

Handleiding

HEALTH MATE

Infraroodcabines



Health Mate infrarood cabines van superieure kwaliteit.
Geniet van een jongere mooiere uitstraling,
Een betere gezondheid en welzijn dankzij onze lange golf
infrarood cabines.

DIGITAAL BEDIENINGSPANEEL INSTRUCTIES



BEDIENINGSPANEEL

1. Tijdsweergave
2. Huidige temperatuur
3. Resterende minuten
4. Reservatie uur

OPSTARTEN

1. Steek de stekker in het stopcontact.
2. Als de klok eenmaal geprogrammeerd is, dan zal deze individueel werken.

KLOK PROGRAMEREN

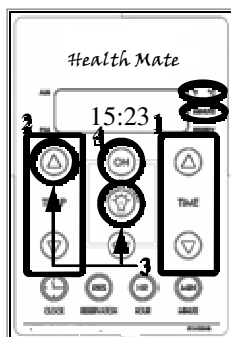
1. Druk op OFF.
2. Druk 3 sec. op CLOCK.: de tijdsweergave zal nu knipperen.
3. Stel de juiste tijd in via HOUR en MINUTE
4. Druk 3 sec. op CLOCK .

Instellen van de IR cabine



1. Druk op ON. Het bedieningspaneel licht op. Als er binnen de 10 seconden geen andere toets ingedrukt wordt, dan gaat deze verlichting uit.
2. De temperatuur en de tijdsweergave zullen afwisselend weergegeven worden.
3. Als de tijd en temperatuur binnen de 30 sec na het opstarten van de sauna verandert wordt, dan verschijnt deze steeds bij het opstarten van de cabine.

Instellen van tijd en temperatuur



Tijdsinstelling (van 5 tot 60 minuten)

- A) Druk de TIME pijlen tot de gewenste tijd.
- B) Door de pijlen ingedrukt te houden gaat de tijd sneller lopen.
- C) MINUTE zal oplichten met de ingestelde tijd.

Temperatuurinstelling (van 32° tot 75° C)

- A) Druk de TEMP pijlen tot de gewenste temperatuur.
- B) Door de pijlen ingedrukt te houden gaat de temperatuur sneller lopen.
- C) °C (of °F) zal oplichten met de ingestelde temperatuur.

Tijdens het gebruik van de cabine

Als de cabine in gebruik is, dan zal afwisselend (om de 10 sec) de resterende tijd en de temperatuur van de cabine verschijnen in de display. Tot 32° C verschijnt 'LO'. Druk op 'CLOCK' om de juiste tijd te controleren. Na 5 sec zal de resterende tijd en temperatuur terug afwisselend verschijnen.

U kan steeds de ingestelde tijd en temperatuur wijzigen tijdens een sessie door op de TEMP of TIME pijlen te drukken.

Druk op INTERIOR LIGHT om het licht aan of uit te zetten.

Met de linkse kantelschakelaar in het dak zet u de sterrenhemel aan, met de andere kantelschakelaar zet u naar wens een kleur vast of laat u de kleuren veranderen.

Schakel de sterrenhemel na uw IR-sessie uit.

Reserveren van een sessie

Met deze optie kan men de cabine programmeren zodat ze op het gewenste tijdstip klaar voor gebruik is. Zo kan men ook de opwarmingstijd vermijden.

1. Druk op OFF om de cabine uit te schakelen.
2. Druk gedurende 3 sec op RES.
3. De laatst gereserveerde tijd en AM (voormid.) / PM (namiddag) en RESERV zal oplichten. 12:00 en AM en RESERV zullen knipperen als u voor de eerste keer programmeert.
4. Zet het juiste uur via HOUR en MINUTE.
5. Druk nu 3 sec op RES om te bevestigen.

Meer info over het reserveren.-/*+

1. Via RESERVATION kan men enkel de starttijd programmeren.
2. De geprogrammeerde tijd is voor éénmalig gebruik en wordt niet automatisch herhaald. Om deze wel te herhalen: druk 3 sec op RES, de laatst geprogrammeerde tijd zal oplichten, druk terug 3 sec op RES om te bevestigen.
3. RESERV zal blijven oplichten tot wanneer de IR-cabine de geprogrammeerde tijd bereikt heeft.
4. Als de IR-cabine wordt opgezet binnen de 2 uur voor de gereserveerde tijd, dan vervalt deze.
5. Als de cabine de reservatie tijd bereikt, dan gaat er een signaal weerklinken, de leeslamp gaat branden en de sessie zal starten. Als er niets verandert wordt dan zal de IR-cabine het programma aflopen en de sessie beëindigen na 30 minuten.
6. Druk gedurende 3 sec op RES en dan op OFF om de reservatie te annuleren.

Meer info over het reserveren.

OTA zal op de display verschijnen als de binnentemperatuur van de cabine de max. temperatuur van 77° C bereikt en een alarmsignaal zal gedurende 5 sec. weerklinken. De cabine zal zichzelf uitschakelen. Laat de cabine afkoelen gedurende 30 min en begin terug met het instellen van de cabine.

Tips voor uw Health Mate infraroodcabine.

Gebruik uw IR cabine gedurende de eerste 4 weken maximaal 3 maal per week. Vanaf de vijfde week mag u uw sessies opdrijven tot dagelijks gebruik. Een sessie bedraagt 30 minuten. Tijdens de sessie zal u zich steeds comfortabel en ontspannend voelen. Is dit niet, dan kan u best de temperatuur verlagen. De te programmeren temperatuur schommelt tussen de 50° à 60°. De meest toegepaste temperatuur is 55°. Dit kan u best persoonlijk ondervinden. Voor meer resultaat naar spieren en gewrichten, kan u beter uw tijd verlengen dan uw temperatuur te verhogen.

Voordat u zich ontkleedt, zet u de cabine aan. Kies de gewenste temperatuur en stel de tijd in naar keuze. Hou rekening met een opwarmtijd van 15 à 20 minuten afhankelijk van de cabine.

U kan reeds plaats nemen in de cabine als de temperatuur 38° (onze lichaamstemperatuur) of meer bedraagt, of u kan later plaats nemen als de gewenste geprogrammeerde temperatuur bereikt is. Inmiddels is de cabine voorverwarmd.

U ontkleedt zich en drinkt een glas water. U kan naar wens 5 à 10 druppels Eucalytol (verkrijgbaar in elke apotheker) in de porseleinen verdamper toevoegen, zonder water!

Gebruik minstens 2 tot 3 handdoeken. Neem plaats op een handdoek die u meermaals gevouwen hebt en gebruik hem als kussen. Gebruik een andere handdoek op de vloer om extra zweet te absorberen. Een derde handdoek over uw knieën kan helpen om u meer op uw gemak te voelen en is handig om zweet af te vegen.

Neem iets ontspannends mee in de cabine, een leuk boek, ontspannende muziek... er en neem plaats in de cabine. Neem een zittende houding aan. Infrarood warmte verplaatst zich horizontaal. Het effect is optimaal wanneer het lichaam gelijkmatig door alle elementen verwarmd wordt. Na 10 à 15 minuten begint u te transpireren. Elk lichaamsdeel dat naar uw mening wat extra warmte kan gebruiken mag u dicht tegen een van de elementen aanhouden zolang dit prettig aanvoelt.

Dep je regelmatig droog met een schone handdoek.

Drink ook tijdens uw infraroodsessie een glas water of neem een fles water mee in de cabine.

Als de door u gekozen temperatuur te hoog is dan kan u de voorziene ventilatieschuif in het plafond openen of u mag de deur openen en naar behoefte ventileren. Zolang de temperatuur niet onder de 45°C komt, zult u blijven transpireren.

Op het einde van de sessie veegt u uw zweet af en slaat u een handdoek of badjas om en laat u het lichaam 'regeneren' tot u uitgetranspireerd bent.

Hierna neemt u een lauwe tot warme douche.

Om het verloren vocht aan te vullen en om de vrijgekomen afvalstoffen beter te elimineren, drinkt u na afloop voldoende water.

Voorop staat dat u zich altijd prettig moet voelen in de cabine. U moet dus altijd naar uw lichaam luisteren en mag een sessie afbreken wanneer u wilt.

Bij de eerste tekenen van een verkoudheid of griep kan het nuttig zijn om meer saunasessies te doen. Hierdoor wordt uw immuunsysteem versterkt en het aantal virussen verminderd.

Personen onder doktersbehandeling dienen altijd eerst hun arts te raadplegen.

Veel infrarood plezier.

Het Health Mate team.