



**BSVillage**  
PISCINE - WELLNESS - OUTDOOR

MANUALE di MONTAGGIO

# Sauna infrossi Elvi



[www.bsvillage.com](http://www.bsvillage.com)



# Sauna Infrarossi

# Elvi



Grazie per aver scelto la nostra sauna a infrarossi e congratulazioni per il tuo acquisto. Siamo certi che tutta la tua famiglia apprezzerà tutto ciò che questo prodotto ha da offrire e che ti divertirai a usarlo per molti anni a venire. Leggi attentamente e in dettaglio questo manuale prima di utilizzare la sauna per la prima volta. Ti consigliamo di conservare questo manuale per una revisione regolare e per riferimenti futuri.

Le immagini mostrate nelle istruzioni potrebbero non corrispondere esattamente al modello consegnato; esse servono principalmente per una migliore comprensione del testo delle istruzioni.

Il produttore e il fornitore si riservano il diritto di apportare modifiche al prodotto senza la necessità di aggiornare il presente manuale di installazione e utilizzo.

## ISTRUZIONI DI SICUREZZA

1. Prima di utilizzare la sauna, leggere attentamente e seguire tutte le istruzioni contenute nel presente manuale.
2. È necessario osservare sempre le precauzioni di sicurezza di base durante l'installazione e l'utilizzo di questo apparecchio elettrico. apparecchiatura. Per alimentare questo apparecchio, utilizzare una presa di corrente installata secondo norme tecniche valide e che sia protetto da un interruttore automatico con un valore di corrente e una caratteristica appropriati. Si consiglia di dotare l'alimentatore di un interruttore automatico con una corrente di intervento non superiore a 30 mA, in particolare quando si installa in bagni o altre aree umide.
3. Non utilizzare la sauna nelle immediate vicinanze dell'acqua, ad esempio vicino a una vasca da bagno o su fondamenta bagnate o vicino a una piscina, ecc.
4. Il cavo di alimentazione deve essere instradato in modo da ridurre la probabilità di essere calpestato o pizzicato da oggetti posizionati sul o contro il cavo. Assicurare una protezione adeguata del cavo di alimentazione, non appoggiarlo sul pavimento, perché è molto pericoloso. Quando non si utilizza il dispositivo, scollegare il cavo di alimentazione e arrotolarlo. Scollegare il cavo di alimentazione dalla presa tirando la spina, non il cavo. Ciò potrebbe danneggiare il cavo o la presa.
5. Ispezionare la sauna per individuare eventuali segni di danni e verificare che non vi siano oggetti infiammabili. nella sauna, soprattutto vicino alla stufa, prima di accenderla ogni volta.
6. Attenzione: non toccare i riscaldatori mentre la sauna è in uso; la loro temperatura supera i 70 °C e il contatto con la loro superficie può causare ustioni. Non coprire i riscaldatori, c'è il rischio di incendio. Quando la sauna è in uso, non toccare la parte esterna delle pareti nella zona dei riscaldatori: possono essere molto calde e c'è il rischio di ustioni.
7. Quando è necessario sostituire delle parti, assicurarsi che le parti di ricambio siano specificate dal produttore o hanno le stesse caratteristiche dei pezzi originali. L'uso di pezzi non autorizzati potrebbe causare incendi, scosse elettriche o altri pericoli. Dopo la riparazione, chiedi al tecnico dell'assistenza di effettuare controlli di sicurezza per determinare che la sauna sia già in condizioni operative adeguate prima di poterla utilizzare di nuovo.
8. Il dispositivo non è destinato all'uso da parte di persone (bambini compresi) con ridotte capacità fisiche e sensoriali. o capacità mentali, a meno che la loro supervisione e istruzione non siano assicurate da un responsabile persona; da persone che non hanno familiarità con il funzionamento nell'ambito del presente manuale; da persone sotto l'effetto di droghe, narcotici, ecc., che riducono la capacità di reagire rapidamente.
9. Non utilizzare la sauna immediatamente dopo un esercizio intenso. Aspetta almeno 30 minuti per consentire al tuo corpo di raffreddarsi.

10. Pericolo di surriscaldamento. La temperatura corporea normale non dovrebbe superare i 39°C (103°F).  
I sintomi di un eccessivo surriscaldamento del corpo includono vertigini, letargia, sonnolenza e svenimento. Le conseguenze di un eccessivo surriscaldamento del corpo possono includere l'incapacità di percepire il calore, l'incapacità fisica di uscire dalla sauna, l'incapacità di riconoscere un pericolo imminente, la perdita di coscienza e danni al feto nelle donne incinte. Il surriscaldamento provoca l'aumento della temperatura interna del corpo, quindi non sono consigliate impostazioni di temperatura elevate per l'uso della sauna.
11. L'uso di alcol, droghe o determinati farmaci prima o durante la sauna può portare alla perdita di coscienza.
12. Non dormire mai all'interno della sauna mentre questa è in funzione.
13. Non utilizzare pulitori a vapore, idropultrici ad alta pressione o spruzzatori d'acqua per pulire la sauna.  
Utilizzare solo preparati espressamente destinati a questo scopo.
14. Non appoggiare alcun oggetto sulle pareti superiori o interne della sauna. Non portare animali domestici o oggetti metallici nella sauna. La sauna non è destinata all'asciugatura della biancheria.
15. Se il cavo di alimentazione è danneggiato, è necessario provvedere alla sostituzione immediata di tale cavo tramite il produttore o il suo rappresentante o una persona qualificata in modo simile. Se si riscontra che il cavo di alimentazione è troppo caldo, potrebbe indicare un problema con l'apparecchiatura elettrica, nel qual caso farlo controllare dal produttore o dal suo rappresentante per evitare pericoli.
16. Non utilizzare la sauna durante un temporale per evitare il rischio di lesioni dovute alla corrente elettrica.
17. Non accendere o spegnere ripetutamente l'impianto elettrico e di riscaldamento, poiché ciò potrebbe causare danneggiare le apparecchiature elettriche.
18. Asciugare le mani prima di inserire o rimuovere la spina dal circuito di alimentazione. Non toccare mai il cavo con mani bagnate o piedi nudi bagnati per evitare il rischio di scosse elettriche. Non toccare i terminali metallici della presa o la spina del cavo di alimentazione con le dita.
19. Non utilizzare la sauna se il cavo di alimentazione è danneggiato, se non funziona correttamente o se è danneggiato.  
Non tentare di effettuare alcuna riparazione da soli; in caso di problemi, contattare il rappresentante di vendita o il produttore, altrimenti potrebbe violare la politica di sicurezza.  
Tentativi di riparazione non autorizzati invalideranno la garanzia del produttore.
20. Assicurarsi che la presa per il collegamento alla rete elettrica abbia parametri sufficienti per il funzionamento della sauna; se l'alimentazione è debole, la presa potrebbe surriscaldarsi e causare un incendio.
21. In alcuni modelli di sauna con lucernari, la temperatura della luce è molto alta non appena si accende la sauna e si accende la luce. Non toccare la luce, potrebbe bruciare la pelle.  
Inoltre, non toccare la luce per 20 minuti dopo aver terminato il riscaldamento.
22. Non versare acqua o altri liquidi su unità di riscaldamento o altri apparecchi elettrici, né colpirli con oggetti duri, poiché ciò potrebbe causare un cortocircuito, che a sua volta potrebbe causare un incendio o un'interruzione di corrente.
23. Questo prodotto contiene una sorgente luminosa di classe energetica (G).

#### QUANDO EVITARE DI USARE LA SAUNA

1. Si raccomanda di non utilizzare la sauna entro 24 ore dall'esposizione ai raggi UV da fonti artificiali o prendendo il sole.
2. Farmaci da prescrizione: consultare sempre il medico o il farmacologo in merito a possibili interazioni con gli effetti dei tuoi farmaci. Alcuni farmaci, come diuretici, antistaminici, betabloccanti e barbiturici, possono influire negativamente sulla capacità naturale del corpo di regolare il calore. Sia i farmaci da prescrizione che quelli da banco rientrano in questa categoria.

3. **Malattie cardiache:** la terapia della sauna non è adatta ai pazienti affetti da determinate malattie cardiache, tra cui ipertensione o ipotensione, insufficienza cardiaca cronica o problemi di circolazione coronarica. Se soffri di una delle condizioni sopra elencate malattie, l'esposizione prolungata a temperature elevate può essere pericolosa, poiché il suo risultato diretto è un aumento della frequenza cardiaca di circa 10 battiti (ma in alcuni casi fino a 30) al minuto per ogni grado di aumento della temperatura corporea. Questa controindicazione si applica anche ai pazienti con farmaci per la pressione sanguigna o con un pacemaker: alcune saune possono contenere magneti che possono influenzarne il funzionamento.
  
4. **Bambini e anziani:** bambini e anziani sono due fasce d'età per le quali è consigliabile consultare un medico. consigliato prima dell'uso della sauna. Sebbene per entrambe queste fasce d'età sia generalmente sicuro e benefico per loro di usare la sauna, la temperatura corporea dei bambini aumenta significativamente più velocemente di quella degli adulti e la loro capacità di termoregolare con l'aiuto della sudorazione non è ancora sviluppata come quella degli adulti. Allo stesso modo, la capacità di mantenere una temperatura corporea ottimale e la funzione delle ghiandole sudoripare diminuiscono con l'età, quindi è necessario prestare attenzione in entrambe queste fasce d'età e la terapia della sauna dovrebbe essere discussa con il medico.
  
5. **Problemi articolari:** una lesione articolare acuta non deve essere riscaldata per le prime 48 ore o fino a quando non si manifestano rossore e gonfiore. si attenua. In caso di gonfiore articolare cronico, è possibile che non rispondano favorevolmente alla terapia del calore.
  
6. **Gravidanza:** l'uso della sauna è sconsigliato durante la gravidanza (o sospetta gravidanza). Poiché il corpo con l'aumentare della temperatura, può aumentare anche la temperatura del liquido amniotico, il che in casi estremi potrebbe portare a danni al feto e difetti alla nascita. È anche molto più facile per le donne incinte surriscaldare il corpo, portando alla perdita di coscienza. Il cuore e i vasi sanguigni durante la gravidanza lavorano a una capacità aumentata anche in condizioni normali per essere in grado di nutrire il feto in via di sviluppo e, se il corpo si surriscalda, le richieste sul cuore e sui vasi sanguigni aumenteranno ancora di più. Ciò si traduce in una riduzione del flusso sanguigno a organi interni, compreso il cuore, che possono portare alla perdita di coscienza.
  
7. **Alcune malattie:** aumentare la temperatura corporea potrebbe essere inappropriato per gli individui affetti da sclerosi multipla, lupus eritematoso sistemico, neuropatia diabetica, morbo di Parkinson, tumori del sistema nervoso centrale o insufficienza surrenalica (come la malattia di Addison). Anche le persone che soffrono di emofilia o di condizioni emorragiche dovrebbero evitare di usare la sauna, poiché il calore provoca la dilatazione dei vasi sanguigni. Anche le persone che soffrono di febbre o sono sensibili al calore non sono consigliate per usare la sauna. Tuttavia, qualsiasi paziente con qualsiasi impianto dovrebbe consultare il proprio chirurgo in merito all'uso della sauna. Come per i massaggi, l'uso della sauna non è adatto per nessuna malattia infettiva, sotto l'effetto di alcol o droghe. E come per qualsiasi attività simile, si applica quanto segue: se si avverte disagio, o anche dolore o deterioramento della salute, interrompere immediatamente l'uso della sauna.

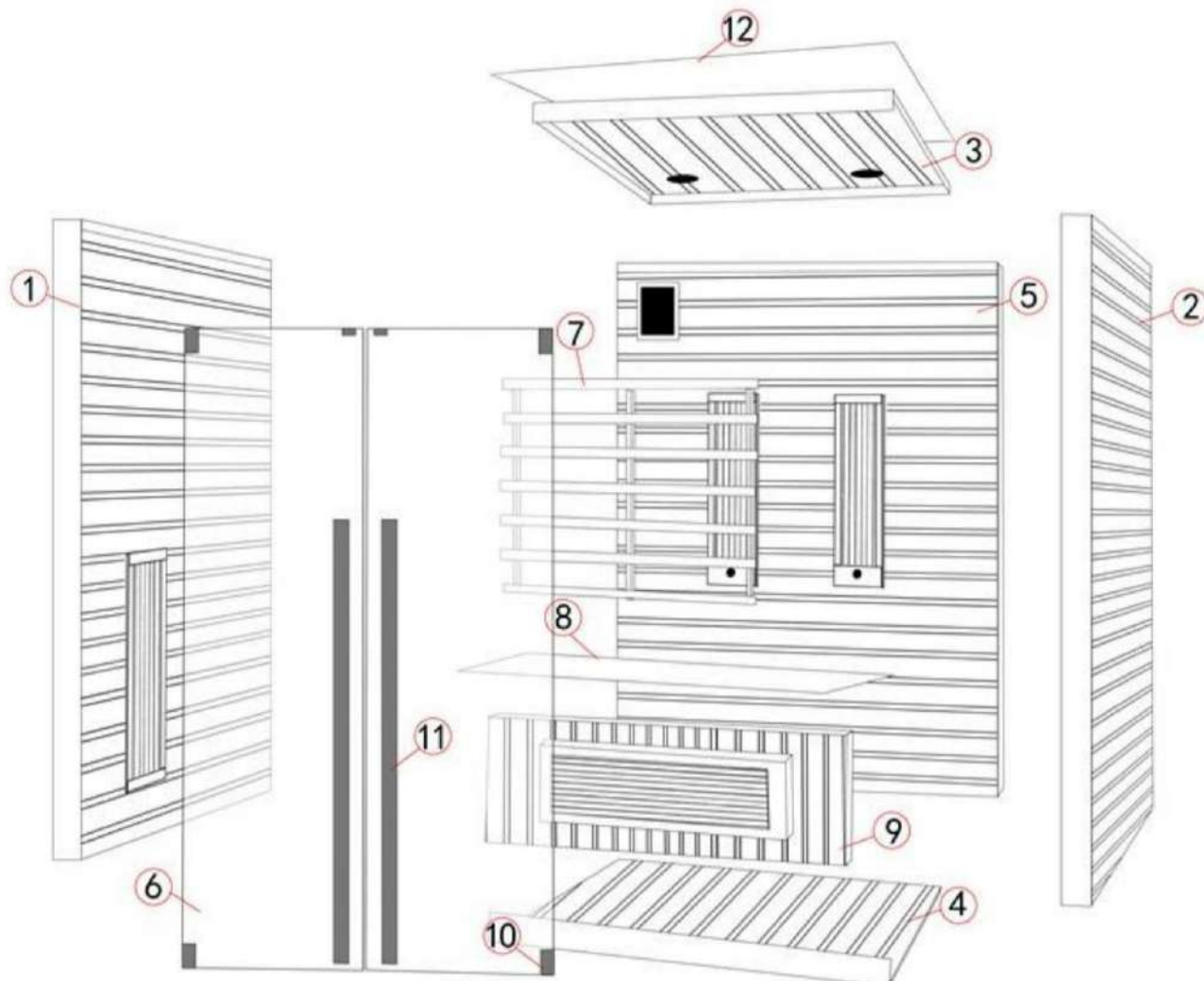
Se soffrite di problemi di salute, consultate sempre il vostro medico prima di fare la sauna!

Attenzione: se il rossore della pelle persiste dopo aver utilizzato la sauna per più di un giorno, non utilizzarla più e consultare il medico.

## PRESENTAZIONE DEL PRODOTTO

Una sauna a infrarossi è composta da una cabina in legno, un'unità di controllo e riscaldatori per sauna.

La cabina in legno comprende PIASTRA INFERIORE, PIASTRA SUPERIORE, PIASTRA DESTRA, PIASTRA SINISTRA, PIASTRA POSTERIORE, PIASTRA IN VETRO ANTERIORE (2 ANTE), PANCA.



NESSUN	TITOLO	QUANTITÀ
1	PIASTRA SINISTRA	1
2	PIASTRA DESTRA	1
3	PIASTRA SUPERIORE	1
4	PIASTRA INFERIORE	1
5	PIASTRA POSTERIORE	1
6	PIASTRA FRONTALE (2 ante in vetro)	2
7	Schienale	1
8	Panca	1
9	Pannello laterale della panca	1
10	Cerniera della porta	4
11	Maniglia della porta	2
12	PIASTRA SUPERIORE Copertura	1
	Viti	15
	Guarnizione della porta	3

### SCATOLA DI CONTROLLO

La scatola di controllo è il centro di controllo della sauna. È montata sulla PIASTRA SUPERIORE, durante il montaggio è necessario solo collegare le estremità dei cavi appropriate.



### ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Prima del montaggio, leggere attentamente il manuale di istruzioni. Per il montaggio della sauna sono necessarie 2 persone adulte.

Nota: leggere attentamente tutte le istruzioni prima di procedere all'installazione della sauna e ricordare che è necessario seguire sempre le precauzioni di sicurezza di base quando si utilizza la sauna.

Prima dell'installazione vera e propria è importante scegliere un luogo adatto per la sauna:

1. La sauna può essere installata solo in zone temperate con bassa umidità dell'aria.  
Evitare di posizionare la sauna in zone umide con scarsa ventilazione (circolazione dell'aria). Quando la sauna è riscaldata, l'umidità presente nell'aria si condensa nelle zone umide, il che può avere un effetto negativo sulla durata dei componenti elettronici della sauna in caso di utilizzo prolungato.
2. Si consiglia di posizionare la sauna in un ambiente con una temperatura dell'aria di almeno 15°C. L'ambiente esterno la temperatura influisce direttamente sulla temperatura interna della sauna. Se si posiziona la sauna in un ambiente freddo, la temperatura interna della sauna non raggiungerà i valori massimi specificati.
3. La sauna deve essere livellata. È necessario assicurarsi che la base sotto la sauna sia solida e orizzontale e sufficientemente portante per il peso della sauna e delle persone che la utilizzano. Le superfici irregolari devono essere livellate.
4. Il luogo per la sauna deve essere a una distanza di sicurezza dalla fonte di acqua corrente (vasche da bagno, docce, lavandini, ecc.).
5. Una presa di corrente da 230 V/50 Hz deve essere installata in prossimità della sauna, cioè a portata di mano della sua corrente, cavo, con protezione di corrente sufficiente, corrispondente al consumo di corrente della sauna (potenza ingresso) - vedere l'etichetta di fabbricazione della sauna.  
Si consiglia di dotare l'alimentatore di un interruttore automatico con una corrente di intervento non superiore a 30 mA, soprattutto in caso di installazione in bagni o altre aree umide.
6. Il cavo di alimentazione deve essere facilmente accessibile in modo che, in caso di necessità, sia possibile scollegare rapidamente il cavo di alimentazione dalla fonte di alimentazione.

### STRUMENTI NECESSARI

Cacciavite, gradini



## ORDINE DI ASSEMBLEA

PIASTRA INFERIORE - PIASTRA POSTERIORE - PIASTRA DESTRA - PIASTRA SINISTRA - PIASTRA LATERALE PER PANCA -  
 SEDILE PANCA - PIASTRA SUPERIORE - PIASTRA ANTERIORE - PIASTRE DI COPERTURA SUPERIORI

Nota:

1. Sulle parti in legno della sauna, nascoste alla vista, potrebbero esserci piccoli danni causati durante la produzione (graffi, abrasioni, ecc.), che non compromettono la funzionalità della sauna né ne riducono l'aspetto finale.
2. Durante l'uso della sauna, potrebbero apparire piccole crepe nel legno. Questo non è un difetto prodotto, ma una proprietà comune del legno utilizzato.
3. La porta della sauna non è progettata per chiudere ermeticamente la sauna. Se si utilizza una sauna in un luogo fresco, è possibile dotare la porta di una guarnizione adatta.



### A. Posizionare la PIASTRA INFERIORE

Posizionare la PIASTRA INFERIORE nel punto in cui la sauna rimarrà in piedi. Prestare attenzione alla posizione corretta.

### B. Posizionare la PIASTRA POSTERIORE

Posizionare la PIASTRA POSTERIORE nella parte posteriore della PIASTRA INFERIORE

- fallo scorrere dentro. Il muro non starà in piedi da solo, deve essere sostenuto a mano prima di attaccare un altro muro.





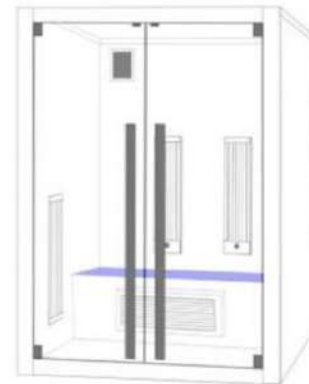
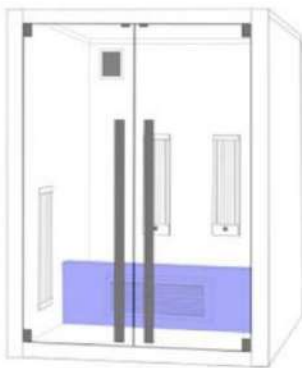
### C. Posizionare le TAVOLE DESTRA e SINISTRA

Fissare la PIASTRA DESTRA e poi la PIASTRA SINISTRA alla PIASTRA POSTERIORE e fissarle entrambe con le clip , quindi fissare la PIASTRA INFERIORE con le viti in dotazione nei fori preforati.



### D. Installare il BENCH

Inserire la parte laterale della panca nella scanalatura della guida, collegare i cavi per il riscaldamento del pavimento e dei polpacci, e infine posizionare il sedile della panca.



### E. installazione della PIASTRA SUPERIORE

Posizionare la PIASTRA SUPERIORE sui pannelli installati e collegare i connettori dei cavi all'esterno della PIASTRA SUPERIORE e fissare con le viti in dotazione nei fori preforati a SINISTRA e

Posizioni della TARGA DESTRA.



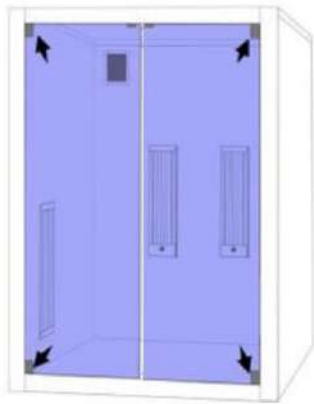
### F. installazione dello schienale

Avvitare lo schienale all'interno della PIASTRA POSTERIORE con le viti incluse nella piastra preparata buchi.

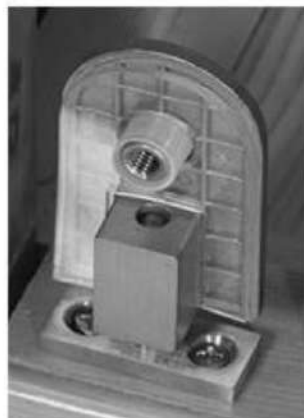


### G. installazione della PIASTRA FRONTALE in vetro

Negli angoli della parte anteriore della PIASTRA INFERIORE e SUPERIORE, installare la base delle cerniere della porta con le viti incluse nei fori preforati.



Inserire la parte principale nella base delle cerniere e rimuovere la vite esagonale dalla parte principale, installare la porta sulle cerniere, assicurarsi che i fori della porta siano allineati con le cerniere, quindi avvitare le viti esagonali per fissare il vetro, assicurarsi che le viti esagonali siano rivolte verso l'interno.



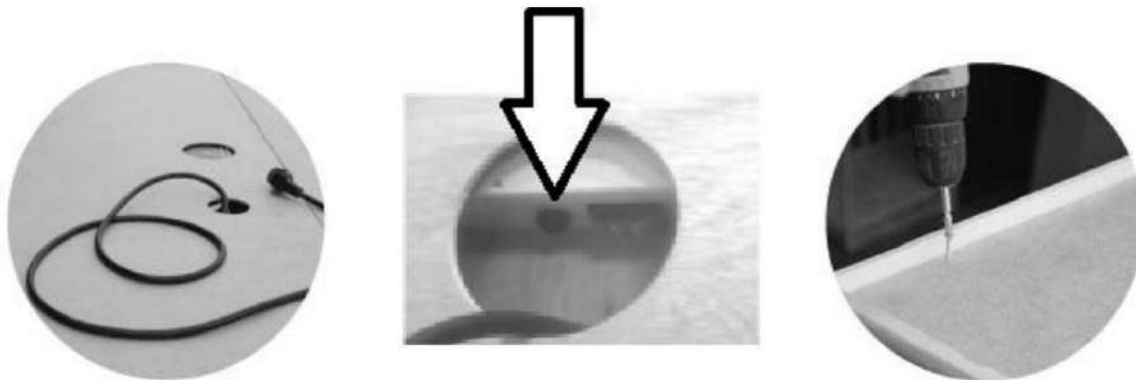
### H. installazione maniglia porta e ionizzatore

Avvitare una maniglia di legno su ogni anta di porta in vetro. Avvitare lo ionizzatore dove si trova il connettore per il collegamento dell'ionizzatore è - il connettore deve essere esteso dal soffitto del sauna a infrarossi verso l'interno.



### I. Sostituire il COPERCHIO SUPERIORE

Sollevere il COPERCHIO SUPERIORE sulla parte superiore della sauna. Inserire il cavo di alimentazione attraverso il foro rotondo nel COPERCHIO SUPERIORE e posizionare il COPERCHIO SUPERIORE sulla PIASTRA SUPERIORE in modo che sia possibile premere il pulsante di protezione da sovraccorrente sulla scatola di controllo. Allineare il COPERCHIO SUPERIORE sulla PIASTRA SUPERIORE e dopo aver collegato e testato la corretta funzionalità della sauna a infrarossi, avvitarlo saldamente con le viti in dotazione.



### CONTROLLO INFRA SAUNA





accendere/spengere la sauna



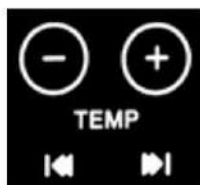
Terapia cromatica a LED

**pressione breve** - on/off  
**pressione lunga** - cambio colore



Illuminazione LED interna/esterna

**pressione breve** - on/off  
**pressione lunga** - varie combinazioni on/off illuminazione interna ed esterna (se la sauna ne è dotata)



menu temperatura

diminuzione/aumento della temperatura **pressione breve**  
passo di 1° **pressione lunga** per un'impostazione più rapida dei livelli di temperatura

Menù FM  
Bluetooth/USB

stazione FM precedente/successiva  
traccia MP3 precedente/successiva

pressione simultanea di entrambi i pulsanti

cambia tra °C e °F



Menù orario

diminuire/aumentare il tempo  
**premere brevemente** per incrementi di 1 minuto **premere a lungo** per un'impostazione più rapida del tempo

menu  
FM/Bluetooth/USB

volume giù/su



Radio FM

**pressione breve** - on/off  
**pressione lunga** - ricerca e salvataggio automatico di tutte le stazioni disponibili



Bluetooth

attiva/disattiva il Bluetooth  
nome del dispositivo:  
BT-AUDIO



USB

Accensione/spengimento USB (è necessario inserire un'unità flash con musica MP3 nel connettore USB)



Connettore USB per collegare una memoria flash esterna con musica MP3



menu  
FM/Bluetooth/USB

funzione di riproduzione/pausa della musica



i riscaldatori posteriori possono essere regolati fino allo spegnimento individuale tramite un potenziometro rotativo sotto ogni riscaldatore

### CONTROLLO IONIZZATORE

Il generatore di ozono crea O3 e disinfetta l'interno della sauna a infrarossi. Lo ionizzatore genera ioni negativi e crea aria profumata e fresca. Entrambi i dispositivi possono funzionare solo separatamente. L'ozono, utilizzato principalmente per distruggere virus, batteri e funghi, hanno una funzione importante per il corpo umano: ossigenano sangue, migliora la circolazione sanguigna e stimola la produzione di ossigeno nei tessuti umani. In generale, molti problemi di salute possono essere trattati con l'ozonoterapia.



**Il pulsante ION** serve per accendere il ionizzatore. Dopo aver premuto, il diodo di controllo si illumina - verde.

Prima e durante l'uso della sauna, selezionare l'opzione "Ioni", che prevede un ciclo di generazione di ioni negativi della durata di 60 minuti.

**Il pulsante O3** serve per accendere il generatore di ozono. Dopo averlo premuto, il diodo di controllo si illumina di rosso e avvia un ciclo di generazione di ozono di 15 minuti, quindi passa automaticamente alla modalità ionizzatore. Utilizzare la generazione di ozono dopo aver utilizzato la sauna per disinfettare l'area della sauna a infrarossi e non è consigliabile rimanere nella sauna durante la generazione. L'accensione del generatore di ozono potrebbe causare interferenze radio.

### COSA SONO I RAGGI INFRAROSSI (IR)

Un raggio infrarosso è in realtà un'onda elettromagnetica che si trova tra la gamma di lunghezza d'onda della luce visibile e la gamma delle microonde. Questo raggio è simile ai raggi naturali del sole che aiutano a riscaldare la nostra pelle con IR diretti anche durante le giornate fredde. Il 95% dell'energia della fibra di carbonio viene trasformata in raggi infrarossi a onda lunga con una lunghezza d'onda da 5 a 17 micron. Il sole produce raggi infrarossi a onda lunga con una lunghezza d'onda di 9,4 micron.

Onda (mm)		0,2	0,4	0,75	1000
Gamma raggio	Fascio di raggi X	Ultravioletto	Visibilmente	Infrarossi	Microonde

Infrarossi a onde corte	Infrarosso a onde medie	Infrarosso a onde lunghe	Microonde
0,75	1.5	5.5	1000

**I RAGGI INFRAROSSI SONO SICURI** I raggi infrarossi sono molto importanti per quasi ogni aspetto della vita sul nostro pianeta. Oltre a fornire calore alle persone, i raggi infrarossi possono anche migliorare la salute del corpo a livello cellulare. Questa tecnologia è così sicura che è stata utilizzata per molti anni nelle sale parto degli ospedali per aiutare i neonati a raggiungere una temperatura corporea accettabile.

**NON È UNA CAMERA DI CALORE** Quando le persone sentono la parola "sauna", di solito pensano a una sauna a vapore, dove alte temperature e alta umidità possono far sudare una persona. Ad esempio, una sauna a vapore è un dispositivo simile a una stufa convenzionale che è in grado di cucinare il cibo riscaldandolo a una temperatura estremamente elevata. Al contrario, una sauna a infrarossi è più simile a un forno a microonde, poiché produce energia che riscalda il cibo ed eccita le molecole d'acqua al suo interno, provocandone la cottura. Una sauna a infrarossi produce energia che riscalda il tuo corpo e innesca le reazioni desiderate senza dover raggiungere temperature estremamente elevate (e scomode) all'interno dell'unità. A causa dell'effetto dei raggi infrarossi sul corpo umano, la sudorazione all'interno di una sauna a infrarossi inizierà a temperature molto più basse rispetto al caso di una sauna a vapore.

**COSA ACCADRÀ ALL'INTERNO** Sentirai immediatamente il calore creato dai radiatori a infrarossi.

La lunghezza d'onda di questo calore consentirà ai raggi di penetrare nella pelle e riscaldare il corpo sotto la superficie. Ciò ecciterà le molecole d'acqua immagazzinate nello strato di grasso appena sotto la pelle, facendoti sudare. La maggior parte delle persone tende a sudare dopo circa 20 minuti, anche se questo tempo si accorcia con un uso più frequente della sauna.

Questo sudore consente anche al corpo di disintossicarsi, poiché le sostanze tossiche che il corpo ha rimosso dal flusso sanguigno e immagazzinate nello strato di grasso possono ora essere trasudate sulla superficie della pelle. Il calore diretto causerà anche la dilatazione dei vasi sanguigni (aumentando la circolazione) e porterà a un aumento della respirazione e della frequenza cardiaca. Il corpo brucerà anche calorie mentre produce sudore. Si consiglia di bere acqua prima, durante e dopo la sauna per assicurarsi che il corpo non si disidrati.

Inoltre, fai attenzione a cosa porti con te nella sauna a infrarossi. Alcuni metalli assorbono i raggi infrarossi e possono diventare estremamente caldi durante l'uso della sauna.



## COME USARE LA SAUNA INFRA

Il potenziale della terapia a infrarossi è sfruttato al meglio se si imposta la temperatura al valore più alto. Ciò consentirà al corpo di utilizzare tutta la potenza della radiazione infrarossa durante la sessione di sauna. Se si imposta la temperatura a un valore inferiore, i riscaldatori si spegneranno e riaccenderanno continuamente per mantenere la temperatura impostata. Poiché l'azione diretta dei raggi infrarossi ha un effetto molto maggiore rispetto all'alta temperatura della sauna stessa, si perderebbero alcuni degli effetti terapeutici della sauna a determinati intervalli. Oltre ad abbassare la temperatura impostata, è anche possibile controllare la temperatura all'interno della sauna in una certa misura spostando la ventilazione del tetto o aprendo la porta.

- È una buona idea fare una doccia e asciugarsi prima della sauna vera e propria.
- Non usare la sauna subito dopo un esercizio fisico intenso. Attendere almeno 30 minuti per consentire al corpo di raffreddarsi.

- Usa almeno 2-3 asciugamani o teli da bagno. Siediti su un asciugamano piegato più volte per avere una buona imbottitura. Metti un altro asciugamano sul pavimento per assorbire il sudore e un terzo asciugamano sulle ginocchia per pulirle frequentemente. Questo favorirà una maggiore sudorazione.

- Porta con te un panno spesso o un asciugamano nella sauna e usalo per asciugarti il viso quando inizi a sudare. Questo rimuoverà le cellule morte della pelle e renderà la tua pelle più giovane e liscia. Puoi fare lo stesso su altre parti del corpo usando un asciugamano, una spazzola o del sale esfoliante.

- Il momento migliore per fare la sauna è la mattina, se riesci ad alzarti 30 minuti prima. Poco dopo esserti svegliato, fai un po' di stretching al corpo, poi fai una doccia nella sauna a infrarossi e infine bevi qualche bicchiere di acqua pulita. Difficilmente troverai una fonte di energia migliore per la giornata che ti aspetta. Se invece hai difficoltà a dormire, puoi usare la sauna la sera. Lo stato calmo e rilassato fornito dalla sauna ti aiuterà ad addormentarti più facilmente e facilmente.

- La posizione migliore da adottare quando si usa una sauna a infrarossi è quella seduta, non sdraiata. Questo perché i riscaldatori sono posizionati in modo da dare il massimo beneficio dalle radiazioni a una persona seduta in posizione eretta con i piedi a livello della panca.

- Non importa quale sia la temperatura all'interno della sauna a infrarossi quando si entra. Infatti, una sudorazione significativa non si verifica prima di circa 15 minuti. Per questo motivo, non è necessario attendere che la sauna si riscaldi completamente. La soluzione migliore è entrare nella sauna quando è accesa e riscaldarsi insieme alla sauna.

- Non è l'ideale farsi la doccia subito dopo aver terminato la sauna. Poiché il corpo si è riscaldato durante la sauna, continuerà a sudare per un po' di tempo dopo che le unità di riscaldamento sono state spente, anche dopo aver lasciato la sauna. Siediti nella sauna con la porta aperta e lascia che il corpo sudi mentre si raffredda. Quando ti senti abbastanza a tuo agio, fai una doccia tiepida (non fredda) per risciacquare completamente il sudore dal corpo. Non è consigliabile usare sapone, gel doccia o altri prodotti dopo aver utilizzato la sauna poiché i pori saranno aperti e queste sostanze potrebbero ostruirli.

- È importante reintegrare i liquidi persi durante la seduta di sauna. La bevanda ideale è l'acqua naturale, che non restituirà al corpo le calorie bruciate durante la sauna.

- Una volta terminata la sauna, utilizzare un panno leggermente umido per rimuovere l'acqua e il sudore dall'area interna (vedere la sezione CURA DELLA SAUNA di seguito) e lasciare la porta aperta per consentire all'area interna della sauna di arieggiare.

## CURA DELLA TUA SAUNA

È molto importante pulire regolarmente la sauna:

- spazzare o aspirare il pavimento o le panche
- pulire le pareti dove le persone le hanno toccate, ad esempio sopra le panche, intorno alle porte e ai pannelli di controllo
- utilizzare acqua calda con un detergente delicato e un panno pulito, quindi pulire con un panno umido pulito
- evitare detergenti aggressivi che possono macchiare il legno o addirittura lasciare tracce di sostanze chimiche che possono poi essere rilasciate dal calore. Si consiglia di utilizzare solo prodotti studiati appositamente per la pulizia delle saune a infrarossi, come Saunareiniger
- non usare un panno troppo umido, poiché il legno potrebbe scurirsi
- utilizzare sempre un asciugamano per assorbire il sudore quando si utilizza la sauna; in generale, la pelle non deve entrare in contatto diretto con la superficie della sauna, ovvero con le panche, le pareti o gli schienali
- non utilizzare mai pulitori a vapore, idropulitrici ad alta pressione o getti d'acqua per pulire la sauna.
- non risciacquare o lavare mai l'interno o l'esterno della sauna a infrarossi
- non utilizzare mai vernici, tinte o altri rivestimenti chimici all'interno della sauna; il calore potrebbe causare il rilascio di fumi da questi rivestimenti
- per impregnare il legno e proteggerlo dall'umidità, le panche e le altre parti in legno esposte della sauna possono essere trattate in modo continuativo con olio di paraffina, che può anche esaltare le venature naturali del legno

## I BENEFICI DELLA TUA SAUNA

I benefici della terapia a infrarossi sono stati studiati per decenni in Giappone, Europa e, più di recente, negli Stati Uniti. Di seguito sono stati osservati effetti benefici nelle persone che hanno utilizzato regolarmente la sauna a infrarossi:

- abbassamento della pressione sanguigna
- riduzione della rigidità articolare
- perdita di peso
- rafforzamento del sistema cardiovascolare
- abbassare i livelli di zucchero nel sangue
- aumentare il flusso sanguigno
- abbassare i livelli di colesterolo e trigliceridi
- sollevio dai crampi muscolari
- sollevio dal dolore
- ripristino energetico e sollevio dallo stress
- aumentare la forza e la vitalità del corpo
- aumentare l'espansione del tessuto collagene
- la sauna aiuta a risolvere problemi di infiltrazioni infiammatorie, edemi e versamenti
- la sauna è stata utile nel trattamento dell'acne, dell'eczema, della psoriasi, delle ustioni e delle ferite, dei tagli e dell'orticaria, della gotta, dei danni ai tessuti e dell'ipertrofia prostatica
- la sauna aiuta a guarire più velocemente le ferite aperte e si lasciano meno cicatrici quando si fa il bagno in sauna
- migliora il colore e l'elasticità della pelle
- aiuta nel trattamento della cellulite
- rafforza il sistema immunitario
- aiuta a ridurre la possibilità di lesioni se utilizzato per riscaldare i muscoli prima dello stretching e dell'esercizio
- disintossica il corpo
- aiuta a curare la bronchite (bronchite)

## AVVISO IMPORTANTE

I raggi infrarossi emessi dalla sauna a infrarossi sono riconosciuti come uno strumento che offre un'ampia gamma di possibili benefici ed effetti terapeutici, come dimostrato da ricerche condotte in varie parti del mondo. Questi benefici sono presentati qui solo per

a scopo di riferimento e non implicano che queste affermazioni implicino che le saune a infrarossi costituiscano un mezzo di trattamento o cura per alcuna malattia, né tali inferenze dovrebbero essere tratte da tali affermazioni. Se si utilizzano farmaci da prescrizione, si soffre di gravi problemi articolari o si hanno altri problemi di salute, consultare il medico prima di iniziare la regolare terapia con sauna a infrarossi. Le persone con impianti chirurgici (perni metallici, chiodi, articolazioni artificiali, silicone o altri impianti) di solito non sperimentano effetti negativi, ma dovrebbero anche consultare il medico prima di iniziare la terapia a infrarossi.

## COME FUNZIONA IL DISPOSITIVO

Le saune a infrarossi sono realizzate con due tipi di riscaldatori: in ceramica o in carbonio.

I riscaldatori in ceramica producono radiazioni infrarosse attraverso sottili tubi di vetro posizionati strategicamente nella sauna. Durante la produzione di radiazioni infrarosse, emettono calore molto intenso e vengono riscaldati in modo significativo (250-300 °C). Sempre protetti in modo che non entrino mai in contatto diretto con la pelle. Una sauna dotata di riscaldatori in ceramica di solito si riscalda più velocemente di una sauna con riscaldatori al carbonio. I loro costi di acquisizione sono inferiori e la loro durata è di circa 8000 ore.

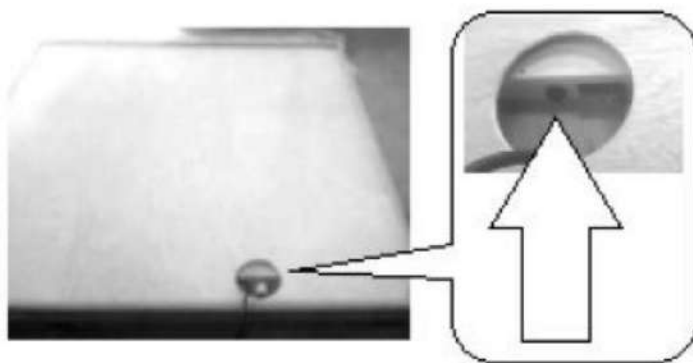
Un'unità di riscaldamento in fibra di carbonio è composta principalmente da un catodo metallico incandescente e fibra di carbonio. Quando una corrente elettrica passa attraverso un catodo metallico incandescente, la fibra di carbonio viene riscaldata, emettendo quindi raggi infrarossi a onde lunghe. I riscaldatori in carbonio si riscaldano un po' più lentamente, ma la distribuzione dei raggi infrarossi è molto più uniforme ed efficiente. La loro temperatura superficiale raggiunge i 70-170 °C. La proporzione di onde infrarosse nello spettro a onde lunghe è superiore a quella dei riscaldatori in ceramica, in modo che possano penetrare più facilmente e più in profondità nei tessuti, aumentando così un po' l'effetto terapeutico. I costi di acquisizione sono leggermente più alti, ma i costi operativi sono inferiori e la loro durata utile è di circa 12.000 ore.

## SEGNALAZIONE SONORA

Alcune tipologie di saune possono avere la funzione di segnalazione sonora semplice o ripetuta in risposta alla pressione dei pulsanti, al raggiungimento della temperatura o del tempo impostati.

**POSIZIONE DELL'ERRORE**

Il pannello di controllo non funziona.	Controllare il collegamento del cavo del pannello di controllo.
	Rivolgersi ad un centro di assistenza autorizzato.
L'indicatore di alimentazione è spento.	Premere nuovamente la protezione da sovracorrente nel foro del coperchio della PIASTRA SUPERIORE, vedere le immagini sottostanti.



La luce di lettura non funziona.	Controllare e ricollegare il cavo della luce.
	Rivolgersi ad un centro di assistenza autorizzato.
Solo una parte del riscaldatore viene riscaldata.	Il riscaldatore è difettoso: contattare un centro di assistenza autorizzato.
	Il connettore del riscaldatore non è collegato bene - <b>collegarli saldamente.</b>
	Il connettore del riscaldatore è bruciato - contattare servizio autorizzato.
Non riscalda il polpaccio o il riscaldamento del pavimento.	Il cavo dietro la PIASTRA LATERALE DEL PANCA non è saldamente inserito nella presa sulla PIASTRA POSTERIORE - <b>collegarlo saldamente.</b>
Non riscalda l'intera sauna.	Il connettore del cavo del pannello di controllo è allentato: ricollegare saldamente i connettori del pannello di controllo.
	Il pannello di controllo è danneggiato - contattaci servizio autorizzato.
	La scatola di controllo è danneggiata - contattare un centro di assistenza autorizzato.

### CONDIZIONI DI GARANZIA, ASSISTENZA E RICAMBI

Il periodo di garanzia è indicato sul documento di vendita, ma non inferiore a 24 mesi, e decorre dal giorno del ricevimento della merce. Il prodotto, che deve essere comprovato dal documento di vendita originale. La garanzia si applica ai difetti che il prodotto ha al momento del ricevimento, nonché a difetti di fabbricazione dimostrabili che si verificano durante il periodo di garanzia. La garanzia non copre la normale usura del prodotto e delle sue parti e i danni causati dalla mancata osservanza delle istruzioni per l'uso, dalla negligenza della manutenzione, dall'uso scorretto, a seguito di danni intenzionali, interventi non professionali, modifiche o riparazioni con l'utilizzo di parti non originali, a seguito di influenze esterne (ossidazione, corrosione, allagamenti, ecc.). Le riparazioni durante il periodo di garanzia possono essere eseguite solo da officine autorizzate o dal servizio del produttore.

Nota: si consiglia di annotare il modello e il numero di produzione del prodotto per poter usufruire della garanzia, ottenere un pezzo di ricambio o un intervento di assistenza (questi numeri si trovano sull'etichetta di produzione posta sulla PIASTRA POSTERIORE della sauna).

Numero di modello	
Numero di produzione	

Nota: la rimozione dell'etichetta con il numero di serie potrebbe essere il motivo per cui il reclamo non viene riconosciuto.

### DISPOSIZIONE



L'imballaggio è costituito da materiali che possono essere restituiti al riciclaggio comunale centri di raccolta o contenitori di raccolta.

**Proteggi l'ambiente! Non smaltire le apparecchiature elettriche nei rifiuti domestici!**



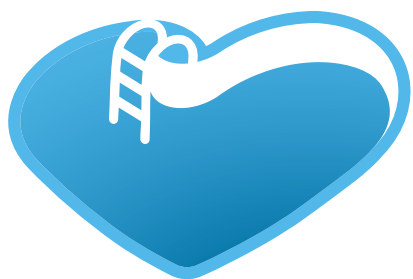
Secondo la Direttiva Europea n. 2012/19/UE, le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate devono essere raccolte separatamente e avviate al riciclaggio ecologico.

L'amministrazione comunale o cittadina vi fornirà informazioni sulle possibilità di smaltimento delle apparecchiature obsolete.



Mountfield as, Mirošovická 697, 251 64 Mnichovice

[mountfield-export.com](http://mountfield-export.com)



# BSVillage


[.com](http://www.bsvillage.com)

PISCINE - WELLNESS - OUTDOOR

[www.bsvillage.com](http://www.bsvillage.com)

BUSINESS SHOP S.r.l. a Socio Unico  
Via della Repubblica n. 19/1 - 42123 Reggio Emilia (RE)  
P.Iva e C.F. 02458850357 - Cap. soc. 60.000,00 € i.v.

 [www.bsvillage.com](http://www.bsvillage.com)

 0522 15 36 417

 [info@bsvillage.com](mailto:info@bsvillage.com)

 0522 18 40 494