu 30) pro Minute für jedes Grad erhöhter Körpertemperatur. Diese Gegenanzeige gilt auch für Patienten, die Medikamente zur Regulierung des Blutdrucks einnehmen oder einen Herzschrittmacher haben – manche Saunen können nämlich Magnete enthalten, die dessen Funktion beeinflussen können.
4. Kinder und ältere Menschen: Kinder und ältere Menschen sind zwei Altersgruppen, bei denen vor dem Saunagang eine Rücksprache mit dem Arzt empfohlen wird. Obwohl für beide Altersgruppen gilt, dass die Benutzung der Sauna im Allgemeinen sicher und gesundheitsfördernd ist, steigt die Körpertemperatur bei Kindern spürbar schneller als bei Erwachsenen, und ihre Fähigkeit zur Thermoregulation durch Schwitzen ist noch nicht so entwickelt wie bei Erwachsenen. Ebenso nehmen die Fähigkeit, eine optimale Körpertemperatur aufrechtzuerhalten, und die Funktion der Schweißdrüsen mit zunehmendem Alter ab, sodass bei beiden Altersgruppen Vorsicht geboten ist und die Saunatherapie mit dem Arzt besprochen werden sollte.
5. Gelenkprobleme: Akute Gelenkverletzungen sollten in den ersten 48 Stunden oder bis zum Abklingen von Rötung und Schwellung nicht erwärmt werden. Bei chronischen Gelenkschwellungen ist es möglich, dass sie auf eine Wärmetherapie nicht günstig reagieren.
6. Schwangerschaft: Während der Schwangerschaft (oder bei Verdacht auf eine Schwangerschaft) wird die Benutzung der Sauna nicht empfohlen. Mit steigender Körpertemperatur kann nämlich auch die Temperatur des Fruchtwassers ansteigen, was in extremen Fällen zu einer Schädigung des Fötus und zu angeborenen Fehlbildungen führen könnte. Bei schwangeren Frauen kann es zudem viel leichter zu einer Überhitzung des Körpers kommen, die bis zur Bewusstlosigkeit führt. Herz und Gefäße arbeiten in der Schwangerschaft schon unter normalen Bedingungen mit erhöhter Leistung, um den sich entwickelnden Fötus zu versorgen; kommt es zu einer Überhitzung des Körpers, steigen die Anforderungen an Herz und Gefäße noch weiter. Dies hat zur Folge, dass die Durchblutung der inneren Organe, einschließlich des Herzens, abnimmt, was zu Bewusstlosigkeit führen kann.
7. Bestimmte Erkrankungen: Ein Anstieg der Körperinnentemperatur kann für Personen mit Multipler Sklerose, systemischem Lupus erythematodes, diabetischer Neuropathie, Parkinson-Krankheit, Tumoren des zentralen Nervensystems oder Nebenniereninsuffizienz (wie z. B. Morbus Addison) ungeeignet sein. Auch Menschen mit Hämophilie oder Blutungsneigung sollten die Benutzung der Sauna meiden, da Wärme die Blutgefäße erweitert. Personen mit Fieber oder Hitzeempfindlichkeit wird die Benutzung der Sauna ebenfalls nicht empfohlen. Jeder Patient mit einem Implantat sollte die Benutzung der Sauna jedoch mit seinem Chirurgen besprechen. Wie bei Massagen ist die Benutzung der Sauna bei jeder Infektionskrankheit sowie unter Alkohol- oder Drogeneinfluss nicht geeignet. Und wie bei jeder ähnlichen Tätigkeit gilt: Wenn Ihnen der Saunagang Unbehagen, Schmerzen oder sogar eine Verschlechterung des Gesundheitszustands verursacht, brechen Sie ihn sofort ab.

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

Warnung: Wenn die Hautrötung nach der Benutzung der Sauna länger als einen Tag anhält, benutzen Sie die Sauna nicht erneut und konsultieren Sie Ihren Arzt.

PRODUKTVORSTELLUNG

Die Infrarotsauna besteht aus einer Holzkabine, einer Steuerbox und Heizelementen. Die Holzkabine umfasst BODENPLATTE, DECKENPLATTE, RECHTE SEITENWAND, LINKE SEITENWAND, RÜCKWAND, FRONTWAND AUS GLAS (2 TÜRFLÜGEL), BANK.



NUMMER	NAME	MENGE
1	LINKE SEITENWAND	1
2	RECHTE SEITENWAND	1
3	DECKENPLATTE	1
4	BODENPLATTE	1
5	RÜCKWAND	1
6	FRONTWAND (Glastürflügel)	1
7	Sitzfläche der Bank	1
8	Seitenteil der Bank	1
9	Türscharnier	2
10	Türgriff	1
11	Abdeckung der DECKENPLATTE	1
	Schrauben	5
	Türdichtung	2

Je nach Lieferumfang kann die Verpackung weiteres Zubehör enthalten (Getränkehalter oder Handtuchhalter zur Anbringung an einer geeigneten Stelle im Inneren der Sauna).

STEUERBOX

Die Steuerbox ist die Steuerzentrale der Sauna. Sie ist an der DECKENPLATTE montiert; bei der Montage müssen nur die entsprechenden Kabelenden angeschlossen werden.



⚠	GEFAHR EINES STROMSCHLAGS, NICHT ÖFFNEN

MONTAGEANLEITUNG

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

Hinweis: Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie mit der Montage der Sauna beginnen, und denken Sie daran, dass bei ihrer Benutzung stets die grundlegenden Sicherheitsvorkehrungen eingehalten werden sollten.

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

1. Die Sauna darf nur in einem temperierten Raum mit niedriger Luftfeuchtigkeit aufgestellt werden. Vermeiden Sie die Aufstellung in feuchten Räumen mit schlechter Belüftung (Luftzirkulation). Durch das Aufheizen der Sauna kommt es in feuchten Räumen zur Kondensation der Luftfeuchtigkeit, die sich bei längerer Benutzung negativ auf die Lebensdauer der elektronischen Komponenten der Sauna auswirken kann.
2. Wir empfehlen, die Sauna in einem Raum mit einer Lufttemperatur von mindestens 15 °C aufzustellen. Die äußere Umgebungstemperatur beeinflusst die Innentemperatur der Sauna unmittelbar. Stellen Sie die Sauna in einer kalten Umgebung auf, erreicht die Innentemperatur der Sauna die angegebenen Höchstwerte nicht.
3. Die Sauna muss waagerecht stehen. Es ist sicherzustellen, dass der Untergrund unter der Sauna fest und waagerecht ist und das Gewicht der Sauna und der sie benutzenden Personen ausreichend trägt. Unebene Flächen müssen ausgeglichen werden.
4. Der Aufstellort der Sauna muss sich in sicherer Entfernung von einer Quelle fließenden Wassers (Badewanne, Dusche, Waschbecken usw.) befinden.
5. In der Nähe der Sauna, d. h. in Reichweite ihres Netzkabels, muss eine Steckdose mit 230 V/50 Hz installiert sein, die mit einem ausreichenden Leitungsschutz entsprechend der Stromaufnahme (Leistung) der Sauna abgesichert ist – siehe Typenschild der Sauna. Wir empfehlen, die Stromzuleitung zusätzlich mit einem Fehlerstromschutzschalter (RCD) mit einem Bemessungsfehlerstrom von höchstens 30 mA auszustatten, insbesondere bei der Installation in Badezimmern oder anderen Feuchträumen.
6. Das Netzkabel muss leicht zugänglich sein, damit es im Bedarfsfall schnell von der Stromquelle getrennt werden kann.

ERFORDERLICHE WERKZEUGE

Schraubendreher, Trittleiter

MONTAGEREIHENFOLGE

BODENPLATTE → RÜCKWAND → RECHTE SEITENWAND → LINKE SEITENWAND → SEITENTEIL DER BANK → SITZFLÄCHE DER BANK → DECKENPLATTE → FRONTWAND → ABDECKUNG DER DECKENPLATTE

Hinweis:

1. An den Holzteilen der Sauna, die von außen nicht sichtbar sind, können geringfügige Beschädigungen auftreten, die bei der Herstellung entstanden sind (Dellen, Kratzer u. Ä.) und die weder die Funktion der Sauna noch ihr endgültiges Aussehen beeinträchtigen.
2. Während der Benutzung der Sauna können im Holz kleine Risse entstehen. Das ist kein Produktmangel, sondern eine normale Eigenschaft des verwendeten Holzes.
3. Die Saunatür ist nicht für einen luftdichten Abschluss der Sauna ausgelegt. Wenn Sie die Sauna an einem kalten Ort benutzen, können Sie die Tür mit einer geeigneten Dichtung versehen.



A. Platzieren Sie die BODENPLATTE

Legen Sie die BODENPLATTE an die Stelle, an der die Sauna stehen soll. Achten Sie auf die richtige Platzierung.

CUÁTICO



B. Platzieren Sie die RÜCKWAND

Platzieren Sie die RÜCKWAND am hinteren Teil der BODENPLATTE und schieben Sie sie heran. Die Wand steht nicht von allein; Sie müssen sie mit der Hand halten, bis Sie die nächste Wand anbringen.

C. Platzieren Sie die RECHTE und die LINKE SEITENWAND

Legen Sie die RECHTE SEITENWAND und anschließend die LINKE SEITENWAND an die RÜCKWAND an, befestigen Sie beide mit den Klammern und sichern Sie sie im Bereich der BODENPLATTE mit den beiliegenden Schrauben in den vorgebohrten Löchern.

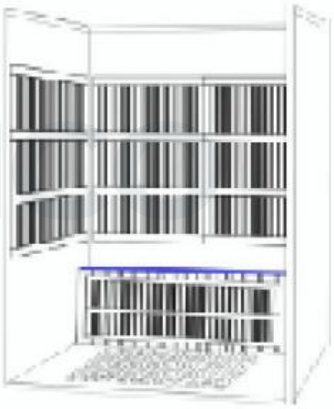




D. Installieren Sie die BANK

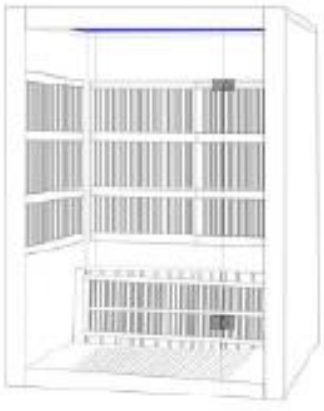
Schieben Sie das Seitenteil der Bank in die Führungsnut, verbinden Sie die Kabel für das Boden- und das Wadenheizelement und setzen Sie zuletzt die Sitzfläche der Bank ein.





E. Installation der DECKENPLATTE

Setzen Sie die DECKENPLATTE auf die installierten Wände, verbinden Sie die Kabelstecker an der Außenseite der DECKENPLATTE und sichern Sie die DECKENPLATTE im Bereich der LINKEN und der RECHTEN SEITENWAND mit den beiliegenden Schrauben in den vorgebohrten Löchern.

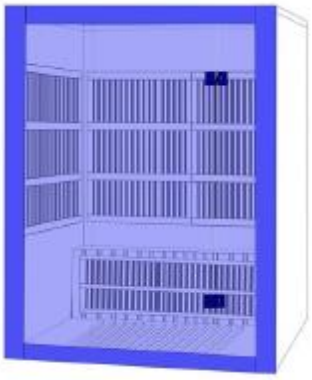






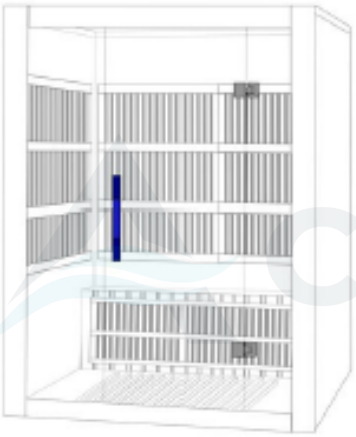
F. Installation der gläsernen FRONTWAND

Installieren Sie die Frontwand mit den voreingestellten äußeren Schnallen an den Seitenwänden.



G. Installation von Türgriff und Ionisator

Schrauben Sie den Griff an den Flügel der Glastür. Schrauben Sie den Ionisator an der Stelle an, an der sich der Anschluss für den Ionisator befindet – der Anschluss muss von der Decke der Infrarotsauna nach innen gezogen werden.

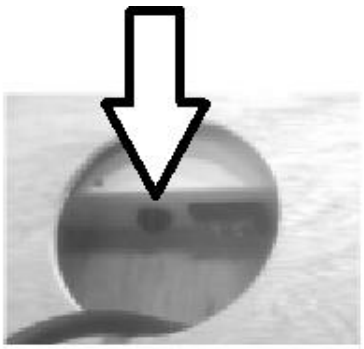




H. Setzen Sie die OBERE ABDECKUNG auf

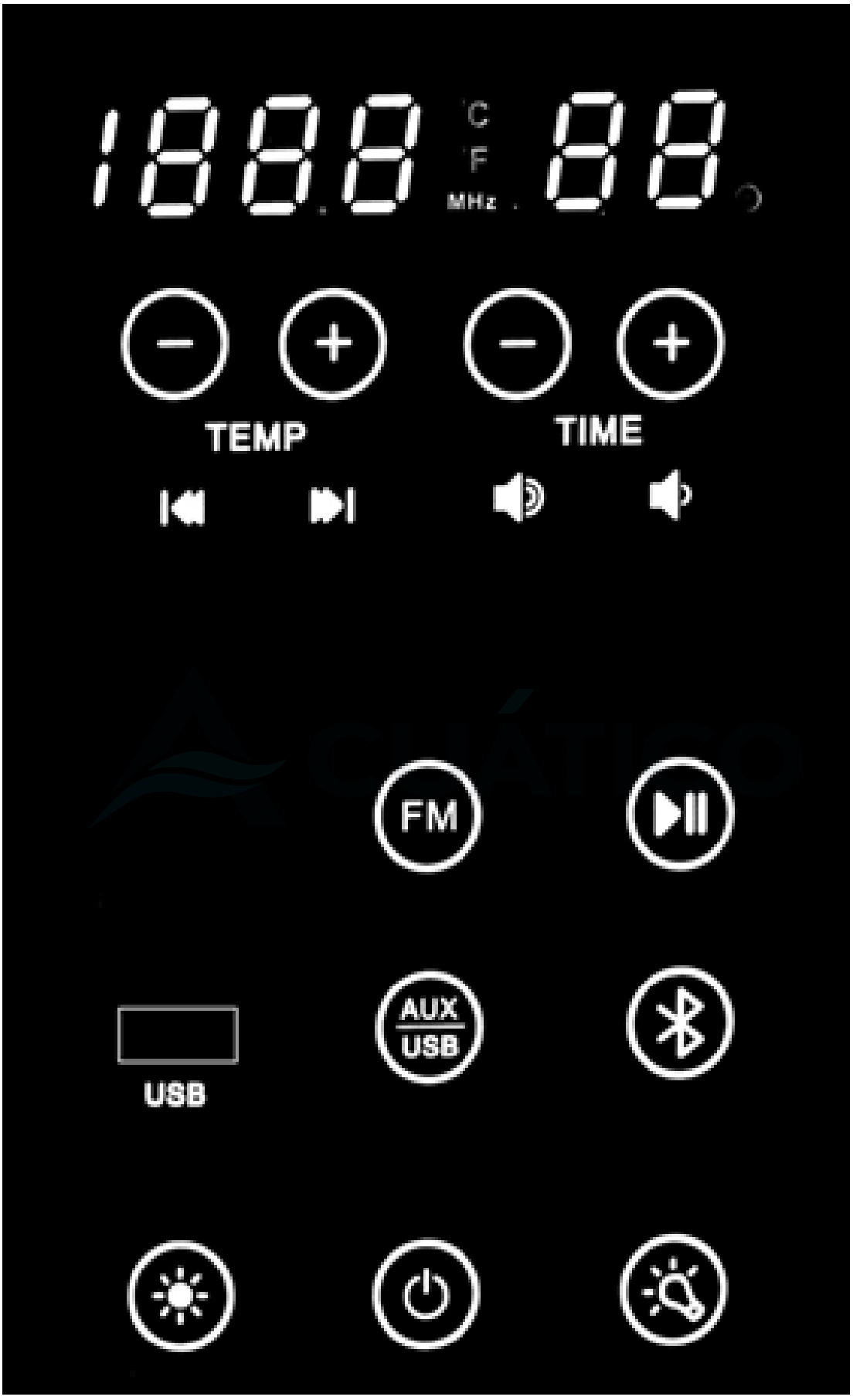
Heben Sie die OBERE ABDECKUNG auf die Oberseite der Sauna. Führen Sie das Netzkabel durch die runde Öffnung in der OBEREN ABDECKUNG und setzen Sie die OBERE ABDECKUNG so auf die DECKENPLATTE, dass die Überstromschutztaste an der Steuerbox gedrückt werden kann. Richten Sie die OBERE ABDECKUNG auf der DECKENPLATTE aus und schrauben Sie sie, nachdem Sie die Infrarotsauna angeschlossen und auf einwandfreie Funktion geprüft haben, mit den mitgelieferten Schrauben fest.

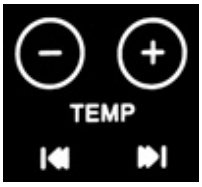
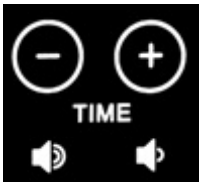
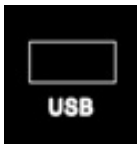






BEDIENUNG DER INFRAROTSAUNA



	Ein-/Ausschalten der Sauna	
	LED-Farbtherapie	**kurzer Druck –** Ein/Aus **langer Druck –** Farbwechsel
	LED-Innen-/ Außenbeleuchtung	**kurzer Druck –** Ein/Aus **langer Druck –** verschiedene Kombinationen des Ein-/ Ausschaltens der Innen- und Außenbeleuchtung (sofern die Sauna damit ausgestattet ist)
	Temperaturmenü	Temperatur senken/erhöhen **kurzer Druck** Schritt von 1° **langer Druck** schnellere Einstellung der Temperaturstufen
	FM-Menü	vorheriger/nächster FM-Sender
	Bluetooth/USB	vorheriger/nächster MP3-Titel
	gleichzeitiges Drücken beider Tasten	Umschalten zwischen °C und °F
	Zeitmenü	Zeit verringern/erhöhen **kurzer Druck** Schritt von 1 Minute **langer Druck** schnellere Einstellung der Zeit
	Menü FM/Bluetooth/USB	Lautstärke verringern/erhöhen
	FM-Radio	**kurzer Druck –** Ein/Aus **langer Druck –** automatische Suche und Speicherung aller verfügbaren Sender
	Bluetooth	Bluetooth ein-/ausschalten Gerätename: BT-AUDIO
	USB	USB ein-/ausschalten (ein Flash-Laufwerk mit MP3-Musik muss in den USB-Anschluss gesteckt werden)
	USB-Anschluss zum Anschließen eines externen Flash-Speichers mit MP3-Musik	
	Menü FM/Bluetooth/USB	Funktion Musik abspielen/pausieren

BEDIENUNG DES IONISATORS

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



Die Taste ION dient zum Einschalten des Ionisators. Nach dem Drücken leuchtet die Kontrollleuchte grün. Wählen Sie vor und während der Benutzung der Sauna die Variante „Ion“, die einen 60-minütigen Zyklus der Erzeugung negativer Ionen hat.

WAS SIND INFRAROTSTRAHLEN (IR)

Infrarotstrahlung ist eine elektromagnetische Welle, die zwischen dem Wellenlängenbereich des sichtbaren Lichts und dem Bereich der Mikrowellen liegt. Diese Strahlung ähnelt den natürlichen Strahlen der Sonne, die dazu beitragen, unsere Haut durch direkte IR-Strahlung auch an kalten Tagen zu erwärmen. 95 % der Energie der Kohlefaser werden in langwellige Infrarotstrahlen mit einer Wellenlänge von 5 bis 17 Mikrometern umgewandelt. Die Sonne erzeugt langwellige Infrarotstrahlen mit einer Wellenlänge von 9,4 Mikrometern.

Welle (mm)		0,2	0,4	0,75	1000
Gamma-strahlen	Röntgen	Ultraviolett	Sichtbar	Infrarot	Mikrowellen

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

INFRAROTSTRAHLEN SIND SICHER Infrarotstrahlen sind für fast jeden Aspekt des Lebens auf unserem Planeten sehr wichtig. Neben der Wärme für den Menschen können Infrarotstrahlen auch die Gesundheit des Körpers auf Zellebene verbessern. Diese Technologie ist so sicher, dass sie seit vielen Jahren in Kreißsälen von Krankenhäusern eingesetzt wird, wo sie Neugeborenen hilft, eine angenehme Körpertemperatur zu erreichen.

ES HANDELT SICH NICHT UM EINE WÄRMEKAMMER Wenn Menschen das Wort „Sauna“ hören, stellen sie sich meist eine Dampfsauna vor, in der hohe Temperaturen und hohe Luftfeuchtigkeit den Menschen zum Schwitzen bringen. Eine Dampfsauna ist zum Beispiel ein ähnliches Gerät wie ein herkömmlicher Herd, der Speisen garen kann, indem er sie auf eine extrem hohe Temperatur erhitzt. Eine Infrarotsauna hingegen ähnelt eher einer Mikrowelle, da sie Energie erzeugt, die Speisen erwärmt und die Wassermoleküle im Inneren der Speisen anregt, wodurch sie gegart werden. Eine Infrarotsauna erzeugt Energie, die Ihren Körper erwärmt und die gewünschten Reaktionen auslöst, ohne dass im Inneren der Kabine extrem hohe (und unangenehme) Temperaturen erreicht werden müssen. Dank der Wirkung der Infrarotstrahlen auf den menschlichen Körper setzt das Schwitzen in einer Infrarotsauna bei viel niedrigeren Temperaturen ein als in einer Dampfsauna.

WAS IM INNEREN GESCHIEHT Die von den Infrarot-Heizelementen erzeugte Wärme werden Sie sofort spüren.

Die Wellenlänge dieser Wärme ermöglicht es den Strahlen, in Ihre Haut einzudringen und Ihren Körper unter der Oberfläche zu erwärmen. Dadurch werden die in der Fettschicht direkt unter Ihrer Haut gespeicherten Wassermoleküle angeregt, sodass Sie zu schwitzen beginnen. Bei den meisten Menschen setzt das Schwitzen nach etwa 20 Minuten ein, wobei sich diese Zeit bei häufigerer Nutzung der Sauna verkürzt. Dieser Schweiß ermöglicht es dem Körper auch, zu entgiften, da die toxischen Stoffe, die der Körper aus Ihrem Blutkreislauf ausgeschieden und in Ihrer Fettschicht gespeichert hat, nun durch das Schwitzen an die Hautoberfläche gelangen können. Die direkte Wärme bewirkt außerdem eine Erweiterung Ihrer Blutgefäße (wodurch sich Ihre Durchblutung erhöht) und steigert Ihre Atem- und Herzfrequenz. Ihr Körper verbrennt beim Schwitzen auch Kalorien. Es wird empfohlen, vor, während und nach dem Saunagang Wasser zu trinken, damit Ihr Körper nicht dehydriert.

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

SO BENUTZEN SIE EINE INFRAROTSAUNA

- Das Potenzial der Infrarottherapie nutzen Sie am besten, wenn Sie die Temperatur auf den höchsten Wert einstellen. So nutzt Ihr Körper während des gesamten Saunagangs die volle Kraft der Infrarotstrahlung. Wenn Sie eine niedrigere Temperatur einstellen, schalten sich die Heizelemente ständig aus und wieder ein, um die eingestellte Temperatur zu halten. Da die direkte Wirkung der Infrarotstrahlen viel größere Effekte hat als die Wirkung der hohen Temperatur in der Sauna selbst, würden Sie in einigen Abschnitten des Saunagangs einen Teil der therapeutischen Wirkung verlieren. Neben der Verringerung der eingestellten Temperatur können Sie die Temperatur im Inneren der Sauna auch bis zu einem gewissen Grad regulieren, indem Sie die Dachbelüftung verstellen oder die Tür einen Spalt öffnen.
- Vor dem Saunagang ist es ratsam, zu duschen und sich abzutrocknen.
- Benutzen Sie die Sauna nicht unmittelbar nach anstrengender körperlicher Betätigung. Warten Sie mindestens 15 Minuten, damit sich Ihr Körper abkühlen kann.
- Verwenden Sie mindestens 2–3 Handtücher oder Badetücher. Setzen Sie sich auf ein Badetuch, das mehrfach gefaltet wird, um eine gute Polsterung zu gewährleisten. Legen Sie ein weiteres Tuch auf den Boden, damit es den Schweiß aufnimmt, und das dritte Tuch legen Sie sich über die Knie, um sich häufig den Schweiß abzuwischen. Das fördert weiteres Schwitzen.
- Nehmen Sie einen groben Waschlappen oder ein Handtuch mit in die Sauna und wischen Sie sich damit das Gesicht ab, sobald Sie zu schwitzen beginnen. Dadurch werden abgestorbene Hautzellen entfernt und Ihre Haut wirkt jünger und glatter. Dasselbe können Sie auch an anderen Körperstellen mit einem Handtuch, einer Bürste oder Peelingsalz tun.
- Die beste Zeit für den Saunagang ist der Morgen, sofern Sie die Möglichkeit haben, 30 Minuten früher aufzustehen. Kurz nach dem Aufwachen dehnen Sie Ihren Körper leicht, schwitzen dann in der Infrarotsauna, duschen und trinken zum Schluss einige Gläser sauberes Wasser. Sie werden kaum eine bessere Energiequelle für den kommenden Tag finden. Wenn Sie dagegen Einschlafprobleme haben, können Sie die Sauna am Abend nutzen. Der ruhige und entspannte Zustand, den die Sauna bietet, hilft Ihnen, leichter und besser einzuschlafen.
- Bei der Benutzung einer Infrarotsauna ist die beste Haltung diejenige, die Sie im Sitzen einnehmen können, nicht im Liegen. Die Heizelemente sind nämlich so angeordnet, dass sie einer aufrecht sitzenden Person mit den Füßen auf Höhe der Bank den größtmöglichen Nutzen der Strahlung bieten.
- Es spielt keine Rolle, welche Temperatur in der Infrarotsauna herrscht, wenn Sie sie betreten. Deutliches Schwitzen setzt erst nach etwa 15 Minuten ein. Aus diesem Grund ist es nicht notwendig, zu warten, bis sich die Sauna vollständig aufgeheizt hat. Die beste Lösung ist, sie zu betreten, wenn sie eingeschaltet ist, und sich gemeinsam mit der Sauna aufzuwärmen.
- Nach dem Saunagang ist es nicht ideal, sofort zu duschen. Da sich Ihr Körper während des Saunagangs erwärmt hat, wird er auch nach dem Verlassen der Sauna noch einige Zeit weiterschwitzen, selbst wenn die Heizelemente ausgeschaltet sind. Bleiben Sie bei geöffneter Tür in der Sauna sitzen und lassen Sie Ihren Körper schwitzen, während er abkühlt. Wenn Sie sich wohl genug fühlen, duschen Sie lauwarm (nicht kalt), um den Schweiß vollständig von Ihrem Körper abzuspülen. Nach dem Saunagang wird die Verwendung von Seife, Duschgel oder anderen Produkten nicht empfohlen, da Ihre Poren geöffnet sind und diese Stoffe sie verstopfen könnten.
- Nach dem Saunagang ist es wichtig, die während des Saunagangs verlorene Flüssigkeit zu ersetzen. Das ideale Getränk ist reines Wasser, das dem Körper nicht die beim Saunagang verbrannten Kalorien zurückgibt.
- Entfernen Sie nach dem Saunagang mit einem leicht angefeuchteten Tuch Wasser und Schweiß aus dem Innenraum (siehe unten im Kapitel PFLEGE IHRER SAUNA) und lassen Sie die Tür offen, damit der Innenraum der Sauna lüften kann.

PFLEGE IHRER SAUNA

Es ist sehr wichtig, die Sauna regelmäßig zu reinigen:

- Fegen oder saugen Sie den Boden bzw. die Bänke.
- Wischen Sie die Wände dort ab, wo Menschen sie berührt haben – d. h. über den Bänken, um die Tür und um die Bedienfelder
- Verwenden Sie warmes Wasser mit einem milden Seifenreiniger und ein sauberes Tuch, wischen Sie anschließend mit einem sauberen, feuchten Tuch nach
- Vermeiden Sie scharfe Reinigungsmittel, die das Holz verfärben oder sogar Chemikalienrückstände hinterlassen können, die dann durch die Wärme freigesetzt werden. Wir empfehlen, nur Mittel zu verwenden, die speziell für die Reinigung von Infrarotsaunen bestimmt sind, wie z. B. Saunareiniger.
- Verwenden Sie kein zu nasses Tuch, da das Holz in diesem Fall nachdunkeln könnte
- Verwenden Sie bei der Benutzung der Sauna immer ein Handtuch zum Aufsaugen des Schweißes; generell gilt, dass Ihre Haut nicht in direkten Kontakt mit der Saunaoberfläche kommen sollte, also mit den Bänken, Wänden oder Rückenlehnen.
- Verwenden Sie zur Reinigung der Sauna niemals Dampfreiniger, Hochdruckreiniger oder Wassersprüher.
- Übergießen oder spülen Sie das Innere oder Äußere der Infrarotsauna niemals mit Wasser ab
- Verwenden Sie in der Sauna niemals Farben, Beizen oder andere chemische Anstriche, da die Hitze dazu führen kann, dass aus diesen Beschichtungen Dämpfe freigesetzt werden
- Zur Imprägnierung des Holzes und zum Schutz vor Feuchtigkeit können die Bänke und andere freiliegende Holzteile der Sauna laufend mit Paraffinöl behandelt werden, das zudem die natürliche Maserung des Holzes hervorhebt

VORTEILE IHRER SAUNA

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

- Senkung des Blutdrucks
- Verringerung der Gelenksteifigkeit
- Gewichtsverlust
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Senkung des Blutzuckerspiegels
- Steigerung der Durchblutung
- Senkung des Cholesterin- und Triglyceridspiegels
- Linderung von Muskelkrämpfen
- Schmerzlinderung
- Auffüllen der Energie und Stressabbau
- Steigerung der Kraft und Vitalität des Organismus
- Erhöhung der Dehnbarkeit des Kollagengewebes
- Die Sauna hat bei der Lösung von Problemen mit entzündlichen Infiltraten, Ödemen und Ergüssen geholfen
- Die Sauna unterstützt die Behandlung von Akne, Ekzemen, Schuppenflechte, Verbrennungen sowie Hautverletzungen und Schnittwunden
- Die Sauna unterstützt die schnellere Heilung offener Wunden, und beim Saunieren bleiben weniger Narben zurück
- verbessert die Hautfarbe und ihre Elastizität
- unterstützt die Behandlung von Cellulite, Nesselsucht, Gicht, Gewebeschäden und Prostatahypertrophie
- stärkt das Immunsystem
- hilft, die Verletzungsgefahr zu verringern, wenn sie zum Aufwärmen der Muskeln vor dem Dehnen und Training genutzt wird
- entgiftet den Körper
- hilft bei der Behandlung von Bronchitis (Entzündung der Bronchien)

WICHTIGER HINWEIS

Die von Ihrer Infrarotsauna ausgesendeten Infrarotstrahlen sind dafür anerkannt, dass sie eine breite Palette möglicher therapeutischer Vorteile und Wirkungen bieten, wie Forschungen an verschiedenen Orten der Welt belegen. Diese Vorteile werden hier nur zu Informationszwecken dargestellt und bedeuten nicht – und aus den genannten Aussagen sollte auch nicht geschlossen werden –, dass Infrarotsaunen ein Mittel zur Behandlung oder Heilung irgendeiner Krankheit sind. Wenn Sie verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen, akute Gelenkprobleme haben oder andere gesundheitliche Probleme, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt, bevor Sie mit der regelmäßigen Infrarot-Saunatherapie beginnen. Personen mit chirurgischen Implantaten (Metallstifte, Nägel, künstliche Gelenke, Silikon- oder andere Implantate) berichten in der Regel keine negativen Wirkungen, sollten aber auch in diesem Fall vor Beginn der Infrarottherapie ihren Arzt konsultieren.

WIE DAS GERÄT FUNKTIONIERT

Infrarotsaunen werden mit zwei Arten von Heizelementen hergestellt: entweder Keramik- oder Carbon-Heizelementen.

Keramik-Heizelemente erzeugen Infrarotstrahlung dank dünner Glasröhren, die strategisch in der Sauna verteilt sind. Bei der Erzeugung der Infrarotstrahlung geben sie sehr intensive Wärme ab und erhitzen sich erheblich (250–300 °C). Sie sind stets so geschützt, dass es nie zu einem direkten Kontakt mit der Haut kommt. Eine mit Keramik-Heizelementen ausgestattete Sauna heizt sich in der Regel schneller auf als eine Sauna mit Carbon-Heizelementen. Ihre Anschaffungskosten sind niedriger, und ihre Lebensdauer beträgt ca. 8000 Stunden.

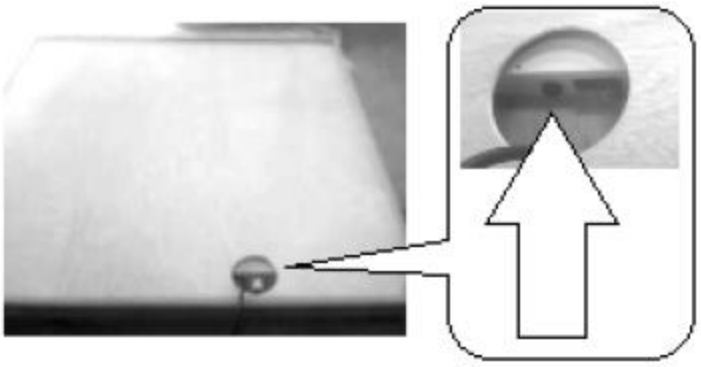
Die Carbon-Heizeinheit besteht hauptsächlich aus einer metallischen Heizkathode und einer Kohlefaser. Wenn elektrischer Strom durch die metallische Heizkathode fließt, erwärmt sich die Kohlefaser, die dann langwellige Infrarotstrahlen aussendet. Carbon-Heizelemente erwärmen sich etwas langsamer, die Verteilung der Infrarotstrahlen ist jedoch viel gleichmäßiger und effektiver. Ihre Oberflächentemperatur erreicht 70–170 °C. Der Anteil der Infrarotwellen im langwelligen Spektrum ist höher als bei Keramik-Heizelementen, sodass sie leichter und tiefer in das Gewebe eindringen können, wodurch sich die therapeutische Wirkung etwas erhöht. Die Anschaffungskosten sind etwas höher, die Betriebskosten sind jedoch niedriger und ihre Lebensdauer beträgt ca. 12 000 Stunden.

AKUSTISCHE SIGNALISIERUNG

Einige Saunatypen können über eine Funktion zur einmaligen oder wiederholten akustischen Signalisierung verfügen, die auf das Drücken von Tasten und das Erreichen der eingestellten Temperatur oder Zeit reagiert.

FEHLERSUCHE

Das Bedienfeld funktioniert nicht.	Überprüfen Sie den Kabelanschluss des Bedienfelds.
	Wenden Sie sich an einen autorisierten Service.
Die Betriebsanzeige leuchtet nicht.	Drücken Sie den Überstromschutz in der Öffnung der Abdeckung der DECKENPLATTE erneut, siehe die Abbildungen unten.



Die Leselampe funktioniert nicht.	Lichtkabel prüfen und neu anschließen.
	Wenden Sie sich an einen autorisierten Service.
Es erwärmt sich nur ein Teil des Heizelements.	Das Heizelement ist defekt – wenden Sie sich an einen autorisierten Service.
	Der Stecker des Heizelements ist nicht richtig angeschlossen – stecken Sie ihn fest zusammen.
	Der Stecker des Heizelements ist verbrannt – wenden Sie sich an einen autorisierten Service.
Das Waden- oder Fußbodenheizelement heizt nicht.	Das Kabel hinter dem SEITENTEIL DER BANK ist nicht fest in die Buchse an der RÜCKWAND gesteckt – stecken Sie es fest ein.
Die ganze Sauna heizt nicht.	Der Kabelstecker des Bedienfelds ist locker – schließen Sie die Stecker des Bedienfelds erneut gut an.
	Das Bedienfeld ist beschädigt – wenden Sie sich an einen autorisierten Service.
	Die Steuerbox ist beschädigt – 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 Erhalts des Produkts, der durch den Original-Kaufbeleg nachzuweisen ist. Die Garantie gilt für Mängel, die das Produkt bei Erhalt aufweist, sowie für nachweisbare Herstellungsfehler, die während der Garantiezeit auftreten. Die Garantie gilt nicht für die normale Abnutzung des Produkts und seiner Teile sowie für Schäden, die durch Nichtbeachtung der Gebrauchsanleitung, Vernachlässigung der Wartung, unsachgemäße Benutzung, vorsätzliche Beschädigung, unsachgemäße Eingriffe, Veränderungen oder Reparaturen mit Nicht-Originalteilen oder äußere Einflüsse (Oxidation, Korrosion, Überschwemmung usw.) entstanden sind. Reparaturen innerhalb der Garantiezeit dürfen nur von autorisierten Werkstätten oder dem Service des Herstellers durchgeführt werden.

Hinweis: Wir empfehlen Ihnen, Modell- und Seriennummer des Produkts für eventuelle Garantieansprüche, den Bezug eines Ersatzteils oder einen Serviceeinsatz zu notieren (diese Nummern finden Sie auf dem Typenschild an der RÜCKWAND der Sauna).

Modellnummer	
Seriennummer	

Hinweis: Das Entfernen des Typenschilds mit der Seriennummer kann ein Grund für die Ablehnung einer Reklamation sein.

ENTSORGUNG



Die Verpackung besteht aus Materialien, die zum Recycling in kommunalen Sammelhöfen oder Sammelbehältern abgegeben werden können.



Schützen Sie die Umwelt! Entsorgen Sie Elektrogeräte nicht im Hausmüll!
Gemäß der europäischen Richtlinie 2012/19/EU müssen gebrauchte Elektrogeräte getrennt gesammelt und einer umweltgerechten Verwertung zugeführt werden. Informationen zu den Möglichkeiten der Entsorgung Ihres Altgeräts erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.



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

www.mountfield.cz mountfield@mountfield.cz