

PORTABEL INFRARØD SAUNA

Innledning

Sikkerhet

Produktspesifikasjoner

Oversikt over saunaens deler

Montering og bruk

Garanti

Innledning

Gratulerer med kjøpet av din nye portable infrarøde sauna. I denne manualen kan du lese om hvordan du monterer og bruker den. Du kan også se vår hjemmeside www.radianthealth.no for en kort demonstrasjonsfilm.

Hva er en infrarød sauna?

En infrarød sauna inneholder varmeelementer som utstråler infrarød varme. Det er den samme varmen som kommer fra bål, mennesker og fra solen (må ikke forveksles med UV stråler). Varmen går dypt inn i kroppen og gir mange helsefordeler som økt sirkulasjon, avgiftning, smertelindring, økt forbrenning, bedre hudkvalitet, mer energi og dypere søvn. Infrarød varme virker på en annen måte enn varmen i konvensjonelle varmeapparater eller badstuer som kun varmer opp luften. Infrarød varme varmer opp kroppen direkte, og varmen går faktisk 5 ganger dypere inn i kroppen sammenlignet med en tradisjonell badstue. Infrarød varmeterapi ble først utviklet i Japan i 1965 og benyttet av japanske leger i behandlingsøyemed. Da patentet utløp, ble teknologien frigitt og har i de senere år blitt tatt i bruk i mange terapiformer, f.eks. infrarød sauna, eller for å varme kuvøser til nyfødte barn.

Hva er en portabel infrarød sauna?

Vår portable infrarøde er veldig praktisk, da den veier lite og du enkelt kan ta den med deg. Den varmes opp til 65 grader på 5-10 minutter og bruker lite strøm, kun 0,9 kW per time. Den settes opp og legges sammen på ett minutt og tar mindre enn 1m² plass. Den kan plasseres overalt i hjemmet og kun en stikkontakt behøves. Man har hodet utenfor og kan puste i normal romtemperatur. Våre saunaer er såkalte FIR saunaer (langbølget) i et spekter på 5-15 mikron og gir derfor best helsemessig effekt. Det er i dette området kroppen utskiller infrarød varme og kan best absorbere infrarød varme utenfra.

Sikkerhet

Teknisk

Du må ikke koble saunaen til strøm når den er sammenbrettet. Dra alltid ut strømledningen etter bruk. Ikke bruk saunaen på steder der mye vann kan komme i nærheten av saunaen, f.eks. på badet ved siden av dusjen. Dette er på grunn av støtfare. Ikke bruk saunaen hvis strømledningen eller stikkontakten er blitt skadet. Aldri legg varmematten direkte på gulvet. Alle reparasjoner må foretas av produsenten, en autorisert forhandler eller en lignende kvalifisert person.

Medisinsk

Det er helt trygt å bruke infrarød sauna. Det er likevel noen ting man skal være oppmerksom på.

Hvis man tar sauna for lenge kan kroppen bli overopphetet som igjen kan føre til dehydrering. Eldre mennesker og barn er mer utsatt for overoppheting. Barn under 10 år bør ikke ta sauna. Personer som tar medisiner som hemmer svetteproduksjonen (f.eks. betablokkere), eller har sykdommer som gir overfølsomhet mot varme, bør konsultere legen. Man kan fint ta infrarød sauna hvis man har ulike hjerte-kar lidelser, men ikke om man har ustabil angina, nylig hatt hjerteinfarkt eller har et høyt blodtrykk som ikke er godt kontrollert med medisiner. Man skal ikke ta sauna ved graviditet, eller ved akutt infeksjon og febersykdom. Pasienter med hemofili skal også rådføre seg med lege.

Det er uproblematisk å ta infrarød sauna når man har implantater, dette gjelder både f.eks. kunstig hofte/kne (titan) og implantater av silikon. Konsulter din lege om du har en sykdom og er usikker på om du kan ta sauna.

Stopp bruken av saunaen med en gang du føler deg ukomfortabel, svimmel eller svært trøtt.

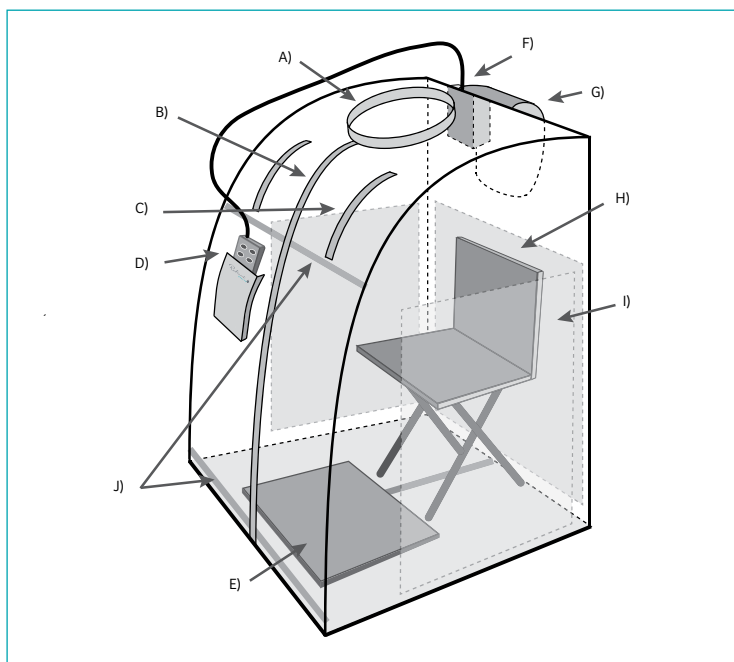
SPESIFIKASJONER

Produktspesifikasjoner

Dimensjoner - pakket	H93/103 x B10 x L80/85 cm
Dimensjoner - i bruk	H93/103 x B70/80 x L80/85 cm
Nettvekt	5,5kg/ 6,5kg
Grensesnitt	Fjernkontroll
Spenning	AC220V, 50Hz
Effekt	900W
Strømforbruk	0,9 kW per time
Saunatemperatur	65 °C (regulerbar)
Bølgelengde (FAR)	5 - 15 mikron
Fotpanel	3 varmenivåer
Timer	5 - 60 minutter
Sertifiseringer	CE
Varmeelementer	Karbon
Stoffmateriale	Polyester
Modeller	Basic, Premium og Maxi

Oversikt over saunaens deler

- A) Åpning til hodet
- B) Glidelås til åpning og lukking av saunaen
- C) Glidelås til håndåpning
- D) Fjernkontroll for regulering av temperatur og tid
- E) Fotmatte med varmeelementer
(Maxi har én ekstra rektangulær varmematte)
- F) Elektrisk kontrollboks
- G) Lokk til hodeåpning (holdes lukket ved oppvarming)
- H) Klappstol
- I) Bakvegg og sidevegger med varmeelementer i karbon
- J) To stenger for å spenne ut badstuen



Montering og bruk

NB! Sett opp saunaen i god avstand til skarpe objekter for å unngå mulig skade av saunaens vegg.

- 1) Pakk ut saunaen av esken og åpne bærestroppen.
- 2) Legg saunaen på gulvet og brett ut sideveggene.
- 3) Lukk glidelåsen fra baksiden til frontsiden og sett den slik at den står oppreist. Legg skumgummimadrassen i bunnen.
- 4) Strekk ut den ene stangen nærmest gulvet for å spenne ut saunaen.
- 5) Plasser fotmatten over skumgummimadrassen. (Hvis du har Maxi sauna, festes den ekstra varmematten med borrelås i frontveggen).
- 6) Sett klapstolen bakerst i saunaen.
- 7) Saunaen er klar til bruk. Bruk gjerne ett håndkle på fotmatten, ett på stolen og ett rundt halsen av hygieniske årsaker. Lukk alle åpninger. Start saunaen ved bruk av fjernkontrollen:
 - i. Trykk **ON/OFF** knappen for å starte saunaen.
 - ii. Trykk **FOOT** knappen for å slå på/av varmen i fotmatten (Fotmatten har 3 nivåer. Du justerer ved å trykke 1, 2 eller 3 ganger på knappen. Du kan også velge å ha den avslått).
 - iii. Trykk **SET** knappen og (↑) eller (↓) for å justere temperaturen.
 - iv. Trykk **SET** knappen igjen og (↑) eller (↓) for å justere tiden.
- 8) Det tar ca 5-10 minutter å varme opp saunaen til 65 grader. Etter at du har satt deg på stolen, kan du evt. bruke den andre stangen for å spenne ut saunaen i brysthøyde.
- 9) Temperaturen styres ved en sensor inni i saunaen og en termostat. Når temperaturen overstiger innstilt temperatur (f.eks. 65 grader), slås varmeelementene av. Du vil da høre et klikk fra termostaten. De slår seg på igjen når temperaturen faller under innstilte grader.
- 9) Husk å drikke nok vann før, under og etter bruk. Anbefalt tid er 30 minutter 3 ganger i uken, men du kan godt sitte lenger og oftere. Det er individuelle behov.

Etter bruk:

- 10) Åpne glidelåsen for å lufte ut saunaen.
- 11) Bruk evt. en lett fuktig klut for å vaske overflatene (Bruker du håndkle på gulvet, på stolen og rundt halsen behøver du ikke rengjøre).
- 12) Plugg ut støpselet.
- 13) Hvis du ikke vil ha saunaen stående fremme, kan den pakkes sammen.



GARANTI

Garanti

Garantien varer i to år fra kundens kjøpsdato.

Dersom det oppdages mangler ved saunaen i garantiperioden, vil servicereparasjon bli utført gratis.

Selger forbeholder seg retten til å erstatte det defekte produktet, i stedet for å reparere produktet.

Kostnader for sikker transport av produktet til eller fra kunden bæres av Sivilingeniør Njål Hansson A/S.

Garantien frafaller dersom mangel oppstår gjennom uautoriserte modifikasjoner og reparasjoner eller feil bruk.

Radiant
HEALTH™

www.radianthealth.no • post@radianthealth.no • tlf: +47 90 95 47 23/ +47 22 67 29 50
Postadresse: Sivilingeniør Njål Hansson AS, Postboks 6031 Etterstad, 0601 Oslo, Norge
Besøksadresse: Sivilingeniør Njål Hansson AS, Tuetenuveien 156, 0671 Oslo, Norge