

Tipps zur Benutzung

1. Stellen Sie die Temperatur auf eine angenehme Höhe ein, normalerweise zwischen 38 und 45 C.
2. Die Infrarotkabine benötigt ca. 15-20 min. bis die Betriebstemperatur erreicht ist.
3. Sie werden nach ca. 15 min zu schwitzen beginnen. Wir empfehlen Sitzungen die nicht länger als 30 min. dauern.
4. Wenn die Temperatur die gewünschte Höhe erreicht hat, werden die Infrarotstrahler automatisch abgeschaltet. Wenn die Temperatur wieder sinkt, werden die Strahler wieder aktiv. (Zyklisches Ein- und Ausschalten)
5. Der Lüftungsschieber kann jederzeit geöffnet oder geschlossen werden. Je nach persönlichem Bedarf.
6. Trinken Sie ausreichend Wasser vor/während/nach dem Infrarotkabinenbesuch um den Wasserverlust (schwitzen) wieder auszugleichen.
7. Ein heißes Bad oder Dusche vor dem Kabinenbesuch beschleunigt den Schwitzvorgang. Sollten Sie dies tun, trocknen Sie sich vor dem Kabinenbesuch sorgfältig ab, da sonst Wasserflecken oder Verzug des Holzes auftreten kann.
8. Um Ihren Wasserverlust (Schwitzen) abzufangen empfehlen wir, ein Handtuch als Unterlage auf der Bank und am Boden zu platzieren.
9. Essen Sie eine Stunde vor Kabinenbesuch nichts. Es ist besser, nicht mit vollem Magen die Bestrahlung durchzuführen. Vermeiden Sie anstrengende Übungen/Sport unmittelbar vor dem Besuch.
10. Bei ersten Anzeichen von Erkältung oder Grippe erhöhen Sie die Anzahl der regelmäßigen Besuche. Dies kann sich positiv auf Ihr Immunsystem auswirken.
11. Wenn Sie einen Körperbereich besonders bestrahlen wollen, rücken Sie mit diesem Bereich näher an einen Strahler heran
12. Wenn die Sitzung beendet ist, bleiben Sie noch eine Weile in der Kabine sitzen. Lassen Sie Ihren Körper noch eine kurze Zeit „ausschwitzen“. Danach empfehlen wir Ihnen eine warme Dusche zu nehmen.
13. Sprechen Sie sich mit Ihrem Arzt in Bezug auf die Infrarotkabinennutzung unbedingt ab!

Sicherheitshinweise

1. Um Feuer zu vermeiden, legen Sie bitte keine Handtücher und brennbaren Materialien in die Nähe der Strahler.
2. Sprühen Sie kein Wasser auf die Heizelemente – dies könnte Elektroschläge verursachen oder die Heizstrahler beschädigen.
3. Berühren oder verwenden Sie keine Metallgegenstände auf der Abdeckung der Strahler, um Elektroschläge oder Brandgefahr zu vermeiden.
4. Berühren Sie die Lampe nicht, wenn diese leuchtet. Sollte die Lampe erneuert werden müssen, bitte das Licht ausschalten und warten, bis die Lampe ausgekühlt ist.
5. Verwenden Sie die Sauna nicht, wenn Sie alkoholisiert sind.
6. Verwenden Sie die Sauna nicht zusammen mit Ihrem Haustier!
7. Verwenden Sie die Sauna nicht, wenn Sie offene Wunden, Augenerkrankungen oder größere Verbrennungen haben.
8. Bleiben Sie nicht länger als 40 Minuten in der Sauna. Übermäßige Wärmebestrahlung könnte Ihre Gesundheit gefährden.
9. Folgenden Personen ist das Saunabad untersagt:
Ältere und gebrechliche Personen - vor allem jene, die an Krankheiten, die im direkten Zusammenhang mit erhöhter Temperatur stehen, leiden. Schwangere Frauen und Kleinkinder. Kinder über 6 Jahren sollten die Sauna ausschließlich unter der Aufsicht von Erwachsenen verwenden.
10. Personen mit gesundheitlichen Problemen sollten Ihren Arzt vor der Verwendung konsultieren.