

## Pravidla používání infrasauny

**Infrasauna** se od klasické finské sauny značně liší, protože používá infračervené záření pro přímé prohřívání lidských tkání a to do hloubky až 4 cm. Je mnohem vhodnější pro citlivější jedince, děti, alergiky, kardiaky a další lidi, kterým finská sauna nevyhovuje. Pro saunování v infrasauně je nejlepší poloha vsedě, nikoli vleže. V infrasauně se teplota vzduchu pohybuje v rozmezí 30 – 60 °C. Do kabiny není nutné vstupovat, až když je rozehrátá, člověk se v ní totiž intenzivněji začíná potit až po přibližně 15 minutách. Můžete do ní proto vstoupit hned po zapnutí. Používejte alespoň 2-3 ručníky nebo osušky. Sedněte na jedné osušce, která bude 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.

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 nechte vaše tělo ještě chvíli 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 zanést.

### Pravidla:

- Je ZAKÁZÁNO - saunování pod vlivem alkoholu případně jiné návykové látky
- Je ZAKÁZÁNO – brát do sauny jakékoliv skleněné předměty – láhve, sklenice apod.
- Používejte ručníky – na sezení, na zem kvůli potu
- Na lavice si vždy dejte ručník – neseďte na dřevě
- Děti musí být pod dohledem rodičů

### Ovládání

Zmáčnete tlačítko POWER a vše je nastaveno. Sauna bude zaplá po dobu 60 min a nahřeje se na 60°C. Světelnou terapii pustíte tlačítkem LED light. Rádio si můžete pustit na vnitřní jednotce rádia tlačítkem POWER. Stanice se ladí šipkami.



°C/°F: přepínání zobrazení jednotek teploty  
 Inside light: zapnutí / vypnutí čtecí lampy  
 Power: Zapnout / Vypnout napájení

Temperature + / -: nastavení teploty nahoru / dolů  
 Led light: zapnutí / vypnutí barevné terapie  
 Time + / -: nastavení doby topení