

NÁVOD K INSTALACI A POUŽITÍ



Infrasauna Rustika

Sauna: Objevte kouzlo relaxace a zdraví

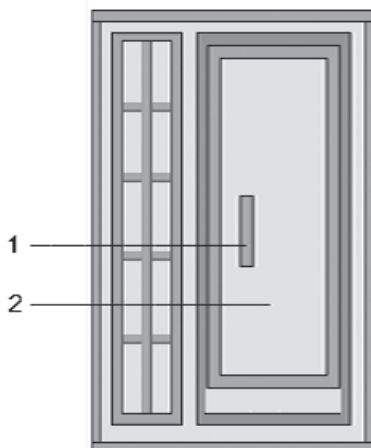
Děkujeme vám za to, že jste si vybrali naši infračervenou saunu, a blahopřejeme vám k vašemu nákupu. Jsme přesvědčeni, že si celá vaše rodina užije vše, co tento výrobek nabízí, a že jej budete rádi využívat po nadcházející léta.

Prostudujte si pečlivě a podrobně tento návod předtím, než přistoupíte k prvnímu použití sauny. Doporučujeme vám, abyste si tento návod uchovali pro účely pravidelných ověření a budoucích odkazů.

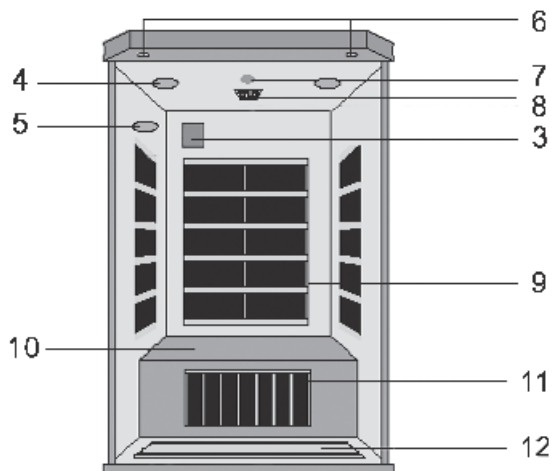
PŘEDSTAVENÍ VÝROBKU

Infračervená sauna (infrasauna) je tvořena dřevěnou kabinou, infračervenými topnými keramickými nebo karbonovými tělesy a ovládacím systémem. Dřevěná kabina obsahuje SPODNÍ DESKU, ZADNÍ DESKU, LEVOU DESKU, PRAVOU DESKU, PŘEDNÍ DESKU, DESKU PRO TOPNÉ TĚLESO LAVICE, LAVICI, HORNÍ DESKU, HORNÍ KRYT.

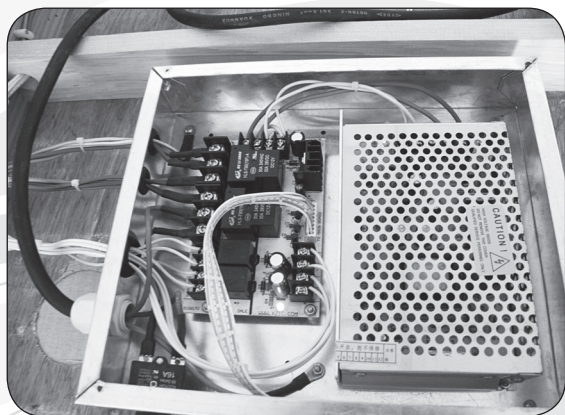
Modely s uhlíkovými topnými tělesy



1. Rukojeť dveří
2. Dveřní sklo
3. Ovládací panel
4. Reproduktor
5. Kyslíkový ionizátor
6. Střešní lampa
7. Čtecí lampa
8. Větrací mřížka
9. Topné těleso z uhlíkových vláken
10. Lavice
11. Deska pro topné těleso lavice
12. Deska pro podlahové topné těleso

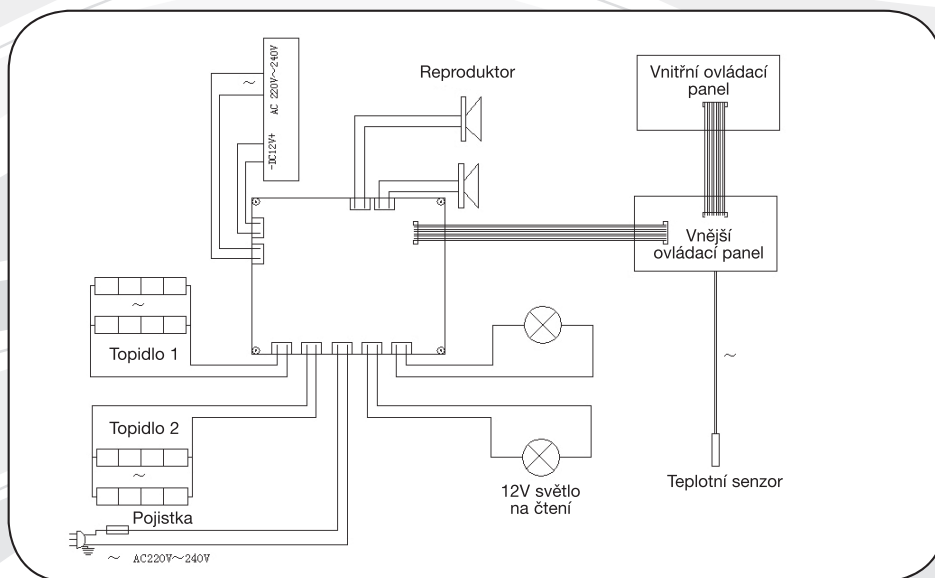


OVLÁDACÍ SKŘÍŇKA

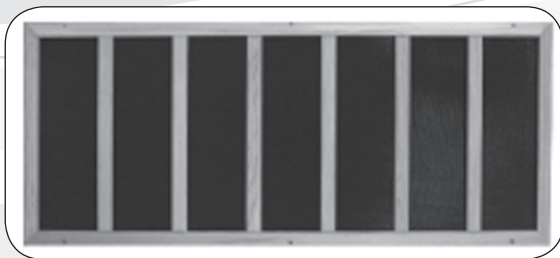


Ovládací skříňka je řídicím centrem sauny. Je namontována na HORNÍ DESCE, přičemž vstupní/výstupní zapojení je uvedeno níže.

SCHEMA ZAPOJENÍ



UHLÍKOVÉ A KERAMICKÉ TOPNÉ TĚLESO



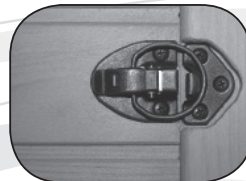
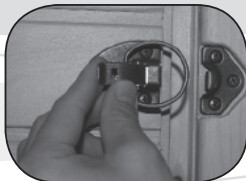
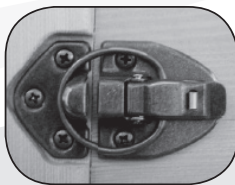
Infračervené topné těleso
z uhlíkových vláken



Keramické infračervené
topné těleso

PŘEZKA

Standardní přezky pro
spojení tělesa sauny



MONTÁŽNÍ POKYNY

Před montáží si pečlivě prostudujte návod k obsluze. Pro montáž sauny jsou požadovány 2 dospělé osoby.

Poznámka: Prostudujte si pečlivě všechny pokyny předtím, než přistoupíte k montáži sauny, a mějte na paměti, že při jejím používání by měla být vždy dodržena základní bezpečnostní opatření.

Před samotnou instalací důležité vybrat vhodné místo pro umístění sauny:

- 1) Přívodní kabel napájení musí být snadno přístupný
- 2) Místo pro saunu musí být suché a rovné
- 3) Musí být vzdáleno od zdroje vody

1) POŽADOVANÉ NÁSTROJE

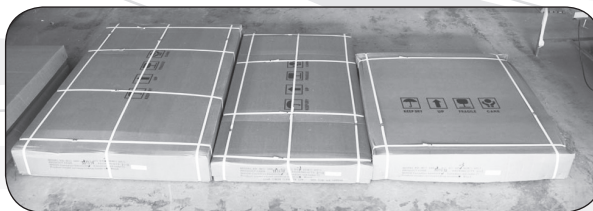
Šroubovák, žebřík

2) POŘADÍ PRO MONTÁŽ

SPODNÍ DESKA → ZADNÍ DESKA → LEVÁ DESKA → LAVICE → PRAVÁ DESKA → PŘEDNÍ DESKA
→ HORNÍ DESKA

Vaše sauna se skládá ze tří kartonů (zleva doprava):

1. přední a zadní stěna
2. levý a pravý bok
3. podlahový a střešní panel



A. Rozbalte krabici obsahující podlahový a střešní panel



**B. Z krabice
vyjměte karton
s příslušenstvím**



**C. Z kartonu příslušenství vyjměte
následující díly:**

- 1) držák na časopisy
- 2) polička na nápoje
- 3) sáček s rukojetí dveří
a šroubky
- 4) věšák na ručník
- 5) ionizátor



D. Podlahový panel umístíte na podlahu do míst, kde bude vaše sauna stát

Dávejte pozor na správnou orientaci podlahového panelu tak, aby podlahové topidlo bylo v přední části a dále dle štítku na jeho vrchní straně:

back = zadní strana sauny

right = pravá strana sauny

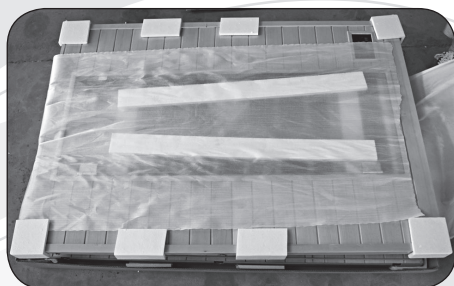
left = levá strana sauny

front = přední strana sauny

(vždy z pohledu stojícího před saunou)



E. Rozbalte karton s předním a zadním panelem



F. Rozbalte karton s bočními panely



G. Nasadte zadní panel na podlahový panel

Poznámka: při instalaci předního, zadního a obou bočních panelů se ujistěte, že sedí správně v drážkách na okrajích podlahového panelu.



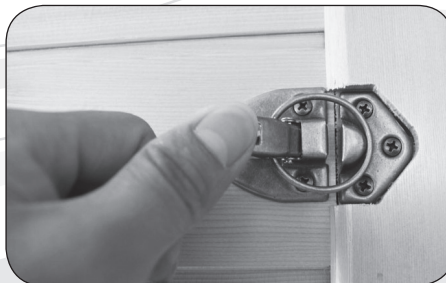
H. Nasadte boční panel tak, aby zapadl do drážek podlahového panelu a zadního panelu

Při nasazování bočního panelu se ujistěte, že drážka pro umístění lavice na vnitřní stěně panelu je orientována správně – tak jako na obrázku (tedy ve spodní vnitřní části panelu, cca 1/3 vzdálenosti od zadní stěny):

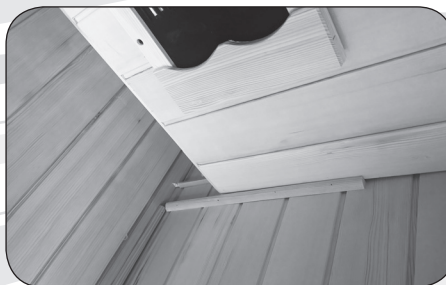


I. Když je boční panel usazený, zajistěte jej sepnutím kovových spon

Tento krok opakujte po nasazení všech panelů (kromě střešního).



J. Nasadte přední část lavice tak, aby zapadla do drážek na bočním panelu



K. Zapojte kabel vedoucí ze zadní stěny do přední části lavice



L. Nasadte vrchní část lavice (pozn. zarážky musí být na spodní straně)



M. Nasadte druhý boční panel tak, aby zapadl do drážek podlahového panelu a zadního panelu a zajistěte sponami



N. Nasadte přední panel tak, aby zapadl do drážek podlahového panelu a obou bočních panelů a zajistěte sponami

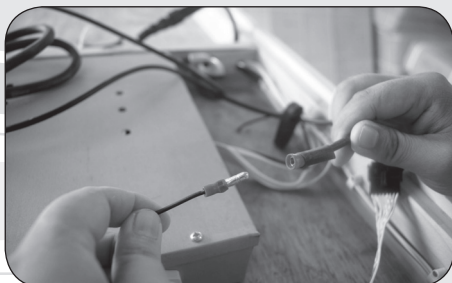
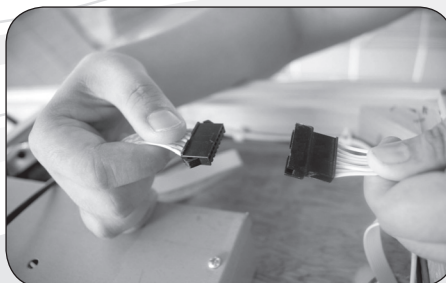


O. Nasadte střešní panel

Poznámka: dbejte na správnou orientaci střešního panelu - střešní LED světla musí být ve předu, při nasazování střešního panelu dejte pozor, abyste provlékli všechny kabely skrz otvory ve střešním panelu:



P. Kabely na střeše napojte



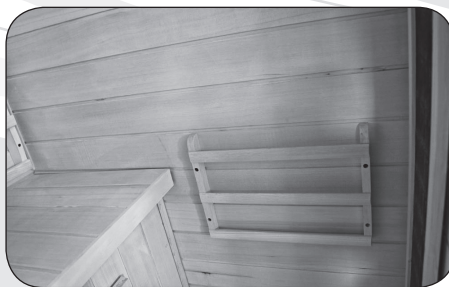
Q. Přiklopte na střešní panel kryt střechy a přišroubujte ho dvanácti šrouby $\varnothing 3 \times 22$ mm



**R. Připevněte rukojeť ke dveřím
a přišroubujte**



S. Přišroubujte držák na časopisy (pokud ho budete chtít využívat) čtyřmi šrouby $\text{\O}3 \times 33$ mm



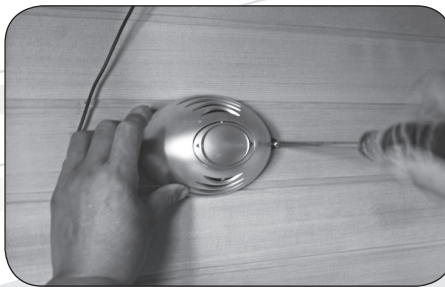
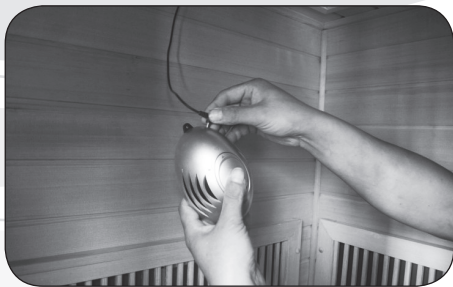
T. Přišroubujte věšák na ručník dvěma šrouby $\text{\O}3 \times 33$ mm



U. Přišroubujte poličku na nápoje dvěma šrouby $\varnothing 3 \times 22$ mm



V. Připojte ionizátor ke kabelu a přišroubujte ke stěně dle obrázku dole:



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

1. Před použitím sauny si pečlivě prostudujte všechny pokyny tohoto návodu a dodržujte je.
2. Když budete instalovat a používat toto elektrické zařízení, měli byste vždy dodržet základní bezpečnostní opatření.
3. Nepoužívejte vaši saunu v bezprostřední blízkosti vody, například blízko vany nebo na mokřém základu nebo v blízkosti bazénu, atp.
4. Napájecí kabel by měl být směřován tak, aby byla omezena pravděpodobnost, že na něj šlápnete nebo že dojde k jeho sevření prvky, jež budou umístěny na tomto kabelu nebo proti němu. Zajistěte řádnou ochranu napájecího kabelu, nepokládejte ho rovně na podlahu, neboť je to velmi nebezpečné. Když nebudete zařízení používat, vytáhněte kabel ze zásuvky a stočte jej.
5. Když bude nutné vyměnit některé díly, ujistěte se, že jsou příslušné náhradní díly specifikovány výrobcem nebo mají stejné charakteristiky jako původní díly. Použití neautorizovaných dílů může vést k požáru, úrazu elektrickým proudem nebo jiným nebezpečím. Po opravě požádejte servisního technika o provedení bezpečnostních kontrol, aby bylo možno stanovit, že sauna je již v řádném provozním stavu, poté ji budete moci opět používat.
6. Pro snížení rizika případného úrazu nedovolte dětem používat saunu, pokud nebudou plně pod dohledem.
7. Nepoužívejte saunu bezprostředně po namáhavém cvičení. Počkejte alespoň 30 minut, abyste umožnili svému tělu provést ochlazení.
8. Nebezpečí přehřátí. Normální tělesná teplota by neměla stoupnout nad 39°C (103°F). Mezi příznaky nadměrného přehřátí organismu patří závratě, letargie, ospalost a mdloby. Následky nadměrného přehřátí organismu mohou zahrnovat neschopnost vnímat teplo, tělesnou neschopnost opustit saunu, neuvědomění si hrozícího nebezpečí, ztráta vědomí a poškození plodu u těhotných žen. Při přehřátí dochází ke zvýšení vnitřní teploty vašeho těla, a proto se nedoporučuje vysoké nastavení teploty pro saunování.
9. Použití alkoholu, drog nebo některých léků před saunováním nebo během saunování může vést ke ztrátě vědomí.
10. Nikdy neusínejte uvnitř sauny, když je sauna v pracovním režimu.
11. Nepoužívejte kapalné čisticí prostředky ani aerosolová čisticidla uvnitř sauny, pokud nejsou pro saunu přímo určeny.
12. Neukládejte žádné předměty na horní nebo vnitřní stěnu sauny.
13. Jestliže dojde k poškození napájecího kabelu, musíte zajistit okamžitou výměnu tohoto kabelu přes výrobce nebo jeho zástupce nebo obdobně kvalifikovanou osobu. Pokud zjistíte, že je napájecí kabel příliš horký, může to znamenat, že došlo k problému s elektrickým zařízením, v tomto případě si vyžádejte kontrolu od výrobce nebo jeho zástupce, abyste zabránili nebezpečí.
14. Nepoužívejte saunu během elektrické bouře, abyste zabránili nebezpečí úrazu elektrickým proudem.
15. Nezapínejte ani nevypínejte opakovaně napájecí a topný systém, neboť by mohlo dojít k poškození elektrického zařízení.
16. Osušte si ruce předtím, než budete vkládat zástrčku do řídicího obvodu nebo ji budete z tohoto obvodu vytahovat. Nikdy neprovádějte ovládání mokřýma rukama nebo mokřým holým chodidlem, abyste zabránili nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Nedotýkejte se kovových vývodů zástrčky vašimi prsty.
17. Nepokoušejte se sami o jakoukoliv opravu; pokud budete mít jakýkoliv problém, obraťte se na prodejního zástupce nebo výrobce, jinak může dojít k porušení bezpečnostních zásad. Neoprávněné pokusy o opravu budou vést k neplatnosti záruky výrobce.
18. Ujistěte se, že zásuvka pro připojení do sítě elektrického napájení má dostatečné parametry

pro činnost sauny; pokud bude slabý příkon, mohlo by dojít k přehřívání zásuvky a případně i ke způsobení požáru.

19. U některých modelů sauny se střešními světly je teplota světla velmi vysoká, jakmile zapnete saunu a rozsvítíte světlo. Nedotýkejte se světla, mohlo by dojít k popálení kůže. Rovněž se tohoto světla nedotýkejte po dobu 20 minut po ukončení ohřevu.
20. Nelijte vodu ani jiné kapaliny na infračervené topné jednotky ani jiná el. zařízení, ani do nich nenarážejte žádným tvrdým předmětem, neboť by mohlo dojít ke zkratu, který by mohl způsobit požár nebo výpadek elektrické sítě. Dejte prosím na tyto jevy zvláštní pozor.

KDY SE VYVAROVAT POUŽÍVÁNÍ SAUNY

- Léky na předpis: vždy se poraďte se svým lékařem nebo farmakologem ohledně možné interakce s účinky Vašich léků. Některé léky, jako např. diuretika, antihistaminy, beta-blokátory a barbituráty mohou negativně ovlivnit přirozenou schopnost těla regulovat teplo. Do této kategorie spadají jak léky na předpis, tak i některé volně prodejné.
- Srdeční choroby: infračervená terapie je nevhodná pro pacienty s některými srdečními chorobami včetně hypertenze nebo hypotenze, chronického srdečního selhání nebo problémy s koronární cirkulací. Pokud trpíte jednou z výše uvedených chorob, dlouhé vystavování se zvýšeným teplotám může být nebezpečné, neboť jeho přímým důsledkem je zvyšování srdeční frekvence asi o 10 tepů (v některých případech však až o 30) za minutu za každý stupeň zvýšené tělesné teploty. Tato kontraindikace se týká i pacientů s léky na úpravu tlaku nebo s kardiostimulátorem - některé infrasauny totiž mohou obsahovat magnety, které mohou jeho činnost ovlivnit.
- Děti a staří lidé: děti a staří lidé jsou dvě věkové skupiny, u kterých je před saunováním doporučena konzultace s lékařem. Ačkoli pro obě tyto věkové skupiny platí, že obecně je pro ně používání infrasauny bezpečné a zdraví prospěšné, tělesná teplota u dětí vzrůstá znatelně rychleji než u dospělých a jejich termoregulační schopnost za pomoci pocení není ještě tak vyvinutá jako u dospělých jedinců. Obdobně schopnost udržovat optimální tělesnou teplotu a funkce potních žláz se s přibývajícím věkem snižuje, takže u obou těchto věkových skupin je zapotřebí dbát opatrnosti a infračervenou terapii konzultovat se svým lékařem.
- Problémy s klouby: akutní kloubní zranění by nemělo být zahříváno během prvních 48 hodin, nebo dokud zarudnutí a otok neodezní. V případech chronických otoků kloubů je možné, že nebudou na tepelnou terapii reagovat příznivě.
- Těhotenství: během těhotenství (nebo i podezření na těhotenství) není používání infrasauny doporučeno. Se zvyšováním tělesné teploty může totiž docházet i ke zvyšování teploty amniotické tekutiny, což by v extrémních případech mohlo vést až k poškození plodu a vrozeným vadám. U těhotných žen lze také mnohem snáze dojít k přehřátí organismu vedoucímu až k bezvědomí. Srdce a cévy v těhotenství pracují i za normálního stavu ve zvýšeném výkonu, aby dokázaly vyživovat vyvíjející se plod a pokud dojde k přehřátí organismu, nároky na srdce a cévy se ještě zvýší. To má za následek snížení proudění krve do vnitřních orgánů včetně srdce, což může vést ke ztrátě vědomí.
- Některé choroby: zvyšování vnitřní teploty může být nevhodné pro jedince s roztroušenou sklerózou, systémovým lupus erythematoses, diabetickou neuropatií, Parkinsonovou chorobou, nádory centrálního nervového systému nebo adrenalinovou nedostatečností (jako například Addisonova choroba). Lidé trpící hemofilii nebo krvácivými stavy by se také měli používat sauny vyvarovat, neboť teplo způsobuje rozšiřování cév. Lidem trpícím horečkou

nebo citlivým na teplo se používání sauny rovněž nedoporučuje. Kovové šrouby, kloubní náhrady a další implantáty obvykle dlouhovlnné infračervené záření odrážejí, takže nedochází k jejich zahřívání. Silikonové implantáty absorbují infračervené záření, takže může dojít k jejich zahřívání stejně jako zahřívání okolní tkáně, ale jelikož se silikon taví při teplotách přes 200°C, infračervené záření by na ně nemělo mít negativní vliv. Každý pacient s jakýmkoli implantátem by však měl použití infrasauny konzultovat se svým chirurgem. Stejně jako u masáží není použití sauny vhodné při jakémkoli infekčním onemocnění, pod vlivem alkoholu či drog. A jako při každé podobné činnosti platí: Pokud Vám saunování působí pocity nepohodlí, či dokonce bolesti nebo zhoršování zdravotního stavu, okamžitě jej přerušete.


Pokud máte jakékoli zdravotní problémy, vždy konzultujte užívání infrasauny se svým ošetřujícím lékařem!

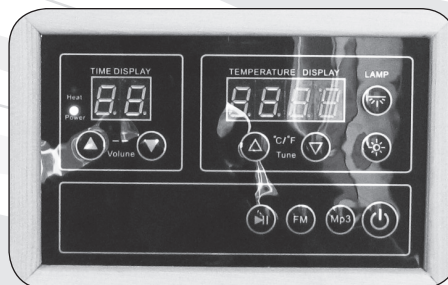
OVLÁDÁNÍ A PROVOZ SAUNY

1. Zapojení



Zasuňte zástrčku do příslušné zásuvky.

2. Zapnutí



Stiskněte jednou tlačítko  na vnějším nebo vnitřním ovládacím panelu. Indikační světlo napájení se rozsvítí, na časovém displeji a displeji teploty se objeví naposledy nastavená hodnota. Jestliže toto tlačítko stisknete znovu, dojde k vypnutí napájení a vše zase zhasne.




3. Nastavení ohřevu


Když je zařízení zapnuto, můžete stisknout šipky   v levé části ovládacího panelu (pod nápisem „TIME DISPLAY“) pro zvyšování /snižování času ohřevu sauny a v pravé části ovládacího panelu (pod nápisem „TEMPERATURE DISPLAY“ pro zvyšování/snižování cílové teploty. Když stisknete tlačítko jednou, dojde ke zvýšení/snížení nastaveného času o jednu minutu (teploty o jeden stupeň). Pokud podržíte tlačítko dobu delší než 2 vteřiny, bude se příslušná hodnota měnit v rychlém režimu. Jestliže nestisknete dané tlačítko po dobu delší než 5 vteřin, přestane číselný údaj blikat a dojde k uložení nastavené hodnoty do paměti. Tato hodnota se objeví při příštím restartu.

4. Přepínání teplotního displeje mezi °C a °F


Když je zařízení zapnuto, můžete současným stisknutím tlačítek   teplotního displeje („TEMPERATURE DISPLAY“) přepnout mezi zobrazováním °C a °F.


5. Ovládání světel

Stisknutím tlačítka  ovládáte zapínání/vypínání střešních světel.

Stisknutím tlačítka  ovládáte zapínání/vypínání vnitřního světla.

6. Ovládání MP3/rádia


Stiskněte tlačítko  pro zapnutí rádia. Na časovém displeji („TIME DISPLAY“) se objeví status „FN“ a začne hrát naposledy zvolená radiostanice.

Stisknutím tlačítek   pod displejem teploty („TEMPERATURE DISPLAY“) lze měnit frekvenci.

Stisknutím tlačítek   pod displejem ukazatele času („TIME DISPLAY“) lze zvyšovat a snižovat hlasitost.


Stisknutím tlačítka  lze zastavit a opět spustit přehrávání rádia.


Pokud nestisknete žádné tlačítko déle než 5 vteřin, oba displeje se vrátí do původního stavu a budou ukazovat (a tlačítka pod nimi budou ovládat) čas a teplotu.

Stiskněte tlačítko  pro přehrávání hudby z MP3 přehrávače. (pozn. – vstup pro připojení USB flash disku nebo SD karty se nachází pouze na vnitřním ovládacím panelu). Na časovém displeji („TIME DISPLAY“) se objeví status „P3“, na teplotním displeji („TEMPERATURE DISPLAY“) první skladby a začne přehrávat hudbu z USB flash disku nebo SD karty.

Stisknutím tlačítek   pod displejem teploty lze přepínat mezi jednotlivými skladbami.

Stisknutím tlačítek   pod displejem ukazatele času lze zvyšovat a snižovat hlasitost.

Stisknutím tlačítka  lze zastavit a opět spustit přehrávání hudby z MP3 přehrávače.

Dalším stisknutím tlačítka  přepínáte mezi přehráváním z USB flash disku a SD karty.

Pokud nestisknete žádné tlačítko déle než 5 vteřin, oba displeje se vrátí do původního stavu a budou ukazovat (a tlačítka pod nimi budou ovládat) čas a teplotu.

CO JSOU INFRAČERVENÉ PAPRSKY (IR)

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

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

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

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

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

CO SE BUDE DÍT UVNITŘ Teplo vytvářené infračervenými zářiči budete pociťovat okamžitě. Vlnová délka tohoto tepla umožní paprskům pronikat vaší pokožkou a zahřívát vaše tělo pod povrchem. Tím bude docházet k excitaci vodních molekul uložených v tukové vrstvě bezprostředně pod vaší pokožkou, což způsobí, že se začnete potit. U většiny lidí je tendence k pocení zhruba po 20 minutách, ačkoliv se tento čas zkracuje s častějším používáním sauny. Tento pot rovněž umožňuje tělu provádět detoxikaci, neboť toxické látky, které tělo vyloučilo z vašeho krevního oběhu a uložilo ve vaší tukové vrstvě, se nyní mohou dostat pocením na povrch pokožky. Přímé teplo rovněž způsobí roztažení vašich krevních cév (příčemž dojde ke zvýšení vašeho oběhu) a povede ke zvýšení vašeho dechového a srdečního rytmu. Vaše tělo bude též spalovat kalorie s tím, jak bude produkovat pot. Doporučuje se, abyste před saunováním, během saunování a po něm pili vodu, abyste zajistili, že nedojde k dehydrataci těla. Dále si dejte pozor na to, co si s sebou do infračervené sauny vezmete. Některé kovy absorbují infračervené paprsky a mohou se stát extrémně horkými v průběhu saunování.

JAK POUŽÍVAT INFRA SAUNU

1. Potenciál infračervené terapie nejlépe využijete, pokud teplotu nastavíte na nejvyšší hodnotu. Během celého saunování tak bude vaše tělo využívat plný výkon infračerveného záření. Pokud teplotu nastavíte na nižší hodnotu, topidla se budou průběžně vypínat a znovu zapínat, aby udržela nastavenou teplotu. Jelikož přímé působení infračervených paprsků má daleko vyšší účinky než působení samotné vysoké teploty v sauně, přicházeli byste tak v některých intervalech saunování o část terapeutických účinků. Teplotu uvnitř sauny můžete kromě snížením nastavené teploty také do jisté míry regulovat pohyblivou střešní ventilací nebo pootevřením dveří.

2. Před samotným saunováním je dobré se osprchovat a otřít se dosucha.

3. Používejte alespoň 2-3 ručníky nebo osušky. Sedněte na jedné osušce, která bude několikrát přehnuta, abyste měli dobré vypodložení. Další osušku položte na podlahu pro absorpci výpotku a třetí osušku si dejte přes kolena pro časté stírání potu. Tím podpoříte další pocení.

4. Vezměte si s sebou do sauny hrubou žínku či ručník a ve chvíli, kdy se začnete potit, si jí můžete otírat obličej. Díky tomu odstraníte mrtvé kožní buňky a vaše kůže se tím omladí a bude vypadat hladší. Totéž můžete provozovat i na ostatních částech těla, a to s pomocí ručníku, kartáče nebo peelingové soli.

5. Nejlepší doba pro saunování je ráno, pokud tedy máte možnost vstát o 30 minut dříve. Krátce po probuzení tělo lehce protáhněte, poté se vypoťte v infra sauně, osprchujte a nakonec vypijte několik sklenic čisté vody. Lepší zdroj energie pro nastávající den byste těžko hledali. Pokud máte naopak problémy se spaním, můžete použít saunu večer. Klidný a relaxovaný stav zajištěný saunováním vám pomůže snadněji a lépe usnout.

6. Při saunování v infra sauně je nejlepší poloha, kterou můžete zaujmout vsedě a nikoli vleže. Topidla jsou totiž umístěna tak, aby nejvíce užítku ze záření poskytla osobě sedící ve vzpřímené poloze s chodidly na úrovni lavičky.

7. Není důležité, jaká teplota je uvnitř infra sauny, když do ní vstoupíte. Výrazné pocení totiž nastává až cca po 15 minutách. Z tohoto důvodu není nutné čekat, až se sauna naplní rozežřeje. Nejlepším řešením je vstoupit do ní při jejím zapnutí a zahřívát se společně se saunou.

8. Po dokončení saunování není ideální se okamžitě sprchovat. Vzhledem k tomu, že se vaše tělo během saunování zahřálo, bude se i nadále po určitou dobu potit i po vypnutí topných jednotek, dokonce i po opuštění sauny. Posadte se v sauně s otevřenými dveřmi a nechejte vaše tělo potit, zatímco se bude ochlazovat. Jakmile se budete cítit dostatečně příjemně, dejte si vlažnou (nikoliv studenou) sprchu pro úplné opláchnutí výpotku z vašeho těla. Po použití sauny se nedoporučuje používat mýdlo, sprchové gely ani jiné přípravky, neboť vaše póry budou otevřené a tyto látky by je mohly zanechat.

9. Po saunování je důležité doplnit tekutiny ztracené během saunování. Ideálním nápojem je čistá voda, která nevrátí tělu zpět kalorie spálené během saunování.

10. Nepoužívejte saunu bezprostředně po namáhavém cvičení. Počkejte alespoň 15 minut, abyste umožnili svému tělu provést ochlazení.

PÉČE O VAŠÍ SAUNU

Velmi důležité je čistit saunu pravidelně:

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

VÝHODY VAŠÍ SAUNY

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

- snížení krevního tlaku
- snížení tuhosti kloubů
- úbytek na váze
- posílení kardiovaskulárního systému
- snížení hladiny krevního cukru
- zvýšení průtoku krve
- snížení hladiny cholesterolu a triglyceridů
- úleva od svalových křečí
- úleva od bolesti
- doplnění energie a uvolnění stresu
- zvýšení síly a vitality organismu
- zvýšení roztažnosti kolagenové tkáně
- sauna napomáhala při řešení problémů se zánětlivými infiltráty, edémy a výpotky
- sauna napomáhá při léčbě akné, ekzémů, lupénky, popálenin a poranění a řezných ran kůže
- sauna napomáhá při rychlejší hojení otevřených zranění a při saunování zůstává méně jizev
- zlepšuje zabarvení kůže a její elasticitu
- pomáhá při léčbě celulitidy
- posiluje imunitní systém
- pomáhá redukovat možnost zranění při použití pro zahřátí svalů před strečinkem a cvičením
- detoxikuje tělo
- pomáhá léčit bronchitidu (zánět průdušek)
- pomáhá s léčbou kopřivky, dny, poškozením tkání, hypertrofií prostaty

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Infračervené paprsky emitované vaší infračervenou saunou jsou uznávány jako prostředek, který nabízí široké spektrum možných terapeutických přínosů a účinků, jak dokládá výzkum prováděný na různých místech světa. Tyto přínosy jsou zde prezentovány pouze pro referenční účely a neznamenají, že by z těchto výroků plynulo, že infračervené sauny vytvářejí prostředek pro léčbu nebo péči při jakékoliv nemoci, a takové závěry by se z uvedených tvrzení rovněž neměly vyvozovat. Pokud používáte léky na předpis trpíte akutními problémy kloubů, nebo máte jiné zdravotní problémy, obraťte se prosím na svého lékaře předtím, než začnete pravidelnou terapii v infračervené sauně. Osoby s chirurgickými implantáty (kovové čepy, hřeby, umělé klouby, silikonové či jiné implantáty) obvykle nezaznamenávají žádné negativní účinky, měli by se však rovněž v takovém případě poradit se svým lékařem před zahájením infračervené terapie.

JAK ZAŘÍZENÍ FUNGUJE

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

Keramická topidla produkují infračervené záření díky tenkým skleněným trubicím strategicky umístěným napříč saunou. Během produkce infračerveného záření vyzařují velmi intenzivní teplo a dochází k jejich značnému zahřívání (200-260°C). Vždy chráněny tak, aby nikdy nedocházelo k jejich přímému styku s pokožkou. Sauny vybavená keramickými topidly, se zpravidla vyhřeje rychleji než sauna s karbonovými topidly. Jejich pořizovací náklady jsou nižší a životnost je cca 5000 hodin.

Topná jednotka s uhlíkovým vláknem je tvořena především kovovou žhavicí katodou a uhlíkovým vláknem. Když elektrický proud prochází kovovou žhavicí katodou, dochází k zahřívání uhlíkového vlákna, které pak emituje dlouhovlnné infračervené paprsky. Karbonová topidla se zahřívají o něco pomaleji, ale distribuce infračervených paprsků je mnohem rovnoměrnější a efektivnější. Jejich povrchová teplota dosahuje 70-80 °C, takže není nebezpečné se jich dotknout holou pokožkou. Podíl infračervených vln v dlouhovlnném spektru je vyšší než u keramických topidel, takže dokážou snáze a hlouběji proniknout do tkání, čímž se terapeutický efekt o něco zvyšuje. Pořizovací náklady jsou o něco vyšší, provozní náklady jsou však nižší a jejich životnost je cca 8000 hodin.

JAKÉ DRUHY DŘEVA SE POUŽÍVAJÍ

Kanadská borovice

Kanadská borovice (hemlock) je měkké dřevo s dobrými tepelně-izolačními vlastnostmi. Má světlehnědou až růžovou barvu a je ideální pro lidi s alergiemi na dřevo, neboť nevydává žádnou vůni a neobsahuje pryskyřici. Jsou pro něj charakteristické tzv. minerální zárusty, které vytvářejí nahodilě tenké proužky zvýrazňující strukturu dřeva. Jedná se o ideální dřevo pro stavbu sauny.

Cedr

Cedr se používá na výrobu saun a parních lázní již stovky let. Jedná se o luxusní materiál s výraznou kresbou a barevností. Oblíben je díky velkému množství esenciálního oleje, který obsahuje a díky němuž je velmi aromatický. Cedrové dřevo má podpůrné a posilující účinky na fyzický i na psychický stav člověka. Má extrémní trvanlivost danou způsobem růstu a již zmíněným obsahem přírodních olejů. Velmi dobře odolává vlhkosti. Jeho barva je od tmavě hnědé až po světle máslovou a nemá žádné suky. Jeho výhodou jsou výborné tepelně izolační vlastnosti. Obsahuje složky, které ničí plísňe a houby způsobující hnilobu. Jedná se o ideální dřevo pro stavbu sauny.

KYSLÍKOVÝ IONIZÁTOR/OZONÁTOR

Ionizátor (nebo také generátor záporných iontů) je přístroj, který za pomoci vysokého napětí ionizuje (elektricky nabíjí) molekuly vzduchu. Záporné ionty (anionty) jsou částice, s jedním nebo více přijatými elektrony.

Anionty jsou bez barvy, bez zápachu a existence záporně nabitých elektronů na oběžných drahách jim umožňuje přitahovat ze vzduchu různé mikročástice.

Anionty mohou akumulovat a neutralizovat prach, ničit viry nabitými elektrony, pronikat do buněk mikrobů a ničit je, a tím rušit jejich negativní působení na lidské zdraví. Čím je ve vzduchu více aniontů, tím méně je tam mikrobů.

Aniontům se také říká „vzdušné vitamíny“, „prvky dlouhověkosti“ a „čističe vzduchu“. Užitečné vlastnosti aniontů zůstávají dlouho přehlíženy. Jsou velmi důležité pro lidské zdraví a my si nemůžeme dovolit jejich léčivé vlastnosti přehlížet.

Počet aniontů v jednom krychlovém centimetru je následující:

- 40 – 50 / cm^3 v městských obytných prostorách
- 100 – 200 / cm^3 v městském vzduchu
- 700 – 1.000 / cm^3 v otevřené krajině
- a více než 5.000 / cm^3 v horských údolích a úbočí hor.

Zdraví lidí je přímo závislé na obsahu aniontů ve vzduchu. Pokud je ve vzduchu, který přijímá lidské tělo, koncentrace aniontů velmi nízká nebo naopak velmi vysoká, člověk začíná křečovitě dýchat, může cítit únavu, závrať, bolesti hlavy nebo dokonce deprese.

Ozonový generátor přitahuje k molekulám O₂ další atom kyslíku. Ve vyšších koncentracích může být ozón toxickým pro bakterie obsažené ve vzduchu a může tyto infekční organismy ničit. Ozon, užívaný primárně k ničení virů, bakterií a plísní, přináší lidskému tělu mnohostranný užitek – např. okysličuje krev, zlepšuje krevní oběh a stimuluje tvorbu kyslíku v lidských tkáních. Také je důležitý jako regulátor imunity. Z těchto důvodů je spektrum zdravotních problémů, jež lze úspěšně léčit ozonovou terapií, značně široké.

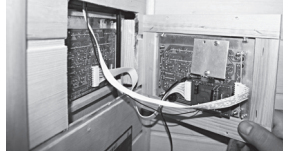
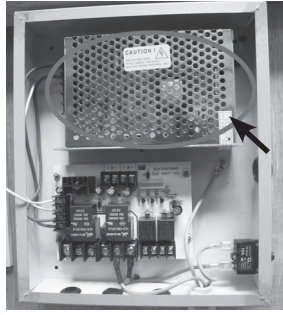
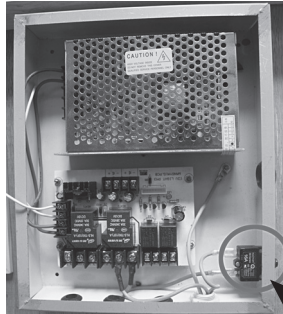

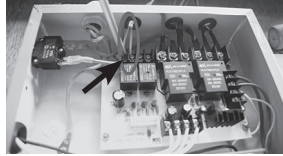
Návod k použití Ionizátor a ozonový generátor mohou fungovat pouze odděleně. Když ozonový generátor začne pracovat, ionizátor se vypne. Po 15 minutách se ozonový generátor odpojí a ionizátor se automaticky zapne. Ionizátor se zapíná tlačítkem „Ion“, po jeho stlačení se rozsvítí příslušná kontrolní dioda. Ozonový generátor se zapíná tlačítkem „O₃“, po jeho stlačení se rozsvítí příslušná kontrolní dioda a začne běžet 15 minutový cyklus tvorby ozonu.




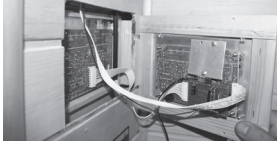

TECHNICKÉ PARAMETRY

Napájení	DC-12V
Výkon	< 5W
Tvorba aniontů	100x10 ⁴ ks/cm ³
Tvorba ozonu	≥ 5mg/h

Varování! Nedotýkejte se koncovek kabelů vysokého napětí holými rukama ani kovovými předměty. Mohlo by dojít k poranění elektrický proudem.

LOKALIZACE CHYB

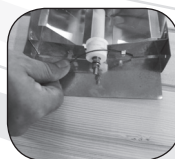
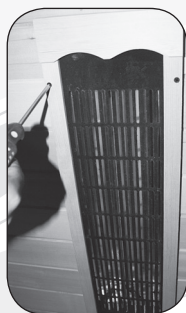
PROBLÉM	ŘEŠENÍ	FOTO
Ovládací panel nefunguje	Zkontrolujte, že kabel ovládacího panelu je řádně připojen	
	Vyměňte zdroj (součástí ovládací jednotky na střeše sauny)	
	Vyměňte pojistku (součástí ovládací jednotky na střeše sauny)	
Světlo na čtení nefunguje	Zkontrolujte, zda není vyhořelá žárovka a v případě potřeby ji vyměňte (viz foto instrukce dole)	
	Zkontrolujte, zda není uvolněn kabel světla v ovládací skřínce	

PROBLÉM	ŘEŠENÍ	FOTO
Jedno z topidel netopí	Zkontrolujte, zda je správně zapojen přívodní kabel topidla	
	Nefunkční topidlo vyměňte (viz foto instrukce dole)	
Žádné z topidel netopí	Zkontrolujte, zda je přívodní kabel zapojen v zásuvce	
	Vyměňte relé v ovládací jednotce	
	Vyměňte ovládací panel	
Topidlo lavice netopí	Zkontrolujte zda je přívodní kabel topidla správně zapojen	

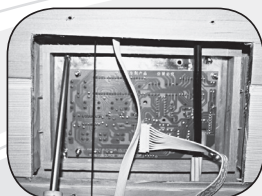
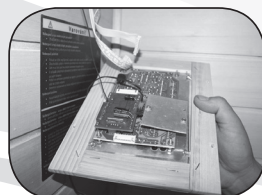
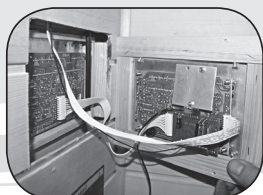
Výměna žárovky světla ke čtení



Výměna keramického topidla



Výměna ovládacího panelu



ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

Tento výrobek byl plně podroben zkouškám zaměřeným na kontrolu jakosti a bezpečnostních prvků, které byly provedeny technickým oddělením výrobce.

V případě, že zjistíte jakoukoliv závadu, požádejte prosím o příslušný servisní zásah předložením záručního listu autorizovanému prodejci ve vašem regionu.

Reklamační podmínky

- infrasauna byla vyrobena z materiálů vysoké kvality. Všechny součástky byly zkontrolovány a shledány nezávadnými. Uschovejte všechny doklady o nákupu společně s návodem a sériovým číslem uvedeným na spodní části vnější strany boční desky. Doklad o nákupu a sériové číslo budou požadovány při uplatňování záručních nároků.
- Reklamacce zboží se řídí právním řádem ČR.
- Záruka se vztahuje na veškeré vady způsobené chybou ve výrobě nebo vadou materiálu
- Kupujícímu se doporučuje, aby po obdržení zboží zkontroloval neporušenost a kompletnost obchodního balení. V případě, že bude obal porušen nebo bude zjištěna nekompletnost výrobku, informujte o této skutečnosti neprodleně prodejce.
- Vykazuje-li infrasauna zjevné vady, které se projeví ihned po zprovoznění, a pro které ji nelze užívat, musí kupující tyto vady uplatnit u prodávajícího bez zbytečného odkladu v místě nákupu.
- Při zjištění závady na jednotlivých částech infrasauny (topidlo, ovládací panel, MP3/rádio) reklamujte pouze vadnou část.

Záruka se nevztahuje na:

- opotřebení v důsledku nesprávné instalace nebo nesprávného používání, příp. Nesprávného uskladnění
- běžné opotřebení zařízení odpovídající charakteru a době jeho užívání
- vady způsobené mechanickým poškozením
- vady způsobené vlivem živelných sil
- vady vzniklé v důsledku použití nestandardních prostředků pro údržbu dřevěného obložení a nevhodných čistících pomůcek
- použití jiných než originálních dílů
- přirozené stárnutí dřeva nebo jeho ztmavnutí vlivem vlhkosti
- nedodržení postupu k ošetření dřevěných částí

ZÁRUČNÍ LIST

Číslo modelu	
Výrobní číslo Výrobní číslo	
Datum nákupu	
Jméno zákazníka	
Informace o prodeji	

Informace o kontaktu na distributora pro zákaznický servis

<p>INFORMACE A SERVIS - tel. 261 399 961</p>
