



*Infračervená
sauna*

Kaisa



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

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

KDY SE VYVAROVAT POUŽÍVÁNÍ SAUNY

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

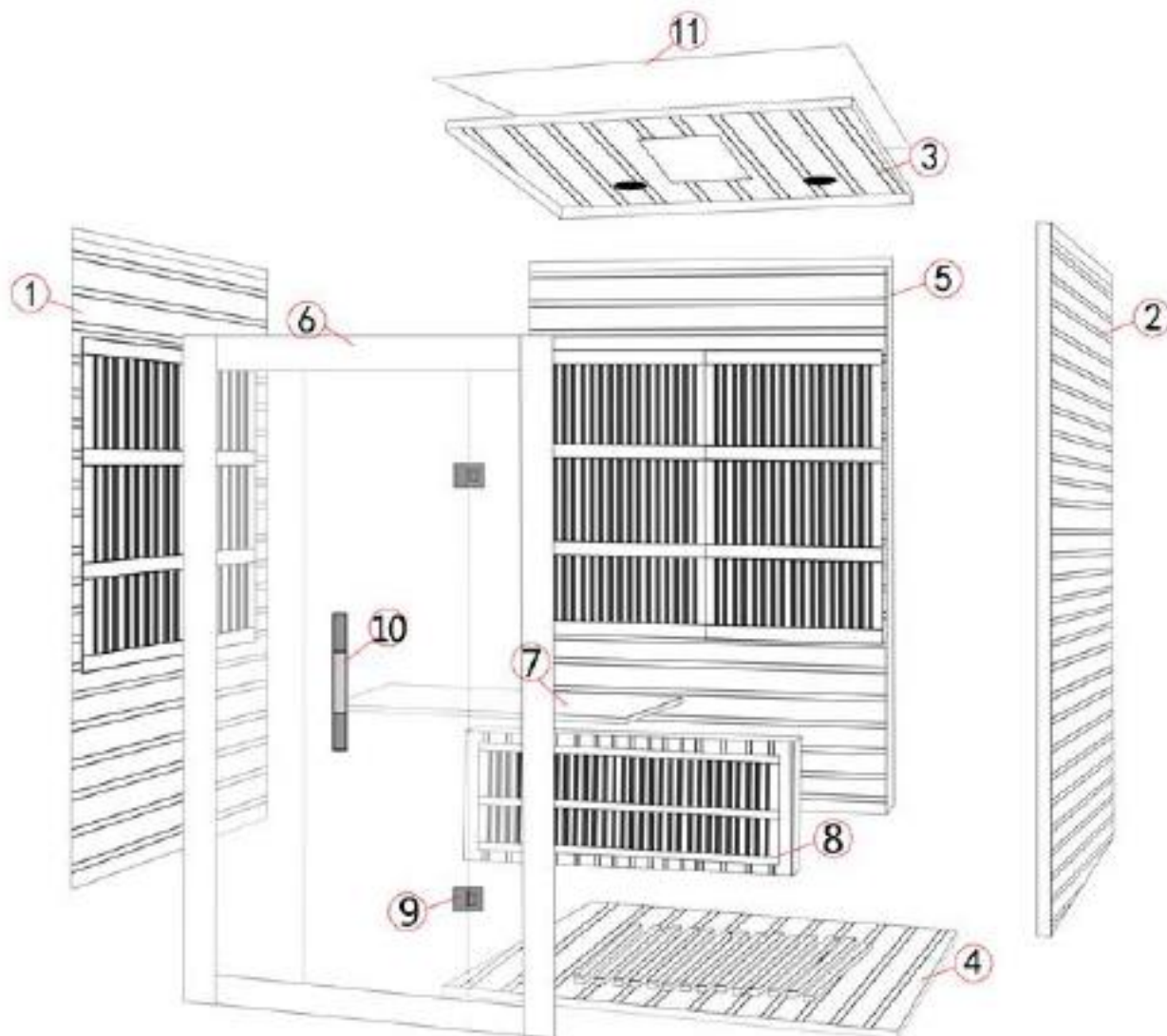
3. Srdeční choroby: saunová terapie je nevhodná pro pacienty s některými srdečními chorobami včetně hypertenze nebo hypotenze, chronického srdečního selhání nebo problémy s koronární cirkulací. Pokud trpíte jednou z výše uvedených chorob, dlouhé vystavování se zvýšeným teplotám může být nebezpečné, neboť jeho přímým důsledkem je zvyšování srdeční frekvence asi o 10 tepů (v některých případech však až o 30) za minutu za každý stupeň zvýšené tělesné teploty. Tato kontraindikace se týká i pacientů s léky na úpravu tlaku nebo s kardiostimulátorem – některé sauny totiž mohou obsahovat magnety, které mohou jeho činnost ovlivnit.
4. Děti a staří lidé: děti a staří lidé jsou dvě věkové skupiny, u kterých je před saunováním doporučena konzultace s lékařem. Ačkoli pro obě tyto věkové skupiny platí, že obecně je pro ně používání sauny bezpečné a zdraví prospěšné, tělesná teplota u dětí vzrůstá znatelně rychleji než u dospělých a jejich termoregulační schopnost za pomoci pocení není ještě tak vyvinutá jako u dospělých jedinců. Obdobně schopnost udržovat optimální tělesnou teplotu a funkce potních žláz se s přibývajícím věkem snižuje, takže u obou těchto věkových skupin je zapotřebí dbát opatrnosti a saunovou terapii konzultovat se svým lékařem.
5. Problémy s klouby: akutní kloubní zranění by nemělo být zahříváno během prvních 48 hodin, nebo dokud zarudnutí a otok neodezní. V případech chronických otoků kloubů je možné, že nebudou na tepelnou terapii reagovat příznivě.
6. Těhotenství: během těhotenství (nebo i podezření na těhotenství) není používání sauny doporučeno. Se zvyšováním tělesné teploty může totiž docházet i ke zvyšování teploty amniotické tekutiny, což by v extrémních případech mohlo vést až k poškození plodu a vrozeným vadám. U těhotných žen lze také mnohem snáze dojít k přehřátí organismu vedoucímu až k bezvědomí. Srdce a cévy v těhotenství pracují i za normálního stavu ve zvýšeném výkonu, aby dokázaly vyživovat vyvíjející se plod a pokud dojde k přehřátí organismu, nároky na srdce a cévy se ještě zvýší. To má za následek snížení proudění krve do vnitřních orgánů včetně srdce, což může vést ke ztrátě vědomí.
7. Některé choroby: zvyšování vnitřní teploty může být nevhodné pro jedince s roztroušenou sklerózou, systémovým lupus erythematoses, diabetickou neuropatií, Parkinsonovou chorobou, nádory centrálního nervového systému nebo adrenalinovou nedostatečností (jako například Addisonova choroba). Lidé trpící 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 je tvořena dřevěnou kabinou, řídicí jednotkou a saunovými topidly. Dřevěná kabina obsahuje SPODNÍ DESKU, HORNÍ DESKU, PRAVOU DESKU, LEVOU DESKU, ZADNÍ DESKU, PŘEDNÍ SKLENĚNOU DESKU (2 KŘÍDLA DVEŘÍ), LAVICI.



ČÍSLO	NÁZEV	MNOŽSTVÍ
1	LEVÁ DESKA	1
2	PRAVÁ DESKA	1
3	HORNÍ DESKA	1
4	SPODNÍ DESKA	1
5	ZADNÍ DESKA	1
6	PŘEDNÍ DESKA (skleněné křídlo dveří)	1
7	Sedák lavice	1
8	Boční panel lavice	1
9	Pant dveří	2
10	Madlo dveří	1
11	Kryt HORNÍ DESKY	1
	Šrouby	5
	Těsnění dveří	2

V závislosti na rozsahu dodávky může balení obsahovat další příslušenství (držák nápojů či držák ručníku s umístěním na vhodné místo uvnitř sauny)

OVLÁDACÍ SKŘÍŇKA

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



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, odpovídajícím 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

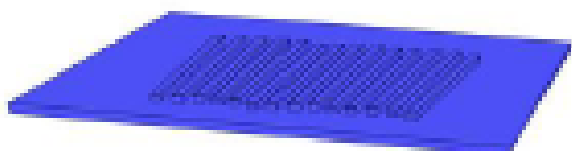
Šroubovák, schůdky

POŘADÍ PRO MONTÁŽ

SPODNÍ DESKA → ZADNÍ DESKA → PRAVÁ DESKA → LEVÁ DESKA → BOČNÍ DESKA PRO LAVICI → SEDÁK LAVICE → HORNÍ DESKA → PŘEDNÍ DESKA → 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.

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



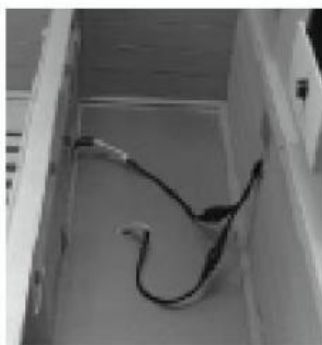
C. Umístěte PRAVOU a LEVOU DESKU

PRAVOU DESKU a následně LEVOU DESKU přiložte k ZADNÍ DESCE a obě připevněte pomocí spon a v místě SPODNÍ DESKY zajistěte přiloženými vruty do předvrtaných otvorů.



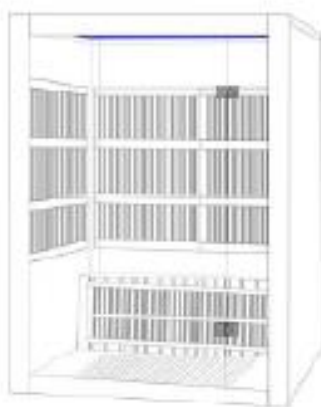
D. Nainstalujte LAVICI

Do vodící drážky zasuňte boční díl lavice, propojte kabely pro podlahové a lýtkové topidlo, a nakonec umístěte sedák lavice.



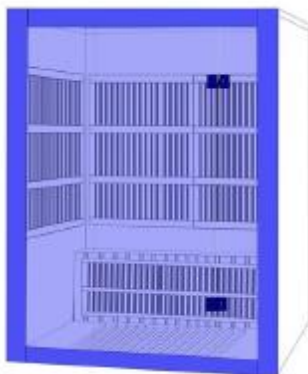
E. instalace HORNÍ DESKY

Umístěte HORNÍ DESKU na instalované panely a spojte konektory kabelů na vnější straně HORNÍ DESKY a v místě LEVÉ a PRAVÉ DESKY zajistěte přiloženými vruty do předvrtaných otvorů.



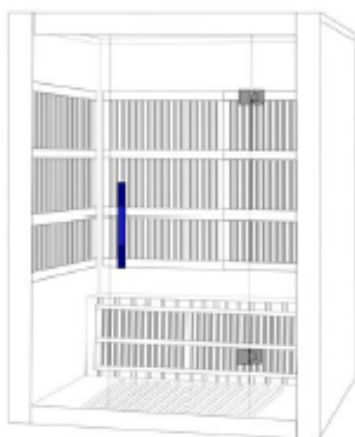
F. instalace skleněné PŘEDNÍ DESKY

Nainstalujte přední panel na boční panely s přednastavenými vnějšími přezkami.



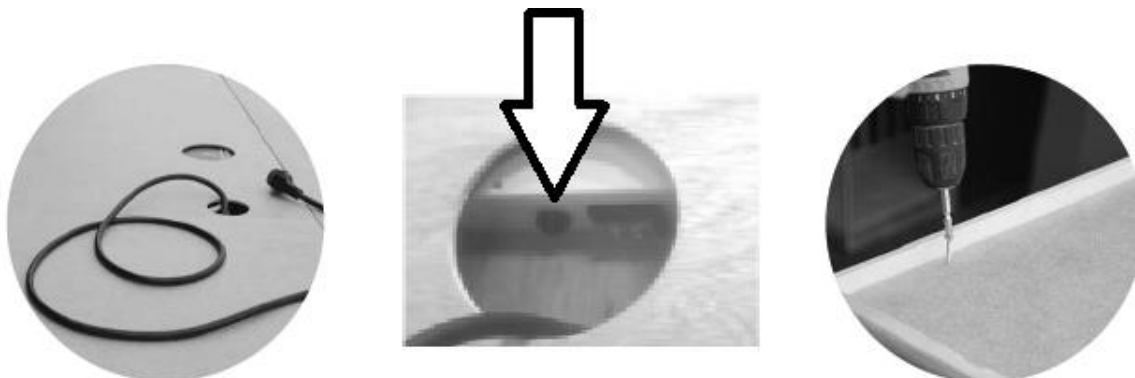
G. instalace madla dveří a ionizátoru

Na křídlo skleněných dveří přišroubujte madlo. Přišroubujte ionizátor tam, kde je konektor pro zapojení ionizátoru – konektor je nutné protáhnout ze stropu infrasauny dovnitř.



H. Nasad'te HORNÍ KRYT

Zvedněte HORNÍ KRYT na horní část sauny. Prostrčte napájecí šňůru kulatým otvorem v HORNÍM KRYTU a umístěte HORNÍ KRYT na HORNÍ DESKU tak, aby bylo možné stisknout tlačítko nadproudové ochrany na řídicí skříňce. Srovnajte HORNÍ KRYT na HORNÍ DESCE a po zapojení a otestování správné funkčnosti infrasauny, jej pevně přišroubujte dodanými vruty.







zapínání/vypínání sauny



LED barevná terapie

krátký stisk – zapnutí/vypnutí

dlouhý stisk – změna barvy



LED vnitřní/venkovní osvětlení

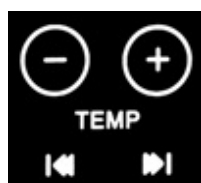
krátký stisk – zapnutí/vypnutí

dlouhý stisk – různé kombinace zapnutí/vypnutí vnitřního a venkovního osvětlení (pokud jej sauna obsahuje)

snížení/zvýšení teploty

krátký stisk krok o 1°

dlouhý stisk rychlejší nastavení stupňů teploty



menu teploty

menu FM

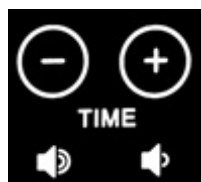
Bluetooth/USB

současný stisk obou tlačítek

předchozí/následující FM stanice

předchozí/následující MP3 skladba

přepnutí mezi °C a °F



Menu času

snížení/zvýšení času

krátký stisk krok o 1minutu

dlouhý stisk rychlejší nastavení času

menu

FM/Bluetooth/USB

snížení/ zvýšení hlasitosti



FM rádio

krátký stisk – zapnutí/vypnutí

dlouhý stisk – automatické vyhledání a uložení všech dostupných stanic



Bluetooth

zapnutí/vypnutí Bluetooth

název zařízení:

BT-AUDIO



USB

zapnutí/vypnutí USB (nutno vložit do USB konektoru flash disk s MP3 hudbou)



USB konektor pro připojení externí flash paměti s MP3 hudbou



menu

FM/Bluetooth/USB

funkce přehrát/pozastavit hudbu

OVLÁDÁNÍ IONIZÁTORU

Ionizátor generuje záporné ionty a vytváří voňavý a svěží vzduch



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

CO JSOU INFRAČERVENÉ PAPRSKY (IR)

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

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

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

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

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

CO SE BUDE DÍT UVNITŘ Teplo vytvářené infračervenými zářiči budete pociťovat okamžitě.

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

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

JAK POUŽÍVAT INFRASAUNU

- Potenciál infračervené terapie nejlépe využijete, pokud teplotu nastavíte na nejvyšší hodnotu. Během celého saunování tak bude vaše tělo využívat plný výkon infračerveného záření. Pokud teplotu nastavíte na nižší hodnotu, topidla se budou průběžně vypínat a znovu zapínat, aby udržela nastavenou teplotu. Jelikož přímé působení infračervených paprsků má daleko vyšší účinky než působení samotné vysoké teploty v sauně, přicházeli byste tak v některých intervalech saunování o část terapeutických účinků. Teplotu uvnitř sauny můžete kromě snížením nastavené teploty také do jisté míry regulovat pohyblivou střešní ventilací nebo pootevřením dveří.
- Před samotným saunováním je dobré se osprchovat a otřít se dosucha.
- Nepoužívejte saunu bezprostředně po namáhavém cvičení. Počkejte alespoň 15 minut, abyste umožnili svému tělu provést ochlazení.
- Používejte alespoň 2-3 ručníky nebo osušky. Seděte na jedné osušce, která bude několikrát přehnuta, abyste měli dobré 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 rozežřeje. Nejlepším řešením je vstoupit do ní při jejím zapnutí a zahřívat se společně se saunou.
- Po dokončení saunování není ideální se okamžitě sprchovat. Vzhledem k tomu, že se vaše tělo během saunování zahřálo, bude se i nadále po určitou dobu potit i po vypnutí topných jednotek, dokonce i po opuštění sauny. Posadte se v sauně s otevřenými dveřmi a nechejte vaše tělo potit, zatímco se bude ochlazovat. Jakmile se budete cítit dostatečně příjemně, dejte si vlažnou (nikoliv studenou) sprchu pro úplné opláchnutí výpotku z vašeho těla. Po použití sauny se nedoporučuje používat mýdlo, sprchové gely ani jiné přípravky, neboť vaše póry budou otevřené a tyto látky by je mohly zanést.
- Po saunování je důležité doplnit tekutiny ztracené během saunování. Ideálním nápojem je čistá voda, která nevrátí tělu zpět kalorie spálené během saunování.
- Po ukončení saunování odstraňte lehce navlhčeným hadříkem z vnitřních prostor vodu a pot (viz dále v kapitole PÉČE O VAŠI SAUNU) a ponechte otevřené dveře, aby vnitřní prostor sauny mohl vyvětrat.

PÉČE O VAŠI SAUNU

Velmi důležité je čistit saunu pravidelně:

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

VÝHODY VAŠÍ SAUNY

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

- snížení krevního tlaku
- snížení tuhosti kloubů
- úbytek na váze
- posílení kardiovaskulárního systému
- snížení hladiny krevního cukru
- zvýšení průtoku krve
- snížení hladiny cholesterolu a triglyceridů
- úleva od svalových křečí
- úleva od bolesti
- doplnění energie a uvolnění stresu
- zvýšení síly a vitality organismu
- zvýšení roztažnosti kolagenové tkáně
- sauna napomáhala při řešení problémů se zánětlivými infiltráty, edémy a výpotky
- sauna napomáhá při léčbě akné, ekzémů, lupénky, popálenin a poranění a řezných ran kůže
- sauna napomáhá při rychlejší hojení otevřených zranění a při saunování zůstává méně jizev
- zlepšuje zabarvení kůže a její elasticitu
- pomáhá při léčbě celulitidy, kopřivky, dny, 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 neznamení, že by z těchto výroků plynulo, že infračervené sauny vytvářejí prostředek pro léčbu nebo péči při jakékoliv nemoci, a takové závěry by se z uvedených tvrzení rovněž neměly vyvozovat. Pokud používáte léky na předpis trpíte akutními problémy kloubů, nebo máte jiné zdravotní problémy, obraťte se prosím na svého lékaře předtím, než začnete pravidelnou terapii v infračervené sauně. Osoby s chirurgickými implantáty (kovové čepy, hřeby, umělé klouby, silikonové či jiné implantáty) obvykle nezaznamenávají žádné negativní účinky, měli by se však rovněž v takovém případě poradit se svým lékařem před zahájením infračervené terapie.

JAK ZAŘÍZENÍ FUNGUJE

Infrasauny se vyrábí se dvěma druhy topidel, jsou buď keramická, nebo karbonová.

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

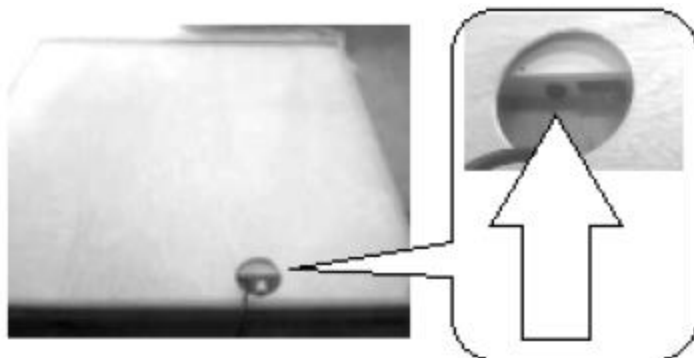
Topná jednotka s uhlíkovým vláknem je tvořena především kovovou žhavicí katodou a uhlíkovým vláknem. Když elektrický proud prochází kovovou žhavicí katodou, dochází k zahřívání uhlíkového vlákna, které pak emituje dlouhovlnné infračervené paprsky. Karbonová topidla se zahřívají něco pomaleji, ale distribuce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

ZVUKOVÁ SIGNALIZACE

Některé typy saun mohou mít funkci jednoduché nebo opakované zvukové signalizace pro odezvu zmáčknutí tlačítek, dosažení nastavené teploty či času.

LOKALIZACE CHYB

Ovládací panel nefunguje.	Zkontrolujte zapojení kabelu ovládacího panelu.
	Kontaktujte autorizovaný servis.
Indikátor napájení nesvítí.	Znovu stiskněte nadproudovou ochranu v otvoru krytu HORNÍ DESKY viz. obrázky níže.



Světlo na čtení nefunguje.	Zkontrolujte a znovu připojte kabel světla.
	Kontaktujte autorizovaný servis.
Zahřívá se pouze část topidla.	Topidlo je vadné – kontaktujte autorizovaný servis.
	Konektor topidla není dobře zapojen – pevně je spojte.
	Konektor topidla je spálený – kontaktujte autorizovaný servis.
Nehřeje lýtkové nebo podlahové topidlo.	Kabel za BOČNÍ DESKOU LAVICE není pevně zapojen do zásuvky na ZADNÍ DESCE – pevně jej zapojte.
Netopí celá sauna.	Kabelový konektor ovládacího panelu je uvolněný – znovu dobře připojte konektory ovládacího panelu.
	Ovládací panel je poškozený – kontaktujte autorizovaný servis.
	Ovládací skříňka je poškozená – 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.



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

www.mountfield.cz

mountfield@mountfield.cz



Infračervená sauna

Elvi



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. Nepoužívajte saunu bezprostredne po namáhavom cvičení. Počkajte aspoň 30 minút, aby ste umožnili svojmu telu vykonať ochladenie.
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, nevedomenie 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 nevášajte domáce zvieratá, kovové predmety. Sauna nie je určená na sušenie bielizne.
15. Ak dôjde k poškodeniu prírodného kábla, musíte zaistiť okamžitú výmenu tohto kábla cez výrobcu alebo jeho zástupcu alebo obdobne kvalifikovanú osobu. Pokiaľ zistíte, že je prírodný kábel príliš horúci, môže to znamenať, že došlo k problému s elektrickým zariadením, v tomto prípade si vyžiadajte kontrolu od výrobcu alebo jeho zástupcu, aby ste zabránili nebezpečenstvu.
16. Nepoužívajte saunu počas elektrickej búrky, aby ste zabránili nebezpečenstvu úrazu elektrickým prúdom.
17. Nezapínajte ani nevypínajte opakovane napájací a vykurovací systém, pretože by mohlo dôjsť k poškodeniu elektrického zariadenia.
18. Osušte si ruky predtým, ako budete vkladať vidlicu prírodného kábla do zásuvky napájacieho obvodu alebo ju budete z tohto obvodu vyťahovať. Nikdy sa kábla nedotýkajte mokrými rukami alebo mokrými holými chodidlami, aby ste predišli nebezpečenstvu úrazu elektrickým prúdom. Nedotýkajte sa prstami kovových vývodov zásuvky ani vidlice prírodného kábla.
19. Nepoužívajte saunu, ak má poškodený prírodný kábel, ak nefunguje správne alebo ak je poškodená. Nepokúšajte sa sami o akúkoľvek opravu; ak budete mať akýkoľvek problém, obráťte sa na predajného zástupcu alebo výrobcu, inak môže dôjsť k porušeniu bezpečnostných zásad. Neoprávnené pokusy o opravu budú viesť k neplatnosti záruky výrobcu.
20. Uistite sa, že zásuvka na pripojenie do siete elektrického napájania má dostatočné parametre pre činnosť sauny; pokiaľ bude slabý príkon, mohlo by dôjsť k prehrievaniu zásuvky a prípadne aj k spôsobeniu požiaru.
21. Pri niektorých modeloch sauny so strešnými svetlami je teplota svetla veľmi vysoká, akonáhle zapnete saunu a rozsvietite svetlo. Nedotýkajte sa svetla, mohlo by dôjsť k popáleniu kože. Rovnako sa tohto svetla nedotýkajte po dobu 20 minút po ukončení ohrevu.
22. Nelejte vodu ani iné kvapaliny na vykurovacie jednotky ani iná el. zariadenie, ani do nich nenarážajte žiadnym tvrdým predmetom, pretože by mohlo dôjsť ku skratu, ktorý by mohol spôsobiť požiar alebo výpadok elektrickej siete.

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 svojím 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.

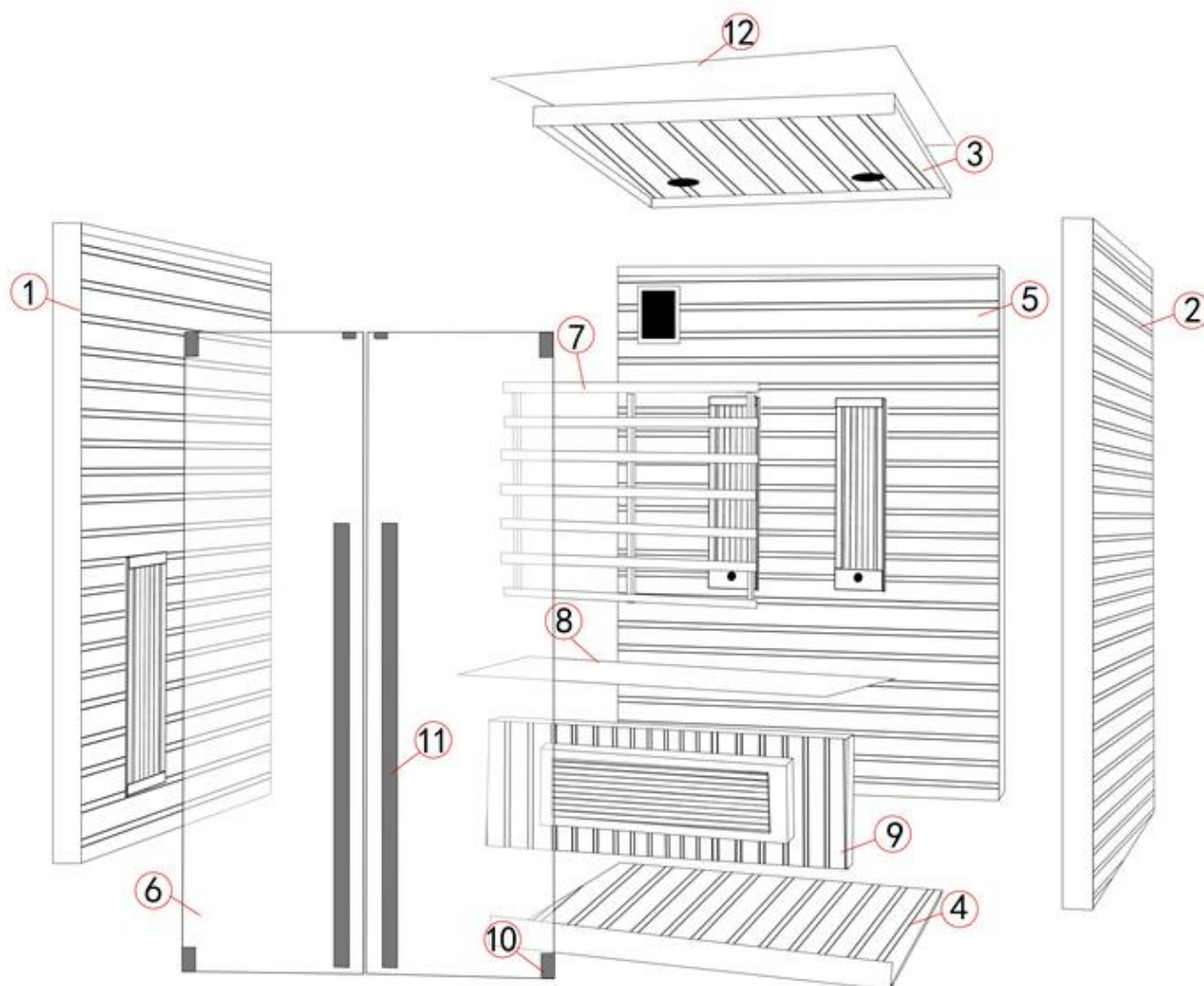
3. Srdcové choroby: saunová terapia je nevhodná pre pacientov s niektorými srdcovými chorobami vrátane hypertenzie alebo hypotenzie, chronického srdcového zlyhania alebo problémy s koronárnou cirkuláciou. Ak trpíte jednou z vyššie uvedených chorôb, dlhé vystavovanie so zvýšeným teplotám môže byť nebezpečné, 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 svojím 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 krvácanými 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 svojím ošetrojúcim lekárom!

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

PREDSTAVENIE VÝROBKU

Infračervená sauna je tvorená drevenou kabínou, riadiacou jednotkou a saunovými ohrievačmi. Drevená kabína obsahuje SPODNÚ DOSKU, HORNÚ DOSKU, ĽAVÚ DOSKU, PRAVÚ DOSKU, ZADNÚ DOSKU, PREDNÚ SKLENÚ DOSKU (2 KRÍDLA DVERÍ), LAVICU.



ČÍSLO	NÁZOV	MNOŽSTVO
1	ĽAVÁ DOSKA	1
2	PRAVÁ DOSKA	1
3	HORNÁ DOSKA	1
4	SPODNÁ DOSKA	1
5	ZADNÁ DOSKA	1
6	PREDNÁ DOSKA (2 sklenené krídla dverí)	2
7	Opierka chrbta	1
8	Sedák lavice	1
9	Bočný panel lavice	1
10	Pánt dverí	4
11	Madlo dverí	2
12	Kryt HORNEJ DOSKY	1
	Skrutky	15
	Tesnenie dverí	3

OVLÁDACIA SKRINKA

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



	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 230V /50Hz s dostatočným prúdovým istením, zodpovedajúcemu prúdovému odberu (príkonu) sauny - viď 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 → ĽAVÁ DOSKA → PRAVÁ DOSKA → BOČNÁ DOSKA PRE LAVICI → SEDÁK LAVICE → HORNÁ DOSKA → PREDNÁ DOSKA → KRYT HORNEJ DOSKY

Poznámka:

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



A. Umiestnite SPODNÚ DOSKU
SPODNÚ DOSKU položte na miesto, kde bude sauna stáť. Pozor na správne umiestnenie.

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.



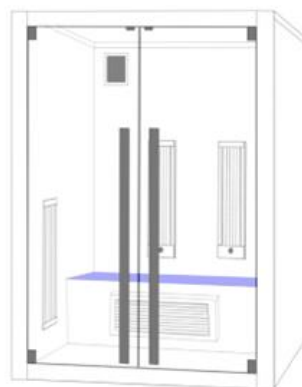
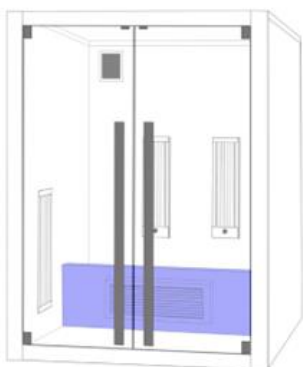
C. Umiestnite PRAVÚ a ĽAVÚ DOSKU

PRAVÚ DOSKU a následne ĽAVÚ DOSKU priložte k ZADNEJ DOSKE a obe pripevnite pomocou spôn a v mieste SPODNEJ DOSKY zaistíte priloženými skrutkami do predvŕtaných otvorov.



D. Nainštalujte LAVICI

Do vodiacej drážky zasunúte bočný diel lavice, prepojte káble pre podlahové a lýtkové vykurovacie teleso, a nakoniec umiestnite sedák lavice.



E. inštalácia HORNEJ DOSKY

Umiestnite HORNÚ DOSKU na inštalované panely a spojte konektory káblov na vonkajšej strane HORNEJ DOSKY a v mieste ĽAVEJ a PRAVEJ DOSKY zaistíte priloženými skrutkami do predvŕtaných otvorov.



F. inštalácia opierky chrbta

Priloženými skrutkami do pripravených otvorov priskrutkujte opierku chrbta na vnútornú stranu ZADNEJ DOSKY.



G. inštalácia sklenenej PREDNÉ DOSKY

V rohoch prednej strany SPODNEJ a HORNEJ DOSKY do predvŕtaných dier inštalujte základňu pántov dverí priloženými skrutkami.



Vložte hlavnú časť do základne pántov a vyskrutkujte skrutku s vnútorným šesťhranom z hlavnej časti, nainštalujte dvierka na pánty, uistite sa, že otvory dvierok lícujú so závesmi, potom zaskrutkujte šesťhranné skrutky na upevnenie skla, uistite sa, že šesťhranné skrutky smerujú.



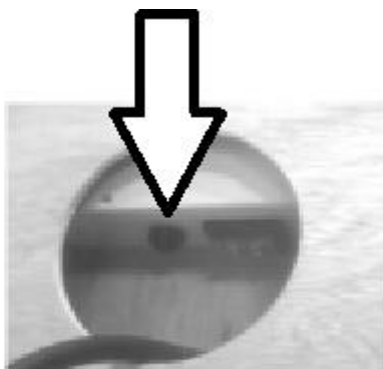
H. inštalácia madla dverí a ionizátora

Na každé krídlo sklenených dverí priskrutkujte drevené madlo . Priskrutkujte ionizátor tam, kde je konektor na zapojenie ionizátora – konektor je nutné pretiahnuť zo stropu infrasauny dovnútra.



I. 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 tak, aby bolo možné stlačiť tlačidlo nadprúdovej ochrany na riadiacej skrinke. Zarovnajte HORNÝ KRYT na HORNEJ DOSKE a po zapojení a otestovaní správnej funkčnosti infrasauny, ho pevne priskrutkujte dodanými skrutkami.







zapínanie/vypínanie sauny



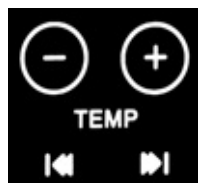
LED farebná terapia

krátke stlačenie – zapnutie/vypnutie
dlhé stlačenie – zmena farby



LED
vnútorné/vonkajšie
osvetlenie

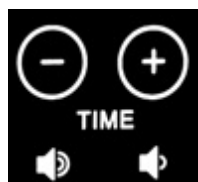
krátke stlačenie – zapnutie/vypnutie
dlhé stlačenie – rôzne kombinácie zapnutia/vypnutia
vnútorného a vonkajšieho osvetlenia (ak ho sauna
obsahuje)



menu teploty

menu FM
Bluetooth/USB
súčasné stlačenie
oboch tlačidiel

zníženie/zvýšenie teploty
krátke stlačenie krok o 1°
dlhé stlačenie rýchlejšie nastavenie stupňov teploty



Menu času

menu
FM/Bluetooth/USB

zníženie/zvýšenie času
krátke stlačenie krok o 1 minútu
dlhé stlačenie rýchlejšie nastavenie času



FM rádio

krátke stlačenie – zapnutie/vypnutie
dlhé stlačenie – automatické vyhľadanie a uloženie
všetkých dostupných staníc



Bluetooth

zapnutie/vypnutie Bluetooth
názov zariadenia: BT-AUDIO



USB

zapnutie/vypnutie USB (nutné vložiť do USB konektora
flash disk s MP3 hudbou)



USB konektor pre pripojenie externej flash pamäte s MP3 hudbou



menu
FM/Bluetooth/USB

funkcie prehrať/pozastaviť hudbu



chrbtové ohrievače je možné regulovať až do vypnutia jednotlivito otočným
potenciometrom pod každým ohrievačom

OVLÁDANIE IONIZÁTORA

Ionizátor generuje záporné ióny a vytvára voňavý a svieži vzduch.



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

ČO SÚ INFRAČERVENÉ LAPUSKY (IR)

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

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

Krátkovlnné infračervené	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. Počakajte aspoň 15 minút, aby ste umožnili svojmu telu vykonať ochladenie.
- Používajte aspoň 2-3 uteráky alebo osušky. Sedzte na jednej osuške, ktorá bude niekoľkokrát prehnutá, aby ste mali dobré vypodloženie. Ďalšiu osušku položte na podlahu pre absorpciu výpotku a tretiu osušku si dajte cez kolená pre časté stieranie potu. Tým podporíte ďalšie potenie.
- Vezmite si so sebou do sauny hrubú žinku či uterák a vo chvíli, keď sa začnete potiť, si ju môžete utierať tvár. Vďaka tomu odstránite mŕtve kožné bunky a vaša koža sa tým omladí a bude vyzeráť hladšie. To isté môžete prevádzkovať aj na ostatných častiach tela, a to s pomocou uteráka, kefy alebo peelingovej soli.

- Najlepší čas na saunovanie je ráno, pokiaľ teda máte možnosť vstať o 30 minút skôr. Krátko po prebudení telo ľahko pretiahnite, potom sa vypoťte v infrasaune, osprchujte, a nakoniec vypite niekoľko pohárov čistej vody. Lepší zdroj energie pre nastávajúci deň by ste ťažko hľadali. Pokiaľ máte naopak problémy so spaním, môžete použiť saunu večer. Pokojný a relaxovaný stav zaistený saunovaním vám pomôže ľahšie a lepšie zaspáť.
- Pri saunovaní v infrasaune je najlepšia poloha, ktorú môžete zaujať v sede a nie v ľahu. Ohrievače sú totiž umiestnené tak, aby najviac úžitku zo žiarenia poskytli osobe sediacej vo vzpriamenej polohe s chodidlami na úrovni lavice.
- Nie je dôležité, aká teplota je vo vnútri infrasauny, keď do nej vstúpíte. Výrazné potenie totiž nastáva až cca po 15 minútach. Z tohto dôvodu nie je nutné čakať, kým sa sauna naplno rozohreje. Najlepším riešením je vstúpiť do nej pri jej zapnutí a zahrievať sa spoločne so saunou.
- Po dokončení saunovania nie je ideálne sa okamžite sprchovať. Vzhľadom na to, že sa vaše telo počas saunovania zahrialo, bude sa aj naďalej po určitú dobu potiť aj po vypnutí vykurovacích jednotiek, dokonca aj po opustení sauny. 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 vyčistíte podlahu, príp. lavica
- utrite múry, kde sa ich ľudia dotýkali – tj nad lavicami, okolo dverí a ovládacích panelov
- použite teplú vodu s jemným mydlovým čistiacim prostriedkom a čistú handru, potom očistite čistou vlhkou handrou
- vyhnite sa silným čistiacim prostriedkom, ktoré môžu zafarbiť drevo alebo dokonca zanechať stopy chemikálií, ktoré sa potom teplom môžu uvoľňovať. Odporúčame používať iba prípravky určené priamo na čistenie infrasaun, ako napr. Saunareiniger
- nepoužívajte príliš mokrú handru, drevo by v takom prípade mohlo stmavnúť
- pri používaní sauny vždy používajte uterák na absorpciu potu, všeobecne platí, že by nemalo dôjsť k priamemu kontaktu vašej pokožky s povrchom sauny, teda ako lavicami, tak stenami alebo chrbtovými opierkami
- nikdy na čistenie sauny nepoužívajte parné čističe, vysokotlakové čističe ani rozprašovače vody.
- nikdy nepolievajte ani neoplachujte vnútro alebo vonkajšok infrasauny
- nikdy nepoužívajte farby, moridlá ani iné chemické nátery vo vnútri sauny, horúčava môže spôsobiť uvoľňovanie výparov z týchto náterov
- pre impregnáciu dreva a jeho ochranu proti vlhkosti je možné lavice a ďalšie exponované drevené časti sauny priebežne ošetrovať parafínovým olejom, ktoré navyše tiež dokáže zvýrazniť prirodzenú kresbu dreva

VÝHODY VAŠEJ SAUNY

Prínosy plynúce z infračervenej terapie boli počas niekoľkých desaťročí študované v Japonsku, Európe a v poslednom čase aj v Spojených štátoch. U ľudí, ktorí pravidelne používali infračervenú saunu, boli pozorované tieto blahodarné 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, psoriázy, 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
- posilňuje imunitný systém
- pomáha redukovať možnosť zranenia pri použití na zahriatie svalov pred strečingom a cvičením
- detoxikuje telo
- pomáha liečiť bronchitídu (zápal priedušiek)
- pomáha s liečbou žihľavky, dni, poškodením tkanív, hypertrofiou prostaty

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 neznamenia, že by z týchto výrokov plynulo, že infračervené sauny vytvárajú prostriedok na liečbu alebo starostlivosť pri akejkoľvek chorobe, a takéto závery by sa z uvedených tvrdení tiež nemali vyvodzovať. Ak používate lieky na predpis trpíte akútnymi problémami kĺbov, alebo máte iné zdravotné problémy, obráťte sa prosím na svojho lekára predtým, ako začnete pravidelnú terapiu v infračervenej saune. Osoby s chirurgickými implantátmi (kovové čapy, klince, umelé kĺby, silikónové alebo iné implantáty) zvyčajne nezaznamenávajú žiadne negatívne účinky, mali by sa však aj v takom prípade poradiť so svojím lekárom pred začatím infračervenej terapie.

AKO ZARIADENIE FUNGUJE

Infrasauny sa vyrábajú s dvoma druhmi ohrievačov, sú buď keramické, alebo karbónové.

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

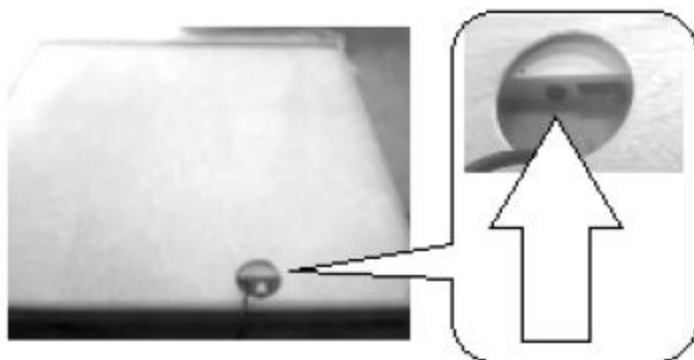
Vykurovacia jednotka s uhlíkovým vláknom je tvorená predovšetkým kovovou žeraviacou katódou a uhlíkovým vláknom. Keď elektrický prúd prechádza kovovou žhaviacou katódou, dochádza k zahrievaniu uhlíkového vlákna, ktoré potom emituje dlhovlnné infračervené lúče. Karbónové ohrievače sa zahrievajú niečo 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.

ZVUKOVÁ SIGNALIZÁCIA

Niektoré typy saun môžu mať funkciu jednoduchej alebo opakovanej zvukovej signalizácie pre odozvu stlačenia tlačidiel, dosiahnutie nastavenej teploty či času.

LOKALIZÁCIA CHYB

Ovládací panel nefunguje.	Skontrolujte zapojenie kábla ovládacieho panela.
	Kontaktujte autorizovaný servis.
Indikátor napájania nesvieti.	Znovu stlačte nadprúdovú ochranu v otvore krytu HORNEJ DOSKY vid'. obrázky nižšie.



Svetlo na čítanie nefunguje.	Skontrolujte a znovu pripojte kábel svetla.
	Kontaktujte autorizovaný servis.
Zahrieva sa iba časť ohrievača.	Ohrievač je chybný – kontaktujte autorizovaný servis.
	Konektor ohrievača nie je dobre zapojený – pevne ich spojte.
	Konektor vykurovacieho telesa je spálený – kontaktujte autorizovaný servis.
Nehreje lýtkový alebo podlahový ohrievač.	Kábel za BOČNOU DOSKOU LAVICE nie je pevne zapojený do zásuvky na ZADNEJ DOSKE – pevne ho zapojte.
Nekúri celá sauna.	Káblový konektor ovládacieho panela je uvoľnený – znova dobre pripojte konektory ovládacieho panela.
	Ovládací panel je poškodený – kontaktujte autorizovaný servis.
	Ovládacia skrinka je poškodená – 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, korózie, 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.



MOUNTFIELD SK S.R.O., Kollárova 85, 036 01 Martin

www.mountfield.sk

mountfield@mountfield.sk



Infrared
sauna
Elvi



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 concerning use of the device by a person responsible for their safety; by persons who are not familiar with the operation within the scope of these instructions; by persons under the influence of medication, narcotics, etc. that reduce the ability to react quickly. Do not use the sauna immediately after strenuous exercise. Wait at least 30 minutes to allow your body to cool down.
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, a lack 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.

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.

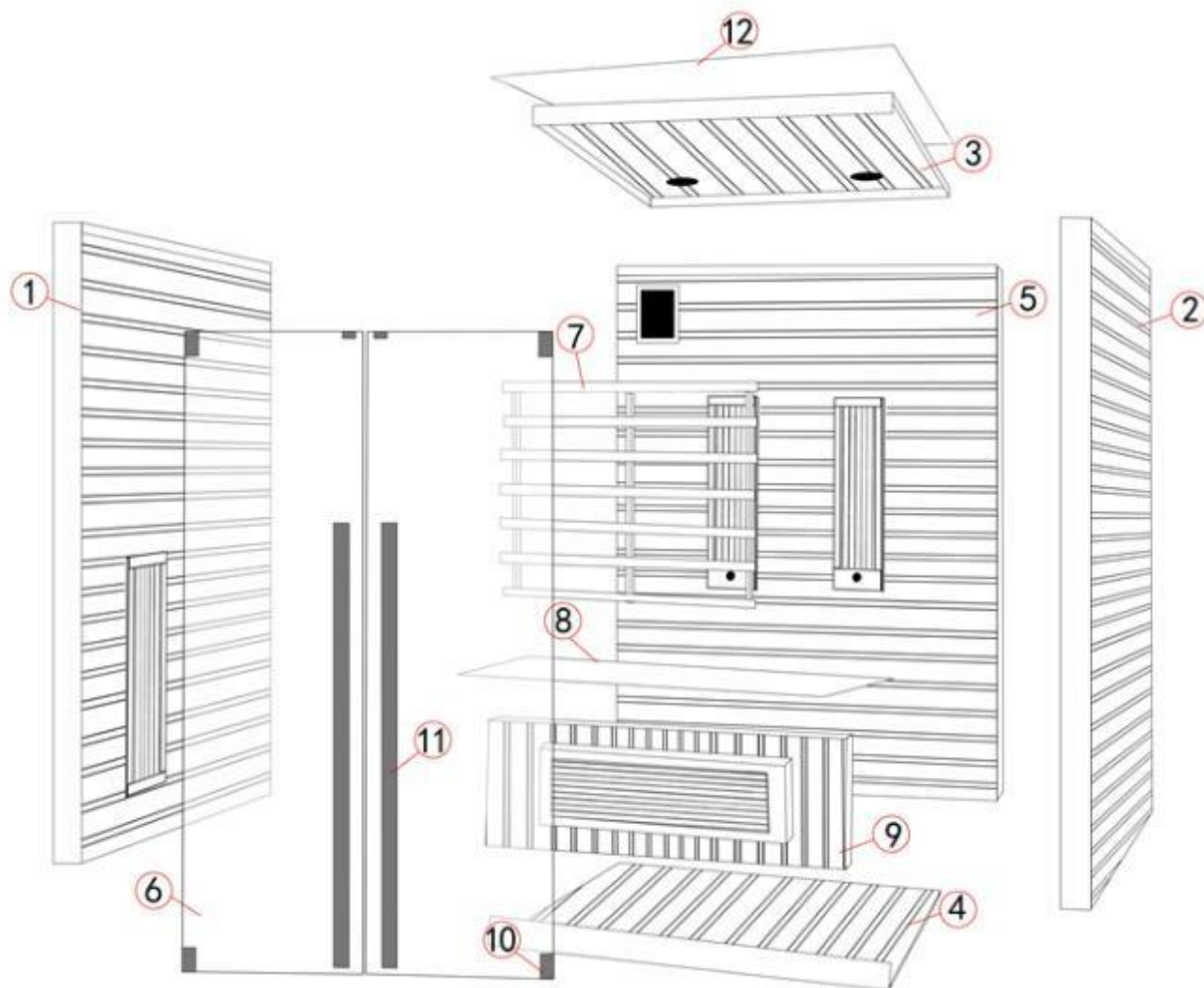
3. Heart disease: sauna therapy is not suitable for patients with certain heart diseases, including hypertension or hypotension, chronic heart failure or coronary circulation problems. If you suffer from one of the above diseases, prolonged exposure to elevated temperatures can be dangerous, as its direct 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 a pacemaker - 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 the 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 fever or heat sensitivity 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, pain, or deterioration of 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

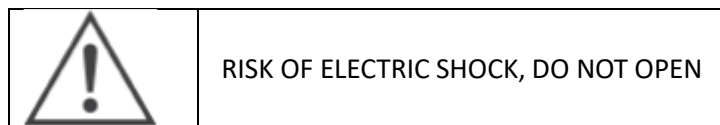
The infrared sauna consists of a wooden cabin, a control unit and sauna heaters. The wooden cabin includes a BOTTOM PANEL, TOP PANEL, LEFT PANEL, RIGHT PANEL, REAR PANEL, FRONT GLASS PANEL (2 DOOR LEAVES), BENCH.



NUMBER	NAME	AMOUNT
1	LEFT BOARD	1
2	RIGHT BOARD	1
3	TOP BOARD	1
4	BOTTOM BOARD	1
5	BACK BOARD	1
6	FRONT PANEL (2 glass door leaves)	2
7	Backrest	1
8	Bench seat	1
9	Bench side panel	1
10	Door hinge	4
11	Door handle	2
1 2	TOP BOARD cover	1
	Screws	15
	Door seal	3

CONTROL BOX

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



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 location for the sauna must be at a safe distance from a source of running water (bathtub, shower, sink, 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 BOARD → BACK BOARD → LEFT BOARD → RIGHT BOARD → BENCH SIDE BOARD → BENCH SEAT → TOP BOARD → FRONT BOARD → TOP BOARD 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 BOARD*
Place the **BOTTOM BOARD** where the sauna will be located. Make sure it is positioned correctly.

B. Place the *BACK BOARD*

Place the **BACK BOARD** 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.



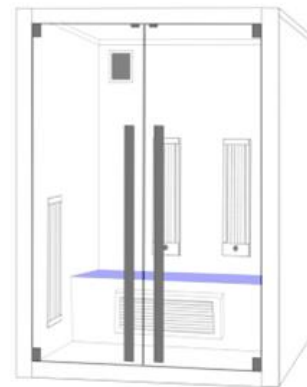
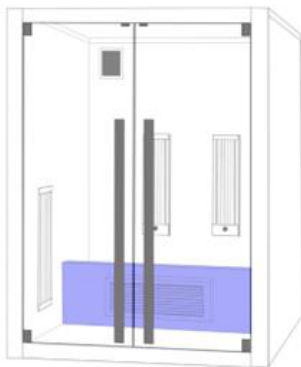
C. Place the RIGHT and LEFT BOARD

Place the RIGHT BOARD and then the LEFT BOARD against the BACK BOARD and attach both using clips and secure the BOTTOM BOARD with the included screws into the pre-drilled holes.



D. Install BENCH

Insert the side part of the bench into the guide groove, connect the cables for the floor and calf heater, and finally place the bench seat .



E. TOP BOARD installation

Place the TOP BOARD on the installed panels and connect the cable connectors on the outside of the TOP BOARD and secure the LEFT and RIGHT BOARD locations with the included screws into the pre-drilled holes.



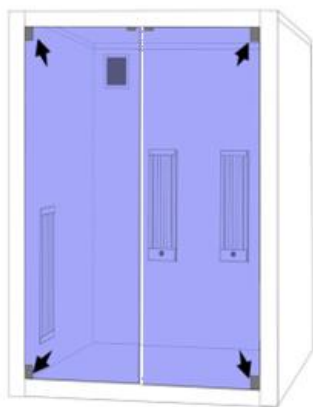
F. backrest installation

Screw the backrest to the inside of the BACK BOARD using the included screws into the prepared holes.

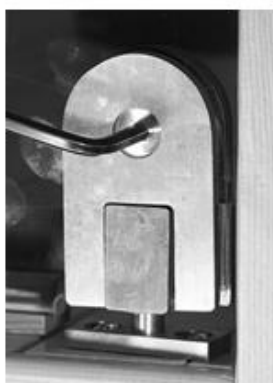


G. glass FRONT PANEL installation

Install the door hinge base using the included screws in the pre-drilled holes at the corners of the front of the BOTTOM and TOP BOARDS.



Insert the main part into the hinge base and unscrew the hexagon socket screw from the main part, install the door on the hinges, make sure the door holes align with the hinges, then screw in the hexagon screws to fix the glass, make sure the hexagon screws face inward.



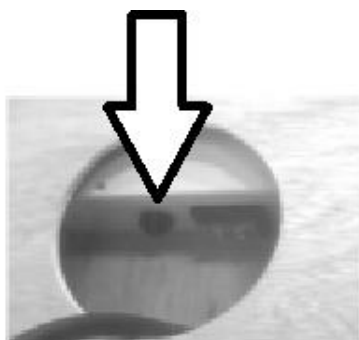
H. installation of door handle and ionizer

Screw a wooden handle onto each glass door leaf. Screw the ionizer to the place where the connector for connecting the ionizer is located - the connector must be pulled from the ceiling of the infrared sauna inside.



I. Install the TOP COVER

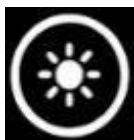
Lift the TOP COVER onto the top of the sauna. Thread the power cord through the round hole in the TOP COVER and place the TOP COVER on the TOP BOARD so that the overcurrent protection button on the control box can be pressed. Align the TOP COVER on the TOP BOARD and after connecting and testing the infrared sauna for proper operation , screw it securely in place with the screws provided.







turning the sauna on/off



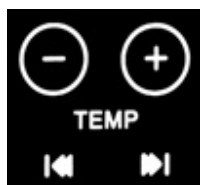
LED color therapy

short press – on/off
long press – color change



LED indoor/outdoor lighting

short press – on/off
long press – various combinations of turning on/off the internal and external lighting (if the sauna has it)



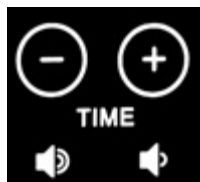
temperature menu

decrease/increase temperature
short press step by 1°
long press faster setting of temperature levels

FM menu
Bluetooth/USB
pressing both
buttons
simultaneously

previous/next FM station
previous/next MP3 track

switching between °C and °F



Time menu

decrease/increase time
short press step by 1 minute
long press faster time setting

FM/Bluetooth/USB
menu

decrease/increase volume



FM radio

short press – on/off
long press – automatic search and storage of all available stations



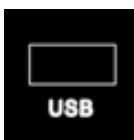
Bluetooth

turn on/off Bluetooth
device name: BT-AUDIO



USB

USB on/off (must insert a flash drive with MP3 music into the USB connector)



USB connector for connecting external flash memory with MP3 music



FM/Bluetooth/USB
menu

play/pause music function



The back heaters can be individually regulated until switched off using a rotary potentiometer under each heater.

IONIZER CONTROL

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



ION button serves to turn on the ionizer. When pressed, the control diode lights up – green. Before and during sauna use, 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 on 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.

Wave (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 health of the body at a 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.

IT'S NOT A HEAT CHAMBER When people hear the word “sauna,” they usually think of a steam sauna, where high temperatures and high humidity can make a person sweat. For example, a steam sauna is similar to a conventional stove, which is able to cook food by heating it to an extremely high temperature. An infrared sauna, on the other hand, is more like a microwave oven, as 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 toxic substances that the body has been removing from your bloodstream and storing in your fat layer can now reach the surface of the 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 use the full power of infrared radiation throughout the entire 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. Significant sweating only occurs after about 15 minutes. For this reason, it is not necessary to wait for the sauna to fully heat up. The best solution is to enter it when it is turned on and warm up 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 body's strength and vitality
- increased extensibility 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 when using the sauna.
- improves skin color and elasticity
- helps in the treatment of cellulite
- strengthens the immune system
- helps reduce the possibility of injury when used to warm up muscles before stretching and exercise
- detoxifies the body
- helps treat bronchitis (inflammation of the bronchi)
- helps with the treatment of hives, gout, tissue damage, prostatic hypertrophy

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) usually do not 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.

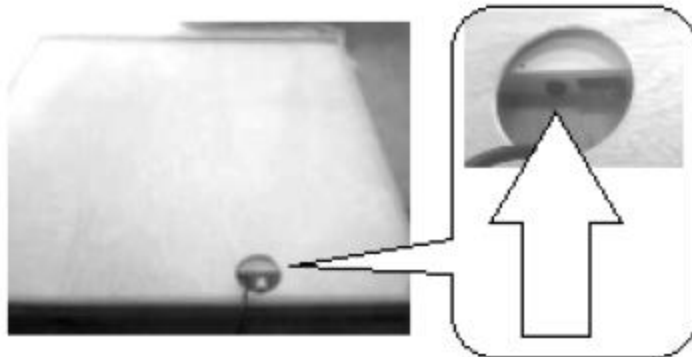
The carbon fiber heating unit consists mainly of a metal heating cathode and a carbon fiber. When an electric current passes through the metal heating cathode, the carbon fiber heats up, which then emits long-wave infrared rays. Carbon heaters heat up a little slower, but the distribution of infrared 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.

AUDIO SIGNALING

Some types of saunas may have a single or repeated sound signaling function to respond to button presses, reaching the set temperature or time:

ERROR LOCATION

The control panel does not work.	Check the control panel cable connection.
	Contact an authorized service.
The power indicator is off.	Re-press the overcurrent protection in the hole of the TOP BOARD cover, see the pictures below.



The reading light is not working.	Check and reconnect the light cable.
	Contact an authorized service.
Only part of the heater is heated.	The heater is defective - contact an authorized service center.
	The heater connector is not connected properly – connect them firmly.
	The heater connector is burnt - contact an authorized service center.
It does not heat the calf or floor heater.	The cable behind the BENCH SIDE BOARD is not firmly connected to the socket on the REAR BOARD – connect it firmly.
The whole sauna is not heating.	The control panel cable connector is loose - reconnect the control panel connectors securely.
	The control panel is damaged – contact an authorized service center.
	The control box is damaged - contact an authorized service center.

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 board 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.



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

www.mountfield.cz

mountfield@mountfield.cz



Infrarotkabine

Elvi



Vielen Dank, dass Sie sich für unsere Infrarotsauna entschieden haben, und herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Kauf. Wir sind zuversichtlich, dass Ihre ganze Familie Freude an allem haben wird, was dieses Produkt zu bieten hat, und dass Sie es jahrelang gerne verwenden werden. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig und gründlich durch, bevor Sie Ihre Sauna zum ersten Mal benutzen. Wir empfehlen Ihnen, dieses Handbuch zum regelmäßigen Nachschlagen und zum späteren Nachschlagen aufzubewahren.

Die Abbildungen im Handbuch entsprechen möglicherweise nicht genau der gelieferten Version; Sie dienen vor allem dazu, den Text des Handbuchs besser zu verstehen.

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

SICHERHEITSHINWEISE

1. Bevor Sie die Sauna benutzen, lesen und befolgen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch sorgfältig.
2. Bei der Installation und Verwendung dieses Elektrogeräts sollten immer grundlegende Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden. Verwenden Sie für die Stromversorgung dieses Geräts eine Steckdose, die gemäß den geltenden technischen Normen installiert und durch einen Schutzschalter mit entsprechender Stromstärke und Eigenschaften geschützt ist. Wir empfehlen, das Netzteil zusätzlich mit einem Fehlerstromschutzschalter mit einem Auslösestrom von nicht mehr als 30 mA auszustatten, insbesondere bei der Installation in Badezimmern oder anderen Feuchträumen.
3. Benutzen Sie Ihre Sauna nicht in unmittelbarer Nähe von Wasser, z. B. in der Nähe einer Badewanne oder auf einem nassen Untergrund oder in der Nähe eines Schwimmbads usw.
4. Das Netzkabel sollte verlegt werden, um die Wahrscheinlichkeit zu verringern, dass es von Gegenständen, die darauf oder dagegen platziert werden, betreten oder eingeklemmt wird. Sorgen Sie für einen angemessenen Schutz des Netzkabels, legen Sie es nicht flach auf den Boden, da dies sehr gefährlich ist. Wenn das Gerät nicht verwendet wird, ziehen Sie das Kabel aus der Steckdose und wickeln Sie es auf. Wenn Sie das Netzkabel aus der Steckdose ziehen, ziehen Sie am Stecker, nicht am Kabel. Dies könnte das Kabel oder die Steckdose beschädigen.
5. Untersuchen Sie die Sauna vor jedem Gebrauch auf Anzeichen von Beschädigungen und stellen Sie sicher, dass sich keine brennbaren Gegenstände in der Sauna befinden, insbesondere in der Nähe des Ofens.
6. Achtung: Berühren Sie die Öfen nicht, während die Sauna in Betrieb ist. Ihre Temperatur übersteigt 70 °C und der Kontakt mit ihrer Oberfläche kann zu Verbrennungen führen. Decken Sie die Heizungen nicht ab, da Brandgefahr besteht. Berühren Sie während des Saunabetriebs nicht die Außenwände im Bereich der Öfen – sie können sehr heiß sein, es besteht Verbrennungsgefahr.
7. Wenn Teile ausgetauscht werden müssen, stellen Sie sicher, dass die Ersatzteile vom Hersteller angegeben sind oder die gleichen Eigenschaften wie die Originalteile aufweisen. Die Verwendung nicht autorisierter Teile kann zu Bränden, Stromschlägen oder anderen Gefahren führen. Lassen Sie nach der Reparatur einen Servicetechniker Sicherheitschecks durchführen, um festzustellen, ob sich die Sauna in einem ordnungsgemäßen Betriebszustand befindet, bevor Sie sie wieder verwenden.

8. Das Produkt ist nicht für die Verwendung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten bestimmt, es sei denn, sie wurden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder in die Verwendung des Produkts eingewiesen. von Personen, die mit der Bedienung im Rahmen dieser Anleitung nicht vertraut sind; von Personen, die unter dem Einfluss von Medikamenten, Betäubungsmitteln etc. stehen, die die Fähigkeit zu einer schnellen Reaktion verringern. Benutzen Sie die Sauna nicht sofort nach anstrengendem Training. Warten Sie mindestens 30 Minuten, damit sich Ihr Körper abkühlen kann.
9. Benutzen Sie die Sauna nicht sofort nach anstrengendem Training. Warten Sie mindestens 30 Minuten, damit sich Ihr Körper abkühlen kann.
10. Gefahr der Überhitzung. Die normale Körpertemperatur sollte nicht über 39 °C (103 °F) steigen. Zu den Symptomen einer Überhitzung gehören Schwindel, Lethargie, Schläfrigkeit und Ohnmacht. Zu den Folgen einer Überhitzung können die Unfähigkeit, Wärme wahrzunehmen, die körperliche Unfähigkeit, die Sauna zu verlassen, ein mangelndes Bewusstsein für drohende Gefahren, Bewusstlosigkeit und Schädigung des Fötus bei schwangeren Frauen gehören. Überhitzung erhöht die Innentemperatur Ihres Körpers, daher werden hohe Temperatureinstellungen 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, wenn die Sauna in Betrieb ist.
13. Verwenden Sie keine Dampfreiniger, Hochdruckreiniger oder Wassersprüher, um die Sauna zu reinigen. Verwenden Sie nur Produkte, die speziell für diesen Zweck entwickelt wurden.
14. Stellen Sie keine Gegenstände auf die Ober- oder Innenwände der Sauna. Bringen Sie keine Haustiere oder Metallgegenstände mit in die Sauna. Die Sauna ist nicht zum Trocknen von Wäsche bestimmt.
15. Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es sofort vom Hersteller oder seinem Kundendienst 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 es in diesem Fall vom Hersteller oder seinem Kundendienst überprüfen, um eine Gefährdung zu vermeiden.
16. Benutzen Sie die Sauna nicht während eines Gewitters, um die Gefahr eines Stromschlags zu vermeiden.
17. Schalten Sie das Strom- und Heizsystem nicht wiederholt ein und aus, da dies die elektrischen Geräte beschädigen kann.
18. Trocknen Sie Ihre Hände, bevor Sie den Netzstecker in die Steckdose einstecken oder ziehen. Berühren Sie das Kabel niemals mit nassen Händen oder nackten Füßen, um die Gefahr eines Stromschlags zu vermeiden. Berühren Sie nicht die Metallstifte der Steckdose oder den Netzstecker mit den Fingern.
19. Benutzen Sie die Sauna nicht, wenn das Netzkabel beschädigt ist, wenn es nicht richtig funktioniert oder wenn es beschädigt ist. Versuchen Sie nicht, selbst Reparaturen durchzuführen. Wenden Sie sich bei Problemen an Ihren Vertriebsmitarbeiter oder den Hersteller, da sonst Sicherheitsvorschriften verletzt werden können. Bei nicht autorisierten Reparaturversuchen erlischt die Herstellergarantie.
20. Stellen Sie sicher, dass die Steckdose über ausreichende Parameter verfügt, damit die Sauna funktioniert. Ist die Leistungsaufnahme zu gering, könnte die Steckdose überhitzen und möglicherweise einen Brand verursachen.
21. Bei einigen Saunamodellen mit Dachfenster ist die Temperatur des Lichts sehr hoch, sobald Sie die Sauna einschalten und das Licht einschalten. Berühren Sie das Licht nicht, da es Ihre Haut verbrennen kann. Berühren Sie dieses Licht auch 20 Minuten lang nicht, nachdem das Heizen beendet ist.

22. Gießen Sie kein Wasser oder andere Flüssigkeiten auf Heizgeräte oder andere elektrische Geräte und schlagen Sie nicht mit harten Gegenständen auf sie, da dies einen Kurzschluss verursachen kann, der einen Brand oder Stromausfall verursachen kann.

WANN SOLLTE MAN DEN SAUNAGANG VERMEIDEN?

1. Es wird empfohlen, die Sauna innerhalb von 24 Stunden nach der Einwirkung von UV-Strahlung aus künstlichen Quellen oder dem Sonnenbad nicht zu benutzen.
2. Verschreibungspflichtige Medikamente: Fragen Sie immer Ihren Arzt oder Apotheker nach möglichen Wechselwirkungen mit Ihren Medikamenten. Einige Medikamente wie Diuretika, Antihistaminika, Betablocker und Barbiturate können die natürliche Fähigkeit des Körpers, die Hitze zu regulieren, negativ beeinflussen. Sowohl verschreibungspflichtige als auch rezeptfreie Medikamente fallen in diese Kategorie.
3. Herzerkrankungen: Die Saunatherapie ist nicht geeignet für Patienten mit bestimmten Herzerkrankungen, einschließlich Bluthochdruck oder Hypotonie, chronischer Herzinsuffizienz oder koronarer Durchblutungsstörungen. Wenn Sie an einer der oben genannten Krankheiten leiden, kann eine längere Exposition gegenüber erhöhten Temperaturen gefährlich sein, da ihre direkte Folge ein Anstieg der Herzfrequenz um etwa 10 Schläge (in einigen Fällen bis zu 30) pro Minute für jedes Grad erhöhter Körpertemperatur ist. Diese Kontraindikation gilt auch für Patienten mit Blutdruckmedikamenten oder einem Herzschrittmacher - einige Saunen können Magnete enthalten, die ihren Betrieb beeinträchtigen können.
4. Kinder und ältere Menschen: Kinder und ältere Menschen sind zwei Altersgruppen, für die es empfohlen wird, vor dem Saunagang einen Arzt zu konsultieren. Obwohl es in der Regel für beide Altersgruppen sicher und vorteilhaft ist, steigt die Körpertemperatur von Kindern deutlich schneller an als die von Erwachsenen und ihre Fähigkeit, ihre Körpertemperatur durch Schwitzen zu regulieren, ist noch nicht so ausgeprägt wie bei Erwachsenen. Ebenso nimmt die Fähigkeit, eine optimale Körpertemperatur aufrechtzuerhalten, und die Funktion der Schweißdrüsen mit zunehmendem Alter ab, daher ist in beiden Altersgruppen Vorsicht geboten und die Saunatherapie sollte mit dem Arzt besprochen werden.
5. Gelenkprobleme: Akute Gelenkverletzungen sollten in den ersten 48 Stunden oder bis zum Abklingen der Rötungen und Schwellungen nicht erhitzt werden. Bei chronischen Gelenkschwellungen sprechen sie möglicherweise nicht günstig auf die Wärmetherapie an.
6. Schwangerschaft: Während der Schwangerschaft (oder bei Verdacht auf eine Schwangerschaft) wird der Saunagang nicht empfohlen. Mit steigender Körpertemperatur kann auch die Temperatur des Fruchtwassers ansteigen, was im Extremfall zu fetalen Schäden und Geburtsfehlern führen kann. Schwangere Frauen haben auch eine höhere Wahrscheinlichkeit, zu überhitzen, was zu Bewusstlosigkeit führt. Das Herz und die Blutgefäße arbeiten während der Schwangerschaft auch unter normalen Bedingungen mit erhöhter Kapazität, um den sich entwickelnden Fötus zu ernähren, und wenn der Körper überhitzt, steigen die Anforderungen an das Herz und die Blutgefäße noch weiter. Dies führt zu einer verminderten Durchblutung der inneren Organe, einschließlich des Herzens, was zu Bewusstlosigkeit führen kann.
7. Bestimmte Erkrankungen: Eine Erhöhung der Körperkerntemperatur kann für Personen mit Multipler Sklerose, systemischem Lupus erythematoses, diabetischer Neuropathie, Parkinson-Krankheit, Tumoren des Zentralnervensystems oder Nebenniereninsuffizienz (wie Morbus Addison) ungeeignet sein. Auch Menschen mit Hämophilie oder Blutgerinnungsstörungen sollten den Saunagang vermeiden, da sich die Blutgefäße durch Hitze erweitern. Auch Menschen mit Fieber oder Hitzeempfindlichkeit wird nicht empfohlen, die Sauna zu benutzen. Jeder Patient mit

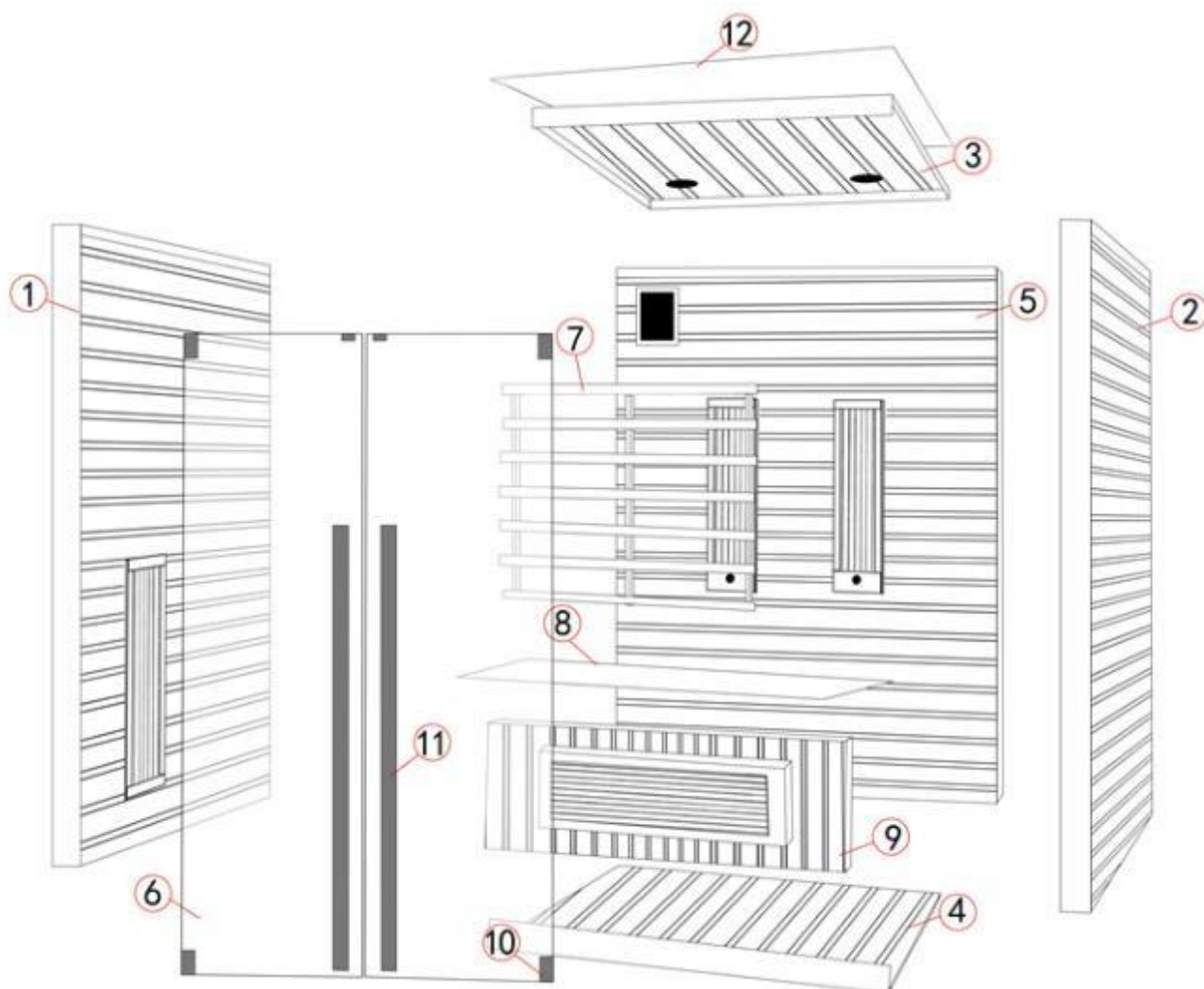
einem Implantat sollte jedoch seinen Chirurgen konsultieren, bevor er in die Sauna geht. Wie bei Massagen ist auch der Saunagang nicht für Personen mit Infektionskrankheiten geeignet, die unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen stehen. Und wie bei jeder ähnlichen Aktivität gilt: Wenn der Saunagang Unwohlsein, Schmerzen oder eine Verschlechterung der Gesundheit verursacht, stellen Sie die Nutzung sofort ein.

Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, konsultieren Sie immer Ihren Arzt, bevor Sie in die Sauna gehen!

Warnung: Wenn die Hautrötung länger als einen Tag nach dem Saunagang anhält, dürfen Sie die Sauna nicht mehr benutzen und konsultieren Sie Ihren Arzt.

PRODUKTEINFÜHRUNG

Die Infrarotsauna besteht aus einer Holzkabine, einer Steuereinheit und Saunaöfen. Die Holzkabine besteht aus einer BODENPLATTE, EINER OBEREN PLATTE, EINER LINKEN VERKLEIDUNG, EINER RECHTEN VERKLEIDUNG, EINER RÜCKWAND, EINER VORDEREN GLASSCHEIBE (2 TÜRBLÄTTER) UND einer BANK.



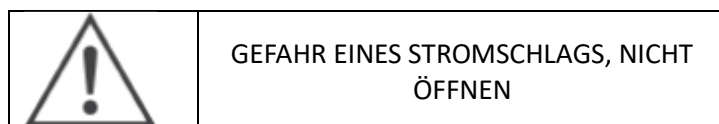
ZAHL	NAME	MENGE
1	LINKE PLATTE	1
2	RECHTE PLATTE	1
3	OBERE PLATTE	1
4	BODENBLECH	1
5	RÜCKPLATTE	1
6	FRONTBLENDE (2 Glastürblätter)	2
7	Rückenlehne	1
8	Sitzbank	1
9	Seitenteil der Bank	1
10	Türangel	4
11	Türklinke	2
1 2	OBERE PLATTENABDECKUNG	1
	Schrauben	15
	Türdichtung	3

SCHALTKASTEN

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



der



MONTAGEANLEITUNG

Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vor dem Zusammenbau sorgfältig durch. 2 Erwachsene sind erforderlich, um die Sauna aufzubauen.

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

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

1. Die Sauna kann nur in einem klimatisierten Raum mit niedriger Luftfeuchtigkeit aufgestellt werden. Vermeiden Sie es, die Sauna in Feuchträumen mit schlechter Belüftung (Luftzirkulation) aufzustellen. Durch das Heizen der Sauna kommt es in Feuchträumen zu einer Kondensation der Luftfeuchtigkeit, die sich insbesondere bei längerer Nutzung 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 wirkt sich direkt auf die Innentemperatur der Sauna aus. Wenn Sie die Sauna in einer kalten Umgebung aufstellen, erreicht die Innentemperatur in der Sauna nicht die angegebenen Maximalwerte.
3. Die Sauna muss eben sein. Es ist darauf zu achten, dass der Sockel unter der Sauna fest und horizontal ist und das Gewicht der Sauna und der Personen, die die Sauna benutzen, tragen kann. Unebene Flächen müssen geebnet werden.
4. Der Standort für die Sauna muss sich in sicherem Abstand zu einer Quelle mit fließendem Wasser (Badewanne, Dusche, Waschbecken usw.) befinden.

5. Eine Steckdose mit 230 V/50 Hz, die dem Stromverbrauch (Leistung) der Sauna entspricht, muss in der Nähe der Sauna installiert werden, d.h. in Reichweite des Netzkabels - siehe Produktetikett der Sauna. Wir empfehlen, das Netzteil zusätzlich mit einem Fehlerstromschutzschalter mit einem Auslösestrom von nicht mehr als 30 mA auszustatten, insbesondere bei der Installation in Badezimmern oder anderen Feuchträumen.
6. Das Netzkabel muss leicht zugänglich sein, damit es bei Bedarf schnell von der Stromquelle getrennt werden kann.

BENÖTIGTE WERKZEUGE

Schraubendreher, Trittleiter

REIHENFOLGE DER INSTALLATION

BODENPLATTE → RÜCKENPLATTE → LINKE PLATTE → RECHTE PLATTE →
SEITENPLATTE BANK → SITZBANK → OBERE PLATTE → VORDERPLATTE →
ABDECKUNG DER OBEREN PLATTE

Anmerkung:

1. Die Holzteile der Sauna, die nicht sichtbar sind, können kleinere Schäden aufweisen, die während der Herstellung verursacht wurden (Dellen, Kratzer usw.), die die Funktion der Sauna nicht beeinträchtigen oder ihr endgültiges Aussehen beeinträchtigen.
2. Während der Saunanutzung können kleine Risse im Holz entstehen. Dies ist kein Mangel des Produkts, 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 benutzen, können Sie die Tür mit einer geeigneten Dichtung versehen.



A. Platzieren Sie die BODENPLATTE

Platzieren Sie die BODENPLATTE
dort, wo sich die Sauna befinden soll.
Stellen Sie sicher, dass es richtig
positioniert ist.

B. Platzieren Sie die RÜCKPLATTE

Platzieren Sie die RÜCKENPLATTE auf der Rückseite des Bodens und schieben Sie sie hinein. Die Wand steht nicht von alleine, Sie müssen sie mit der Hand halten, bevor Sie die nächste Wand anbringen.



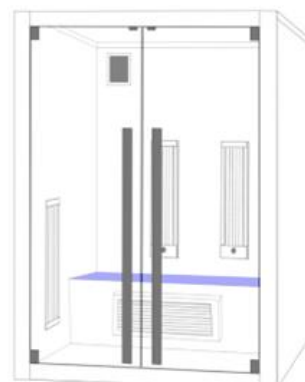
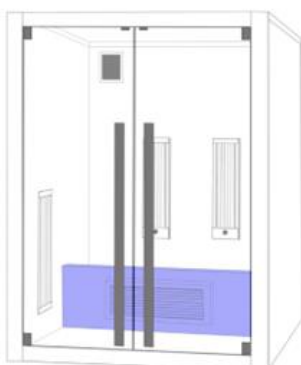
C. Platzieren Sie die RECHTE und LINKE PLATTE

Platzieren Sie die RECHTE PLATTE und dann die LINKE PLATTE gegen die RÜCKPLATTE und befestigen Sie beide mit Clips und befestigen Sie die BODENPLATTE mit den mitgelieferten Schrauben in den vorgebohrten Löchern.



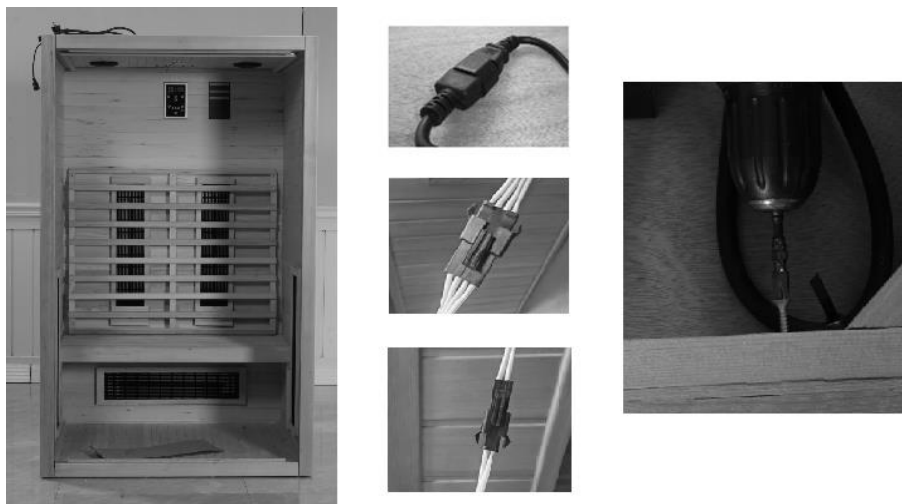
D. Installieren Sie BENCH

Setzen Sie den Seitenteil der Bank in die Führungsnut ein, schließen Sie die Kabel für die Boden- und Wadenheizung an und setzen Sie schließlich die Sitzbank ein .



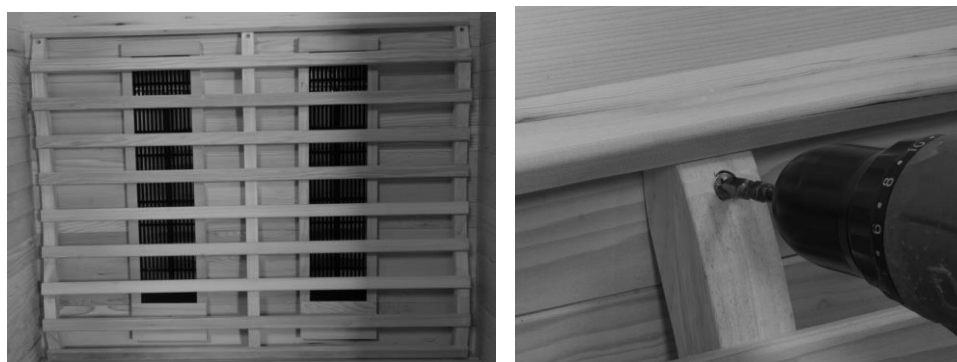
E. INSTALLATION DER OBEREN PLATTE

Platzieren Sie die TOP PLATE auf den installierten Paneelen und verbinden Sie die Kabelstecker an der Außenseite der TOP PLATE und befestigen Sie die Positionen der LINKEN und RECHTEN PLATTE mit den mitgelieferten Schrauben in den vorgebohrten Löchern.



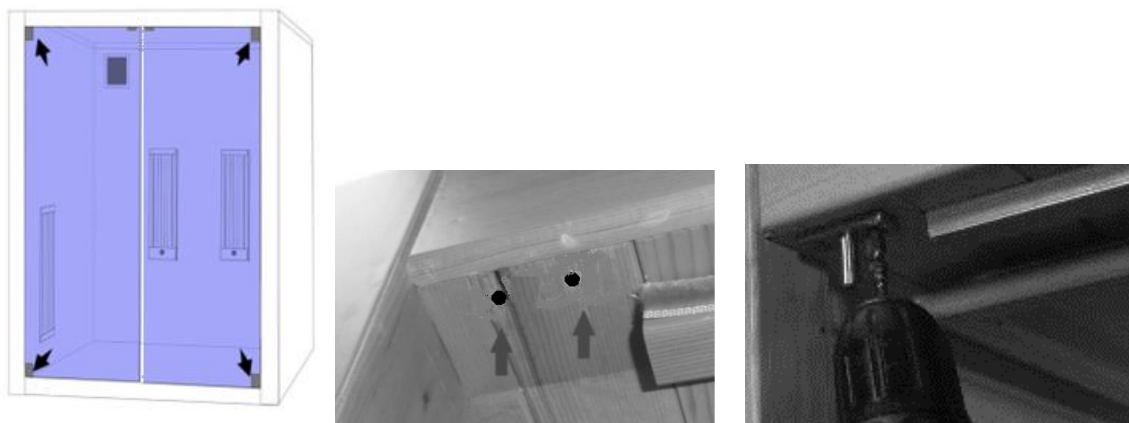
F. Einbau der Rückenlehne

Schrauben Sie die Rückenlehne mit den mitgelieferten Schrauben an der Innenseite des BACK BOARDS in die vorbereiteten Löcher.

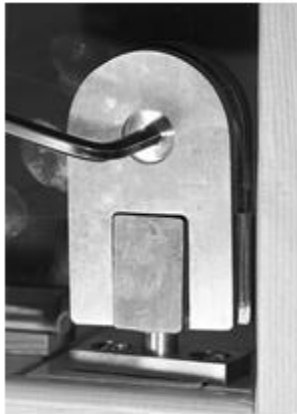


G. EINBAU DER FRONTPLATTE FÜR GLAS

Montieren Sie die Basis des Türscharniers mit den mitgelieferten Schrauben in den vorgebohrten Löchern an den Ecken der Vorderseite der UNTEREN und OBEREN BRETTEN.



Setzen Sie das Hauptteil in den Scharniersockel ein und schrauben Sie die Innensechskantschraube vom Hauptteil ab, montieren Sie die Tür an den Scharnieren, stellen Sie sicher, dass die Türlöcher mit den Scharnieren ausgerichtet sind, schrauben Sie dann die Sechskantschrauben ein, um das Glas zu befestigen, und stellen Sie sicher, dass die Sechskantschrauben nach innen zeigen.



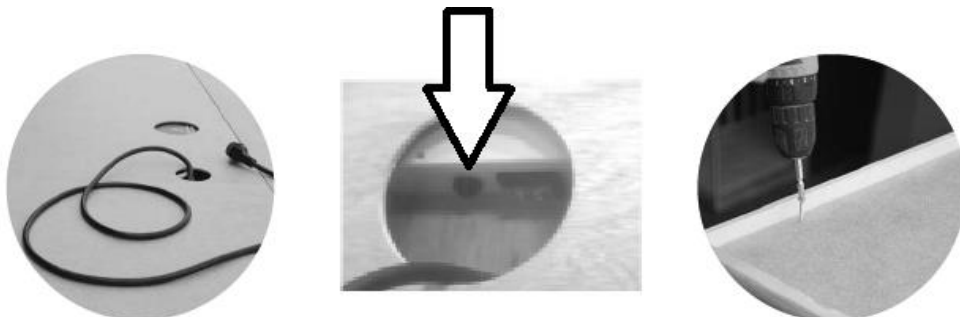
H. Einbau von Türgriff und Ionisator

Schrauben Sie einen Holzgriff an jedes Glastürblatt. Schrauben Sie den Ionisator an die Stelle, an der sich der Stecker zum Anschließen des Ionisators befindet - der Stecker muss von der Decke der Infrarotsauna im Inneren gezogen werden.



I. Installieren Sie die OBERE ABDECKUNG

Heben Sie den TOP COVER auf die Oberseite der Sauna. Fädeln Sie das Netzkabel durch das runde Loch in der TOP COVER und platzieren Sie die TOP COVER so auf der TOP BOARD, dass die Überstromschutzaste an der Steuerbox gedrückt werden kann. Richten Sie die OBERE ABDECKUNG auf dem TOP BOARD aus und schrauben Sie sie nach dem Anschließen und Testen der Infrarotsauna auf einwandfreie Funktion mit den mitgelieferten Schrauben fest fest.



STEUERUNG DER INFRAROTSAUNA





Ein-/Ausschalten der Sauna



LED-Farbtherapie

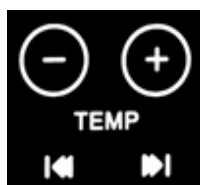
Kurzes Drücken – Ein/Aus
Langes Drücken – Farbwechsel



LED-Innen-
/Außenbeleuchtung

Kurzes Drücken – Ein/Aus
Langes Drücken – verschiedene Kombinationen des Ein- und Ausschaltens der Innen- und Außenbeleuchtung (falls in der Sauna vorhanden)

Temperatur senken/erhöhen



Menü "Temperatur"

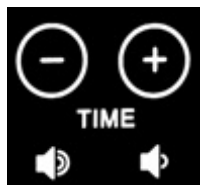
kurzes Drücken Schritt um 1°

langes Drücken Schnelleres Einstellen der Temperaturstufen

FM-Menü
Bluetooth/USB
Drücken Sie beide
Tasten gleichzeitig

Voriger/nächster UKW-Sender
vorherige/nächste MP3-Spur

Umschaltung zwischen °C und °F



Menü "Zeit"

Zeit verringern/erhöhen,

kurzes Drücken Schritt für 1 Minute,
langes Drücken, schnellere Zeiteinstellung

FM/Bluetooth/USB-
Menü

Lautstärke verringern/erhöhen



UKW-Radio

Kurzes Drücken – Ein/Aus

Langes Drücken – automatisches Suchen und Speichern aller verfügbaren Sender



Bluetooth

Ein-/Ausschalten des Bluetooth-Gerätenamens: BT-AUDIO



USB

USB ein/aus (muss ein Flash-Laufwerk mit MP3-Musik in den USB-Anschluss einstecken)



USB-Anschluss zum Anschluss eines externen Flash-Speichers mit MP3-Musik



FM/Bluetooth/USB-
Menü

Musikfunktion abspielen/pausieren



Die hinteren Heizkörper können bis zum Ausschalten über ein Drehpotentiometer unter jeder Heizung individuell geregelt werden.

IONISATOR-STEUERUNG

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



Die ION-Taste dient zum Einschalten des Ionisators. Wenn sie gedrückt wird, leuchtet die Steuerdiode grün. Wählen Sie vor und während des Saunagangs die Option "Ion", die einen 60-minütigen Zyklus der negativen Ionenproduktion hat

WAS SIND INFRAROTSTRAHLEN (IR)?

Infrarot ist eigentlich eine elektromagnetische Welle, die zwischen dem Wellenlängenbereich des sichtbaren Lichts und dem Mikrowellenbereich liegt. Dieser Strahl ähnelt den natürlichen Sonnenstrahlen, die dazu beitragen, unsere Haut auch an kalten Tagen mit direktem IR zu erwärmen. 95 % der Energie aus der Kohlefaser 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
Gammastrahl	Röntgen	Ultraviolett	Sichtlich	Infrarot	Mikrowelle

Kurzwelliges Infrarot	Mittelwelliges Infrarot	Langwelliges Infrarot	Mikrowelle
0.75	1.5	5.5	1000

INFRAROT IST SICHER Infrarot ist für fast jeden Aspekt des Lebens auf unserem Planeten unerlässlich. Infrarot versorgt den Menschen nicht nur mit Wärme, sondern kann auch die Gesundheit des Körpers auf zellulärer Ebene verbessern. Diese Technologie ist so sicher, dass sie seit Jahren in Kreißsälen von Krankenhäusern eingesetzt wird, um Neugeborenen zu einer angenehmen Körpertemperatur zu verhelfen.

ES IST KEINE WÄRMEKAMMER Wenn Menschen das Wort "Sauna" hören, denken sie normalerweise an eine Dampfsauna, in der hohe Temperaturen und hohe Luftfeuchtigkeit einen Menschen zum Schwitzen bringen können. So ähnelt eine Dampfsauna beispielsweise einem herkömmlichen Ofen, der in der Lage ist, Speisen zu garen, indem er sie auf eine extrem hohe Temperatur erhitzt. Eine Infrarotsauna hingegen ähnelt eher einer Mikrowelle, da sie Energie erzeugt, die die Speisen erhitzt und die Wassermoleküle im Inneren der Nahrung anregt, wodurch sie gekocht wird. Eine Infrarotsauna produziert Energie, die Ihren Körper erwärmt und die gewünschten Reaktionen auslöst, ohne dass Sie extrem hohe (und unangenehme) Temperaturen im Inneren der Einheit erreichen müssen. Aufgrund der Wirkung der Infrarotstrahlen auf den menschlichen Körper beginnt das Schwitzen in einer Infrarotsauna bei viel niedrigeren Temperaturen als in einer Dampfsauna.

WAS PASSIERT IM INNEREN 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 unter der Oberfläche zu erwärmen. Dadurch werden die in der Fettschicht direkt unter der Haut gespeicherten Wassermoleküle angeregt, was dazu führt, dass Sie anfangen zu schwitzen. Die meisten Menschen neigen dazu, nach etwa 20 Minuten zu schwitzen, obwohl sich diese Zeit bei häufigerem Saunagang verkürzt. Dieser Schweiß ermöglicht es dem Körper auch, sich zu entgiften, da die giftigen Substanzen, die der Körper aus dem Blutkreislauf entfernt und in der Fettschicht gespeichert hat, nun durch Schwitzen an die Hautoberfläche gelangen können. Die direkte Hitze führt auch dazu, dass sich Ihre Blutgefäße erweitern (was Ihre Durchblutung erhöht) und Ihre Atmung und Herzfrequenz erhöht. Ihr Körper verbrennt auch Kalorien, da er Schweiß produziert. Es wird empfohlen, vor, während und nach dem Saunagang Wasser zu trinken, um sicherzustellen, dass Ihr Körper nicht dehydriert.

Seien Sie auch vorsichtig, was Sie in die Infrarotsauna mitbringen. Einige Metalle absorbieren Infrarotstrahlen und können während des Saunagangs extrem heiß werden.

SO VERWENDEN SIE EINE INFRAROTSAUNA

- Das Potenzial der Infrarottherapie können Sie am besten nutzen, wenn Sie die Temperatur auf den höchsten Wert einstellen. Auf diese Weise nutzt Ihr Körper während des gesamten Saunagangs die volle Kraft der Infrarotstrahlung. Wenn Sie die Temperatur auf einen niedrigeren Wert einstellen, schalten sich die Heizungen kontinuierlich aus und wieder ein, um die eingestellte Temperatur zu halten. Da die direkte Wirkung von Infrarotstrahlen viel größere Auswirkungen hat als die Wirkung der hohen Temperatur in der Sauna selbst, würden Sie in einigen Intervallen des Saunagangs einen Teil der therapeutischen Wirkung verlieren. Neben der Absenkung der eingestellten Temperatur können Sie auch die Temperatur im Inneren der Sauna bis zu einem gewissen Grad regulieren, indem Sie die Dachlüftung verschieben oder die Tür ein wenig öffnen.
- Bevor Sie in die Sauna gehen, ist es eine gute Idee, sich zu duschen und abzutrocknen.
- Benutzen Sie die Sauna nicht sofort nach anstrengendem Training. Warten Sie mindestens 15 Minuten, damit sich Ihr Körper abkühlen kann.

- Verwenden Sie mindestens 2-3 Handtücher oder Waschlappen. Setzen Sie sich auf ein Handtuch, das mehrmals gefaltet ist, um eine gute Unterstützung zu haben. Lege ein weiteres Handtuch auf den Boden, um den Schweiß zu absorbieren, und lege ein drittes Handtuch über deine Knie, um den Schweiß häufig abzuwischen. Dies wird zu mehr Schwitzen führen.
- Nehmen Sie einen dicken Waschlappen oder ein Handtuch mit in die Sauna und wischen Sie sich damit das Gesicht ab, wenn Sie anfangen zu schwitzen. Dadurch werden abgestorbene Hautzellen entfernt und Ihre Haut sieht jünger und glatter aus. Du kannst das Gleiche an anderen Teilen deines Körpers tun, indem du ein Handtuch, eine Bürste oder ein Peelingsalz verwendest.
- Die beste Zeit, um die Sauna zu benutzen, ist morgens, wenn Sie die Möglichkeit haben, 30 Minuten früher aufzustehen. Kurz nach dem Aufwachen dehnen Sie Ihren Körper leicht, schwitzen dann in der Infrarotsauna, duschen und zum Schluss ein paar Gläser sauberes Wasser trinken. Es wird Ihnen schwer fallen, eine bessere Energiequelle für den kommenden Tag zu finden. Wenn Sie hingegen Schlafstörungen haben, können Sie abends die Sauna nutzen. Der ruhige und entspannte Zustand, den die Sauna bietet, hilft Ihnen, leichter und besser einzuschlafen.
- Wenn Sie eine Infrarotsauna verwenden, ist die beste Position das Sitzen, nicht das Liegen. Die Heizungen sind so positioniert, dass sie einer aufrecht sitzenden Person mit den Füßen auf Bankhöhe den größtmöglichen Nutzen aus der Strahlung bieten.
- Es spielt keine Rolle, welche Temperatur die Infrarotsauna hat, wenn Sie sie betreten. Deutliches Schwitzen tritt erst nach etwa 15 Minuten auf. Aus diesem Grund ist es nicht notwendig, auf das vollständige Aufheizen der Sauna zu warten. Die beste Lösung ist, es einzusteigen, wenn es eingeschaltet ist, und sich mit der Sauna aufzuwärmen.
- Es ist nicht ideal, sofort nach dem Saunagang zu duschen. Da sich Ihr Körper während des Saunagangs erwärmt hat, wird er auch nach dem Verlassen der Sauna noch einige Zeit weiter schwitzen, wenn die Heizgeräte ausgeschaltet sind. Setzen Sie sich bei geöffneter Tür in die Sauna und lassen Sie Ihren Körper schwitzen, während er sich abkühlt. Sobald Sie sich wohl genug fühlen, nehmen Sie eine lauwarme (nicht kalte) Dusche, um den Schweiß vollständig von Ihrem Körper zu spülen. Es wird nicht empfohlen, nach dem Saunagang Seife, Duschgels oder andere Produkte zu verwenden, da Ihre Poren offen sind und diese Substanzen sie verstopfen können.
- Nach dem Saunagang ist es wichtig, die während des Saunagangs verlorene Flüssigkeit wieder aufzufüllen. Das ideale Getränk ist klares Wasser, das dem Körper die während des Saunagangs verbrannten Kalorien nicht zurückgibt.
- Entfernen Sie nach Beendigung des Saunagangs mit einem leicht feuchten Tuch Wasser und Schweiß aus dem Innenraum (siehe weiter unten im Kapitel PFLEGE IHRER SAUNA) und lassen Sie die Tür offen, damit das Innere der Sauna auslüften kann.

PFLEGE IHRER SAUNA

Es ist sehr wichtig, die Sauna regelmäßig zu reinigen:

- Fegen oder saugen Sie den Boden und die Bänke.
- Wischen Sie Wände dort ab, wo Menschen sie berührt haben – also über Bänken, um Türen und Bedienfelder
- Verwenden Sie warmes Wasser mit einem milden Seifenreinigungsmittel und einem sauberen Tuch und wischen Sie es dann mit einem sauberen, feuchten Tuch ab
- Vermeiden Sie scharfe Reinigungsmittel, die das Holz verfärben oder sogar Spuren von Chemikalien hinterlassen können, die durch Hitze freigesetzt werden können. Wir empfehlen, nur Produkte zu verwenden, die speziell für die Reinigung von Infrarotsaunen entwickelt wurden, wie z. B. Saunareiniger.
- Verwenden Sie kein zu nasses Tuch, da dies das Holz nachdunkeln könnte.
- Wenn Sie in die Sauna gehen, verwenden Sie immer ein Handtuch, um den Schweiß aufzusaugen. Generell sollte Ihre Haut nicht in direkten Kontakt mit der Saunaoberfläche, also den Bänken, Wänden oder Rückenlehnen, kommen.
- Verwenden Sie niemals Dampfreiniger, Hochdruckreiniger oder Wassersprüher, um die Sauna zu reinigen.
- Gießen Sie niemals Wasser ein und spülen Sie die Infrarotsauna weder innen noch außen ab.
- Verwenden Sie niemals Farben, Flecken oder andere chemische Beschichtungen in der Sauna, da die Hitze zur Freisetzung von Dämpfen aus diesen Beschichtungen führen kann
- Um das Holz zu imprägnieren und vor Feuchtigkeit zu schützen, können Bänke und andere freiliegende Holzteile der Sauna kontinuierlich mit Paraffinöl behandelt werden, wodurch auch die natürliche Maserung des Holzes hervorgehoben werden kann.

VORTEILE IHRER SAUNA

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

- Senkung des Blutdrucks
- Reduzierte Gelenksteifigkeit
- Gewichtsverlust
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Senkung des Blutzuckerspiegels
- erhöhte Durchblutung
- Senkung des Cholesterin- und Triglyceridspiegels
- Linderung von Muskelkrämpfen
- Schmerzlinderung
- Energie auffüllen und Stress abbauen
- Steigerung der Kraft und Vitalität des Körpers
- erhöhte Dehnbarkeit des Kollagengewebes
- Die Sauna half bei der Lösung von Problemen mit entzündlichen Infiltraten, Ödemen und Ergüssen
- Die Sauna hilft bei der Behandlung von Akne, Ekzemen, Schuppenflechte, Verbrennungen und Hautverletzungen und Schnittwunden
- Die Sauna hilft, offene Wunden schneller zu heilen und hinterlässt weniger Narben beim Saunagang.
- verbessert die Hautfarbe und Elastizität
- hilft bei der Behandlung von Cellulite

- stärkt das Immunsystem
- Hilft, die Verletzungsgefahr zu verringern, wenn es zum Aufwärmen der Muskeln vor dem Dehnen und Trainieren verwendet wird
- entgiftet den Körper
- hilft bei der Behandlung von Bronchitis (Entzündung der Bronchien)
- hilft bei der Behandlung von Nesselsucht, Gicht, Gewebeschäden, Prostatahypertrophie

WICHTIGER HINWEIS

Die von Ihrer Infrarotsauna abgegebenen Infrarotstrahlen bieten nachweislich eine breite Palette möglicher therapeutischer Vorteile und Wirkungen, wie Untersuchungen an verschiedenen Orten auf der ganzen Welt zeigen. Diese Vorteile werden hier nur zu Referenzzwecken dargestellt und implizieren nicht und sollten auch nicht abgeleitet werden, dass Infrarotsaunen ein Mittel zur Behandlung oder Heilung von Krankheiten darstellen. Wenn Sie verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen, akute Gelenkprobleme haben oder an einer anderen Erkrankung leiden, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie mit der regelmäßigen Infrarotsaunatherapie beginnen. Personen mit chirurgischen Implantaten (Metallstifte, Nägel, künstliche Gelenke, Silikon oder andere Implantate) haben in der Regel keine negativen Auswirkungen, sollten aber dennoch ihren Arzt konsultieren, bevor sie mit der Infrarottherapie beginnen.

WIE DAS GERÄT FUNKTIONIERT

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

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

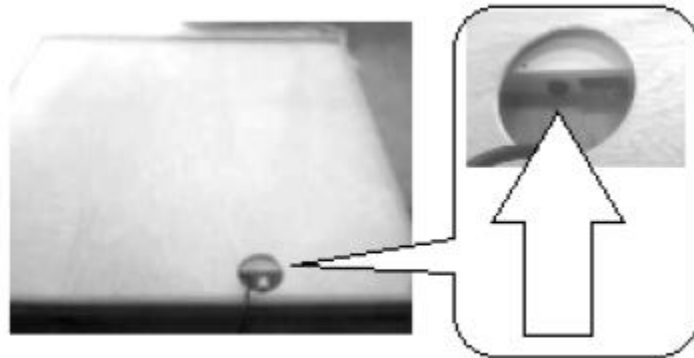
Die Kohlefaser-Heizeinheit besteht im Wesentlichen aus einer Metall-Heizkathode und einer Kohlefaser. Wenn ein elektrischer Strom durch die metallische Heizkathode fließt, erwärmt sich die Kohlefaser, die dann langwellige Infrarotstrahlen abgibt. Carbonheizungen heizen etwas langsamer auf, aber die Verteilung der Infrarotstrahlen ist viel gleichmäßiger und effektiver. Ihre Oberflächentemperatur erreicht 70-170 ° C. Der Anteil der Infrarotwellen im langwelligen Spektrum ist höher als bei keramischen Heizgeräten, so dass sie leichter und tiefer in das Gewebe eindringen können, was die therapeutische Wirkung leicht erhöht. Die Anschaffungskosten sind etwas höher, aber die Betriebskosten sind niedriger und die Lebensdauer beträgt ca. 12.000 Stunden.

AUDIO-SIGNALISIERUNG

Einige Arten von Saunen verfügen möglicherweise über eine einmalige oder wiederholte Tonsignalfunktion, um auf Tastendrucke zu reagieren und die eingestellte Temperatur oder Zeit zu erreichen:

LOKALISIERUNG DES FEHLERS

Das Bedienfeld funktioniert nicht.	Überprüfen Sie die Kabelverbindung des Bedienfelds.
	Wenden Sie sich an einen autorisierten Service.
Die Betriebsanzeige ist aus.	Drücken Sie den Überstromschutz in das Loch der TOP PLATE-Abdeckung erneut, siehe Bilder unten.



Die Leselampe funktioniert nicht.	Überprüfen Sie das Lichtkabel und schließen Sie es wieder an.
	Wenden Sie sich an einen autorisierten Service.
Nur ein Teil der Heizung wird beheizt.	Die Heizung ist defekt - wenden Sie sich an ein autorisiertes Servicecenter.
	Der Heizungsstecker ist nicht richtig angeschlossen – schließen Sie ihn fest an.
	Der Heizungsstecker ist verbrannt - wenden Sie sich an ein autorisiertes Servicecenter.
Es erwärmt weder die Waden- noch die Fußbodenheizung.	Das Kabel hinter der BENCH SIDE PLATE ist nicht fest mit der Buchse an der REAR PLATE verbunden – schließen Sie es fest an.
Die ganze Sauna heizt nicht.	Der Kabelstecker des Bedienfelds ist locker - schließen Sie die Stecker des Bedienfelds wieder fest an.
	Das Bedienfeld ist beschädigt – wenden Sie sich an ein autorisiertes Servicecenter.
	Der Schaltkasten ist beschädigt - wenden Sie sich an ein autorisiertes Servicecenter.

GARANTIEBEDINGUNGEN, SERVICE UND ERSATZTEILE

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

Hinweis: Wir empfehlen Ihnen, die Modell- und Seriennummer des Produkts für mögliche Garantieansprüche, die Beantragung eines Ersatzteils oder einen Serviceeingriff zu notieren (Sie finden diese Nummern auf dem Seriennummernschild auf der RÜCKSEITE der Sauna).

Modellnummer	
Seriennummer	

Hinweis: Das Entfernen des Seriennummernetiketts kann dazu führen, dass der Antrag abgelehnt wird.

BESEITIGUNG



Die Verpackung besteht aus Materialien, die im Siedlungsabfall recycelt werden können
Sammelhöfe oder Sammelcontainer.

Schonen Sie die Umwelt! Werfen Sie Elektrogeräte nicht im Hausmüll weg!



Gemäß der europäischen Richtlinie 2012/19/EU müssen gebrauchte Elektrogeräte getrennt gesammelt und einer umweltgerechten Verwertung zugeführt werden. Für Informationen zur Entsorgung Ihrer Altgeräte wenden Sie sich bitte an Ihre örtliche Behörde.



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

www.mountfield.cz

mountfield@mountfield.cz