

## SAUNA INFRAROSSI PER 4 PERSONE

### LUXURY



### Indice

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Precauzioni per l'uso .....                 | 2  |
| Avvertenze.....                             | 2  |
| Leggere prima dell'installazione .....      | 3  |
| Istruzioni di installazione .....           | 3  |
| Pannello di controllo.....                  | 6  |
| Sistema di cromoterapia .....               | 7  |
| Pulizia .....                               | 7  |
| Informazioni sulla garanzia .....           | 8  |
| Specifiche tecniche .....                   | 8  |
| Guida all'uso della sauna .....             | 9  |
| Cosa ci si deve aspettare da una sauna..... | 10 |

## Precauzioni d'uso

Prima di usare la sauna infrarossi, leggere tutte le istruzioni.

- Collegare il cavo di alimentazione solo ad una presa con messa a terra idonea.
- Utilizzare questo apparecchio solo per l'uso previsto descritto nel presente manuale.
- Non usare accessori non raccomandati dal produttore.
- Scollegare sempre questo apparecchio dalla presa elettrica dopo l'uso.
- Tenere il cavo elettrico lontano dalle superfici riscaldate.
- Non utilizzare mai questo apparecchio se il cavo o la spina sono danneggiati, se non funziona in modo idoneo, oppure se è caduto o è stato danneggiato.
- Non posizionare la sauna in un ambiente umido o alla luce solare diretta.
- Posizionare la sauna su una superficie piana.
- Non cercare di riparare il prodotto da soli.
- Non smontare il prodotto da soli se non come indicato nel manuale.
- Non spruzzare i radiatori con acqua.
- Non utilizzare alcuno strumento tagliente sopra o vicino i radiatori (può provocare gravi danni).
- Evitare di toccare direttamente il radiatore con le mani o con il corpo per lunghi periodi di tempo.
- Evitare l'utilizzo continuato per più di un'ora.

## Avvertenze

In caso di problemi o condizioni di salute particolari, consultare il proprio medico per l'idoneità all'utilizzo della sauna (i "problemi di salute" comprendono, ma non sono limitati a: malattie acute, tumori maligni, pressione alta, malattie cardiache, dermatiti allergiche, gravidanza, ecc.).

La cabina sauna non deve essere utilizzata dai bambini.

In caso di sensazioni anomale (ad esempio nausea, mal di testa, ecc.) durante l'utilizzo della sauna, uscire immediatamente dalla sauna e consultare il proprio medico.

Non utilizzare la sauna se si è sotto l'effetto di alcool, droghe o farmaci, poiché ciò potrebbe aumentare il rischio di ipertermia fatale (ovvero l'eccessivo aumento della temperatura corporea).

Questo apparecchio non è destinato all'uso da parte di persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, a meno che non siano controllate o istruite all'uso dell'apparecchio da parte di una persona responsabile per la loro sicurezza.

## IPERTERMIA

L'utilizzo prolungato della cabina sauna può indurre ipertermia. L'ipertermia si verifica quando la temperatura interna del corpo raggiunge un livello di parecchi gradi sopra la normale temperatura corporea di 37° C. I sintomi dell'ipertermia includono vertigini, letargia, sonnolenza, e svenimento. Gli effetti dell'ipertermia comprendono:

- Incapacità di percepire il calore
- Incapacità di riconoscere il bisogno di uscire dalla sauna
- Mancata considerazione del rischio imminente
- Danni al feto nelle donne in gravidanza
- Incapacità fisica di uscire dalla sauna
- Stato d'incoscienza

## prima dell'installazione:

Data la pesantezza dei due pannelli, sono necessarie due persone adulte per l'installazione di questa cabina sauna.

Prestare attenzione quando si maneggiano i pannelli pesanti per evitare danni alla sauna.

## Istruzioni per l'installazione

1. Posizionare il pannello di base su una superficie piana (NB: Il pannello di base deve risultare piano prima dell'installazione di pareti e pannello del soffitto. Se la superficie non è piana, potrebbe essere necessario scorrere il pannello inferiore per renderla uniforme).
2. Posizionare il pannello anteriore nella fessura del pannello di base.



3. Posizionare il pannello laterale sinistro contro il pannello anteriore circa 2 pollici più in alto e scorrere nella fessura del pannello di base finché entrambi non risultano uguali in altezza. Quando si scorre verso il basso, assicurarsi che i giunti sul pannello laterale sinistro siano ben fissati a quelli sul bordo del pannello anteriore.



Connettori



4. Posizionare il pannello laterale destro contro il pannello anteriore circa 2 pollici più in alto e farlo scorrere verso il basso nella fessura del pannello di base finché entrambi non risultano uguali in altezza. Come si scorre verso il basso, assicurarsi che i giunti sul pannello laterale destro siano ben fissati a quelli sul bordo del pannello anteriore.



5. Posizionare il pannello posteriore contro i pannelli laterali destro e sinistro circa 2 pollici più in alto e far scorrere verso il basso nella fessura del pannello di base finché non risultano uguali in altezza. Quando si fa scorrere verso il basso assicurarsi che i giunti sui pannelli laterali sinistro e destro siano ben fissati a quelli sul pannello posteriore.
6. Far scorrere in basso i due pannelli di supporto laterali per la panca verso i supporti di legno con i radiatori per i polpacci rivolti verso l'esterno. Assicurarsi che le due fessure laterali del pannello di supporto per la panca scorrano completamente nelle corrispondenti scanalature dei supporti in legno.



7. Far scorrere in basso il pannello di supporto posteriore per la panca verso i supporti di legno con il radiatore per i polpacci rivolto verso l'esterno. Assicurarsi che le due fessure laterali del pannello di supporto per la panca scorrano completamente nelle corrispondenti scanalature dei supporti in legno.
8. Collegare tutti i cavi in maniera conforme. Assicurarsi che tutti i radiatori a pavimento e per i polpacci siano collegati.

9. Posizionare i due pannelli di superficie laterali per la panca sui pannelli di supporto per la panca e poi il pannello di superficie posteriore per la panca sul rispettivo pannello di supporto.



10. Posizionare il pannello superiore sui quattro pannelli laterali. Assicurarsi che tutti i cavi di collegamento sulla parte superiore dei pannelli laterali e sulla parte superiore del pannello anteriore passino attraverso i fori corrispondenti del pannello superiore, accertandosi che il cavo attraversi uniformemente e completamente ogni foro. Assicurarsi che il rivestimento del pannello superiore si adatti completamente intorno ai quattro pannelli laterali.



11. Assicurarsi che ognuno dei cavi conduttori sulla parte superiore del pannello sinistro, destro, posteriore e anteriore sporgano attraverso il pannello superiore; quindi collegare ciascuno dei 5 cavi conduttori nei 5 connettori del pannello superiore.



Congratulazioni, l'installazione della vostra sauna è completata!

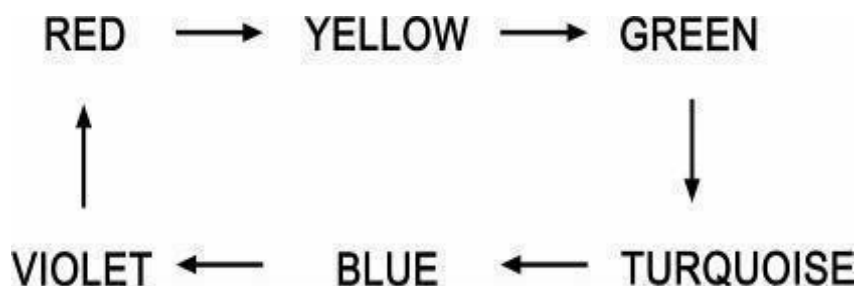
## Pannello di controllo



1. Premere il pulsante "POWER" per accendere o spegnere.
2. "TIME" indica il tempo rimanente per la vostra sessione di sauna. Una volta che l'apparecchio è attivo, il tempo di funzionamento predefinito è di 45 minuti. Premere il pulsante "UP" e "DOWN" per regolare e impostare il tempo di utilizzo con incrementi di 5 minuti. Il tempo massimo di funzionamento è di 60 minuti. Dopo aver impostato il timer, il numero lampeggia per circa tre secondi. Dopo che l'impostazione "Time" smette di lampeggiare, il numero indicato mostrerà il tempo di funzionamento rimanente.
3. "TEMP" si riferisce alla temperatura impostata e indica anche la temperatura effettiva all'interno della cabina sauna. "°C/°F" si riferisce alla commutazione fra "°C" e "°F". Una volta attivata l'alimentazione, la temperatura preimpostata è di 120° F (50° C). Premere il pulsante "HIGH" o "LOW" per regolare e impostare la temperatura con incrementi di un grado. L'impostazione massima per la temperatura è di 150° F/65° C. Dopo aver impostato la temperatura, questa lampeggerà per circa 5 minuti. Una volta che smette di lampeggiare, verrà mostrata la temperatura effettiva all'interno della cabina sauna.
4. Premere il pulsante "External Light" per accendere o spegnere.
5. Premere "Internal Light" per accendere o spegnere.

## Sistema di cromoterapia

1. Per attivare il sistema di cromoterapia premere "ADJUST" sul pannello di controllo della sauna. All'accensione del sistema, il sistema di cromoterapia entrerà in una modalità ciclica automatica, cambiando colore ogni 8 secondi:



2. Premere 2 volte il pulsante "ADJUST": il sistema di illuminazione diventa VERDE
3. Premere 3 volte il pulsante "ADJUST": il sistema di illuminazione diventa ROSSO
4. Premere 4 volte il pulsante "ADJUST": il sistema di illuminazione diventa BLU
5. Premere 5 volte il pulsante "ADJUST": il sistema di illuminazione diventa GIALLO
6. Premere 6 volte il pulsante "ADJUST": il sistema di illuminazione diventa TURCHESE
7. Premere 7 volte il pulsante "ADJUST": il sistema di illuminazione diventa VIOLA
8. Premere 8 volte il pulsante "ADJUST": il sistema di illuminazione si spegne
9. Il sistema di cromoterapia si spegne automaticamente quando l'alimentazione viene impostata su OFF.

## Pulizia

Pulire l'esterno e l'interno con un panno umido, o pulire con una piccola quantità di sapone per mani mescolato con acqua calda se necessario. Non usare benzene, alcool o prodotti chimici di pulizia aggressivi sulla sauna.

NB: Alcuni prodotti chimici possono danneggiare il materiale in legno e lo strato di protezione che si trova sulla superficie di legno esterna.

## Informazioni sulla garanzia

- La garanzia copre solo i difetti di materiale o di lavorazione.
- Quando si effettua una richiesta di assistenza in garanzia, deve essere presentata la ricevuta di acquisto originale (con la data di acquisto).
- La garanzia non si applica nei casi di:
  - Normale usura
  - Uso improprio (per esempio sovraccarico dell'apparecchio, uso di accessori non omologati)
  - Uso della forza, danni causati da fattori esterni
  - Danni causati dal mancato rispetto del manuale d'uso (dovuti per esempio al collegamento a una rete elettrica non idonea o all'inosservanza delle istruzioni di installazione)
  - Dispositivi smontati parzialmente o completamente

## Specifiche tecniche

| Modello                 | Luxury         |
|-------------------------|----------------|
| Dimensioni del prodotto | 210LX160PX195A |
| Potenza Consumo         | 2450W          |
| Voltaggi o              | 110-220V       |

## Guida all'uso della sauna

### 1. Scaldare la sauna.

Dopo aver acceso la vostra sauna IYASHI, a seconda della temperatura ambiente, attendere almeno 10 minuti per il riscaldamento della sauna. È preferibile iniziare la sessione di sauna al raggiungimento di 35 – 40 gradi circa. Se siete agli inizi, e soprattutto se non godete di ottima salute, è consigliabile iniziare con sessioni di sauna più brevi e meno calde, magari non più di 10 – 15 minuti, cominciando con 35 – 40 gradi. In questo modo è possibile abituarsi al calore.

I radiatori a raggi infrarossi resteranno continuamente accesi fino a quando il calore non raggiunge la temperatura impostata.

### 2. Asciugamani

Mettere un ampio asciugamano, due strati se possibile, sopra la panca della sauna. Con il sudore, il tuo corpo espellerà tossine, tra cui metalli pesanti, e non è preferibile che vengano assorbiti dalla panca o dal pavimento della vostra sauna. Ciò manterrà la panca pulita e igienizzata. Sarà inoltre necessario un telo aggiuntivo per pulire via le tossine dal proprio corpo quando si suda. È inoltre consigliabile mettere un piccolo asciugamano sotto i piedi una volta che la sudorazione comincia ad aumentare, ma non prima, in quanto è preferibile che una parte del calore a infrarossi penetri i piedi.

### 3. Se possibile, fate la sauna nudi!

Qualora non possiate, è preferibile indossare il minimo indispensabile di indumenti – al massimo un costume da bagno! Durante la sauna, è necessario poter riuscire a detergere le tossine quando si suda. Il che risulta difficile se si indossano indumenti.

### 4. Bevete, bevete, bevete acqua!

Questo è molto importante per evitare la disidratazione. Bevete un bicchiere d'acqua prima di entrare nella sauna e portate dentro con voi un abbondante quantitativo d'acqua. Non è preferibile uscire dalla sauna a metà della sessione per sopperire alla vostra provvista di acqua.

Altre ottime bevande da portare con sé in sauna sono gli integratori di elettroliti per sportivi. **NB: evitare del tutto la sauna tutto se avete bevuto alcolici**

### 5. Rilassatevi, ascoltate musica, leggete un libro

Questo è il vostro momento da dedicare al relax. Godetevi un po' di cromoterapia o accendete semplicemente la luce di lettura, oppure ascoltate la vostra musica preferita sul sistema audio premium.

### 6. Quando fermarsi

Una sauna ad alte temperature e per tempi prolungati NON è la migliore soluzione. La temperatura e la durata che potete tollerare durante una sessione di sauna, possono variare giornalmente a seconda delle condizioni personali; è bene quindi ascoltare il proprio corpo. Abbassate la temperatura quando avete troppo caldo e uscite dalla sauna quando sentite di averne avuto abbastanza. Non è necessario "perseverare" fino a raggiungere una temperatura o un tempo determinati!

## Cosa ci si deve aspettare da una sauna

Non aspettatevi di sudare subito quando si entra nella sauna. Per coloro che sono nuovi alle esperienze di sauna, una sudorazione abbondante può richiedere del tempo.

Con un utilizzo regolare, la sudorazione risulterà essere sempre più abbondante e facile da stimolare. Arriverete, infine, a sudare al massimo delle prestazioni. Quanto più si suda, tanto più si deve bere per compensare la perdita.

### **In sauna, alcune persone inizialmente non sudano.**

Se siete nuovi alla sauna, per le prime volte o persino per la prima serie di sessioni, potreste non sudare affatto! Può sembrare strano, ma alcune persone hanno inibito i propri meccanismi di sudorazione a causa di passate esposizioni a pesticidi o altri elementi tossici.

Se rientrate in questa eventualità, non serve affrettare le cose credendo di rinunciare ai benefici della sauna solo perché non si suda. Dopo varie sessioni, il problema tende a correggersi e voi tornerete a sudare come prima.

Tenendo sempre a mente di mantenersi ben idratati per ottenere una buona sudorazione. Se non sudate come normalmente si dovrebbe in una sauna, provate a bere più acqua.