

●●● GUIDE D'UTILISATION

PROFITEZ DE VOTRE SAUNA



Passez en revue les contre-indications médicales et les consignes de sécurité. Si vous avez un doute quant à la possibilité d'utiliser votre sauna infrarouge, consultez avec votre médecin. Si vous sentez un légers mal de tête ou fatigué par la chaleur pendant une session, quittez immédiatement le sauna immédiatement.

- 1. Choisissez une température adéquate, température habituelle : 40-50C°.**
- 2. Attendez 8 à 15 minutes que le sauna préchauffe avant de commencer votre séance.**
- 3. Vous commencerez à suer 6 à 15 minutes après le début de la séance. Nous vous recommandons de ne pas dépasser 30 minutes de séance**
- 4. Quand la température choisie sera atteinte, les appareils de chauffage se mettront en veille de façon à maintenir une température constante.**
- 5. Vous pouvez ouvrir la porte à n'importe quel moment pour introduire de l'air frais pendant votre séance**
- 6. La propriété unique de l'infrarouge consistant à chauffer directement l'organisme sans réchauffer l'air ambiant vous permet de faire des séances de sauna la porte ouverte.**
- 7. Veuillez boire de l'eau avant, pendant et après la séance de sauna. Boire vous permettra d'équilibrer la perte d'eau par sudation.**
- 8. Si vous vous douchez ou prenez un bain chaud avant la séance de sauna, votre corps suera plus. Toutefois il est conseillé de bien se sécher avant de rentrer dans le sauna pour ne pas teinter ou déformer les éléments de bois. Une douche après la séance vous rafraichira et vous débarrassera des impuretés expulser par sudation.**
- 9. Pour absorber la transpiration et garder votre sauna sec pendant la séance, il est conseillé de disposer une serviette sur le banc et le sol de votre sauna. Garder une serviette pour enlever l'excès de transpiration.**



●●● AVERTISSEMENTS

Cet appareil n'est pas destiné à l'utilisation par des personnes (incluant des enfants) avec des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ; ou le manque d'expérience et la connaissance, à moins que l'on ne leur ait donné la surveillance ou l'instruction concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité. Les enfants devraient être surveillés pour assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil!

Lire et suivre les instructions de ce fascicule attentivement.

Lors de l'installation et installation électrique veillez à bien suivre les instructions et les consignes de sécurité basique.

●●● CONSIGNES DE SECURITE

- a. Pour prévenir un incendie ne pas sécher des vêtements dans le sauna ni laisser des essuie-main dedans.
- b. Pour prévenir brûlures ou électrocution ne pas toucher les parties métalliques de la couverture des éléments de chauffage infrarouge.
- c. En étant assis dans le sauna ne pas toucher l'ampoule. Quand l'ampoule devra être échangée, débrayer et attendre jusqu'à ce que le sauna s'arrête et l'ampoule soit froide.
- d. Ne pas verser d'eau sur le conduit infrarouge.

Ne pas utiliser le sauna sous les conditions suivantes :

1. plaies ouvertes
2. maladies des yeux
3. coup de soleil grave
4. personnes âgées et invalides, en particulier personnes malades,

Femmes enceintes et petits enfants.

Les enfants ayant 6 ans peuvent utiliser le sauna sous la surveillance d'adultes.

5. Pour des maux dépendants de la température consulter le médecin
Avant l'usage.

6. Ne pas emmener d'animaux domestiques dans le sauna.

7. Ne pas utiliser sous l'influence d'alcool.

8. Ne pas utiliser le sauna après un gros effort. Attendre 30 minutes que le corps s'apaise.

●●● CONSEILS PRATIQUES

- 1) Pour réguler la température à l'intérieur du sauna, utilisez le conduit du toit ou la fenêtre de la porte.
- 2) Si vous ressentez le besoin d'air frais, laissez simplement la porte ouverte jusqu'à ce que l'air ambiant vous soit agréable.
- 3) Buvez avant, pendant et après la session de sauna.
- 4) Si vous prenez une douche chaude ou un bain avant votre séance, votre sudation sera plus importante.
- 5) Pour améliorer la thérapie du sauna, vous pouvez enduire vos cheveux d'huile essentielle et les envelopper dans une serviette. Rincez vos cheveux après la séance.
- 6) Utilisez 2 à 3 serviettes. Assoyez-vous sur une serviette repliée pour améliorer votre confort. Mettez une serviette au sol pour absorber l'excès de transpiration. Une troisième serviette posée sur vos genoux accélèrera la sudation et vous permettra de vous frotter la peau.
- 7) Assurez vous d'enlever l'excédant de sueur pour que votre peau respire mieux.
- 8) Pour améliorer la décontraction ou apaiser une tension musculaire, veillez à masser les endroits désirés pendant la séance.
- 9) La sudation de votre corps vous permet de vous raser le visage ou le corps sans crème ou mousse à raser. Vous obtiendrez une peau lisse sans matière agressive pour le corps.
- 10) Nous vous conseillons de ne pas vous restaurer au moins une heure avant la séance de sauna.
- 11) Pour augmenter les résultats de votre séance de sauna, massez vous le corps et faites des exercices étirement.
- 12) Vous pouvez bénéficier des bienfaits relaxant du sauna en vous couchant après la séance. La relaxation et la sérénité que vous apportera la séance de sauna vous aidera à vous endormir et améliorera la qualité de sommeil.
- 13) Aux premiers signes de froid ou de grippe, l'augmentation de la fréquence des séances de sauna vous aideront à activer votre système immunitaire.
- 14) Consultez votre médecin pour un traitement complémentaire approprié.
- 15) Pour traiter vos pieds et chevilles plus efficacement, nous vous conseillons de les surélever. Pour insister sur une zone corporelle Durant la séance, veuillez la rapprocher de l'appareil de chauffage tout en respectant une distance de sécurité.
- 16) Après votre séance, ne prenez pas une douche immédiatement. Votre corps est monté en température. Assoyiez vous dans le sauna jusqu'à ce qu'il soit refroidit. A ce moment, vous serez dans les meilleures conditions pour prendre une douche chaude ou tiède.

