



**SuperSauna**<sup>®</sup>

Installation manual / Installatie handleiding  
Installationsanleitung / Instrukcja Montażu

**110, 125, 140 & 165 Valero**



Dear Customer,

SuperSauna® congratulates you on the purchase of your infrared cabin.  
In this installation manual we will explain step by step how to assemble the cabin. For the English explanation, please refer to page 3.

We wish you every success in assembling and enjoying using your infrared cabin!  
If you have any questions, you can contact our customer service.



Beste klant,

SuperSauna® feliciteert u met de de aanschaf van uw infraroodcabine.  
In deze installatie handleiding zullen we u stap voor stap uitleggen hoe u de cabine monteert.  
Voor de nederlandstalige uitleg verwijzen wij u graag door naar pagina 13.

Wij wensen u veel succes bij de opbouw en veel gebruiksplezier van uw infraroodcabine!  
Bij vragen kunt u terecht bij onze klantenservice.



Lieber Kunde,

SuperSauna® gratuliert Ihnen zum Kauf Ihrer Infrarotkabine.  
In dieser Montageanleitung erklären wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie die Kabine installieren. Die deutsche Anleitung finden Sie ab Seite 23.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Aufbau und viel Spaß mit Ihrer Infrarotkabine!  
Bei Fragen können Sie sich gerne an unseren Kundendienst wenden.



Szanowny Kliencie,

SuperSauna® gratuluje Ci udanego zakupu sauny na podczerwień!  
W naszej instrukcji znajdziesz praktyczne wskazówki jak krok po kroku złożyć swoją kabinę.  
Szczegółowe informacje w j. polskim znajdziesz na stronie 33.

Życzymy Ci powodzenia w montażu oraz dużo zabawy i relaksu podczas korzystania z sauny infrared!  
Jeśli masz jakiegokolwiek pytania, zapraszamy do kontaktu z naszym działem Obsługi Klienta.



# Important safety measures

When using your infrared cabin, follow the safety precautions!

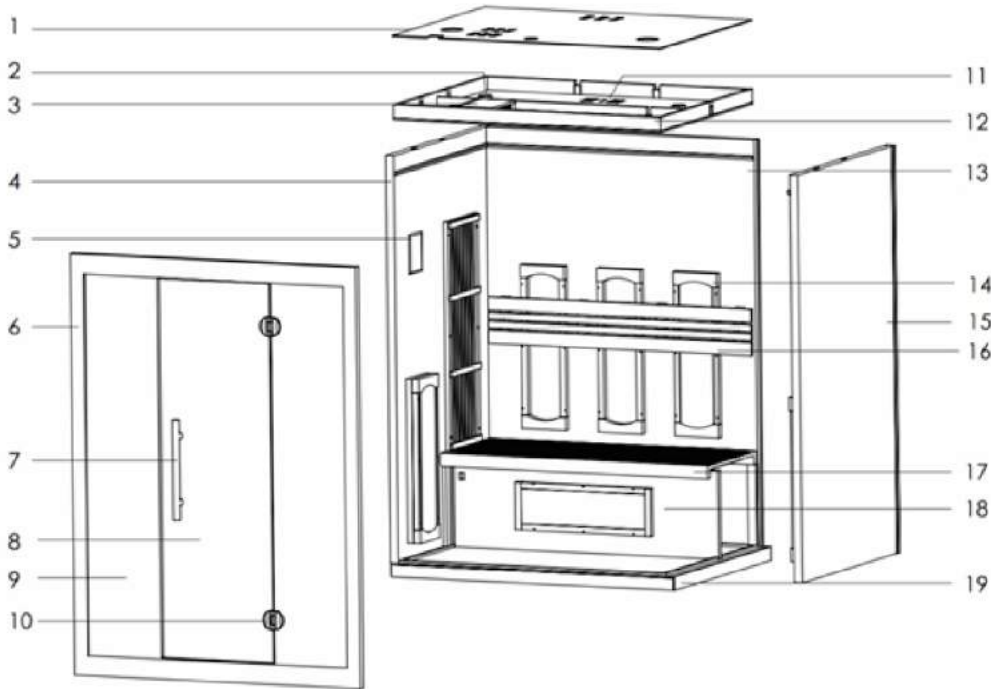
- Children should use the equipment under adult supervision. It should not be played with for safety reasons.
- To avoid danger, do not insert objects such as fingers or sticks into the heating elements.
- NEVER pour water on the infrared cabin or the heating elements.
- Do not use or store flammable gases or liquids such as hairspray, oil paint, petrol, etc. near the infrared cabin to prevent fire.
- Do not place any objects on the sauna.
- Do not touch the control panel and other electrical elements with wet hands to avoid electric shock.
- It is forbidden to use the infrared cabin during thunderstorms to avoid electric shocks.
- Do not tilt the infrared cabin.
- Switch off the infrared cabin after a maximum of 4.5 hours of use.
- Do not use the equipment in prolonged high ambient temperatures.
- Be careful after consuming alcohol.
- Avoid use if you have haemophilia or are prone to bleeding.
- Consult your doctor before using the infrared cabin while taking medication.
- Do not use immediately after an intense workout. Wait until body temperature has dropped to normal levels.
- If you feel discomfort, stop your infrared session immediately.
- Watch your head when getting in and out of the infrared cabin.
- Do not sleep in the infrared cabin during use.
- Do not use bath products in the infrared cabin.
- Do not touch the heating elements to avoid burns.
- Covering the heating elements may cause a fire hazard.

If you have any questions, please contact our customer service team at any time.





## Parts list\*



- 1. Dustcover
- 2. Speakers
- 3. Control-unit
- 4. Left side panel
- 5. Control panel
- 6. Front
- 7. Door handle
- 8. Glass door
- 9. Glass side panel(s)
- 10. Door hinges
- 11. Ventilation slide
- 12. Roof
- 13. Rear panel
- 14. Intense heater frame
- 15. Right side panel
- 16. Backrest
- 17. Bench
- 18. Bench heater
- 19. Bottom

\* The structure of the panels may be different for different models.

## Assembly instruction

- Before starting assembly, check that all parts are present and in good condition. All assembly materials and the door handle can be found in the roof of your infrared cabin. To do this, unscrew the fabric plate from the roof. - Make sure you have two adults present to assemble the cabin.
- Choose a location where the infrared cabin will be assembled. Make sure that the place where the cabin will be assembled has sufficient space. This is because you will need to tighten screws on the outside of the infrared cabin.
- If you are going to use the cabin in a niche, it is easier to build it outside the niche and then slide it into the room. The bottom plate is fitted with plastic caps.
- The infrared cabin's power cable comes out of the roof panel, so make sure the plug is accessible at all times.
- Read the instructions carefully, which will make assembling the infrared cabin go more smoothly.
- If you have any problems or questions, please feel free to contact our customer service team.



# Construction procedure

## 1. Placing the floor

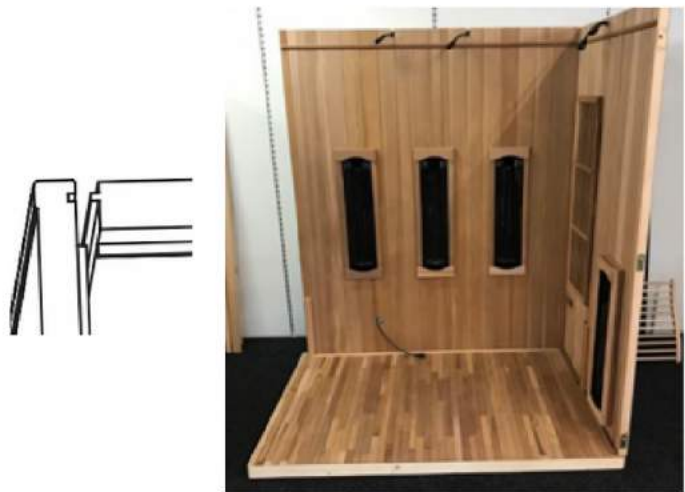
Place the base plate on a flat surface and make sure there is enough space around it. You will need this space to build the cabin properly.



## 2. Installing back wall + right side wall

Lift the back wall with two people and put it on the floor (behind the batten mounted on the bottom plate). One person should hold the back wall until the side panel is mounted.

Place the right sidewall on the floor and make sure that the wooden strip is nicely connected with the groove of the back wall. The side wall should fully connect to the back wall. When it does, you can use the three provided screws to attach the side wall to the back wall.



## 3. Installing bench heater + bench

Place the bench radiator vertically between the slats of the bottom plate. Make sure the panel is straight in and in contact with the bottom. Next, connect the cable from the bench radiator to the cable coming out of the back panel.

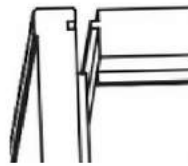
Place the bench face down on the bench radiator and make sure it is secured against the wall at the back. When the bench is put in place, you can press it down for a moment to make sure it is stable.





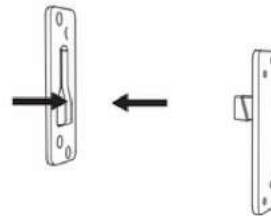
#### 4. Installing left side panel

Place the left side panel on the floor and make sure the wooden strip nicely connected with the groove of the back wall. The side wall should fully connect to the back wall, when it does, you can use the three provided screws to attach the side wall to the back wall.



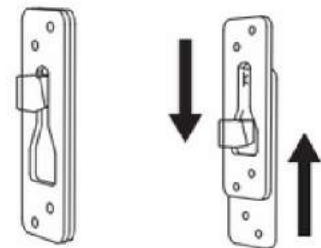
#### 5. Installing front wall

At the front of the left and right walls of the cabin, you will see three pins for attaching the side walls to the front wall. These three pins should be inserted into the three grooves on the side of the front wall. Then you should lower the front wall.



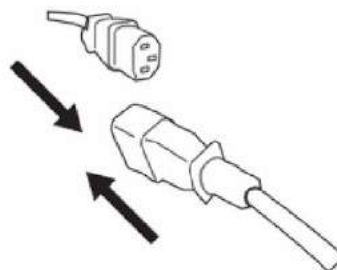
#### Tip:

If the front panel lowers with difficulty, you can tap it with a rubber hammer. (Make sure you put a board on the front wall in connection with damage to the top of the front wall) It is also possible to slightly loosen the plate with the groove, so that there is a little play which makes it is easier to attach the front panel.



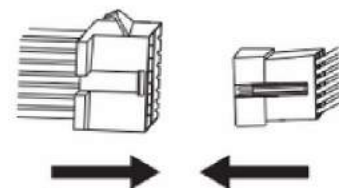
#### 6. Installing roof + connect cables

Install the roof with two people on top of the cabin and pull the plugs of all panels through the holes in the roof. Make sure to place the ventilation slider at the back of the cabin. Lower the roof so that it is neatly connected to the ceiling plinth everywhere.



All cables, that are coming from the walls, must be connected to the mating plug on the roof.

Depending on your infrared cabin model, from the control unit on the roof you hold one or more plugs over which you don't have to connect.



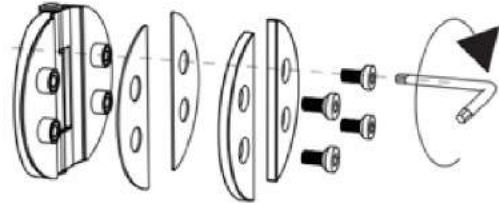


## 7. Installing backrest

Place the large backrest against the back wall. Decide how high you want to place the backrest to ensure the most comfortable seating. Secure the backrest with two provided screws. These screws are best fastened with a hand screwdriver.

## 8. Installing glass door

Start by placing the hinges on the fixed glass panel. Hang this hinge as high as possible in the opening and tighten the supplied Allen bolts securely. The side of the bolts is inside the cabin. Protect the glass with rubber protection on both sides.



Once the hinges are in place on the fixed glass, you can hang the door on the hinges. Again, protect the glass with rubber protection on both sides. Do not tighten the hinges on the door completely yet. The door should still be adjusted slightly. Make sure one person holds the door until it is properly and firmly attached.



Mount the handle on the door. Place the wooden part on the inside of the infrared cabin. On the outside with the stainless steel side, provide the rubber protection on the glass.

On the bottom lintel, place one or two pieces of cardboard and pull the door closed over this. Check that on both sides of the door the gaps next to the glass are equal both equal at the top and bottom of the door. Then tighten the Allen bolts of the hinge on the part of the door properly and firmly.



If required, install the draught strip(s) on the fixed glass panels next to the door. You need this so that the door can fall nicely on the strip(s) when the door is closed. The strip(s) is/are needed so that there will be less air coming through the cabin.

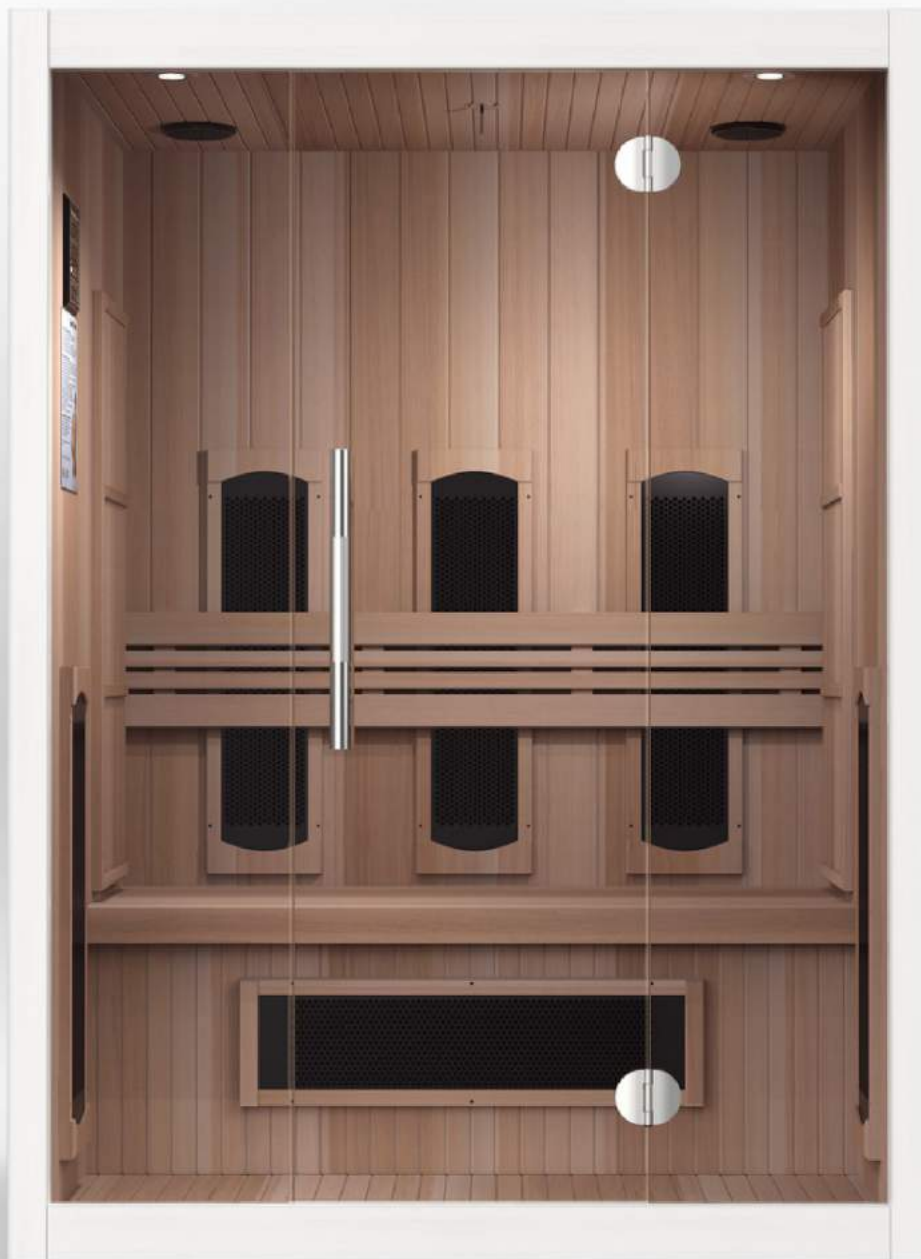
The magnet consists of two parts. Place the U section over the top of the door above the door handle. Place the magnet closure in the top rail of the front wall. Make sure that the lock is positioned well so that the glass panels and door can run neatly in one line.





## 9. Installing dust cover

Install the dust cover plate on the roof and pull the electrical plug through the round hole. Then secure the dust cover in several places, using the provided small screws.







# Explanation control panel



After 8 seconds, the display always jumps back to the current cabin temperature and running back time.

## Power-button:

The on/off button has a child lock. If you hold your finger on the on/off button for about 5 seconds, you will hear a click/beep and the cabin will start. The display shows Lo at the top and a time in minutes at the bottom. Lo means the temperature in the cabin is below 30°C. From 30°C onwards, the display shows numbers. For example, the following picture shows 51°C and the bottom shows 60 minutes.

## Top display = temperature:

To the left and right of the temperature display, you will find buttons with + and -. Use the + and - buttons to adjust the temperature. You can set from 30°C to 75°C in 1-degree increments. As you set the temperature, the display shows what you set. (Unrealistic temperatures in the top display? Then the display is probably set to ° F. Switch from ° C to ° F = Temp - and hold Lock simultaneously for 5 seconds and vice versa)

## Lower display = time:

To the left and right of in the time display, you will find buttons with + and -. Use the + and - buttons to adjust the time. You can set the timer between 5 and 60 minutes in 5-minute increments.

## Light-button:

As soon as you tap the light button, the light will turn on immediately (there is no child lock like the power button).

## Lock-button:

The lock button is an additional child lock. If you leave your finger on it for about 5 seconds, the screen lock is activated, the lock button lights up and you cannot adjust the control panel any longer. You need to place your finger on the lock button again for about 5 seconds to unlock it. Once the lock is deactivated, the button will no longer light up and you can operate the control panel again.

## Error codes:

HH - When the cabin temperature is above 80°C it shows HH on the display and will flash. Reset by unplugging and plugging back in.

EO/EI - The error codes EO & EI are related to the temperature sensor. Check that it is properly connected to the roof.



## Bluetooth

Select the first module by pressing the "AUDIO" button once. The display shows "BLU". As long as the control panel shows "BLU", you can easily pair your mobile device by connecting to the "BT sauna" cabin. Once your device is connected to the cabin, you can play the music stored on your device. If you cannot connect via Bluetooth "BT- Sauna", check the following conditions: Make sure your mobile device supports Bluetooth version 2.0. The control unit supports Android and iOS systems.

- If Bluetooth is not successfully initialised, press and hold the "AUDIO" button for 5 seconds to deactivate the Bluetooth function. Then wait briefly and press the "AUDIO" button again for 5 seconds, the Bluetooth function will be activated again.



## USB

If you press the "Audio" button a second time, the control unit displays "USB" on the screen. You can now use your USB stick and the tracks will be played. If the display shows 00db, there is no stick or it was not recognised. If it doesn't work, move the USB stick a little, it should make contact. If you still can't hear music from your USB stick in USB mode:

- Check that the USB stick or memory stick is not too large. USB sticks larger than 32 GB cannot be played.

The less memory, the easier and faster it will be recognised by our system so that you can play your own music.

- Apart from your MP3 tracks, the USB stick must not contain any content, otherwise it cannot be used.

If the stick lights up and is recognised, but there is still no music playing, check whether the 3-pin audio cable in the roof is properly connected.



## FM-Radio

When the button is pressed for the third time, the display shows the radio frequency.

- When using the FM radio function for the first time, press and hold the "Audio" button for some time until you see four flashing dashes. The device then searches for available frequencies and stores them. (Without this station search function, the radio does not work)

- Once it is ready and has stored all stations, a frequency is displayed.

- "TEMP +/-" allows you to change/scroll through the stations previously found in the search.

Without a search, the device cannot find frequencies just by tapping. If no more stations are found after searching, the module may be faulty and should be replaced.

It is important that the unit always takes 8 seconds to activate the modules. You must always wait 8 seconds before you can switch to the next one. As soon as the bottom display shows digits for db, you can switch to the next module.

Use the Audio button to scroll through the different functions.

The lower display shows the volume, which you can adjust with "Time +/-".





## Aroma therapy in general

The product consists of a glass jar containing a sponge and a natural essential oil.

The aroma can be placed in any room. In the living room, bedroom and the toilet. But also in the bathroom, sauna or other rooms.

When used in the bedroom or sauna, only open the product when you are present in the room or slightly before and close the product again when you leave the room (This will only make the product last longer).

You can also open the aroma 24 hours a day in a room, then the scent will be diffused through the room and give a wonderful aroma to the environment. To keep the fragrance consistently good, you should close the product properly at least once a month and turn it upside down for several hours. As a result, the oil contained in the product is reabsorbed well by the sponge and the fragrance can again be properly released to the room.

By inhaling the fragrance, it can have certain therapeutic properties for the human body.

Please note that the product contains an oil and you should be careful to not spill any oil from the product after you have opened and closed it yourself to turn it upside down, for example. When placing it on cabinets or wooden panels, it is therefore better to use a saucer.

## Colour therapy in general

In colour therapy, colours are used to harmonise body, soul and mind. The basis of colour therapy is the body's 'energy system', as recognised in Eastern medicine and many religions for centuries.

### Red:

Red activates the heart and circulation. Skin diseases and rheumatism are positively affected by red light. Also, the brain, lungs and muscles are positively affected. Red also helps with lack of energy.

### Yellow:

Yellow helps with stomach and intestinal complaints. Yellow ensures proper functioning of the glands and activates skin mucus. The colour yellow, besides having a beneficial effect on the mood, provides a warm and cosy feeling.

### Blue:

Blue has a cooling and refreshing effect. It has a positive effect on insomnia restlessness and anxiety. It promotes good circulation.

### Green:

Green has a calming effect, provides self-confidence and gives strength. The colour green helps with nerve ailments, headaches, gout and coughs.

Colour therapy isn't a recognised medicine, and it's unlikely that your doctor recommend this treatment to you.



## Tips for using infrared cabin

- Heat up the infrared cabin for about 5 to 10 minutes and go in for about 30 minutes. Set the temperature around 65 degrees. To switch on the infrared cabin, press and hold the power button for three to four seconds.
- To control the temperature in the infrared cabin, use the vents in the walls.
- It is not the heat in the infrared cabin that determines how the emitters work, but the radiation your body absorbs. That's why you can leave the door open until a comfortable temperature is reached if it gets too hot in the infrared cabin.
- Drink plenty of water before, during and after the infrared session.
- If you take a hot shower/bath before the infrared session, it promotes perspiration. Please try first what you prefer.
- Use enough towels during your infrared session to absorb perspiration. Use one folded towel to sit on, place a towel/bath mat on the bottom to catch extra perspiration, a third towel drapes over your thighs for comfort and wiping sweat.
- Make sure excess sweat is wiped off during your infrared session so your body can sweat freely.
- To relieve sore and sensitive muscles, massage the affected areas during the infrared session to promote healing.
- Do not use body lotions or other oils before your infrared session, this can clog skin pores and hinder perspiration.
- Shaving your legs or face during the infrared session, without the use of gels or foam, gives incredibly smooth results.
- It is recommended not to eat for at least an hour before the infrared session. It is more pleasant to enter the infrared cabin with an empty stomach.
- Get all the benefits from your infrared cabin, do a workout and loosen up your muscles by stretching your arms, legs and other body parts.
- The relaxing and calming effects of your infrared cabin can benefit your sleep if you go to sleep immediately after the infrared session. Your peaceful and relaxed state of mind after an infrared session ensures a better restful night's sleep.
- Increase the number of infrared sessions at the first signs of a cold or flu, this can have a beneficial effect on your resistance and viral replication. Consult your doctor for proper treatment and care in all circumstances.
- Use purifying aromas during the infrared session.



# Belangrijke veiligheidsmaatregelen



Volg bij het gebruik van uw infraroodcabine de veiligheidsmaatregelen op!

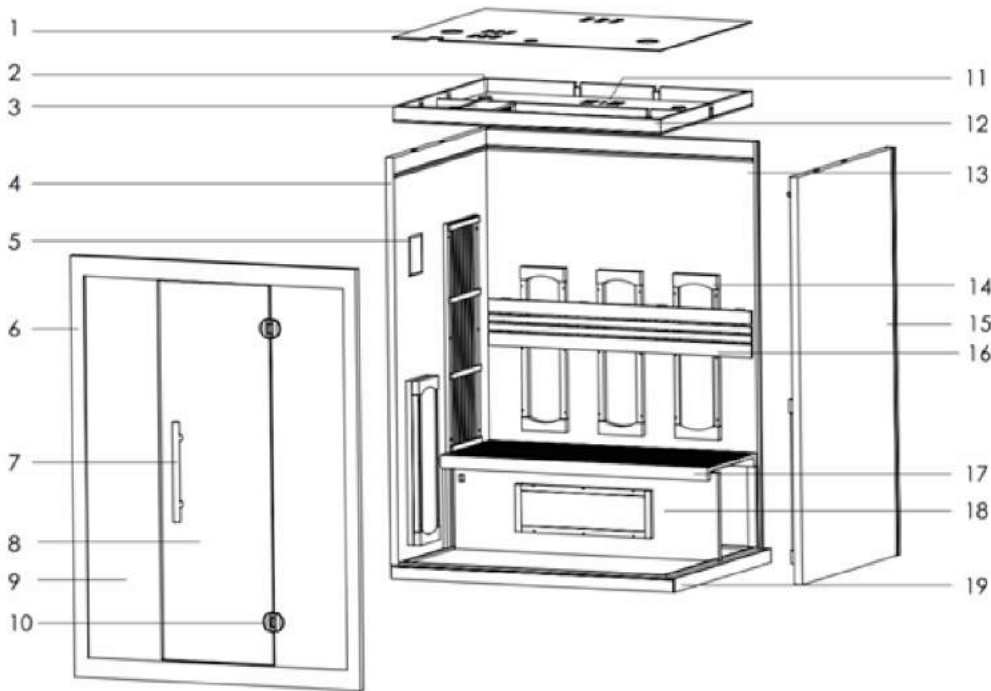
- Kinderen dienen de apparatuur onder begeleiding van een volwassene te gebruiken. Er dient voor de veiligheid niet mee gespeeld te worden.
- Steek geen voorwerpen zoals vingers of stokken in de verwarmingselementen om gevaar te voorkomen.
- Giet **NOOIT** water op de infraroodcabine of de verwarmingselementen.
- Gebruik of bewaar geen ontvlambare gassen of vloeistoffen zoals haarlak, olieverf, benzine enz. in de buurt van de infraroodcabine om brand te voorkomen.
- Plaats geen voorwerpen op de sauna.
- Raak het bedieningspaneel en andere elektrische elementen niet aan met natte handen om elektrische schokken te voorkomen.
- Het is verboden om de infraroodcabine te gebruiken tijdens onweer om elektrische schokken te voorkomen.
- Kantel de infraroodcabine niet.
- Schakel de infraroodcabine na maximaal 4.5 uur gebruik uit.
- Gebruik de apparatuur niet bij langdurig hoge omgevingstemperaturen.
- Wees voorzichtig na het gebruik van alcohol.
- Vermijd het gebruik als u hemofilie heeft of vatbaar bent voor bloedingen.
- Raadpleeg uw arts voor gebruik de infraroodcabine tijdens het gebruik van medicijnen.
- Niet direct gebruiken na een intensieve training. Wacht tot de lichaamstemperatuur is gedaald tot een normaal niveau.
- Indien u ongemak voelt, stop dan onmiddellijk met uw infraroodsessie.
- Let op uw hoofd bij het in- en uitstappen van de infraroodcabine.
- Slaap niet in de infraroodcabine tijdens het gebruik.
- Gebruik geen badproducten in de infraroodcabine.
- Raak de verwarmingselementen niet aan om brandwonden te voorkomen.
- Het afdekken van de verwarmingselementen kan brandgevaar veroorzaken.

Bij vragen kunt u te allen tijde contact opnemen met onze klantenservice.





## Onderdelenlijst\*



1. Stofplaat
2. Audioboxen
3. Controle-unit
4. Linker zijwand
5. Bedieningspaneel
6. Voorwand
7. Handvat deur
8. Glazen deur
9. Glazen zijwand(en)
10. Deurscharnieren
11. Ventilatieschuif
12. Dak
13. Achterwand
14. Intense straler frame
15. Rechter zijwand
16. Rugleuning
17. Bank
18. Onderbankafwerking
19. Bodem

\* De structuur van de panelen kan afwijkend zijn bij verschillende modellen.

## Opbouw instructie

- Controleer voordat u aan de montage begint of alle onderdelen aanwezig en in goede staat zijn. Alle montage materialen en de deurklink vindt u in het dak van uw infraroodcabine. U schroeft hiervoor de stofplaat van het dak af.
- Zorg ervoor dat u met twee volwassen personen aanwezig bent om de cabine te monteren.
- Kies een plaats waar de infraroodcabine gemonteerd wordt. Zorg ervoor dat de plaats waar de cabine wordt opgebouwd voldoende ruimte bevat. U dient namelijk aan de buitenzijde van de infraroodcabine schroeven vast te draaien.
- Indien u de cabine in een nis gaat gebruiken is het gemakkelijker om deze buiten de nis op te bouwen en daarna in de ruimte te schuiven. De bodemplaat is voorzien van kunststof dopjes.
- De stroomkabel van de infraroodcabine komt uit het dak, dus zorg ervoor dat de stekker te allen tijde toegankelijk is.
- Lees de instructies zorgvuldig door, dat zal het in elkaar zetten van de infraroodcabine soepeler laten verlopen.
- Indien u problemen of vragen heeft, neem dan gerust contact op met onze klantenservice.



# Opbouw procedure

## 1. Bodem plaatsen

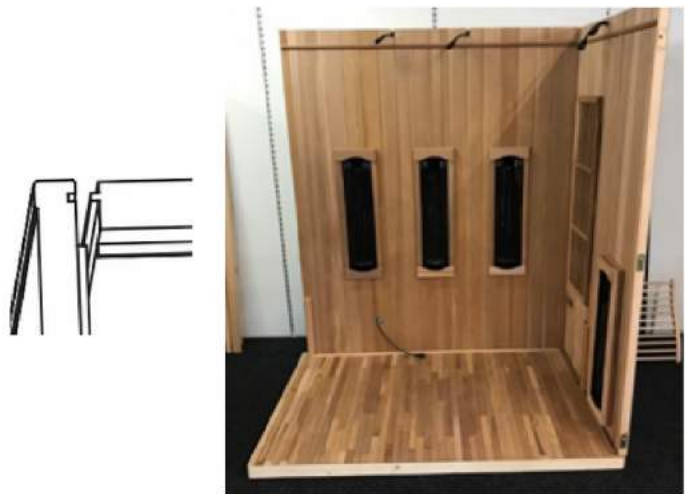
Plaats de bodemplaat op een vlakke ondergrond en zorg ervoor dat er voldoende ruimte is om de bodemplaat heen. Deze ruimte heeft u namelijk nodig om de cabine goed te kunnen opbouwen.



## 2. Achterwand + rechterzijwand plaatsen

Til met twee personen de achterwand op en zet deze achter op de bodem (achter het latje wat gemonteerd zit op de bodemplaat). Eén persoon dient de achterwand vast te houden tot dat het zijpaneel gemonteerd is.

Plaats de rechter zijwand op de bodem en zorg ervoor dat de houten strip in de gleuf komt van de achterwand. De zijwand dient volledig aan te sluiten op de achterwand, wanneer dat zo is kunt u door middel van de drie bijgeleverde schroeven de zijwand aan de achterwand bevestigen.



## 3. Bankstraler + bankje plaatsen

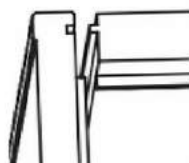
Plaats de bankstraler verticaal tussen de latjes van de bodemplaat. Zorg ervoor dat het paneel er recht in staat en contact maakt met de bodem. Daarna dient u de kabel van de bankstraler te verbinden met de kabel die uit de achterwand komt.

Plaats het bankje met de voorkant op de bankstraler en zorg dat deze achter tegen de wand vast komt te zitten. Wanneer het bankje ligt kunt u deze even aandrukken, zodat u zeker weet dat deze stabiel ligt.



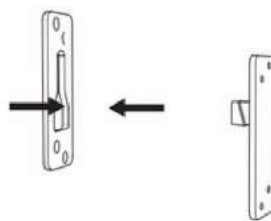
#### 4. Plaatsen linker zijwand

Plaats de linker zijwand op de bodem en zorg ervoor dat de houten strip in de gleuf komt van de achterwand. De zijwand dient volledig aan te sluiten op de achterwand, wanneer dat zo is kunt u door middel van de drie bijgeleverde schroeven de zijwand aan de achterwand bevestigen.



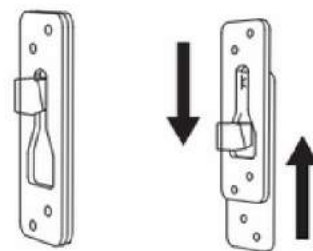
#### 5. Plaatsen voorwand

Aan de voorzijde van de linker- en rechterwand van de cabine ziet u drie pennen voor bevestiging van de zijwanden aan de voorwand. Deze drie pennen dienen in de drie groeven geschoven te worden aan de zijkant van de voorwand. Daarna dient u de voorwand naar beneden te laten zakken.



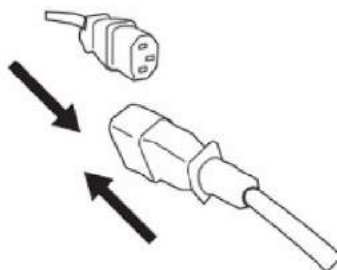
#### Tip:

Wanneer de voorwand stroef omlaag gaat kunt u er met een rubberen hamer een paar tikjes op geven. (zorg dat u een plankje op de voorwand legt in verband met beschadiging van de bovenkant van de voorwand) Ook is het mogelijk om het plaatje met de groef iets los te draaien, zodat er een klein beetje speling ontstaat en gemakkelijker kan worden bevestigd.

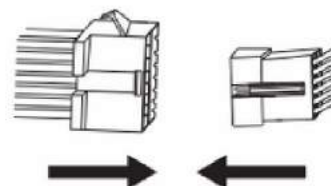


#### 6. Plaatsen dak + aansluiten bekabeling

Leg het dak met twee personen bovenop de cabine en haal de stekkers van alle panelen door de gaten in het dak. Let er op dat u het ventilatieschuifje achter in de cabine plaatst. Laat het dak zakken zodat deze overal netjes zit aangesloten op de plafondplint.



Alle kabels welke uit de wanden komen dienen te worden aangesloten op de contrastekker welke zich op het dak bevindt.



Afhankelijk van uw model infraroodcabine houdt u vanuit de controle-unit op het dak één of meerdere stekkers over welke u niet aan hoeft te sluiten.

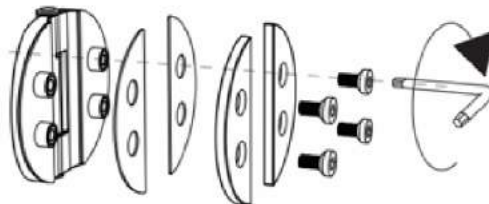


## 7. Plaatsen ruggensteun

Plaats de grote ruggensteun tegen de achterwand. Bepaal zelf hoe hoog u de ruggensteun wilt plaatsen, zodat u het meest comfortabel zit. U zet de ruggensteun vast met twee meegeleverde schroeven. Deze schroeven kunt u het beste bevestigen met een handschroevendraaier.

## 8. Plaatsen deur

Begin met het plaatsen van de scharnieren op het vaste glaspaneel. Hang deze scharnier zo hoog mogelijk in de opening en draai de meegeleverde inbus boutjes goed stevig vast. De zijde van de bouten bevindt zich in de cabine. Bescherm het glas met aan beide zijden een rubberen bescherming.



Wanneer de scharnieren op het vaste glas zijn geplaatst kunt u de deur aan de scharnieren hangen. Bescherm hier ook weer het glas met aan beide zijden een rubberen bescherming. Zet de scharnieren op de deur nog niet direct helemaal vast. De deur dient nog licht worden bijgesteld. Zorg dat één persoon de deur vast houdt tot het moment dat deze goed en stevig is bevestigd.



Monteer het handvat op de deur. Plaats het houten gedeelte aan de binnenzijde van de infraroodcabine. Zorg aan de buitenzijde met de RVS zijde voor de rubberen bescherming op het glas.

Plaats op de onderdorpel één of twee stukken karton en trek hierover de deur dicht. Kijk of aan beide zijden van de deur de openingen naast het glas zowel bovenin als onderin gelijk zitten. Draai dan de inbus bouten van het scharnier op het gedeelte van de deur goed en stevig vast.



Plaats indien gewenst de tochtstrip(s) op de vaste glaspanelen naast de deur. De bedoeling is dat de deur tegen de strip(s) aanvalt bij het sluiten van de deur.

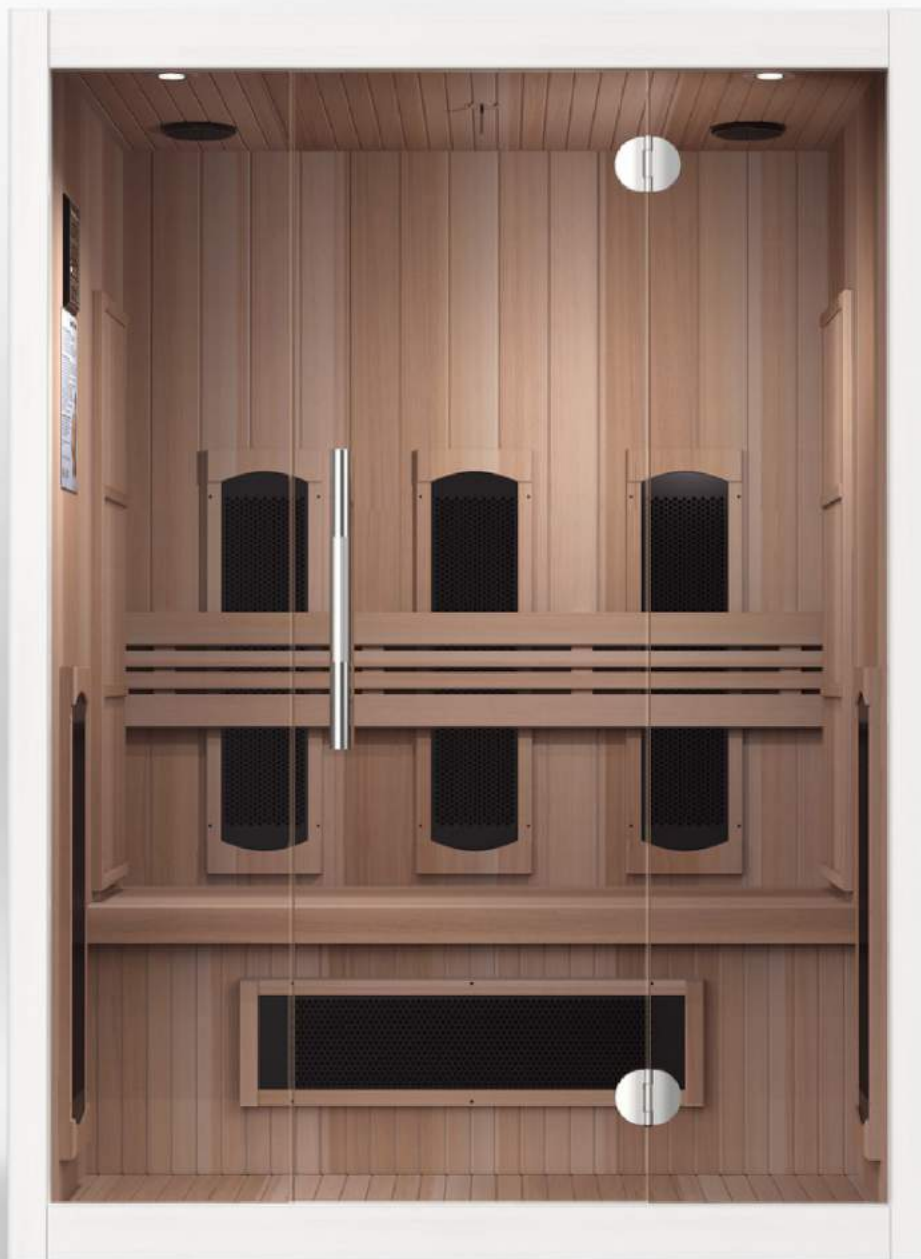
De magneet bestaat uit twee gedeelten. Plaats het U-gedeelte over de bovenzijde van de deur heen boven de deurklink. De magneetsluiting plaatst u in de bovenlat van de voorwand. Zorg dat de sluiting zo geplaatst zit dat de glas panelen en deur netjes in één lijn door lopen.





## 9. Monteren afdekplaat

Leg de afdekplaat op het dak en haal de stekker door het ronde gat heen. Daarna zet u de afdekplaat vast op meerdere plaatsen door middel van de meegeleverde kleine schroefjes.



# Uitleg bedieningspaneel



Na 8 seconden springt het display altijd terug naar de huidige cabine-temperatuur en de teruglopende tijd.

## Power-button:

De aan/uit-knop heeft een kinderslot. Als u uw vinger ongeveer 5 seconden op de aan / uit-knop houdt, hoort u een klik/piep en start de cabine. Op het display staat bovenaan Lo en onderaan een tijd in minuten. Lo betekent dat de temperatuur in de cabine lager is dan 30°C. Vanaf 30°C toont het display cijfers. Op de volgende foto staat bijvoorbeeld 51°C en onderaan staat 60 minuten.

## Bovenste display = temperatuur:

Links en rechts van het temperatuurdisplay vind je knoppen met + en -.

Gebruik de + en - knoppen om de temperatuur aan te passen. U kunt instellen van 30°C tot 75°C in stappen van 1 graad. Terwijl u de temperatuur instelt, toont het display wat u instelt.

Onrealistische temperaturen in het bovenste display? Dan staat het display waarschijnlijk op ° F. Schakel van ° C naar ° F = Temp - en houdt Lock tegelijkertijd 5 seconden ingedrukt en vice versa.

## Onderste display = tijd:

Links en rechts van in de tijdweergave vind je knoppen met + en -. Gebruik de + en - knoppen om de tijd aan te passen. U kunt 5 tot 60 minuten instellen in stappen van 5 minuten.

## Light-button:

Zodra je op de lichtknop tikt, gaat het licht direct aan (geen kinderslot zoals bij de power).

## Lock-button:

De vergrendelknop is een extra kinderslot. Als u uw vinger er ongeveer 8 seconden op laat, wordt de schermvergrendeling geactiveerd, licht de vergrendelknop op en kunt u het bedieningspaneel niet meer aanpassen. U moet uw vinger opnieuw ca. 8 seconden op de vergrendelknop leggen om deze te ontgrendelen. Zodra de vergrendeling wordt ontgrendeld, licht de knop niet meer op en kunt u het bedieningspaneel weer bedienen.

## Foutcodes:

HH - Wanneer de temperatuur in de cabine boven de 80°C is laat hij HH op het display zien en zal knipperen. Reset door de stekker uit het stopcontact te halen en terug te steken.

EO/EI - De foutcodes EO & EI hebben te maken met de temperatuursensor. Controleer of deze goed zit aangesloten op het dak.



## Bluetooth

Selecteer de eerste module door eenmaal op de knop "AUDIO" te drukken. Het display toont "BLU".

Zolang het bedieningspaneel "BLU" toont, kunt u uw mobiele apparaat eenvoudig koppelen door een verbinding tot stand te brengen met de "BT sauna"-cabine. Zodra uw apparaat verbinding heeft gemaakt met de cabine, kunt u de muziek afspelen die op uw apparaat staat.

Als u geen verbinding kunt maken via Bluetooth "BT-Sauna", controleer dan de volgende voorwaarden: Controleer of uw mobiele apparaat Bluetooth versie 2.0 ondersteunt. De besturingseenheid ondersteunt Android- en iOS-systemen. Als Bluetooth niet succesvol is geïnitieerd, moet u de knop "AUDIO" 5 seconden ingedrukt houden om de Bluetooth-functie te deactiveren. Wacht vervolgens kort en druk nogmaals 5 seconden op de "AUDIO"-knop, de Bluetooth-functie wordt opnieuw geactiveerd

## USB

Als u een tweede keer op de knop "Audio" drukt, geeft de besturingseenheid "USB" weer op het scherm. U kunt nu uw USB-stick gebruiken en de nummers worden afgespeeld. Als het display 00db toont, is er geen stick of werd deze niet herkend. Als het niet werkt, verplaats de USB-stick dan een beetje, hij zou contact moeten maken. Als u in USB-modus nog steeds geen muziek van uw USB-stick kunt horen:

- Controleer of de USB-stick of geheugenstick niet te groot is. USB-sticks groter dan 32 GB kunnen niet worden afgespeeld.

Hoe minder geheugen, hoe makkelijker en sneller deze wordt herkend en uw muziek kan worden afgespeeld. - Afgezien van uw MP3-tracks mag de USB-stick geen inhoud bevatten, anders kan deze niet worden gebruikt.

Als de stick oplicht en is herkend, maar er speelt nog steeds geen muziek, controleer dan of de 3-polige audiokabel op het dak goed is aangesloten.

## FM-Radio

Wanneer de knop voor de derde keer wordt ingedrukt, toont het scherm de radiofrequentie.

- Als u de FM-radiofunctie voor het eerst gebruikt, moet u de knop "Audio" enige tijd ingedrukt houden totdat u vier knipperende streepjes ziet. Het apparaat zoekt vervolgens naar beschikbare frequenties en slaat deze op. (Zonder deze zenderzoek-functie werkt de radio niet)

- Zodra hij gereed is en alle zenders heeft opgeslagen, wordt een frequentie weergegeven.

- Met "TEMP +/-" kunt u de zenders die eerder zijn gevonden in de zoekopdracht wijzigen / doorbladeren.

Zonder een zoekopdracht kan het apparaat geen frequenties vinden door gewoon te tikken. Als er na het zoeken naar zenders geen zenders meer worden gevonden, is de module mogelijk defect en moet deze worden vervangen.

Het is belangrijk dat de unit altijd 8 seconden nodig heeft om de modules te activeren. U moet altijd 8 seconden wachten voordat u naar de volgende kunt overschakelen. Zodra op het onderste display cijfers voor db staan, kunt u overschakelen naar de volgende module.

Gebruik de Audio knop om door de verschillende functies te bladeren.

In het onderste display ziet u het volume, dat u kunt aanpassen met "Time +/-".





## Aromatherapie algemeen

Het product bestaat uit een glazen potje met daarin een spons en een natuurlijke etherische olie.

De aroma kan geplaatst worden in elke gewenste ruimte. In de huiskamer slaapkamer en op het toilet, maar ook in de badkamer, sauna of in andere ruimtes.

Bij gebruik in de slaapkamer en sauna zet u het product alleen open wanneer u aanwezig bent in de ruimte of iets daarvoor en sluit het product weer wanneer u de ruimte verlaat (hierdoor gaat het product alleen maar langer mee).

U kunt de aroma ook 24 uur per dag openzetten in een ruimte, dan wordt de geur verspreid door de ruimte en geeft een heerlijk aroma aan de omgeving.

Om de geur constant goed te kunnen ruiken behoort u het product minstens een maal per maand goed te sluiten en het een aantal uren op zijn kop te zetten. Hierdoor wordt de olie die in het product is verwerkt weer goed door de spons geabsorbeerd en kan de geur weer goed aan de ruimte worden afgegeven.

Door het inademen van de geur kan deze bepaalde therapeutische eigenschappen hebben voor het menselijk lichaam.

Wij duiden u erop dat in het product een olie is verwerkt en dat u moet uitkijken dat er geen olie uit het product lekt, nadat u het product zelf geopend en gesloten heeft om het bijvoorbeeld om zijn kop te zetten. Bij het plaatsen op kasten of houten panelen kunt u daarom het beste gebruik maken van een schoteltje.

## Kleurentherapie algemeen

Bij kleurentherapie worden kleuren gebruikt om lichaam, ziel en geest met elkaar in harmonie te brengen. De basis van kleurentherapie is het 'energiesysteem' van het lichaam, zoals dat in oosterse geneeswijzen en veel religies al eeuwenlang wordt erkend.

### Rood:

Rood activeert het hart en de bloedsomloop. Huidziekten en reuma worden positief beïnvloed door rood licht. Tevens worden de hersenen, longen en spieren positief beïnvloed. Ook helpt de rode kleur bij gebrek aan energie.

### Geel:

Geel helpt bij maag en darmklachten. Geel zorgt voor een goede werking van de klieren en activeert het huidslijm. De kleur geel verschaft, behalve een gunstige werking op het humeur, een warm en behaaglijk gevoel.

### Blauw:

Blauw werkt verkoelend en verfrissend. Het heeft een positieve uitwerking op slapeloosheid onrust en angst. Het zorgt voor een goede doorbloeding.

### Groen:

Groen werkt rustgevend, verschaft zelfvertrouwen en geeft kracht. De kleur groen helpt bij zenuwkwalen, hoofdpijn, jicht en bij hoesten.

Kleurentherapie is geen erkende geneeswijze, en het is onwaarschijnlijk dat uw arts u deze behandeling zal aanraden



## Tips voor gebruik infraroodcabine

- Warm de infraroodcabine ongeveer 5 tot 10 minuten op en ga er ongeveer 30 minuten in. Stel de temperatuur in rond de 65 graden. Om de infraroodcabine in te schakelen houdt u de power-button drie tot vier seconden ingedrukt.
- Om de temperatuur in de infraroodcabine te regelen, gebruikt u de ventilatieopeningen in de wanden.
- Niet de warmte in de infraroodcabine bepaalt de werking van de stralers, maar de straling die uw lichaam opvangt. Daarom kunt u, indien het te warm wordt in de infraroodcabine, de deur open laten totdat een aangename temperatuur is bereikt.
- Drinkt u genoeg water, alvorens, tijdens en na de infraroodsessie.
- Indien u een warme douche/bad neemt voor de infraroodsessie bevordert dit de transpiratie. Probeer u eerst waar uw voorkeur naar uit gaat.
- Gebruik voldoende handdoeken tijdens uw infraroodsessie om de transpiratie te absorberen. Gebruik één opgevouwen handdoek om op te zitten, leg een handdoek/badmat op de bodem om extra transpiratie op te vangen, een derde handdoek drapeert u over uw bovenbenen voor comfort en afvegen van zweet.
- Zorg ervoor dat overtollig zweet wordt weggeveegd tijdens uw infraroodsessie zodat uw lichaam vrij kan transpireren.
- Om pijnlijke en gevoelige spieren te verlichten masseert u tijdens de infraroodsessie de betreffende gebieden om de heling te bevorderen.
- Gebruik geen body lotions of andere oliën voor uw infraroodsessie, dit kan de huidporiën verstoppen en het transpireren belemmeren.
- Uw benen of gezicht scheren tijdens de infraroodsessie, zonder het gebruik van gels of schuim, geeft een ongelofelijk glad resultaat.
- Het wordt aangeraden ten minste een uur voor de infraroodsessie niet meer te eten. Het is aangenamer om met een lege maag de infraroodcabine in te gaan.
- Haal alle voordelen uit uw infraroodcabine, doe een work-out en maak uw spieren los door het strekken van uw armen, benen en andere lichaamsdelen.
- De ontspannen en kalmerende effecten van uw infraroodcabine kunnen ten goede komen aan uw nachtrust indien u direct na de infraroodsessie gaat slapen. Uw vredige en relaxte gesteldheid na een infraroodsessie zorgt voor een betere ontspannen nachtrust.
- Verhoog het aantal infraroodsessies bij de eerste tekenen van een verkoudheid of griep, dit kan een voordelige werking teweeg brengen op uw weerstand en het reproduceren van virussen. Raadpleeg uw arts voor een goede behandeling en zorg onder alle omstandigheden.
- Gebruik zuiverende aroma's tijdens de infraroodsessie.





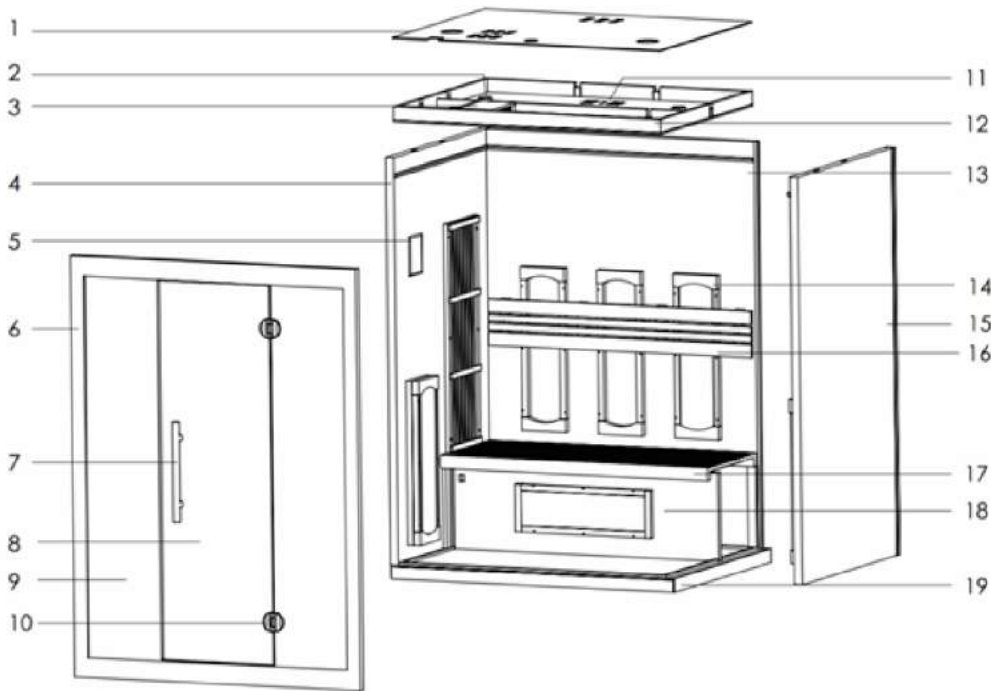
# Wichtige Sicherheitshinweise

Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei der Benutzung Ihrer Infrarotkabine!

- Kinder dürfen das Gerät ausschließlich unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen. Aus Sicherheitsgründen sollte nicht damit gespielt werden.
- Um Gefahren zu vermeiden, stecken Sie keine Gegenstände, Finger oder Stöcke in die Heizelemente,.
- Gießen Sie NIEMALS Wasser auf die Infrarotkabine oder die Heizelemente.
- Verwenden oder lagern Sie keine brennbaren Gase oder Flüssigkeiten wie Haarspray, Ölfarbe, Benzin usw. in der Nähe der Infrarotkabine, um Feuer zu vermeiden.
- Stellen Sie keine Gegenstände auf die Sauna.
- Berühren Sie das Bedienfeld und andere elektrische Elemente nicht mit nassen Händen, um einen Stromschlag zu vermeiden.
- Es ist verboten, die Infrarotkabine bei Gewitter zu benutzen, um einen Stromschlag zu vermeiden.
- Kippen Sie die Infrarotkabine nicht.
- Schalten Sie die Infrarotkabine nach maximal 4,5 Stunden Benutzung aus.
- Verwenden Sie das Gerät nicht über längere Zeit bei hohen Umgebungstemperaturen.
- Seien Sie vorsichtig, nachdem Sie Alkohol konsumiert haben.
- Vermeiden Sie die Anwendung, wenn Sie an Hämophilie leiden oder zu Blutungen neigen.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie die Infrarotkabine während der Einnahme von Medikamenten benutzen.
- Nicht unmittelbar nach intensivem Training verwenden. Warten Sie, bis die Körpertemperatur auf ein normales Niveau gesunken ist.
- Wenn Sie sich unwohl fühlen, beenden Sie Ihre Infrarotsitzung sofort.
- Achten Sie beim Betreten und Verlassen der Infrarotkabine auf Ihren Kopf.
- Schlafen Sie nicht in der Infrarotkabine, während Sie diese benutzen.
- Verwenden Sie keine Badezusätze in der Infrarotkabine.
- Berühren Sie nicht die Heizelemente, um Verbrennungen zu vermeiden.
- Abdecken der Heizelemente ist verboten. Es stellt eine Brandgefahr dar.
- Bei Fragen können Sie sich jederzeit an unseren Kundenservice wenden.



## Packliste \*



1. Staubschutzabdeckung
2. Lautsprecher
3. Controle-Box
4. Linke seitenwand
5. Bedienungsfeld
6. Front
7. Türgriff
8. Glastüre
9. Glas/Gläser der Front
10. Scharniere
11. Ventilationsschieber
12. Dach
13. Rückwand
14. Rahmen Intense Strahler
15. Rechte Seitenwand
16. Rückenstütze
17. Bank
18. Wadenstrahler
19. Boden

\* Das finale Aussehen der Elemente unterscheidet sich von Kabine zu Kabine.

## Aufbauanleitung

- Prüfen Sie vor Beginn der Montage, ob alle Teile vorhanden und in gutem Zustand sind.
- Befestigungsmaterialien und den Türgriff finden Sie im Dach Ihrer Infrarotkabine. Dazu schrauben Sie das Staubschutzabdeckung vom Dach ab.
- Stellen Sie sicher, dass zwei Erwachsenen anwesend sind, um die Kabine aufzubauen.
- Wählen Sie einen Ort, an dem die Infrarotkabine montiert werden soll. Achten Sie darauf, dass der Aufstellungsort der Kabine über ausreichend Platz verfügt. Sie müssen Schrauben an der Außenseite der Infrarotkabine festziehen.
- Wenn Sie die Kabine in einer Nische platzieren wollen, ist es einfacher, sie außerhalb der Nische zu montieren und dann in die Nische zu schieben. Die Bodenplatte ist mit Kunststoffgleitern versehen.
- Das Stromkabel der Infrarotkabine kommt aus dem Dach. Achten Sie also darauf, dass der Stecker jederzeit zugänglich ist.
- Lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch. So läuft die Montage der Infrarotkabine reibungsloser ab.
- Bei Problemen oder Fragen wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice.



# Montage

## 1. Bodenplatte platzieren

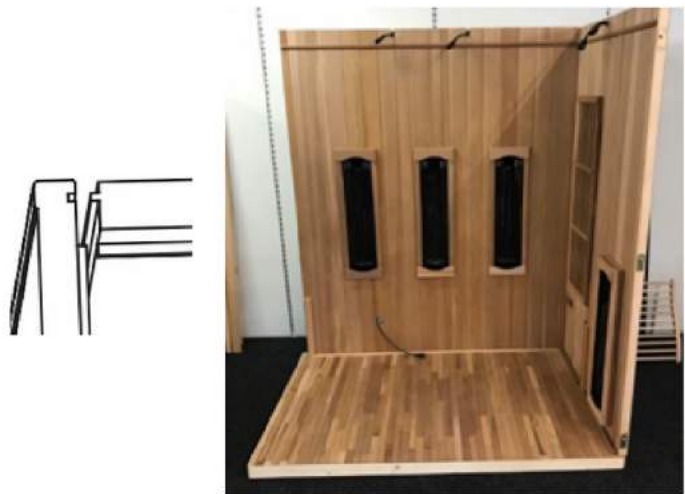
Platzieren Sie die Bodenplatte auf eine ebene Fläche und stellen Sie sicher, dass Sie genug Platz rings rum haben um die Kabine montieren zu können.



## 2. Rückwand + rechte Seitenwand installieren

Heben Sie die Rückwand mit zwei Personen hinten auf die Bodenplatte [hinter der Latte, die auf der Bodenplatte montiert ist]. Jetzt sollte eine Person die Rückwand halten, bis die erste Seitenwand montiert ist.

Setzen Sie die rechte Seitenwand auf den Boden und stellen Sie sicher, dass die Feder in der Nut der Rückwand ist. Die Seitenwand sollte bündig an der Rückwand anliegen. Wenn ja, können Sie nun die 3 Schrauben reinschrauben und so die Seitenwand an der Rückwand befestigen.



## 3. Wadenstrahler + Bank installieren

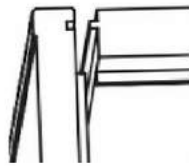
Stellen Sie den Bankstrahler vertikal zwischen die Latten der Bodem. Stellen Sie sicher, dass die Platte gerade auf dem Boden steht. Schließen Sie dann das Kabel des Bankstrahlers an das Kabel, das unten aus der Rückwand kommt.

Legen Sie die Bank über dem Bankstrahler auf die dafür vorgesehenen Latten, schieben diese bündig an die Rückwand und drücken sie ganz runter.



#### 4. Linke Seitenwand installieren

Setzen Sie die linke Seitenwand auf den Boden und stellen Sie sicher, dass die Feder in der Nut der Rückwand ist. Die Seitenwand sollte bündig an der Rückwand anliegen. Wenn ja, können Sie nun die 3 Schrauben reinschrauben und so die Seitenwand an der Rückwand befestigen.

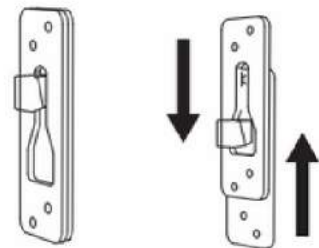
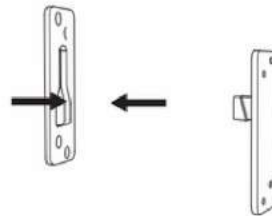


#### 5. Front einhängen

An der linken und rechten Seitenwand sehen Sie vorne jeweils drei Stifte zur Befestigung der Seitenwände an der Vorderwand. Diese drei Stifte sollten in die drei Nuten an der Seite der Front geschoben werden. Dann müssen Sie die Front absenken.

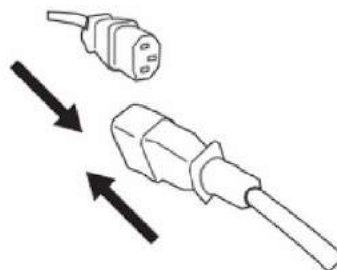
##### **Tipp:**

Wenn die Front nicht schön runter sackt, kontrollieren Sie als erstes, dass die Rückwand nicht nach hinten gerutscht ist. Als zweites, können Sie mit einem Gummihammer ein paar Mal darauf klopfen. (Um Schäden zu vermeiden, legen Sie ein Brett auf die Front und klopfen dort drauf). Es ist auch möglich, die Schrauben der Kugel-Nut-Verbindung eine Viertel Umdrehung zu lösen, damit sie etwas Spiel bekommen und die Front leichter sackt.

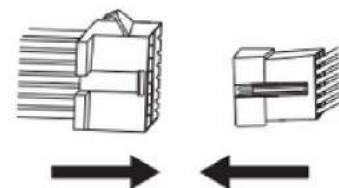


#### 6. Dach installieren und Kabel anschließen

Setzen Sie das Dach nun mit 2 Personen oben an und führen alle Kabel der Seitenwände und Rückwand, durch die dafür vorgesehenen Löcher ins Dach. Nun lassen Sie das Dach runter bis es bündig aufliegt und verschrauben es durch die vorgegebenen Löcher.



Alle Stecker müssen ins Dach durchgeführt werden, weil sich dort das Gegenstück befindet.



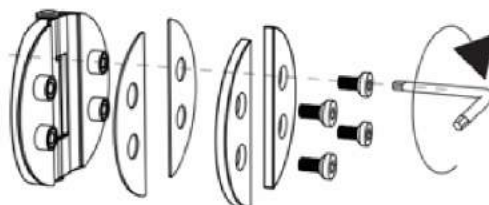
Abhängig von Ihrem Infrarotkabinenmodell haben Sie noch einen oder mehrere Stecker der Steuereinheit auf dem Dach übrig, die Sie nicht anschließen müssen.

## 7. Rückenstutze montieren

Legen Sie die große Rückenlehne an die Rückwand. Entscheiden Sie selbst, wie hoch Sie die Rückenlehne platzieren möchten, damit Sie am bequemsten sitzen. Sie befestigen die Rückenlehne mit zwei mitgelieferten Schrauben. Wir empfehlen die Schrauben von Hand anzuziehen.

## 8. Glastüre montieren

Beginnen Sie damit, die Scharniere an den festen Glasscheiben zu montieren. Hängen Sie dieses Scharnier so hoch wie möglich in die Öffnung und ziehen Sie die mitgelieferten Inbusschrauben fest an. Die Seite mit den Schrauben befindet sich in der Kabine. Denken Sie daran, die Gummiunterleger zwischen Scharnier und Glas zu platzieren.



Wenn die Scharniere auf dem feststehenden Glas platziert sind, können Sie die Tür an den Scharnieren aufhängen. Denken Sie auch hier daran, die Gummiunterleger zwischen Scharnier und Glas zu platzieren. Ziehen Sie die Scharniere an der Tür noch nicht vollständig fest. Die Tür muss noch etwas eingestellt werden. Sorgen Sie dafür, dass eine Person die Türe hält, bis diese ordnungsgemäß und sicher befestigt ist.



Bringen Sie den Griff an der Tür an. Legen Sie das Holzteil auf die Innenseite der Infrarotkabine an und den Edelstahlteil an der Aussenseite. Denken Sie auch hier daran, dass die Kunststoffunterleger genutzt werden und diese unter die Edelstahlseite kommen.



Legen Sie ein oder zwei Pappstücke auf die Schwelle und schließen Sie die Tür darüber. Kontrollieren Sie die Abstände der Türe zu den Glaselementen links und recht und nach oben und unten. Sobald die Abstände gleichmäßig verteilt sind, schrauben Sie die Innensechskantschrauben des Scharniers am Türteil fest.

Platzieren Sie ggf. die Zugluftleiste(n) auf den feststehenden Glasscheiben neben der Tür. Die Tür soll beim Schließen der Tür gegen die Leiste(n) anliegen.



Der Magnet besteht aus zwei Teilen. Platzieren Sie das U-Profil an der Oberseite der Tür über dem Türgriff. Es sollte 4-5 mm über dem Glas stehen. Platzieren Sie den Magnet im oberen Rahmen der Front. Kontrollieren Sie erst, dass die Türe sauber mit den Glaselementen abschließt und platzieren den Magnet dementsprechend.



## 9. Staubschutzplatte montieren

Legen Sie die Abdeckplatte oben auf das Dach und führen den Stecker zum Anschließen der Kabine aus dem dafür vorgesehenen Loch. Danach Schrauben Sie die Abdeckplatte mittels der mitgelieferten Schrauben fest.



# Anleitung Bedienfeld



Anzeige springt nach 8 Sekunden immer zurück auf die aktuelle Kabinentemperatur und die Zeit, die Rückwärts runter läuft.

## Power-Taste:

Der Powerknopf hat eine Kindersicherung. Wenn Sie den Finger für ca. 5 Sekunden auf dem Powerknopf lassen, hören Sie ein klicken und die Kabine startet. Die Anzeige zeigt erst einmal oben **Lo** und unten eine Zeit in Minuten an. **Lo** bedeutet, dass die Temperatur in der Kabine unter 30°C liegt. Ab 30°C zeigt die Anzeige Zahlen an. Auf dem nächsten Bild z.B. 51°C und unten steht 60 Minuten.

## Oberes Display = Temperatur:

Links und Rechts der Temperaturanzeige finden Sie Tasten mit + und -. Über die Tasten + und - verstellen Sie die Temperatur. Sie können von 30°C bis 75°C in 1-Grad-Schritten einstellen. Während Sie die Temperatur einstellen, zeigt das Display an, was Sie einstellen. (Unrealistische Temperaturen im oberen Display? Dann steht die Anzeige wahrscheinlich auf °F. Umschalten von °C auf °F = Temp - und Lock gleichzeitig für 5 Sekunden gedrückt halten)

## Unteres Display = Zeit:

Links und Rechts der Zeitanzeige finden Sie Tasten mit + und -. Über die Tasten + und - verstellen Sie die Zeit. Sie können von 5 bis 60 Minuten in 5-Minuten-Schritten einstellen.

## Light-Taste:

Sobald Sie auf die Lichttaste tippen, geht das Licht an (keine Kindersicherung wie Power)

## Lock-Taste:

Die Locktaste ist eine zusätzliche Kindersicherung. Wenn Sie den Finger hier ca. 5 Sekunden drauf lassen, aktiviert sich die Displaysperre, die Locktaste leuchtet und Sie können das Bedienfeld nicht mehr verstellen. Sie müssen den Finger erst wieder ca. 5 Sekunden auf die Locktaste legen um das Sperre aufzuheben. Sobald die Sperre aufgehoben ist, leuchtet die Taste nicht mehr und Sie können das Bedienfeld wieder bedienen.

## Fehlermeldungen:

HH - Es wurde eine Temperatur von über 80°C gemessen und die Kabine ist in den Schutzmechanismus gegangen. Um den Schutzmechanismus aufzuheben, müssen Sie den Stecker für 5 Minuten aus der Steckdose ziehen.

EO/EI - Die Fehlermeldungen EO und EI haben etwas mit dem Temperatursensor zu tun. Kontrollieren Sie gut, ob der Temperatursensor richtig angeschlossen ist und ob die Steckverbindungen in Ordnung sind.



## Bluetooth

Wählen Sie das erste Modul aus, indem Sie einmal auf die Taste "AUDIO" drücken. Das Display zeigt "bLU". Solange das Bedienfeld "bLU" zeigt, können Sie Ihr Mobilgerät ganz einfach koppeln, indem Sie eine Verbindung zur Kabine "BT-Sauna" aufbauen. Sobald Ihr Gerät eine Verbindung zur Kabine hergestellt hat, können Sie die Musik, die sich auf Ihrem Gerät befindet abspielen. Wenn Sie keine Verbindung über Bluetooth "BT-Sauna" herstellen können, überprüfen Sie bitte die folgenden Gegebenheiten: Überprüfen Sie, ob Ihr mobiles Gerät Bluetooth Version 2.0 unterstützt Die Bedieneinheit unterstützt Android und iOS-System. - Wenn Bluetooth nicht erfolgreich initialisiert wird, müssen Sie die Taste "AUDIO" für 5 Sekunden gedrückt halten, um die Bluetooth-Funktion zu deaktivieren. Dann warten Sie kurz und drücken die Taste "AUDIO" erneut für 5 Sekunden, die Bluetooth-Funktion ist wieder aktiviert



## USB

Wenn Sie ein zweites Mal auf die Taste "Audio" drücken zeigt die Bedieneinheit im Bildschirm "USB" an. Sie können jetzt Ihren USB-Stick verwenden und die Songs werden abgespielt. Zeigt das Display 00db, ist kein Stick vorhanden oder wurde nicht erkannt. Sollte es nicht funktionieren bewegen Sie den USB-Stick ein bisschen, er sollte Kontakt bekommen. Wenn Sie dennoch keine Musik von Ihrem USB-Stick im USB-Modus hören:

- Überprüfen Sie, ob der USB-Stick oder Memory-Stick nicht zu groß ist. USB-Sticks größer als 32GB können nicht abgespielt werden. Je weniger Speicher, desto leichter und schneller kann dieser erkannt werden und Ihre Musik wiedergegeben werden. - Der USB-Stick darf bis auf Ihre MP3-Titel keinen Inhalt haben, sonst kann dieser nicht verwendet werden. Sollte der Stick leuchten und erkannt worden sein, jedoch trotzdem keine Musik spielen, stellen Sie sicher, dass das 3-Pin-Audiokabel im Dach richtig angeschlossen ist.



## FM-Radio

Wird die Taste zum dritten Mal gedrückt, zeigt der Bildschirm die Radiofrequenz an. Wenn Sie die FM-Radio-Funktion zum ersten Mal verwenden, müssen Sie die "Audio" Taste für einige Zeit gedrückt halten, bis Sie vier blinkende Striche sehen. Dann sucht das Gerät nach verfügbaren Frequenzen und speichert diese. (Ohne diesen Sendersuchlauf funktioniert das Radio nicht)

- Sobald es bereit ist und alle Sender gespeichert hat, wird eine Frequenz angezeigt.
- Über "TEMP +/-" können Sie die Sender wechseln / durchschalten, die vorher im Suchlauf gefunden wurden.

Ohne Suchlauf, nur durch tippen findet das Gerät keine Frequenzen. Sollte nach dem Sendersuchlauf keine Sender mehr gefunden werden ist das Modul möglicherweise defekt und muss ausgetauscht werden. Wichtig ist, dass die Einheit immer 8 Sekunden braucht, um die Module zu aktivieren. Sie müssen immer 8 Sekunden warten, bis Sie weiterschalten können. Sobald das untere Display Zahlen vor db anzeigt, können Sie zum nächsten Modul schalten.

Über die Audiotaste schalten Sie die verschiedenen Funktionen durch. Im unteren Display sehen Sie die Lautstärke, die Sie über „Time +/-“ verstellen können.





## Aromatherapie allgemein

Das Produkt besteht aus einem Glasgefäß, das einen Schwamm und ein natürliches ätherisches Öl enthält.

Das Aroma kann an jedem gewünschten Ort platziert werden. Im Wohnzimmer, Schlafzimmer, aber auch im Badezimmer, in der Sauna oder in anderen Räumen.

Bei Verwendung im Schlafzimmer und in der Sauna: Das Produkt erst öffnen, wenn Sie sich im Raum aufhalten oder kurz davor und das Produkt wieder schließen, wenn Sie den Raum verlassen. (dadurch hält das Produkt länger)

Sie können das Aroma auch 24 Stunden am Tag geöffnet in einem Raum stehen lassen, dann verteilt sich der Duft im ganzen Raum und verleiht der Umgebung ein wunderbares Aroma. Um den Duft konstant riechen zu können, sollten Sie das Produkt mindestens einmal im Monat gut verschließen und für ein paar Stunden auf den Kopf stellen. Dadurch wird das im Produkt verarbeitete Öl wieder gut vom Schwamm aufgenommen und der Geruch kann wieder richtig an den Raum abgegeben werden.

Durch das Einatmen des Duftes kann dieser bestimmte therapeutische Eigenschaften für den menschlichen Körper haben.

Wir weisen darauf hin, dass in dem Produkt ein Öl verwendet wurde und Sie darauf achten müssen, dass kein Öl aus dem Produkt austritt, nachdem Sie das Produkt selbst geöffnet und geschlossen haben, um es beispielsweise auf den Kopf zu stellen. Beim Aufstellen auf Schränken oder Holzplatten verwenden Sie daher am besten einen Untersetzer.

## Farbtherapie allgemein

Die Farbtherapie nutzt Farben, um Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. Grundlage der Farbtherapie ist das „Energiesystem“ des Körpers, wie es seit Jahrhunderten in der östlichen Medizin und vielen Religionen anerkannt ist.

### Rot:

Rot aktiviert Herz und Kreislauf. Hautkrankheiten und Rheuma werden durch Rotlicht positiv beeinflusst. Auch Gehirn, Lunge und Muskeln werden positiv beeinflusst. Die rote Farbe hilft auch bei Energiemangel.

### Gelb:

Gelb hilft bei Magen- und Darmbeschwerden. Gelb sorgt für die ordnungsgemäße Funktion der Drüsen und aktiviert den Hautschleim. Die Farbe Gelb sorgt neben einem positiven Effekt auf die Stimmung für ein warmes und behagliches Gefühl.

### Blau:

Blau wirkt kühlend und erfrischend. Es wirkt sich positiv auf Schlaflosigkeit, Unruhe und Angst aus. Es sorgt für eine gute Durchblutung.

### Grün:

Grün wirkt beruhigend, gibt Selbstvertrauen und gibt Kraft. Die Farbe Grün hilft bei Nervenleiden, Kopfschmerzen, Gicht und Husten.

Die Farbtherapie ist kein anerkanntes Heilmittel und es ist unwahrscheinlich, dass Ihr Arzt diese Behandlung empfiehlt.



## Tipps für den Gebrauch einer Infrarotkabine

- Heizen Sie die Infrarotkabine für ca. 5 bis 10 Minuten vor und nutzen Sie dann für ca. 30 Minuten. Stellen Sie die Temperatur auf etwa 65 Grad ein.
- Um die Infrarotkabine einzuschalten, halten Sie die Einschalttaste drei bis vier Sekunden lang gedrückt.
- Im Dach befindet sich ein Lüftungsschieber, den Sie nutzen können, um die Temperatur in der Kabine zu regulieren.
- Nicht die Temperatur in der Infrarotkabine bestimmt die Wirkung, sondern die Strahlung, die auf Ihren Körper trifft. Sollte es in der Infrarotkabine zu heiß werden, können Sie die Tür öffnen, bis wieder eine angenehme Kabinentemperatur erreicht ist.
- Trinken Sie vor, während und nach der Infrarotsitzung ausreichend Wasser.
- Wenn Sie vor der Infrarotsitzung warm duschen/baden, fördert dies die Schweißbildung. Probieren Sie aus und entscheiden, was für Sie das Beste ist.
- Verwenden Sie ausreichend Handtücher während Ihrer Infrarotsitzung. Legen Sie ein Handtuch auf die Sitzfläche, eines in den Fußraum und benutzen ein weiteres, um sich selbst zwischendurch abzutupfen.
- Achten Sie darauf, während Ihrer Infrarotsitzung überschüssigen Schweiß abzuwischen, damit Ihr Körper ungehindert schwitzen kann.
- Um Schmerzen in Muskeln zu lindern, massieren Sie die betroffenen Bereiche während der Infrarotsitzung. Das fördert die Heilung.
- Verwenden Sie keine Körperlotionen oder andere Öle für Ihre Infrarotsitzung, da dies die Hautporen verstopfen kann und die Schweißbildung stören kann.
- Das Rasieren Ihrer Beine oder Ihres Gesichts während der Infrarotsitzung ohne Verwendung von Gelen oder Schaum ergibt ein unglaublich glattes Ergebnis.
- Es wird empfohlen, mindestens eine Stunde vor der Infrarotsitzung nichts zu essen. Angenehmer ist es, die Infrarotkabine mit leerem Magen zu nutzen.
- Nutzen Sie alle Vorteile Ihrer Infrarotkabine voll aus. Trainieren und lockern Sie Ihre Muskeln, indem Sie Ihre Arme, Beine und andere Körperteile strecken.
- Wenn Sie direkt nach der Infrarotsitzung schlafen gehen, kann die entspannende und beruhigende Wirkung Ihrer Infrarotkabine auch Ihrer Nachtruhe zugute kommen. Die Entspannung nach einer Infrarotsitzung sorgt für einen besseren erholsamen Schlaf.







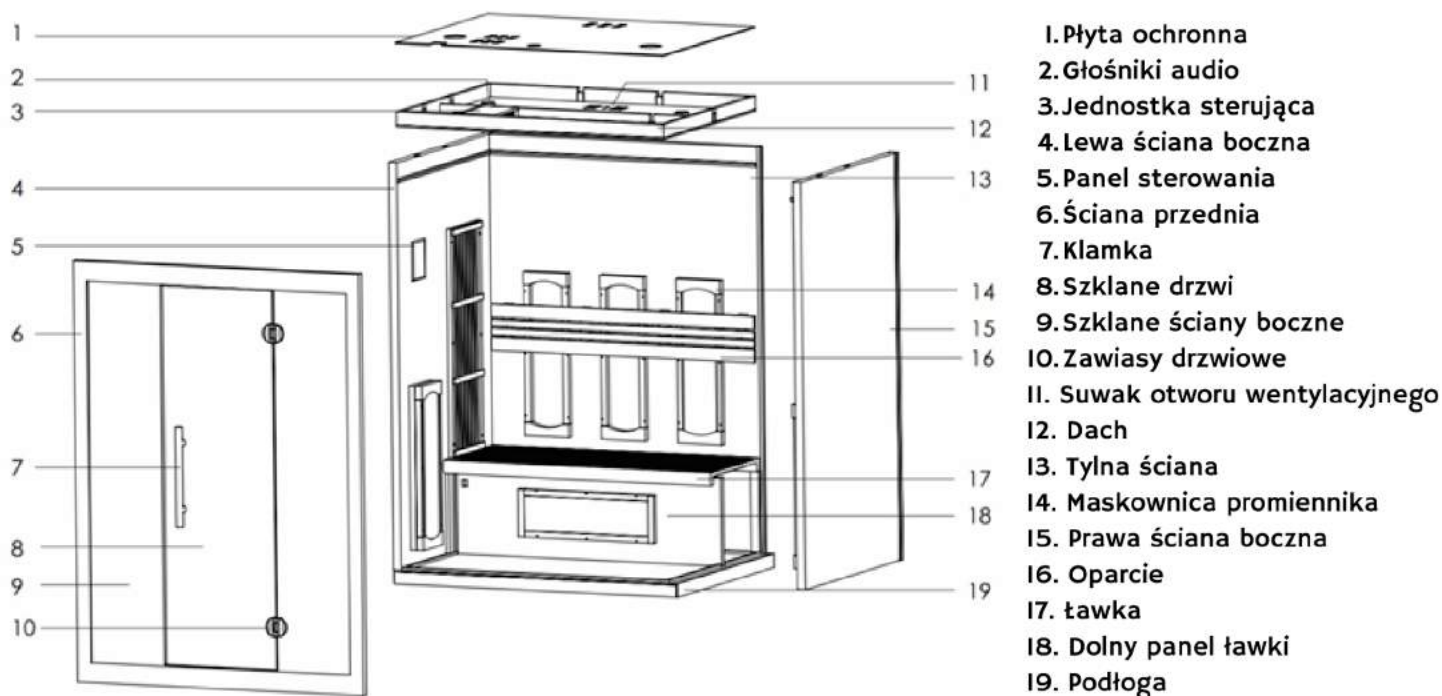
## Ważne środki ostrożności

Podczas korzystania z kabiny na podczerwień przestrzegaj zasad bezpieczeństwa.

- Dzieci muszą korzystać ze sprzętu pod nadzorem osoby dorosłej. Sauna to nie zabawka, nie należy się w niej bawić.
- Aby uniknąć niebezpieczeństwa, nie wkładaj palców lub żadnych innych przedmiotów do elementów grzejnych.
- Nigdy nie polewaj wodą kabiny na podczerwień ani jej elementów grzejnych.
- Nie używaj ani nie przechowuj łatwopalnych substancji takich jak lakier do włosów, farba olejna, benzyna itp. w pobliżu kabiny na podczerwień.
- Nie umieszczaj żadnych niebezpiecznych przedmiotów w i na saunie.
- Nie dotykaj panelu sterowania i innych elementów elektrycznych mokrymi rękami, aby uniknąć porażenia prądem.
- Zabrania się korzystania z kabiny na podczerwień podczas burzy, aby uniknąć porażenia prądem.
- Nie przechylaj kabiny na podczerwień.
- Należy wyłączyć kabinę na podczerwień po maksymalnie 4,5 godzinach użytkowania.
- Nie używaj sauny w wysokich temperaturach otoczenia przez dłuższy czas.
- Zachowaj ostrożność po spożyciu alkoholu.
- Unikaj stosowania sauny, jeśli masz hemofilię lub masz skłonność do krwawień.
- Przed skorzystaniem z kabiny na podczerwień podczas przyjmowania leków skonsultuj się z lekarzem.
- Nie stosuj sauny bezpośrednio po intensywnym treningu. Poczekaj, aż temperatura ciała spadnie do normalnego poziomu.
- Jeśli podczas korzystania z kabiny poczujesz dyskomfort, natychmiast przerwij sesję w podczerwieni.
- Uważaj na głowę podczas wchodzenia i wychodzenia z kabiny.
- Nie śpij w saunie na podczerwień podczas jej użytkowania.
- Nie używaj produktów do kąpieli w kabinie na podczerwień.
- Nie dotykaj elementów grzejnych, aby uniknąć oparzeń.
- Zakrywanie elementów grzejnych może stwarzać zagrożenie pożarowe.
- W przypadku jakichkolwiek pytań, w każdej chwili możesz skontaktować się z naszym działem Obsługi Klienta.



## Lista części \*



\* Struktura paneli może być różna w zależności od modelu sauny.

## Instrukcja montażu

- Przed przystąpieniem do montażu należy sprawdzić, czy otrzymałaś/łeś wszystkie części i czy są one w dobrym stanie. Wszystkie materiały montażowe oraz klamkę znajdziesz w dachu swojej kabiny na podczerwień. Aby to zrobić, odkręć płytę ochronną z dachu.
- Do wygodnego montażu sauny, potrzebne będą 2 osoby dorosłe.
- Wybierz miejsce, w którym ma zostać zmontowana kabina. Upewnij się, że masz wystarczającą przestrzeń do jej montażu. Pamiętaj by dokręcić śruby na zewnątrz kabiny na podczerwień.
- Jeśli zamierzasz umieścić swoją kabinę we wnęce, łatwiej jest ją zmontować na zewnątrz, a następnie wsunąć w dedykowane miejsce. Dolna płyta jest wyposażona w plastikowe zaślepki.
- Kabel zasilający kabiny na podczerwień wychodzi z dachu, więc upewnij się, że wtyczka jest dostępna, a gniazdo znajduje się w jej zasięgu.
- Przeczytaj uważnie poniższą instrukcję, a montaż kabiny na podczerwień przebiegnie o wiele sprawniej.
- Jeśli masz jakiegokolwiek problemy lub pytania, skontaktuj się z naszym działem Obsługi Klienta.

# Montaż kabiny



## 1. Umieść dół

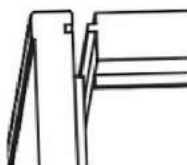
Umieść dolną płytę na płaskiej powierzchni i upewnij się, że wokół niej jest wystarczająco dużo miejsca. Ta przestrzeń jest potrzebna do prawidłowego ustawienia kabiny.



## 2. Zainstaluj tylną ścianę + oraz prawą ścianę boczną

Podnieś tylną ścianę w 2 osoby i umieść ją na dole [nieco za listwą zamontowaną na płycie podłogowej]. Jedna osoba powinna przytrzymać tylną ścianę, do momentu zamontowania panelu bocznego.

Umieść prawą ścianę boczną na dole i upewnij się, że listwa drewniana wchodzi w rowek ściany tylnej. Ściana boczna musi być całkowicie połączona ze ścianą tylną, w takim przypadku można przymocować ścianę boczną do ściany tylnej za pomocą trzech dostarczonych śrub.



## 3. Zainstaluj promiennik podławkowy oraz umieść ławkę

Ustaw promiennik podławkowy pionowo między listwami płyty dolnej. Upewnij się, że panel jest prosty i styka się z podłogą. Następnie podłącz kabel promiennika podławkowego z kablem wychodzącym z tylnej ściany.

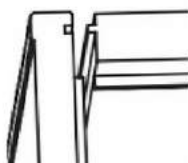
Umieść ławkę (siedzisko) przodem na panelu promiennika podławkowego i upewnij się, że z tyłu jest ona przytwierdzona do ściany. Gdy ławka leży, możesz ją docisnąć, aby mieć pewność, że jest stabilna.





#### 4. Zainstaluj lewą ścianę boczną

Umieść lewą ścianę boczną na dolnym panelu i upewnij się, że listwa drewniana wchodzi w rowek ściany tylnej. Ściana boczna musi być całkowicie połączona ze ścianą tylną, w takim przypadku można przymocować ścianę boczną do ściany tylnej za pomocą trzech dostarczonych śrub.

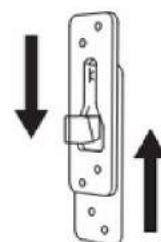
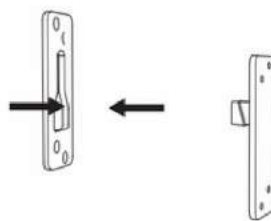


#### 5. Zainstaluj przednią ścianę

Z przodu lewej i prawej ściany kabiny zobaczysz trzy kołki służące do mocowania ścian bocznych do ściany przedniej. Te trzy kołki należy wsunąć w trzy rowki z boku przedniej ściany. Następnie należy obsunąć przednią ścianę kabiny.

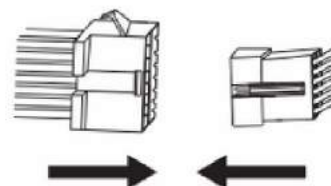
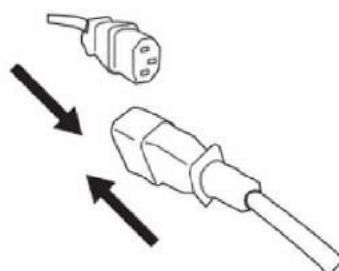
##### Wskazówka:

Gdy przednia ściana sauny opada z trudem, można ją przesunąć kilkoma uderzeniami gumowym młotkiem (upewnij się jednak, że umieścisz deskę ochronną na przedniej ścianie, jej brak grozi bowiem uszkodzeniem górnej części przedniej ściany). Jest również możliwość lekkiego poluzowania płytki z rowkiem, dzięki czemu można łatwiej przymocować panel czołowy.



#### 6. Zainstaluj dach i podłącz kable

Umieść dach na górze kabiny w 2 osoby i przeciągnij końcówki kabli wszystkich paneli przez otwory w dachu. Upewnij się, że umieścisz suwak wentylacyjny z tyłu kabiny. Opuść ostrożnie dach, aby był wszędzie starannie połączony z cokołem sufitu. Wszystkie kable wychodzące ze ścian podłącz do gniazd kabli wychodzących z panelu sterowania na dachu. W zależności od modelu kabiny, ze sterownika na dachu pozostanie 1 lub więcej wtyczek, których nie trzeba podłączać.



Kupując saunę typu Combi, masz przyłączy z panelu sterowania po prawej stronie dachu, którego nie możesz podłączyć do przyłącza z prawej ściany bocznej.

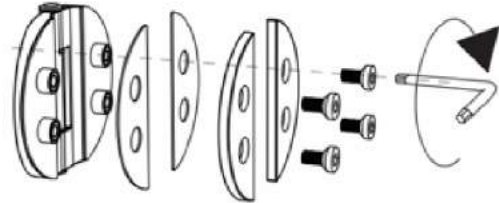


## 7. Umieszczanie podparcia pleców

Umieść duże oparcie przy tylnej ścianie. Sam zdecyduj, jak wysoko chcesz ustawić oparcie pleców, aby wygodnie siedzieć. Oparcie mocujesz za pomocą dwóch dostarczonych śrub. Śruby te najlepiej przymocować ręcznym śrubokrętem.

## 8. Umieść drzwi

Zacznij od umieszczenia zawiasów na stałym panelu szklanym. Zawieś ten zawias jak najwyżej w otworze i mocno dokręć dostarczone śruby imbusowe. Główna śruba powinna znajdować się w kabynie. Chroń szkło za pomocą gumowej osłony po obu stronach. Wszelkie prace przy szkle wykonuj ręcznie.



Po umieszczeniu zawiasów na szybie stałej, można zawiesić drzwi na zawiasach. Ponownie chroń szkło za pomocą gumowej osłony po obu stronach. Nie dokręcaj jeszcze zawiasów w drzwiach. Drzwi nadal wymagają drobnej regulacji. Niech jedna osoba trzyma drzwi, dopóki nie zostaną prawidłowo i bezpiecznie zamocowane.



Zamontuj uchwyt klamki na drzwiach. Umieść drewnianą część wewnątrz kabiny na podczerwień. Zapewnij gumową ochronę na szkłe na zewnątrz od strony ze stali nierdzewnej.

Umieść jeden lub dwa kawałki tektury na progu i zamknij nad nimi drzwi. Sprawdź, czy otwory przy szybach po obu stronach drzwi są takie same na górze i na dole. Następnie dobrze i mocno dokręć śruby imbusowe zawiasu na drzwiach. Wszelkie prace przy szkle wykonuj ręcznie.



W razie potrzeby umieść uszczelki na stałych szklanych panelach obok drzwi. Intencją jest, aby drzwi atakowały listwy podczas zamykania drzwi.

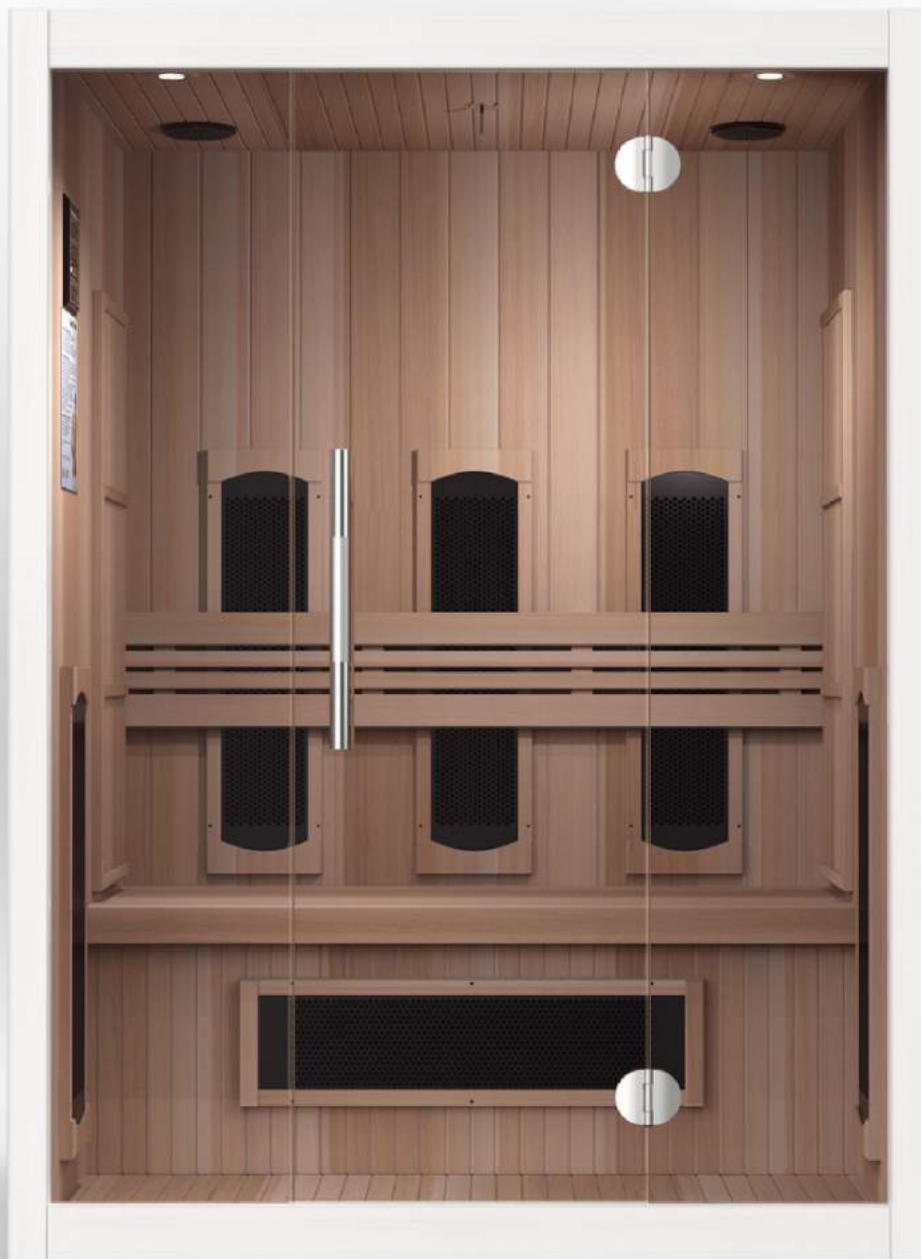
Magnes składa się z dwóch części. Umieść profil w kształcie litery U nad górną częścią szklanych drzwi nad klamką. Umieść zamknięcie magnetyczne w górnej listwie przedniej ściany. Upewnij się, że zamknięcie jest umieszczone w taki sposób, aby szyby i drzwi biegły równo w jednej linii.





## 9. Zainstaluj osłonę

Umieść płytę ochronną na dachu i przeciągnij wtyczkę kabla elektrycznego przez okrągły otwór. Następnie przymocuj pokrywę w kilku miejscach za pomocą dostarczonych małych śrub.



# Panel sterowania



Po 8 sekundach wyświetlacz zawsze wraca do wyświetlania aktualnej temperatury w kabinie i malejącego czasu.

## Przycisk włączania:

Posiada blokadę dziecięcą. Jeśli przytrzymasz palec na przycisku przez około 5 sekund, usłyszysz kliknięcie/piknięcie i kabina uruchomi się. Wyświetlacz pokaże Lo na górze i czas w minutach na dole. Lo oznacza, że w kabinie panuje temperatura poniżej 30°C. Od 30°C wzwyż wyświetlacz pokazuje już wartości liczbowe. Przykładowo, kolejne zdjęcie pokazuje wyświetlacz dla temperatury 51°C oraz 60 minut.

## Górny wyświetlacz - wskaźnik temperatury:

Po lewej i prawej stronie wyświetlacza temperatury znajdują się przyciski + i -. Użyj ich, aby ustawić preferowaną temperaturę. Można ustawić ją od 30°C do 75°C w krokach co 1 stopień. Podczas tego procesu wyświetlacz dokładnie pokazuje, co ustawiasz.

Uwaga, jeśli widzisz na wyświetlaczu nierealistyczne wartości temperatury to prawdopodobnie panel ustawiony jest na wyświetlanie jej w °F. Przetłącz z °F na °C = Temp - i jednocześnie przytrzymaj Lock przez 5 sekund.

## Dolny wyświetlacz - wskaźnik czasu:

Po lewej i prawej stronie wyświetlacza czasu znajdują się przyciski + i -. Użyj ich, aby ustawić czas sesji w podczerwieni. Można go ustawić od 5 do 60 minut w 5-minutowych odstępach.

## Przycisk światła:

Gdy tylko go naciśniesz, światło włączy się (brak blokady dziecięcej).

## Przycisk blokujący:

Przycisk blokady to dodatkowe zabezpieczenie przed dziećmi. Jeśli przytrzymasz na nim palec przez około 5 sekund, blokada ekranu zostanie aktywowana, przycisk blokady zaświeci się i nie będziesz już mógł regulować panelu sterowania. Aby go odblokować, należy ponownie przyłożyć palec do przycisku blokady na około 5 sekund. Po zwolnieniu blokady przycisk przestanie się świecić i będzie można ponownie obsługiwać panel sterowania.

## Kody błędów:

HH - gdy temperatura w kabinie przekroczy 80°C, na wyświetlaczu pojawi się HH i zacznie migać. Zresetuj panel sterowania odłączając i ponownie podłączając saunę.

EO/EI - kody błędów EO i EI są związane z czujnikiem temperatury. Sprawdź, czy wszystko jest prawidłowo podłączone do centrali sterowniczej na dachu kabiny.

## Funkcja Bluetooth

Naciśnij 1 raz przycisk „AUDIO”. Wyświetlacz pokaże „bLU”. Dopóki wyświetlacz panelu sterowania pokazuje „bLU”, możesz łatwo sparować urządzenie mobilne, łącząc się z „BT sauna”. Gdy Twoje urządzenie połączy się z kabiną, możesz zacząć odtwarzać muzykę ze sprzętu. Jeśli nie możesz połączyć się przez Bluetooth z „BT sauna”, sprawdź czy Twoje urządzenie mobilne obsługuje Bluetooth w wersji 2.0. Jednostka sterująca obsługuje systemy Android i iOS.

Jeśli połączenie Bluetooth nie zostanie pomyślnie zainicjowane, naciśnij przycisk „AUDIO” i przytrzymaj go przez 5 sekund, aby wyłączyć funkcję Bluetooth. Następnie odczekaj chwilę i ponownie naciśnij przycisk „AUDIO” przez 5 sekund, a funkcja Bluetooth zostanie ponownie aktywowana.

## Funkcja USB

Naciśnij 2 razy przycisk „AUDIO”. Jednostka sterująca wyświetli „USB” na ekranie. Możesz teraz zacząć używać urządzenia z pamięcią USB, a utwory tam zapisane będą odtwarzane w kabinie.

Jeśli wyświetlacz pokazuje „00db” tzn. że pendrive nie został włożony lub nie został on rozpoznany.

Jeśli nie działa, podłącz ponownie nośnik pamięci USB z gniazdem.

Jeżeli nadal nie słyszysz muzyki z pendrive'a w trybie USB to sprawdź, czy pamięć USB nie jest zbyt duża. System nie obsługuje pamięci USB większych niż 32 GB. Im mniej pamięci, tym łatwiej i szybciej jest ona odczytywana, a Twoja muzyka może być wtedy odtwarzana bez problemu. Poza utworami MP3, pamięć USB nie może zawierać żadnych innych treści, w przeciwnym razie nie można będzie jej odtwarzać.

Jeśli pendrive działa i został rozpoznany, ale nadal nie odtwarza muzyki, sprawdź czy 3-pinowy kabel audio w dachu jest prawidłowo podłączony.

## Funkcja radia FM

Naciśnij 3 razy przycisk „AUDIO” na wyświetlaczu, a pojawi się częstotliwość radiowa. Jeśli jednak używasz funkcji radia FM po raz pierwszy, naciśnij przycisk „AUDIO”, przytrzymaj go przez chwilę, aż zobaczysz cztery migające kreski. Urządzenie następnie wyszuka stacje i zapisze je (bez wstępnego wyszukania kanałów radio nie będzie działać). Gdy sprzęt będzie gotowy i zapisze wszystkie dostępne częstotliwości, na ekranie zostanie wyświetlona jedna ze znalezionych stacji. Przyciskami „TEMP +/-” możesz w łatwy sposób zmieniać kanały zapisane we wcześniejszym wyszukiwaniu. Jeśli natomiast po przeprowadzeniu wyszukiwania nie zostaną znalezione żadne kanały może to oznaczać, że panel jest uszkodzony i trzeba będzie go wymienić.

Ważne jest, aby aktywacja funkcji audio trwała 8 sekund. Należy zatem tyle odczekać, zanim będzie można przełączyć się na kolejną funkcję. Gdy tylko na dolnym wyświetlaczu pojawi się ikonka „db” będzie można przejść do następnego modułu.

Przycisk „AUDIO” służy do przełączania się między różnymi funkcjami.

Na dolnym wyświetlaczu widoczna jest głośność, którą można regulować za pomocą przycisku „TIME” +/-”.







## Aromaterapia

Produkt składa się ze szklanego słoiczka z gąbką oraz naturalnego olejku eterycznego. Aromat można umieścić w dowolnym miejscu. Oprócz sauny idealnie sprawdzi się w salonie, w sypialni, w łazience czy też w innych małych i dużych pomieszczeniach.

Używając go w saunie, otwieraj produkt tylko wtedy, gdy jesteś w kabinie lub nieco wcześniej przed wejściem i zamykaj go ponownie, gdy kończysz sesję w podczerwieni (dzięki temu będziesz mogła/mógł używać produktu dłużej).

W innych pomieszczeniach możesz korzystać z niego non stop, wtedy zapach rozejdzie się po całej przestrzeni i nada wspaniałą aromatem otoczeniu. Aby produkt jak najdłużej pachniał i działał, to co najmniej raz w miesiącu należy go dobrze zamknąć i odwrócić na kilka godzin wieczkiem do dołu. Dzięki temu olejek, który zgromadził się na dnie słoiczka, zostanie ponownie dobrze wchłonięty przez gąbkę umożliwiając tym samym prawidłowe rozprzestrzenianie się aromatu.

Wdychany aromat podczas sesji w saunie, jak również podczas korzystania z niego w innych pomieszczeniach, może mieć pewne właściwości relaksacyjne i terapeutyczne dla ludzkiego ciała.

Z uwagi na zawartość olejku w produkcie upewnij się, że nie wycieka on ze słoiczka po jego otwarciu, zamknięciu czy też po odwróceniu go do góry nogami. By chronić elementy drewniane, zalecamy stawianie słoiczka na spodku lub podstawce.

## Koloroterapia

Terapia wykorzystuje kolory, aby zharmonizować ciało i duszę. Podstawą koloroterapii jest „układ energetyczny” organizmu.

### Czerwony:

Kolor ten aktywuje serce i krążenie. Czerwone światło pozytywnie wpływa na choroby skóry, reumatyzm, pracę mózgu, płuc i mięśni. Pomaga również przy poczuciu braku energii.

### Żółty:

Żółty pomaga w dolegliwościach żołądkowych i jelitowych. Zapewnia prawidłowe funkcjonowanie gruczołów, wpływa pozytywnie na nastrój, uczucie ciepła i komfortu.

### Niebieski:

Kolor ten ma działanie chłodzące i odświeżające. Pozytywnie wpływa na bezsenność, stres i niepokój. Zapewnia dobre krążenie krwi.

### Zielony:

Działa uspokajająco, dodaje pewności siebie i sił. Pomaga przy dolegliwościach nerwowych, bólach głowy, dnie mocznicowej i kaszlu.

Koloroterapia nie jest uznanym medycznie lekarstwem i jest mało prawdopodobne, że lekarz zaleci takie leczenie.



## Wskazówki dotyczące korzystania z kabiny na podczerwień

- Rozgrzej saunę przez 5-10 minut i wejdź do niej na 30 minut. Ustaw temperaturę na około 65 C.
- Aby włączyć kabinę na podczerwień, naciśnij i przytrzymaj przycisk zasilania przez 3-4 sekundy.
- Do regulacji temperatury w kabinie na podczerwień wykorzystaj otwory wentylacyjne w dachu.
- To nie temperatura w kabinie determinuje działanie promienników, ale promieniowanie podczerwone, które jest odbierane przez Twoje ciało. Dlatego, jeśli w kabinie zrobi się zbyt gorąco, możesz spokojnie zostawić drzwi otwarte, aż do osiągnięcia komfortowej temperatury.
- Dbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu przed, w trakcie i po sesji w podczerwieni.
- Jeśli przed sesją w saunie weźmiesz ciepły prysznic/kąpiel, będzie to sprzyjać zwiększonemu poceniu się.
- Podczas seansu w kabinie użyj ręczników, które wchłoną pot. Użyj 1 ręcznik by na nim usiąść lub się położyć, użyj 2 ręcznik lub matę kąpielową na podłodze sauny na stopy oraz ewentualnie 3 ręcznik połóż na uda, dla wygody, w celu starcia potu z ciała.
- Pamiętaj, aby wycierać z siebie nadmiar potu podczas sesji w podczerwieni, tak aby ciało mogło swobodnie pocić się.
- Aby złagodzić ból i tkliwość mięśni, to podczas seansu w saunie masuj dotknięte bólem obszary, aby przyspieszyć gojenie.
- Podczas sesji w kabinie nie używaj balsamów do ciała ani innych olejków, ponieważ może to niepotrzebnie zatkać pory skóry i tym samym utrudnić pocenie się.
- Golenie nóg lub twarzy podczas sesji w podczerwieni, bez użycia żeli czy też pianki, daje niesamowicie gładki efekt.
- Zaleca się nie jeść co najmniej godzinę przed sesją w saunie. Do kabiny przyjemniej jest wejść na czczo.
- Wykorzystaj wszystkie zalety kabiny na podczerwień. Ćwicz i rozluźniaj mięśnie rozciągając ręce, nogi i inne części ciała.
- Relaksujące i uspokajające sauny może korzystnie wpłynąć na Twój nocny sen, jeśli pójdziesz spać zaraz po sesji w podczerwieni. Seans w kabinie zapewni Ci lepszy i bardziej spokojny sen.
- Zwiększ liczbę sesji w saunie już przy pierwszych oznakach przeziębienia lub grypy, bowiem mogą one mieć korzystny wpływ na zwiększenie Twojej odporności. Skonsultuj się ze swoim lekarzem w celu uzyskania porady, odpowiedniego leczenia oraz opieki w każdych okolicznościach.
- Używaj aromatów podczas sesji w saunie na podczerwień.





**SuperSauna® Nederland**  
(0031) 493 - 841853  
info@supersauna.nl



**SuperSauna® België**  
(0032) 3 - 2270307  
info@supersauna.be



**SuperSauna® Germany**  
(0049) 2151 - 9859030  
info@supersauna.de



**SuperSauna® Polska**  
(0048) 22 - 2922300  
biuro@supersauna.pl





**SuperSauna**<sup>®</sup>

SuperSauna Group <sup>®</sup>

[www.SuperSauna.nl](http://www.SuperSauna.nl) | [www.SuperSauna.be](http://www.SuperSauna.be) | [www.SuperSauna.de](http://www.SuperSauna.de) | [www.SuperSauna.pl](http://www.SuperSauna.pl)

SF SuperSauna Franchise LTD. copyright © 2021