

Infrarød byggesæt med karbonpaneler

Indhold:

- 2 stk. paneler 34 x 105 cm.
- 6 stk. paneler 44 x 105 cm.
- 1 Stk. kontrol / Displayboks
- 1 stk. systemboks
- 1 stk. temperaturføler
- 4 stk. ledninger med keramiske samlemuffer.
- 1 ledning til at forbinde display og systemboks.

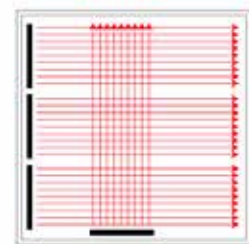


Display

Displayet til styring af panelerne kan placeres enten i kabinen eller på forsiden af kabinen, og forbindes med den medfølgende ledning til systemboksen. Der bores et hul til temperaturføleren, gerne højt i kabinens væg eller i loftet. Føleren forbindes til "RT" på systemboksen.

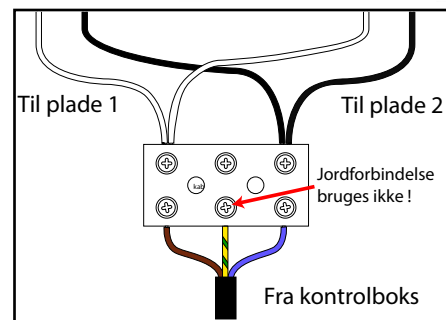
Paneler

Panelerne skrues fast på vægen i kabinen med den sorte side ud til kabinen. Bor et hul til ledningerne i loft eller bagvæg. Mål hvor langt ledningen når fra systemboksen før du borer.



Pladerne placeres så der opstår en hensigtsmæssigt og ligelig fordeling af de infrarøde stråler i kabinen.

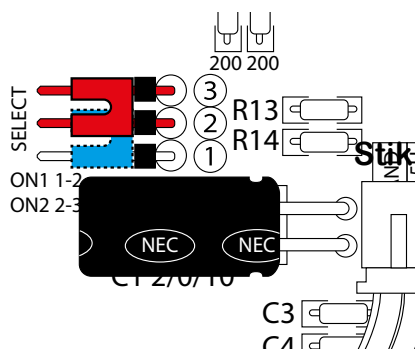
Keramiksamlemuffer er beregnet til placering bag panelerne. Den sorte og hvide ledning monteres som vist på tegningen. Panelerne skal monteres to og to i samme muffe. Der bores hul bag panelerne og kablet føres igennem og op til systemboksen. De to mindre paneler sættes op til fødderne/benene på forsiden af bænken. En anden mulighed er at placere dem på modsatte væg.



Kabler

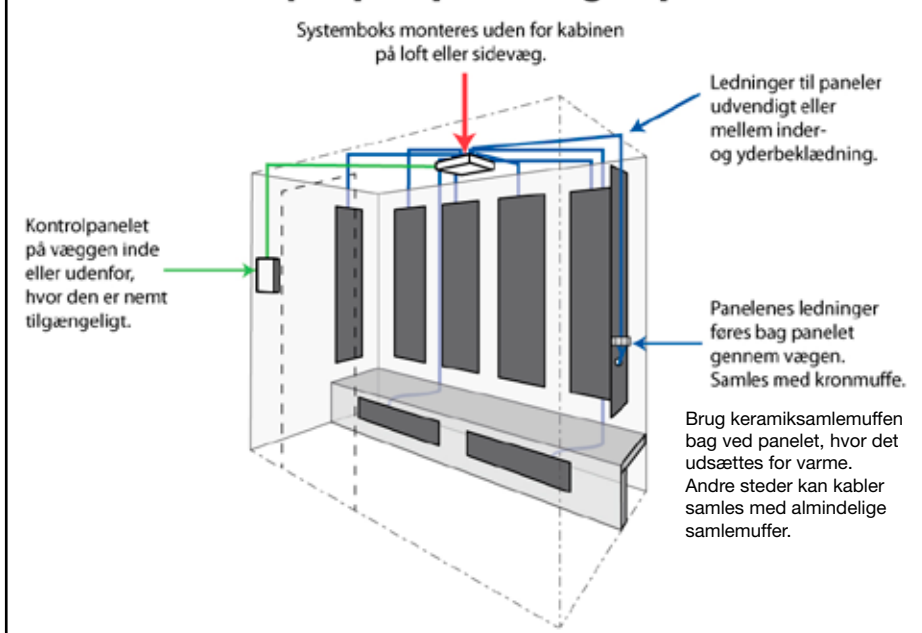
Vil man trække kablet indvendigt, anbefales det at bruge varmebestandige kabler (f.eks. silikonekabel 2x0,75 mm² 180°C, medfølger ikke.), som kan samles med det eksisterende kabel med en standard samlemuffe i en membrandåse (medfølger ikke).

Ved tilslutning af et ekstra betjeningspanel (tilkøb), skal der flyttes en "lus" på tastaturets printplade (lige ved siden af stikket til ledningen).



"Lusen" skal side over ben 2 og 3 (rød på tegningen) i stedet for ben 1 og 2.

Eksempel på opsætning af paneler

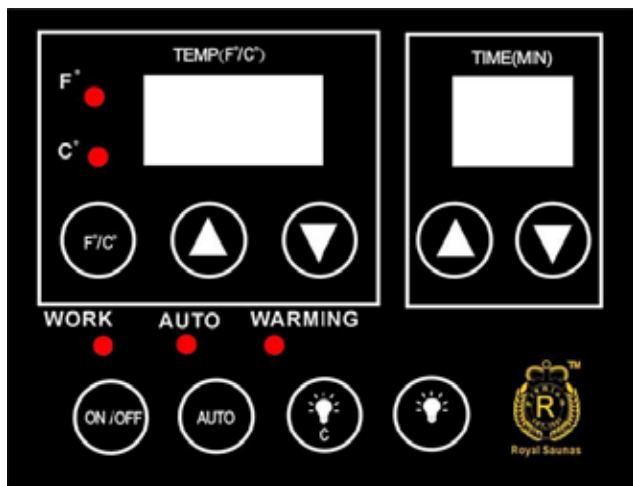


Udvendigt kan du bruge standard kabler til at forlænge ledningerne.

Systemboks

Systemboksen placeres på toppen af kabinen, eller skrues på vægen udvendigt, og ledningerne sættes i stikkene bag på boksen.

Brug af dit kontrolpanel




1. Tænde

Tilslut strømmen og tryk på "ON/OFF". Kontrolpanelet kan nu bruges, men panelerne er ikke tændt. Du kan også bruge stereoanlægget.

2. Opvarmning

Tryk på "ON/OFF" knappen igen, og "Warming ..." lampen vil lyse for at indikere, at panelerne varmer op.

Belysning

De interne og eksterne lys kan tændes og slukkes ved at trykke på 

De farvede terapilyt tændes og slukkes ved at trykke på 

3. Forudindstilling af starttidspunkt

"AUTO" knappen bruges til at forudindstille det tidspunkt du vil have, at saunaen tænder. Tryk på "AUTO" knappen en gang. Indstil tiden med OP/NED pilene i TEMP for at indstille timerne og OP/NED i TIME for at indstille minutterne. Du skal indstille tiden mellem 00:00 og 23:59.

4. Tidsindstillinger

En session kan vare fra 0 til 99 minutter.

1. Tryk på TIME OP/NED pilene for at sætte tiden, som ændrer sig med 1 minut ad gangen. Ved at holde tasten ned kan du skifte hurtigere. TIME displayet lyser op for at indikere, at du ændrer tiden.
2. Hvis ikke trykker i 5 sekund bliver den indstillede tid gemt, og displayet blinker ikke mere. Displayet viser tiden der er tilbage i sessionen.

5. Temperaturindstillinger

Temperaturen kan stilles mellem 25°C og 70°C (44°F – 158°F). Den anbefalede temperatur i rummet er 20°C og de anbefalede temperatur indstillinger i kabinen er 38°C – 54°C .

Anvendelse af din sauna

Sørg for at kende alle helbreds- og sikkerheds instruktionerne.

Såfremt De er i tvivl om, hvorvidt det er gavnligt for Dem at anvende deres infrarøde kabine, kontakt Deres læge.

Hvis De føler dem tung i hovedet eller fuldstændig udmattet af varme under en session, så forlad omgående saunaen og indtag væske.

1. Sæt temperaturen på et komfortabelt niveau, normalt 40-50 °C.

2. Tillad maksimalt at saunaen "for-opvarmer" i 8-15 minutter for påbegyndelse af en session (behandling).
3. Perspiration (at svede) vil begynde efter ca.6-15 minutters ophold i saunaen. Vi anbefaler at en session maksimalt varer 30 minutter.
4. Når temperaturen når det ønskede niveau som den er indstillet til, vil varmelegemet slå til og fra periodisk for at opretholde den ønskede temperatur inde i saunaen.
5. Front døren / vindue / ventilationsgitter kan på åbnes frit på et hvilket som helst tidspunkt for at tilføre frisk luft til saunaen.
6. Infrarød's unikke egenskab gør det muligt at nyde din sauna og få fuldt udbytte af opvarmning af kroppen uden at påvirke luften imellem dig og varmekilden gør det muligt at anvende saunaen samtidig med at dør/vindue eller udluftning er åben.
7. Drik altid meget vand før, under og efter en session. Således tilføres kroppen den væske der tabes under naturlig perspiration ved saunabrug.
8. Det er en fordel at tage et varmt bad før anvendelse af saunaen og et koldt bad efter / undervejs. Vigtigt at tørre dig godt før du går ind i saunaen igen da meget vand kan danne pletter på træet.
9. Placér altid et håndklæde på bænken før du sætter dig til rette, for at holde Sauna ren og hygiejnisk for alle brugere. Hav et ekstra håndklæde med i saunaen til at tørre sved af undervejs på din krop.

Advarsel: Sauna duft olie er ofte en brandbar væske. Hæld aldrig koncentreret på varmekilde. Anvend 2-3 dråber i en sprayflaske med vand, eller tilsæt ned i en spand vand.

Gode Tips:

1. For at regulere temperaturen inde i saunaen under brug, brug ventilationsgitteret i loftet eller åben dør/vindue delvist.
2. Hvis du føler behov for mere afkøling, så lad døren stå åben til luften omkring dig føles bekvem.
3. Drik masser af vske før under og efter brug af sauna.
4. Hvis du tager varmt bad før saunasession vil du svede mere. Prøv med og uden for at finde ud af, hvad du foretrækker.
5. For at udnytte saunaens varme terapi effekt, giv feks, dit hår en oliebehandling mens du er i saunaen. Sauna Peeling af kroppen med specialsalt og vandopløselig honninglotion erogså en udsøgt oplevelse. Vask omhyggeligt af efter sessionen.
6. Anvend mindst 2-3 håndklæder. Sid på et håndklæde der er foldet 2-3 gange for at sidde mere behageligt. Lg evt. et andet håndklæde på gulvet til at absorbere sved. Læg evt. et tredje håndklæde over dine knæ for større komfort og til at tørre sved af.
7. Tør sved af dig selv jævnlige under sessionen, for at kroppe kan perspirere frit.
8. For at hjælpe medat løsne ømme og spndte muskler kan det vreen fordel atudøve massage under sessionen.

9. At barbere ansigt eller ben i sauna muliggør behagelig og glat barbering uden brug af gel og skum.
10. Det anbefales ikke at spise mindst 1 time før sauna session.
11. For at opnå større virkning er det en fordel at bevæge sine muskler og lav strækøvelser under sauna sessionen.
12. Det er en fordel for din krop og muskler at tage en lur efter saunasessionen.
13. Ved de første symptomer på forkølelse eller influenza kan en saunasession hjælpe dit immunsystem til hurtigere at få has på problemet.
Efter session er det bedst at give dig tid til at sidde med åben dør og "køle af". Når du har det behageligt tag et varmt brusebad efterfulgt af et koldtbrusebad.

Fejfinding: *Gode Tips:*

Kontrolpanelet virker ikke:

Problem	Forklaring	Løsning
Indikatoren for strømtilslutning lyser ikke	En sikring er sprunget eller saunaen er ikke tilsluttet.	Udskift sikring eller tilslut sauna

Lamperne virker ikke:

Problem	Løsning
Pæren er udbrændt	Udskift pæren. Fjern den defekte lampe ved forsigtigt at skrue den af. Indsæt den nye pære forsigtigt. 25W !
Pæren og lampens fatning er løse	Fjern pæren, løft fatningen som sidder i midten af lampen. Skru pæren i igen og gentilslut omhyggeligt.
Sikringen er brændt af	Udskift den gamle med en ny.

Varmekilden varmer ikke:

Problem	Forklaring	Løsning
En del af varmekilden bliver varm, resten virker ikke.	Varmekilden er defekt.	Udskift med en ny.
	En del af varmekilden er ikke tilsluttet korrekt eller er udbrændt.	Kontrollér og fastgør tilslutninger omhyggeligt.
Hele kabinen vil ikke varme op.	Relæ'et er beskadiget	Genplacér relæ. Kontrollér for fejl / skader.
	Kontrolpanelet er beskadiget Strømtilslutning er mangelfuld eller forkert	Genplacér kontrolpanel. Kontrollér for skader. Gentilslut saunaen Kontrollér for fejl / skader.