

Sauna a infrarossi SIMONA



Grazie per aver scelto la nostra sauna a infrarossi e congratulazioni per il vostro acquisto. Siamo certi che tutta la famiglia potrà apprezzare tutto ciò che questo prodotto offre e che lo userete con piacere per molti anni. Prima di utilizzare la sauna per la prima volta, leggere attentamente e per intero questo manuale. Si consiglia di conservarlo per consultazioni periodiche e future.

Le illustrazioni presenti nel manuale potrebbero non corrispondere esattamente alla versione fornita; servono principalmente a comprendere meglio il testo del manuale.

Il produttore e il fornitore si riservano il diritto di apportare modifiche al prodotto senza l'obbligo di aggiornare queste istruzioni di installazione e d'uso.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

1. Prima di utilizzare la sauna, leggere attentamente tutte le istruzioni contenute in questo manuale e rispettarle.
2. Durante l'installazione e l'uso di questo apparecchio elettrico, osservare sempre le precauzioni di sicurezza fondamentali. Per alimentare l'apparecchio, utilizzare una presa installata secondo le norme tecniche vigenti e protetta da un interruttore automatico con corrente nominale e caratteristiche adeguate. Si raccomanda inoltre che l'alimentazione sia dotata di interruttore differenziale con corrente di intervento non superiore a 30 mA, soprattutto in caso di installazione in bagni o altri ambienti umidi.
3. Non utilizzare la sauna nelle immediate vicinanze dell'acqua, ad esempio vicino a una vasca, su una superficie bagnata o vicino a una piscina.
4. Disporre il cavo di alimentazione in modo da ridurre il rischio che venga calpestato o schiacciato da oggetti posti sopra o contro di esso. Proteggere correttamente il cavo e non lasciarlo disteso sul pavimento, poiché ciò è molto pericoloso. Quando l'apparecchio non è in uso, scollegare il cavo dalla presa e avvolgerlo. Per scollegarlo, afferrare la spina e non tirare il cavo: si potrebbero danneggiare il cavo o la presa.
5. Prima di ogni utilizzo, controllare che la sauna non presenti segni di danneggiamento e verificare che al suo interno, in particolare vicino ai riscaldatori, non vi siano oggetti infiammabili.
6. Avvertenza: non toccare i riscaldatori mentre la sauna è in funzione; la loro temperatura supera i 70 °C e il contatto con la superficie può causare ustioni. Non coprire i riscaldatori: rischio di incendio. Non toccare le pareti esterne in corrispondenza dei riscaldatori durante il funzionamento: possono diventare molto calde e causare ustioni.
7. Quando è necessario sostituire componenti, assicurarsi che i ricambi siano quelli specificati dal produttore o abbiano le stesse caratteristiche dei componenti originali. L'uso di parti non autorizzate può provocare incendi, scosse elettriche o altri pericoli. Dopo la riparazione, far eseguire a un tecnico dell'assistenza i controlli di sicurezza per verificare che la sauna sia in condizioni operative corrette prima di utilizzarla nuovamente.
8. Il dispositivo non è destinato all'uso da parte di persone (bambini compresi) con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, salvo che siano sorvegliate o istruite sull'uso da una persona responsabile della loro sicurezza; né da persone che non conoscano il funzionamento secondo queste istruzioni; né da persone sotto l'effetto di medicinali, sostanze stupefacenti o simili che riducano la capacità di reazione. Non utilizzare la sauna subito dopo un esercizio fisico intenso. Attendere almeno 30 minuti per consentire al corpo di raffreddarsi.
9. Non utilizzare la sauna subito dopo un esercizio fisico intenso. Attendere almeno 30 minuti per consentire al corpo di raffreddarsi.
10. Pericolo di surriscaldamento. La temperatura corporea normale non dovrebbe superare i 39 °C (103 °F). I sintomi del surriscaldamento includono vertigini, letargia, sonnolenza e svenimento. Le conseguenze possono comprendere incapacità di percepire il calore, impossibilità fisica di lasciare la sauna, mancata consapevolezza del pericolo imminente, perdita di coscienza e danni al feto nelle donne in gravidanza. Il surriscaldamento aumenta la temperatura interna del corpo; pertanto non sono consigliate impostazioni di temperatura elevate per la sauna.
11. L'uso di alcol, droghe o determinati farmaci prima o durante la sauna può portare alla perdita di coscienza.
12. Non addormentarsi mai all'interno della sauna quando è in funzione.
13. Per la pulizia della sauna non utilizzare pulitori a vapore, idropultrici o spruzzatori d'acqua. Utilizzare solo prodotti specifici per questo scopo.
14. Non appoggiare oggetti sul tetto o sulle pareti interne della sauna. Non introdurre animali domestici o oggetti metallici. La sauna non è destinata all'asciugatura del bucato.
15. Se il cavo di alimentazione è danneggiato, deve essere sostituito immediatamente dal produttore, dal suo centro assistenza o da una persona qualificata. Se il cavo risulta troppo caldo, ciò può indicare un problema dell'apparecchio elettrico: in tal caso farlo controllare dal produttore o dal servizio assistenza per evitare pericoli.
16. Non utilizzare la sauna durante un temporale per evitare il rischio di scosse elettriche.
17. Non accendere e spegnere ripetutamente il sistema di alimentazione e riscaldamento, poiché ciò potrebbe danneggiare l'apparecchiatura elettrica.
18. Asciugare le mani prima di inserire o rimuovere la spina dalla presa. Non toccare mai il cavo con mani bagnate o a piedi nudi bagnati per evitare il rischio di scosse elettriche. Non toccare con le dita i pin metallici della presa o della spina.
19. Non utilizzare la sauna se il cavo di alimentazione è danneggiato, se non funziona correttamente o se la sauna è danneggiata. Non tentare riparazioni autonome; in caso di problemi rivolgersi al rivenditore o al produttore, altrimenti le norme di sicurezza potrebbero essere violate. Tentativi di riparazione non autorizzati annulleranno la garanzia del produttore.
20. Assicurarsi che la presa elettrica abbia caratteristiche sufficienti per il funzionamento della sauna; se l'alimentazione è insufficiente, la presa potrebbe surriscaldarsi e causare un incendio.
21. In alcuni modelli dotati di luci sul tetto, la temperatura della luce è molto elevata quando la sauna e la luce sono accese. Non toccare la luce: può causare ustioni. Non toccarla nemmeno nei 20 minuti successivi alla fine del riscaldamento.
22. Non versare acqua o altri liquidi sui riscaldatori o su altri dispositivi elettrici e non colpirli con oggetti duri, poiché ciò potrebbe provocare un cortocircuito, con rischio di incendio o interruzione dell'alimentazione.

QUANDO EVITARE L'USO DELLA SAUNA

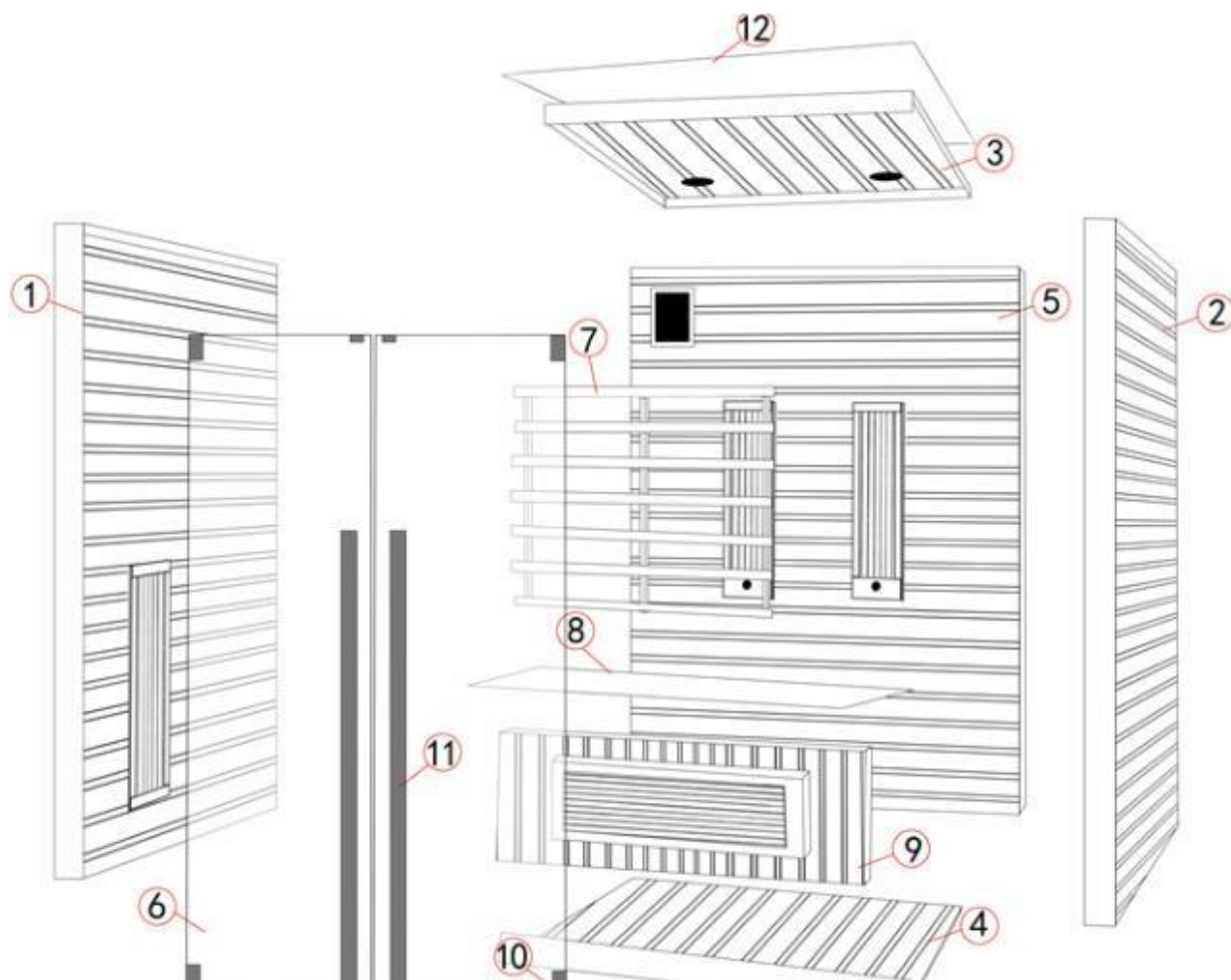
1. Si raccomanda di non utilizzare la sauna nelle 24 ore successive all'esposizione a raggi UV artificiali o a bagni di sole.
2. Farmaci su prescrizione: consultare sempre il medico o il farmacista riguardo a possibili interazioni con i farmaci assunti. Alcuni medicinali, come diuretici, antistaminici, beta-bloccanti e barbiturici, possono influire negativamente sulla naturale capacità del corpo di regolare il calore. Rientrano in questa categoria sia medicinali su prescrizione sia alcuni farmaci da banco.
3. Malattie cardiache: la sauna non è adatta a pazienti con alcune patologie cardiache, inclusi ipertensione o ipotensione, insufficienza cardiaca cronica o problemi di circolazione coronarica. In presenza di una di queste condizioni, l'esposizione prolungata a temperature elevate può essere pericolosa, poiché comporta un aumento della frequenza cardiaca di circa 10 battiti al minuto (in alcuni casi fino a 30) per ogni grado di aumento della temperatura corporea. Questa controindicazione riguarda anche pazienti che assumono farmaci per la pressione o portatori di pacemaker: alcune saune possono contenere magneti che possono influenzarne il funzionamento.
4. Bambini e anziani: per queste due fasce d'età è consigliato consultare un medico prima dell'uso della sauna. Sebbene in generale l'uso possa essere sicuro e benefico, nei bambini la temperatura corporea aumenta più rapidamente che negli adulti e la loro capacità di termoregolazione tramite sudorazione non è ancora pienamente sviluppata. Allo stesso modo, con l'età diminuiscono la capacità di mantenere una temperatura corporea ottimale e la funzione delle ghiandole sudoripare; pertanto è necessario prestare attenzione e consultare il medico.
5. Problemi articolari: le lesioni articolari acute non devono essere riscaldate nelle prime 48 ore o finché arrossamento e gonfiore non siano scomparsi. In caso di gonfiore articolare cronico, la risposta alla terapia del calore potrebbe non essere favorevole.
6. Gravidanza: durante la gravidanza, anche presunta, l'uso della sauna non è raccomandato. Con l'aumento della temperatura corporea può aumentare anche la temperatura del liquido amniotico, con possibili danni al feto e difetti congeniti nei casi estremi. Le donne in gravidanza sono inoltre più soggette al surriscaldamento, che può portare alla perdita di coscienza. Cuore e vasi sanguigni lavorano già a regime aumentato per nutrire il feto; se il corpo si surriscalda, il carico aumenta ulteriormente. Ne deriva una riduzione del flusso sanguigno agli organi interni, incluso il cuore, che può causare perdita di coscienza.
7. Alcune condizioni mediche: l'aumento della temperatura interna può essere inadatto a persone con sclerosi multipla, lupus eritematoso sistemico, neuropatia diabetica, morbo di Parkinson, tumori del sistema nervoso centrale o insufficienza surrenalica (ad esempio morbo di Addison). Anche persone con emofilia o disturbi emorragici dovrebbero evitare la sauna, poiché il calore dilata i vasi sanguigni. L'uso non è raccomandato a chi ha febbre o sensibilità al calore. Chiunque abbia un impianto deve consultare il proprio chirurgo prima dell'uso. Come per i massaggi, la sauna non è adatta in presenza di malattie infettive o sotto l'effetto di alcol o droghe. Come per ogni attività simile: se la sauna provoca disagio, dolore o peggioramento dello stato di salute, interrompere immediatamente l'uso.

In caso di qualsiasi problema di salute, consultare sempre il medico prima di utilizzare la sauna!

Avvertenza: se l'arrossamento della pelle persiste per più di un giorno dopo l'uso della sauna, non ripetere l'utilizzo e consultare il medico.

PRESENTAZIONE DEL PRODOTTO

La sauna a infrarossi è composta da una cabina in legno, un'unità di controllo e riscaldatori per sauna. La cabina in legno comprende PANNELLO INFERIORE, PANNELLO SUPERIORE, PANNELLO SINISTRO, PANNELLO DESTRO, PANNELLO POSTERIORE, PANNELLO FRONTALE IN VETRO (2 ANTE), PANCA.



NUMERO	NOME	QUANTITÀ
1	PANNELLO SINISTRO	1
2	PANNELLO DESTRO	1
3	PANNELLO SUPERIORE	1
4	PANNELLO INFERIORE	1
5	PANNELLO POSTERIORE	1
6	PANNELLO FRONTALE (2 ante in vetro)	2
7	Schienale	1
8	Seduta della panca	1
9	Pannello laterale panca	1
10	Cerniera porta	4
11	Maniglia porta	2
12	Coperchio pannello superiore	1
	Viti	15
	Guarnizione porta	3

SCATOLA DI CONTROLLO

La scatola di controllo è il centro di comando della sauna. È montata sul PANNELLO SUPERIORE; durante il montaggio è necessario soltanto collegare gli appositi terminali dei cavi.



RISCHIO DI SCOSSA ELETTRICA, NON APRIRE

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Prima del montaggio leggere attentamente il manuale. Per assemblare la sauna sono necessarie 2 persone adulte.

Nota: leggere attentamente tutte le istruzioni prima di procedere all'installazione della sauna e ricordare che durante l'uso devono essere sempre rispettate le precauzioni di sicurezza fondamentali.

Prima dell'installazione è importante scegliere un luogo adatto per posizionare la sauna:

1. La sauna può essere collocata solo in un ambiente temperato e con bassa umidità. Evitare ambienti umidi e con scarsa ventilazione (circolazione dell'aria). In locali umidi, il riscaldamento della sauna causa condensa che, nel lungo periodo, può influire negativamente soprattutto sulla durata dei componenti elettronici.
2. Si consiglia di posizionare la sauna in un ambiente con temperatura dell'aria di almeno 15 °C. La temperatura esterna dell'ambiente influisce direttamente sulla temperatura interna della sauna. Se la sauna viene collocata in un ambiente freddo, la temperatura interna non raggiungerà i valori massimi indicati.
3. La sauna deve essere in piano. Il supporto sotto la sauna deve essere solido, orizzontale e sufficientemente resistente per sostenere il peso della sauna e delle persone che la utilizzano. Le superfici irregolari devono essere livellate.
4. Il luogo di installazione deve trovarsi a distanza di sicurezza da fonti di acqua corrente (vasca, doccia, lavandino, ecc.).
5. Nelle vicinanze della sauna, cioè entro la portata del cavo di alimentazione, deve essere installata una presa elettrica 230 V/50 Hz con protezione di corrente adeguata all'assorbimento (potenza) della sauna - vedere la targhetta del prodotto. Si raccomanda inoltre un interruttore differenziale con corrente di intervento non superiore a 30 mA, soprattutto in caso di installazione in bagni o altri ambienti umidi.
6. Il cavo di alimentazione deve essere facilmente accessibile, in modo da poterlo scollegare rapidamente dalla rete elettrica in caso di necessità.

UTENSILI NECESSARI

Cacciavite, scaletta

ORDINE DI MONTAGGIO

**PANNELLO INFERIORE → PANNELLO POSTERIORE → PANNELLO SINISTRO → PANNELLO DESTRO →
PANNELLO LATERALE PANCA → SEDUTA PANCA → PANNELLO SUPERIORE → PANNELLO FRONTALE
→ COPERCHIO PANNELLO SUPERIORE**

Nota:

1. Le parti in legno della sauna che non sono visibili possono presentare piccoli danni dovuti alla produzione (ammaccature, graffi, ecc.), che non influiscono sul funzionamento della sauna né ne riducono l'aspetto finale.
2. Durante l'uso della sauna possono comparire piccole fessure nel legno. Non si tratta di un difetto del prodotto, ma di una normale caratteristica del legno utilizzato.
3. Le porte della sauna non sono progettate per chiudere ermeticamente la cabina. Se la sauna viene utilizzata in un luogo freddo, è possibile applicare una guarnizione idonea alla porta.



A. Posizionare il PANNELLO INFERIORE
Collocare il PANNELLO INFERIORE nel punto
in cui sarà installata la sauna. Prestare
attenzione al corretto orientamento.

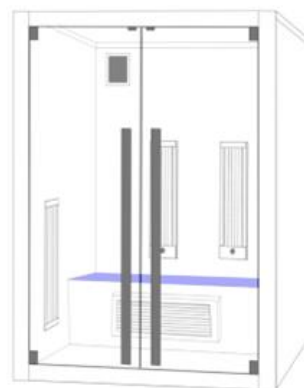
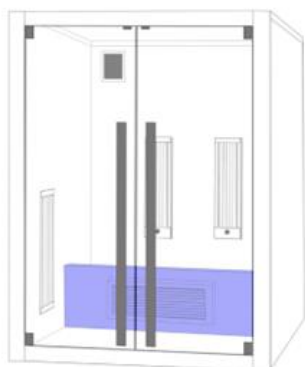
B. Posizionare il PANNELLO POSTERIORE
Collocare il PANNELLO POSTERIORE nella parte posteriore
del pavimento e farlo scorrere in posizione. La parete non
resta in piedi da sola: occorre sostenerla a mano prima di
collegare la parete successiva.



C. Posizionare il PANNELLO DESTRO e il PANNELLO SINISTRO
Accostare il PANNELLO DESTRO e poi il PANNELLO SINISTRO al PANNELLO POSTERIORE; fissarli entrambi con le clip e bloccare il PANNELLO INFERIORE con le viti in dotazione nei fori preforati.



D. Installare la PANCA
Inserire la parte laterale della panca nella scanalatura guida, collegare i cavi del riscaldatore a pavimento e del riscaldatore per polpacci, quindi posizionare la seduta della panca.



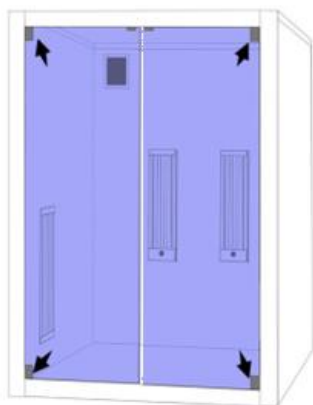
E. Installazione del PANNELLO SUPERIORE
Posizionare il PANNELLO SUPERIORE sui pannelli installati, collegare i connettori dei cavi sul lato esterno del PANNELLO SUPERIORE e fissare le posizioni dei PANNELLI SINISTRO e DESTRO con le viti in dotazione nei fori preforati.



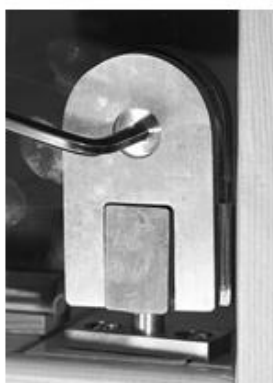
F. Installazione dello schienale
Avvitare lo schienale al lato interno del PANNELLO POSTERIORE con le viti in dotazione, nei fori predisposti.



G. Installazione del PANNELLO FRONTALE in vetro
Installare la base delle cerniere della porta nei fori preforati agli angoli della parte anteriore dei PANNELLI INFERIORE e SUPERIORE, utilizzando le viti in dotazione.



Inserire la parte principale nella base della cerniera e svitare la vite a esagono incassato dalla parte principale.
 Installare la porta sulle cerniere, verificare che i fori della porta siano allineati con le cerniere, quindi avvitare le viti esagonali per fissare il vetro, assicurandosi che le viti siano rivolte verso l'interno.

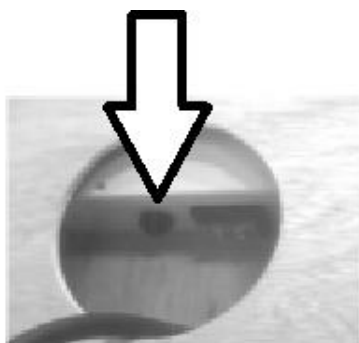


H. Installazione della maniglia della porta e dello ionizzatore
Avvitare una maniglia in legno su ciascuna anta in vetro. Avvitare lo ionizzatore nel punto in cui si trova il connettore per il collegamento; il connettore deve essere fatto passare dal soffitto della sauna a infrarossi verso l'interno.



I. Installare il COPERCHIO SUPERIORE

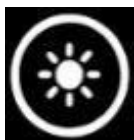
Sollevare il COPERCHIO SUPERIORE sulla parte superiore della sauna. Far passare il cavo di alimentazione attraverso il foro rotondo del COPERCHIO SUPERIORE e posizionare il COPERCHIO sul PANNELLO SUPERIORE in modo che sia possibile premere il pulsante della protezione da sovracorrente sulla scatola di controllo. Allineare il COPERCHIO SUPERIORE sul PANNELLO SUPERIORE e, dopo il collegamento e la prova del corretto funzionamento della sauna a infrarossi, fissarlo saldamente con le viti in dotazione.







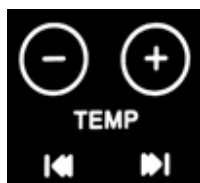
accensione/spegnimento della sauna



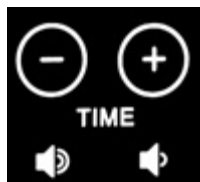
LED cromoterapia
pressione breve - accensione/spegnimento
pressione lunga - cambio colore



illuminazione LED interna/esterna
pressione breve - accensione/spegnimento
pressione lunga - varie combinazioni
di accensione/spegnimento dell'illuminazione interna ed esterna (se
presente)



menu temperatura
riduzione/aumento temperatura
pressione breve: passo di 1°
pressione lunga: impostazione più rapida dei gradi di temperatura
menu FM
stazione FM precedente/successiva
pressione contemporanea di entrambi i pulsanti
passaggio tra °C e °F



menu tempo
riduzione/aumento del tempo
pressione breve: passo di 1 minuto
pressione lunga: impostazione più rapida del tempo
menu FM/Bluetooth/USB
riduzione/aumento del volume



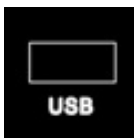
radio FM
pressione breve - accensione/spegnimento
pressione lunga - ricerca e memorizzazione automatica di tutte le stazioni disponibili



Bluetooth
attivazione/disattivazione Bluetooth
nome dispositivo: BT-AUDIO



USB
attivazione/disattivazione USB
(è necessario inserire nel connettore USB una chiavetta con musica MP3)



Connettore USB per collegare una memoria flash esterna con musica MP3



menu FM/Bluetooth/USB
funzione riproduci/pausa musica



I riscaldatori posteriori possono essere regolati singolarmente fino allo
spegnimento tramite il potenziometro
rotativo sotto ciascun riscaldatore.

CONTROLLO DELLO IONIZZATORE

Lo ionizzatore genera ioni negativi e crea aria profumata e fresca.



Il pulsante ION serve ad accendere lo ionizzatore. Quando viene premuto, la spia di controllo si illumina in verde. Prima e durante l'uso della sauna, selezionare l'opzione "Ion", che prevede un ciclo di 60 minuti di produzione di ioni negativi.

CHE COSA SONO I RAGGI INFRAROSSI (IR)

Il raggio infrarosso è un'onda elettromagnetica compresa tra la lunghezza d'onda della luce visibile e quella delle microonde. È simile ai raggi naturali del sole che aiutano a riscaldare la pelle tramite IR diretti anche nelle giornate fredde. Il 95% dell'energia della fibra di carbonio viene trasformato in raggi infrarossi a onda lunga con lunghezza d'onda da 5 a 17 micron. Il sole produce raggi infrarossi a onda lunga con lunghezza d'onda di 9,4 micron.

onda (mm)		0,2	0,4	0,75	1000
Raggio gamma	Raggi x	Ultravioletto	Visibile	Infrarosso	Microonde

Infrarosso a onda corta	Infrarosso a onda media	Infrarosso a onda lunga	Microonde
0,75	1,5	5,5	1000

GLI INFRAROSSI SONO SICURI Gli infrarossi sono essenziali per quasi ogni aspetto della vita sul nostro pianeta. Oltre a fornire calore alle persone, possono anche contribuire al benessere del corpo a livello cellulare. Questa tecnologia è così sicura da essere utilizzata da anni nelle sale parto degli ospedali per aiutare i neonati a raggiungere una temperatura corporea adeguata.

NON È UNA CAMERA DI CALORE Quando si sente la parola "sauna", di solito si pensa a una sauna a vapore, dove alta temperatura e alta umidità possono far sudare. Una sauna a vapore è simile a un forno tradizionale, che cuoce il cibo riscaldandolo a una temperatura estremamente elevata. La sauna a infrarossi, invece, assomiglia di più a un forno a microonde, poiché produce energia che riscalda e attiva le molecole d'acqua. La sauna a infrarossi produce energia che riscalda il corpo e genera le reazioni desiderate senza raggiungere temperature interne estremamente elevate e poco confortevoli. Grazie all'effetto dei raggi infrarossi sul corpo, la sudorazione in una sauna a infrarossi inizia a temperature molto più basse rispetto a una sauna a vapore.

COSA ACCADE ALL'INTERNO Il calore generato dai riscaldatori a infrarossi si percepisce immediatamente. La lunghezza d'onda di questo calore consente ai raggi di penetrare nella pelle e riscaldare il corpo sotto la superficie. Ciò stimola le molecole d'acqua presenti nello strato adiposo immediatamente sotto la pelle, provocando la sudorazione. La maggior parte delle persone tende a sudare dopo circa 20 minuti, anche se questo tempo si riduce con l'uso più frequente della sauna. La sudorazione aiuta inoltre il corpo a eliminare tossine: le sostanze tossiche rimosse dal flusso sanguigno e depositate nello strato adiposo possono raggiungere la superficie della pelle attraverso il sudore. Il calore diretto dilata anche i vasi sanguigni, aumentando la circolazione, e incrementa respirazione e frequenza cardiaca. Il corpo brucia calorie mentre produce sudore. Si consiglia di bere acqua prima, durante e dopo la sauna per evitare la disidratazione. Prestare inoltre attenzione a ciò che si porta nella sauna a infrarossi: alcuni metalli assorbono i raggi infrarossi e possono diventare estremamente caldi durante la seduta.

COME UTILIZZARE UNA SAUNA A INFRAROSSI

- Il potenziale della terapia a infrarossi si sfrutta al meglio impostando la temperatura sul valore massimo. In questo modo il corpo utilizza la piena potenza della radiazione infrarossa per tutta la seduta. Se si imposta una temperatura più bassa, i riscaldatori si spegneranno e riaccenderanno per mantenere il valore impostato. Poiché l'azione diretta dei raggi infrarossi ha effetti molto maggiori della sola alta temperatura nella sauna, in alcuni intervalli si perderebbe parte degli effetti terapeutici. Oltre ad abbassare la temperatura impostata, è possibile regolare in parte la temperatura interna tramite la ventilazione sul tetto o aprendo leggermente la porta.
- Prima della sauna è consigliabile fare una doccia e asciugarsi.
- Non utilizzare la sauna subito dopo un esercizio fisico intenso. Attendere almeno 15 minuti per consentire al corpo di raffreddarsi.
- Utilizzare almeno 2-3 asciugamani. Sedersi su un asciugamano ripiegato più volte per un buon supporto; posarne un altro sul pavimento per assorbire il sudore e tenere il terzo sulle ginocchia per asciugarsi spesso. Questo favorisce un'ulteriore sudorazione.
- Portare nella sauna un asciugamano spesso o una manopola e usarli per asciugare il viso quando si inizia a sudare. In questo modo si rimuovono le cellule morte e la pelle appare più giovane e liscia. Lo stesso può essere fatto su altre parti del corpo con asciugamano, spazzola o sale esfoliante.
- Il momento migliore per usare la sauna è al mattino, se si ha la possibilità di alzarsi 30 minuti prima. Poco dopo il risveglio, fare un leggero stretching, sudare nella sauna a infrarossi, fare una doccia e infine bere alcuni bicchieri d'acqua. È difficile trovare una fonte di energia migliore per la giornata. Se invece si hanno problemi di sonno, è possibile usare la sauna la sera: lo stato calmo e rilassato aiuta ad addormentarsi più facilmente e meglio.
- Nella sauna a infrarossi la posizione migliore è seduta, non sdraiata. I riscaldatori sono posizionati per offrire il massimo beneficio a una persona seduta in posizione eretta con i piedi al livello della pancia.
- Non è importante quale temperatura abbia la sauna quando vi si entra. Una sudorazione significativa avviene dopo circa 15 minuti. Per questo non è necessario attendere che la sauna si riscaldi completamente: la soluzione migliore è entrare al momento dell'accensione e riscaldarsi insieme alla sauna.
- Non è ideale fare la doccia immediatamente dopo la seduta. Poiché il corpo si è riscaldato, continuerà a sudare per un certo tempo anche dopo lo spegnimento dei riscaldatori e anche dopo essere usciti. Sedersi nella sauna con la porta aperta e lasciar sudare il corpo mentre si raffredda. Quando ci si sente abbastanza a proprio agio, fare una doccia tiepida (non fredda) per sciacquare completamente il sudore. Dopo la sauna non è consigliato usare saponi, gel doccia o altri prodotti, poiché i pori sono aperti e tali sostanze potrebbero ostruirli.
- Dopo la sauna è importante reintegrare i liquidi persi. La bevanda ideale è acqua naturale, che non restituisce al corpo le calorie bruciate durante la seduta.
- Al termine, rimuovere acqua e sudore dall'interno con un panno leggermente umido (vedere il capitolo CURA DELLA SAUNA) e lasciare la porta aperta per aerare l'interno.

CURA DELLA SAUNA

È molto importante pulire regolarmente la sauna:

- spazzare o aspirare pavimento e panche
- pulire le pareti dove vengono toccate, cioè sopra le panche, intorno alle porte e ai pannelli di controllo
- usare acqua tiepida con un detergente delicato e un panno pulito, quindi ripassare con un panno umido
- evitare detergenti aggressivi che possano scolorire il legno o lasciare tracce chimiche che il calore potrebbe rilasciare. Si consiglia di utilizzare solo prodotti specifici per la pulizia delle saune a infrarossi, come Saunareiniger;
- non usare un panno troppo bagnato, perché il legno potrebbe scurirsi
- durante l'uso della sauna utilizzare sempre un asciugamano per assorbire il sudore. In generale la pelle non deve entrare in contatto diretto con la superficie della sauna, cioè panche, pareti o schienali;
- non utilizzare mai pulitori a vapore, idropulitrici o spruzzatori d'acqua per pulire la sauna
- non versare mai acqua né risciacquare l'interno o l'esterno della sauna a infrarossi
- non usare mai vernici, mordenti o altri rivestimenti chimici all'interno della sauna: il calore può causare il rilascio di vapori
- per impregnare il legno e proteggerlo dall'umidità, panche e altre parti in legno esposte possono essere trattate periodicamente con olio di paraffina, che valorizza anche la venatura naturale del legno.

BENEFICI DELLA VOSTRA SAUNA

I benefici della terapia a infrarossi sono stati studiati per diversi decenni in Giappone, in Europa e più recentemente negli Stati Uniti. Nelle persone che utilizzano regolarmente saune a infrarossi sono stati osservati i seguenti effetti benefici:

- riduzione della pressione sanguigna
- riduzione della rigidità articolare
- perdita di peso
- rafforzamento del sistema cardiovascolare
- riduzione dei livelli di zucchero nel sangue
- aumento del flusso sanguigno
- riduzione dei livelli di colesterolo e trigliceridi
- sollievo dai crampi muscolari
- sollievo dal dolore
- recupero di energia e riduzione dello stress
- aumento della forza e della vitalità dell'organismo
- aumento dell'estensibilità del tessuto collagene
- la sauna ha aiutato a risolvere problemi legati a infiltrati infiammatori, edemi e versamenti
- la sauna aiuta nel trattamento di acne, eczema, psoriasi, ustioni e lesioni o tagli della pelle
- favorisce una guarigione più rapida delle ferite aperte e lascia meno cicatrici
- migliora il colore e l'elasticità della pelle
- aiuta nel trattamento della cellulite
- rafforza il sistema immunitario
- aiuta a ridurre il rischio di lesioni se usata per riscaldare i muscoli prima di stretching ed esercizio
- detoxifica il corpo
- aiuta nel trattamento della bronchite (infiammazione dei bronchi)
- aiuta nel trattamento di orticaria, gotta, danni ai tessuti e ipertrofia prostatica

AVVISO IMPORTANTE

I raggi infrarossi emessi dalla sauna sono riconosciuti come in grado di offrire un ampio spettro di possibili benefici ed effetti terapeutici, come dimostrato da ricerche condotte in varie parti del mondo. Questi benefici sono presentati solo a scopo informativo e non implicano, né devono far dedurre, che le saune a infrarossi costituiscano un mezzo per curare o trattare malattie. Se si assumono farmaci su prescrizione, si hanno problemi articolari acuti o altre condizioni mediche, consultare il medico prima di iniziare una terapia regolare in sauna a infrarossi. Le persone con impianti chirurgici (perni metallici, chiodi, articolazioni artificiali, impianti in silicone o altri) di solito non riscontrano effetti negativi, ma dovrebbero comunque consultare il medico prima di iniziare la terapia a infrarossi.

COME FUNZIONA IL DISPOSITIVO

Le saune a infrarossi sono prodotte con due tipi di riscaldatori: ceramici o al carbonio. I riscaldatori ceramici producono radiazione infrarossa grazie a sottili tubi di vetro posizionati strategicamente nella sauna. Durante la produzione di infrarossi emettono calore molto intenso e raggiungono temperature elevate (250-300 °C). Sono sempre protetti in modo da non entrare mai a contatto diretto con la pelle. Una sauna dotata di riscaldatori ceramici di solito si riscalda più rapidamente di una con riscaldatori al carbonio. Il costo di acquisto è inferiore e la durata è di circa 8.000 ore.

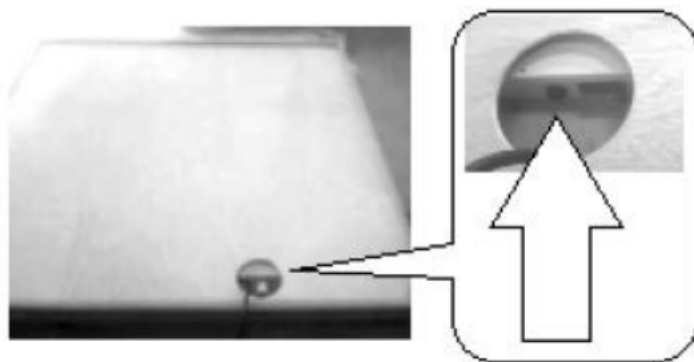
L'unità riscaldante in fibra di carbonio è composta principalmente da un catodo metallico riscaldante e da fibra di carbonio. Quando la corrente elettrica attraversa il catodo metallico, la fibra di carbonio si riscalda ed emette raggi infrarossi a onda lunga. I riscaldatori al carbonio si scaldano un po' più lentamente, ma la distribuzione dei raggi infrarossi è molto più uniforme ed efficace. La loro temperatura superficiale raggiunge 70-170 °C. La quota di onde infrarosse nello spettro a onda lunga è superiore rispetto ai riscaldatori ceramici, quindi penetrano nei tessuti più facilmente e più in profondità, aumentando leggermente l'effetto terapeutico. Il costo di acquisto è leggermente superiore, ma i costi di esercizio sono più bassi e la durata è di circa 12.000 ore.

SEGNALAZIONE ACUSTICA

Alcuni tipi di sauna possono avere una funzione di segnalazione sonora singola o ripetuta come risposta alla pressione dei pulsanti, al raggiungimento della temperatura impostata o del tempo impostato:

LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

Il pannello di controllo non funziona.	Controllare il collegamento del cavo del pannello di controllo. Contattare un centro assistenza autorizzato.
L'indicatore di alimentazione è spento.	Premere nuovamente la protezione da sovracorrente nel foro del coperchio del PANNELLO SUPERIORE, vedere le immagini sotto.



La luce di lettura non funziona.	Controllare e ricollegare il cavo della luce. Contattare un centro assistenza autorizzato.
Si riscalda solo una parte del riscaldatore.	Il riscaldatore è difettoso - contattare un centro assistenza autorizzato. Il connettore del riscaldatore non è collegato correttamente - collegarlo saldamente. Il connettore del riscaldatore è bruciato - contattare un centro assistenza autorizzato.
Il riscaldatore per polpacci o quello a pavimento non scalda.	Il cavo dietro il PANNELLO LATERALE DELLA PANCA non è collegato saldamente alla presa sul PANNELLO POSTERIORE - collegarlo saldamente.
L'intera sauna non si riscalda.	Il connettore del cavo del pannello di controllo è allentato - ricollegare saldamente i connettori del pannello. Il pannello di controllo è danneggiato - contattare un centro assistenza autorizzato. La scatola di controllo è danneggiata - contattare un centro assistenza autorizzato.

CONDIZIONI DI GARANZIA, ASSISTENZA E RICAMBI

Il periodo di garanzia è indicato sul documento di vendita, ma è di almeno 24 mesi, e decorre dal giorno di ricevimento del prodotto, da provare con il documento di vendita originale. La garanzia si applica ai difetti presenti al momento del ricevimento del prodotto e ai difetti di fabbricazione dimostrabili che si manifestano durante il periodo di garanzia. La garanzia non copre la normale usura del prodotto e delle sue parti né i danni causati dal mancato rispetto delle istruzioni d'uso, da manutenzione trascurata, uso improprio, danneggiamento intenzionale, interventi non professionali, modifiche o riparazioni con parti non originali, o da agenti esterni (ossidazione, corrosione, allagamento, ecc.). Le riparazioni in garanzia possono essere effettuate solo da centri autorizzati o dall'assistenza del produttore.

Nota: si consiglia di annotare il modello e il numero di serie del prodotto per eventuali richieste di garanzia, acquisto di ricambi o interventi di assistenza (questi numeri si trovano sulla targhetta sul PANNELLO POSTERIORE della sauna).

Numero modello	
Numero di serie	

Nota: la rimozione dell'etichetta con il numero di serie può comportare il rifiuto del reclamo.

SMALTIMENTO

L'imballaggio è composto da materiali che possono essere riciclati presso centri o contenitori comunali di raccolta.

Proteggere l'ambiente! Non smaltire le apparecchiature elettriche nei rifiuti domestici!

In conformità alla Direttiva europea 2012/19/UE, le apparecchiature elettriche usate devono essere raccolte separatamente e avviate a riciclo ecologico. Per informazioni sullo smaltimento del vecchio apparecchio, contattare le autorità locali.