

# Benutzerhandbuch

Vielen Dank, dass Sie sich für unsere Infrarot-Sauna entschieden haben.

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf der Infrarot-Sauna. Bitte nehmen Sie sich die Zeit, dieses Handbuch gründlich durchzulesen. Halten Sie dieses Handbuch und Ihren Kaufnachweis bei Serviceanrufen bereit.

## Inhaltsverzeichnis

<b>INHALTSVERZEICHNIS</b> .....	<b>2</b>
<b>ELEKTRISCHE ANFORDERUNGEN</b> .....	<b>3</b>
ELEKTRISCHE ANSCHLÜSSE .....	3
<b>MONTAGEANLEITUNGEN</b> .....	<b>3-26</b>
VORSICHT .....	4
ANSCHLIESSEN DER PLATTEN: .....	4-5
ERSTE SCHRITTE: .....	6
EINBAUSATZ A – ALLGEMEINE ANLEITUNGEN: .....	7-11
EINBAUSATZ B – ECK-MODELLE: .....	13 -19
EINBAUSATZ C – 4-PERSONEN-SAUNAS: .....	20-23
ZUBEHÖR .....	24-28
<b>BEDIENTAFEL-BETRIEBSANLEITUNG</b> .....	<b>28-29</b>
<b>BEDIENUNGSANLEITUNG</b> .....	<b>30-31</b>
VORSICHTSMASSNAHMEN .....	31
REINIGUNG UND WARTUNG .....	29
<b>VORTEILE DER SAUNA</b> .....	<b>29-31</b>
VORTEILE FÜR DIE GESUNDHEIT .....	29-31
<b>SAUNAS UND KONTRAINDIKATOREN</b> .....	<b>31-33</b>
<b>FEHLERBEHEBUNG</b> .....	<b>34-35</b>
<b>INFORMATIONEN ZUR GEWÄHRLEISTUNG</b> .....	<b>35-38</b>

## Elektrische Anforderungen

Jede Sauna benötigt einen dedizierten Stromkreis, wenn sie an eine Steckdose gemäß der Darstellung unten angeschlossen wird. Bei einem dedizierten Stromkreis darf kein anderes elektrisches Gerät am gleichen Stromkreis wie die Sauna angeschlossen sein. Wenn diese Vorgabe nicht eingehalten wird, kann dies zu Stromunterbrechungen und einer verminderten Leistung führen. Es wird empfohlen, die elektrische Verkabelung von einem qualifizierten Elektriker vornehmen zu lassen, um einen zuverlässigen Betrieb der Sauna sicherzustellen und eine eventuelle Stromschlaggefahr zu vermeiden. Bitte vergewissern Sie sich, dass die Sauna korrekt geerdet ist. Wenn die elektrischen Anforderungen nicht erfüllt sind, kann dies zu schweren Verletzungen führen.

Bitte halten Sie alle Anleitungen sorgfältig ein. Halten Sie die Sauna außerhalb potenzieller Gefahren wie Wasser- oder Flüssigkeitsquellen. Wählen Sie einen trockenen, geeigneten Standort für die Montage der Sauna. Setzen Sie die Heizelemente keinen Wasserquellen oder Flüssigkeiten aus, da dies zu einem Stromschlag führen könnte. Falls Sie Fragen haben, wenden Sie sich unverzüglich an den Hersteller.

## Elektrische Anschlüsse

Euro-Stecker



Amerikanischer Stecker



Britischer Stecker



## Montageanleitungen

Bitte lesen Sie folgenden Anleitungen sorgfältig durch. Die Montage der Sauna muss von mindestens 2 Personen vorgenommen werden. Versuchen Sie nicht, die Sauna allein zu installieren, da dies leicht zu Schäden führen kann.

### Vorsicht

- 1- In der Sauna dürfen keine Wasserinstallationen oder Armaturen angebracht werden.
- 2- Halten Sie alle Flüssigkeiten von den Heizplatten fern.
- 3- Installieren Sie die Sauna auf einer vollständig ebenen Fläche.
- 4- Installieren Sie die Sauna in einem trockenen und wettergeschützten Bereich.
- 5- Entflammbare Objekte und korrosive chemische Substanzen müssen von der Sauna fern gehalten werden.

Ihre Infrarot-Sauna ist bei Lieferung in drei Kartons verpackt. Bitte vergewissern Sie sich, dass beim Öffnen der Kartons die Oberseite wirklich nach oben zeigt. Öffnen Sie die Kartons sehr vorsichtig, da sie Glas und andere zerbrechliche Teile enthalten.

### Anschließen der Platten:

Die Infrarotkabine bietet zwei Arten von Platten-Sperrsystemen zum Anschließen der verschiedenen Seiten der Sauna. Bitte verwenden Sie die folgenden Anleitungen als Anleitung zum Anschließen der Saunaplatten.

#### Inneres Sperrsystem:

Das Innere Sperrsystem ist nach der Installation der Sauna vollständig unsichtbar. Die Sperren sind an der Seite der einzelnen Platten angebracht, und sie werden durch übereinander schieben miteinander verbunden (Abbildung G-2).

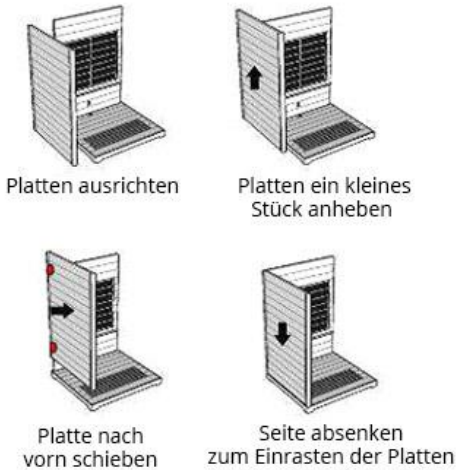


Abbildung G-1: Platten verbinden,  
inneres Sperrsystem

Führen Sie zum Verbinden der beiden Platten die folgenden Schritte aus:

1. Heben Sie die Platte mit den Sperrstiften ein kleines Stück an.
2. Drücken Sie sie gegen die gegenüber liegende Platte. Vergewissern Sie sich, dass Sie an den oberen und unteren Ecken Druck ausüben.
3. Schieben Sie die Platte nach unten, um sie zu verriegeln. Vergewissern Sie sich, dass alle Sperren (oben und unten) verbunden sind.
4. Überprüfen Sie die Platten und vergewissern Sie sich, dass sie eben liegen (die Oberseite der Platte liegt flach und passt).

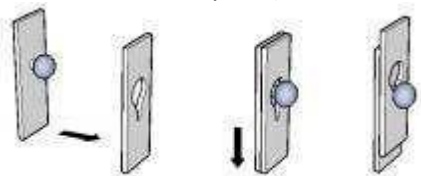


Abbildung G-2: Inneres Sperrsystem

### Laschensystem:

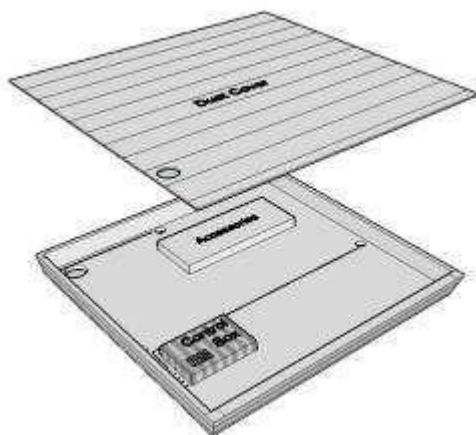
Das Laschen-Sperrsystem umfasst zwei Halterungen, die ineinander geführt werden. Dabei wird die Hauptschleife über die gegenüber liegende Seite geführt und die Lasche fixiert (Abbildung G-3).



*Abbildung G-3: Laschen-Sperrsystem*

### **Erste Schritte:**

Legen Sie die Kartons flach auf den Boden und öffnen Sie sie vorsichtig. Das Zubehör, das Benutzerhandbuch und kleinere Teile liegen unter der Staubabdeckung - dem Karton, der die oberen und unteren Platten enthält (Abbildung G-4).



*Abbildung G-4: Entfernen Sie die Staubabdeckung, um das Zubehör freizulegen*

## Einbausatz A – allgemeine Anleitungen:

Die folgenden Einbauanleitungen gelten für die folgenden Modelle:

- Saunas für 1 Person, 2 Personen und 3 Personen (Modelle für den Innen- und Außenbereich).
- Saunas für 4 Personen

Bodenplatte – Platzieren Sie die Bodenplatte flach am gewünschten Aufstellort. Vergewissern Sie sich, dass Sie genügend Platz um die Seitenplatten herum frei lassen, sodass eine Person stehen und die Seitenplatten anbringen kann (Abbildung A-1). Sobald sie montiert ist, können Sie die Sauna an eine Wand verschieben.

### Tipps:

- Die Markierung „X“ zeigt zur Rückseite der Sauna, und die Bodenheizung (bei manchen Modellen) zeigt zur Vorderseite der Sauna.



Abbildung A-1: Bodenplatte

### Hintere Platte

Platzieren Sie die hintere Platte an der Rückseite der Bodenplatte (Abbildung A-2). An dieser Stelle sollte jemand die hintere Platte halten, bis die nächste Verbindung hergestellt wird.

### Linke Platte

Montieren Sie die linke Platte (die linke Platte hat 2-4 Sockel am unteren Ende) entsprechend der folgenden Abbildung. Vergewissern Sie sich, dass die

Oberseite beider Platten flach und eben liegt.

Informationen zum Verbinden der Platten finden Sie im Abschnitt "Verbinden der Platten" (Seite 4).

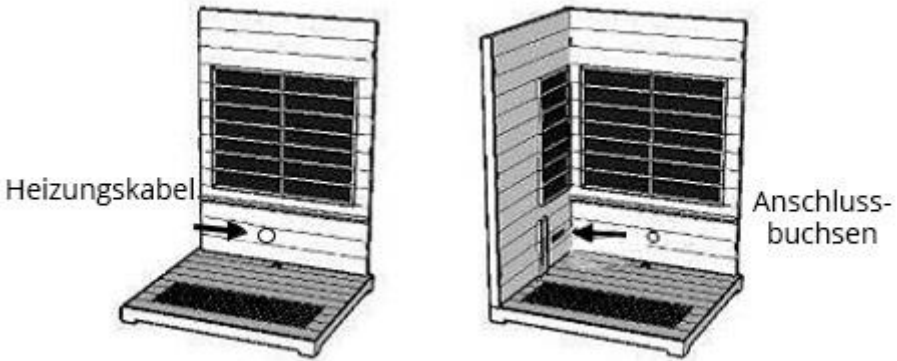


Abbildung A-2: Hintere und linke Platte

### Einbau der Bank

Schieben Sie die vertikale Bank-Platte zwischen die beiden vertikalen Führungen an den Seitenplatten. Schließen Sie die Heizungsstecker unter der Bank an die entsprechenden Steckdosen an. Die passenden Stecker und Steckdosen sind alphabetisch beschriftet – verbinden Sie beispielsweise den Stecker "A" mit der Steckdose "A".

Montieren Sie die obere Platte der Bank auf der vertikalen Bank-Platte und in der horizontalen Führung an der rechten Platte. Vergewissern Sie sich, dass die glatte und behandelte Seite der Platten nach oben bzw. nach vorn zeigen (Abbildung A-3).





*Abbildung A-3: Montage der Bank*

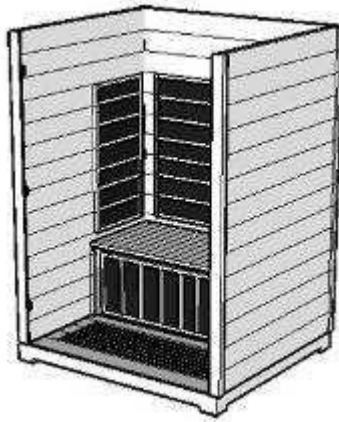
## Rechte Platte

Montieren Sie die rechte Platte wie in der Abbildung unten (Abbildung A-4) gezeigt. Vergewissern Sie sich, dass die Oberseite aller Platten flach und eben liegt.

*Informationen zum Verbinden der Platten finden Sie im Abschnitt "Verbinden der Platten" (Seite 4).*

### Tipp:

- Eine Person kann in der Sauna stehen, um zur einfacheren Montage die vertikale Bank-Platte an der vertikalen Führung der rechten Platte auszurichten und die Ecken zu nivellieren. Wenn die untere Lasche nicht einrastet, vergewissern Sie sich, dass die vertikale Bank-Platte die andere Platte nicht blockiert. Richten Sie sie an der vertikalen Führung aus.



*Abbildung A-4: Rechte Platte*

### **Wichtig:**

**Montieren Sie an dieser Stelle den Türgriff, bevor Sie die vordere Platte einbauen.**

### **Vordere Platte**

**Montieren Sie den Türgriff, bevor Sie die vordere Platte einbauen.**

Verbinden Sie die vordere Platte mit beiden Seitenplatten, wie in der Abbildung unten (Abbildung A-5) gezeigt.

*Informationen zum Verbinden der Platten finden Sie im Abschnitt "Verbinden der Platten" (Seite 4).*

### **Tipps:**

- Vergewissern Sie sich, dass die Ecken an den beiden Seitenplatten und die Kanten an der vorderen Platte ausgerichtet sind.
- Die vordere Platte ist wegen der Glastür sehr schwer. Zum Anheben werden mindestens zwei Personen benötigt.
- Für das innere Sperrsystem kann eine Person innen in der Sauna stehen, um die Kanten und Ecken der Platten auszurichten.
- Vergewissern Sie sich bei dem inneren Sperrsystem, das auf die oberen und unteren Ecken an allen Seiten Druck ausgeübt wird, damit die Riegel richtig einrasten.

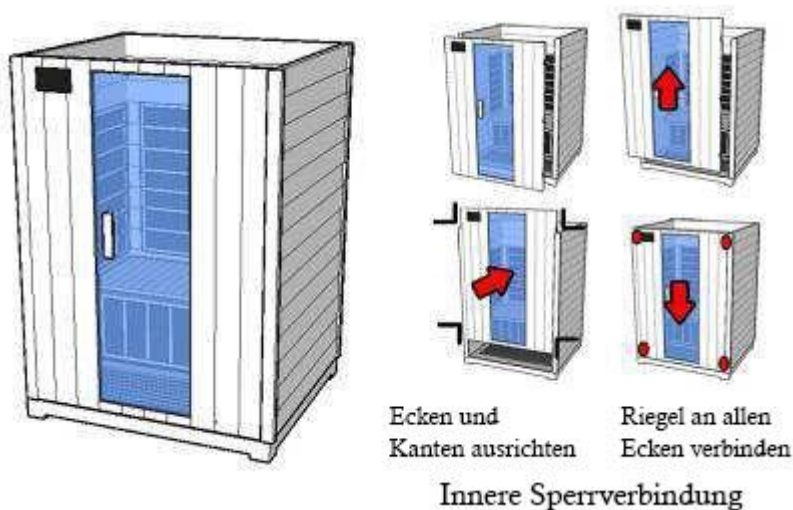


Abbildung A-5: Vordere Platte

### Obere Platte

Heben Sie die obere Platte über das Saunagehäuse an. Führen Sie die Kabel für die Bedientafel, den Temperatursensor und die Heizungen durch die Öffnungen in der Decke ein.

Schließen Sie das Kabel der Bedientafel (weißes Band) und das Wärmesensorkabel (2-adriges Kabel) oben an der Sauna an.

Schließen Sie die Stecker der Heizung am Steuerkästchen an. Auch wenn die Stecker der Heizung eventuell beschriftet sind, können sie an beliebige Buchsen am Steuerkästchen angeschlossen werden (Abbildung A-6).

Bringen Sie die Staubabdeckung über dem Saunadach an und führen Sie das Hauptstromkabel durch die Öffnung. Vergewissern Sie sich, dass die Lüftungsöffnungen in der Staubabdeckung mit den Lüftungsöffnungen der Sauna ausgerichtet sind.



Abbildung A-6: Obere Platten und Anschlüsse

## Einbausatz B – Eck-Modelle:

Bitte beachten Sie die allgemeinen Informationen in den Montageschritten für Rechteck-Modelle.

### Bodenplatte

Platzieren Sie die Bodenplatte flach am gewünschten Aufstellort.

Vergewissern Sie sich, dass Sie genügend Platz um die Seitenplatten herum frei lassen, sodass eine Person stehen und die Seitenplatten anbringen kann (Abbildung B-1). Sobald sie montiert ist, können Sie die Sauna an eine Wand verschieben.

### Tipps:

- Die Ecke des Dreiecks zeigt zur Rückseite der Sauna, und die Heizung (bei manchen Modellen) zeigt zur Vorderseite der Sauna.

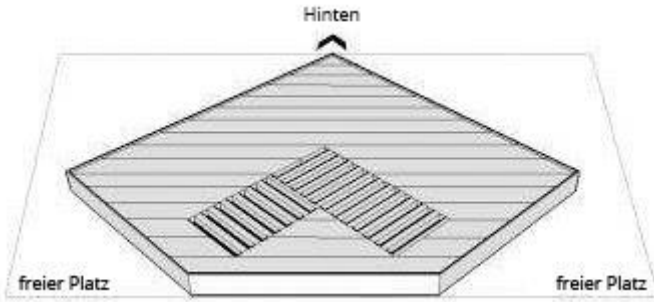


Abbildung B-1: Bodenplatte

### Erste hintere Platte

Platzieren Sie die erste hintere Platte auf der Bodenplatte (Abbildung B-2). An dieser Stelle sollte jemand die hintere Platte halten, bis die nächste Verbindung hergestellt wird.

#### Tipps:

- Die erste Platte hat Buchsen Öffnungen an beiden Seiten.

## Zweite hintere Platte

Verbinden Sie die zweite hintere Platte mit der ersten Platte, wie in der Abbildung unten (Abbildung B-3) gezeigt.

Informationen zum Verbinden der Platten finden Sie im Abschnitt "Verbinden der Platten" (Seite 4).

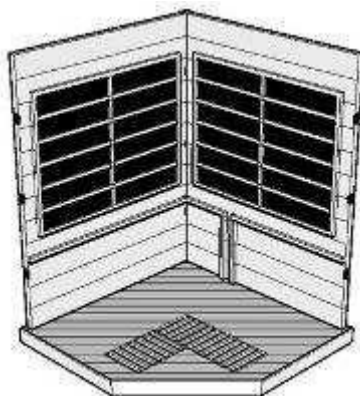
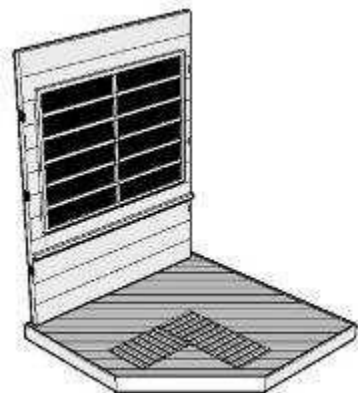


Abbildung B-2: Erste hintere Platte      Abbildung B-3: Zweite hintere Platte

## Frontseiten

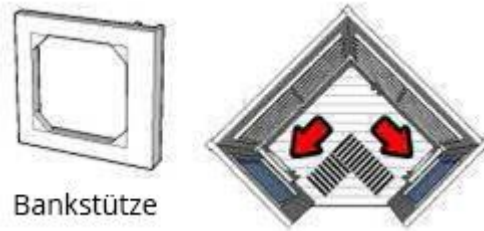
Montieren Sie die beiden Platten an der Frontseite (Abbildung B-4).



Abbildung B-4: Montieren der Frontplatten

## Bänke

Manche Saunen umfassen eine quadratische Bankstütze. Platzieren Sie diese vor den Fenstern (Abbildung B-5).



*Abbildung B-5: Bankstütze*

Platzieren Sie die Bank-Standplatten, indem Sie ihre Seite mit den vertikalen Führungen an den hinteren Platten ausrichten. Schließen Sie die Heizungskabel unter der Bank an und schieben Sie die Bankplatte über die horizontale Führung an den hinteren Platten. Vergewissern Sie sich, dass die glatte und behandelte Seite der Platten nach oben bzw. nach vorn zeigen (Abbildung B-6).



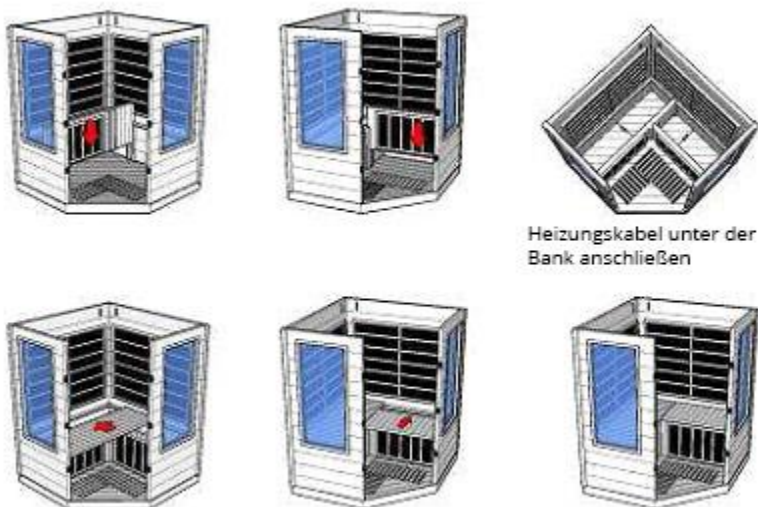


Abbildung B-6: Einbau der Bank

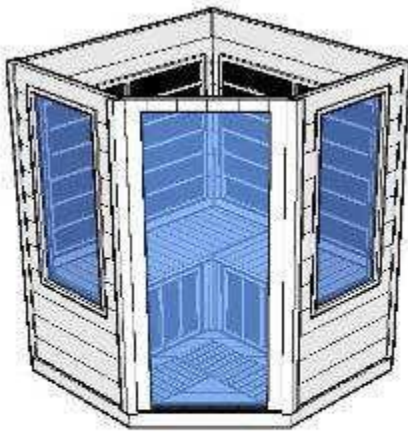
## Türplatte

### Montieren Sie zunächst den Türgriff.

Verbinden Sie die Türplatte mit den Frontseitenplatten. Vergewissern Sie sich bei dem inneren Sperrsystem, dass die Kanten der Frontplatten an den Ecken der Türplatte ausgerichtet sind (Abbildung B-7).

### Tipps:

- Die vordere Platte ist wegen der Glastür sehr schwer. Zum Anheben werden mindestens zwei Personen benötigt.
- Für das innere Sperrsystem sollte eine Person innen in der Sauna stehen, um die Ecken und Kanten der Platten auszurichten.
- Vergewissern Sie sich bei dem inneren Sperrsystem, das auf die oberen und unteren Ecken an allen Seiten Druck ausgeübt wird, damit die Riegel richtig einrasten.



Ecken und Kanten  
ausrichten

Connect the locks  
on all corners.

Innere Sperrverbindung

*Abbildung B-7: Vordere Platte*

## Obere Platte

Heben Sie die obere Platte über den das Saunagehäuse an. Führen Sie die Kabel für die Bedientafel, den Temperatursensor und die Heizungen durch die Öffnungen in der Decke ein.

Schließen Sie das Kabel der Bedientafel (weißes Band) und das Wärmesensorkabel (2-adriges Kabel) oben an der Sauna an.

Schließen Sie die Stecker der Heizung am Steuerkästchen an. Auch wenn die Stecker der Heizung eventuell beschriftet sind, können sie an beliebige Buchsen am Steuerkästchen angeschlossen werden (Abbildung B-8).

Bringen Sie die Staubabdeckung über dem Saunadach an und führen Sie das Hauptstromkabel durch die Öffnung. Vergewissern Sie sich, dass die Lüftungsöffnungen in der Staubabdeckung mit den Lüftungsöffnungen der Sauna ausgerichtet sind.



*Abbildung B-8: Obere Platten und Anschlüsse*

**Die Zubehör-Einbauanleitungen werden nach den Außenbereichs-Modellen fortgesetzt.**

## Einbausatz C – 4-Personen-Saunen:

Die folgenden Einbauanleitungen gelten für die folgenden Modelle:

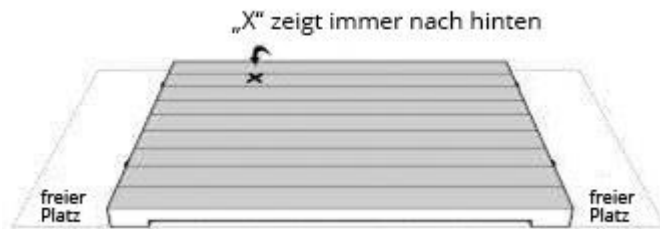
- 4-Personen
- Folgen Sie den Anleitungen zum “Einbausatz A” für 4-Personen-Familiensaunas
- Bodenplatte

Platzieren Sie die Bodenplatte flach am gewünschten Aufstellort.

Vergewissern Sie sich, dass Sie genügend Platz um die Seitenplatten herum frei lassen, sodass eine Person stehen und die Seitenplatten anbringen kann (*Abbildung C-1*). Sobald sie montiert ist, können Sie die Sauna an eine Wand verschieben.

### Tipps:

- Die Markierung “X” zeigt zur Rückseite der Sauna, und die Heizung (bei manchen Modellen) zeigt zur Vorderseite der Sauna.



*Abbildung C-1: Bodenplatte*

### Hintere Platte

Platzieren Sie die hintere Platte an der Rückseite der Bodenplatte. An dieser Stelle sollte jemand die hintere Platte halten, bis die nächste Verbindung hergestellt wird.

### Seitenplatten

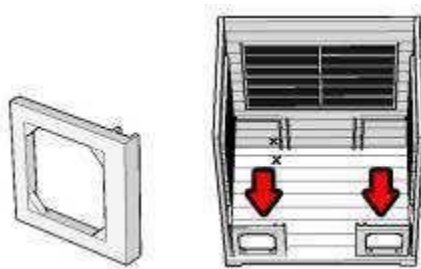
Verbinden Sie die Seitenplatten mit der hinteren Platte, wie in der Abbildung unten (*Abbildung C-2*) gezeigt. *Informationen zum Verbinden der Platten finden Sie im Abschnitt “Verbinden der Platten” (Seite 4).*



*Abbildung C-2: Hintere und seitliche Platte*

## Bank

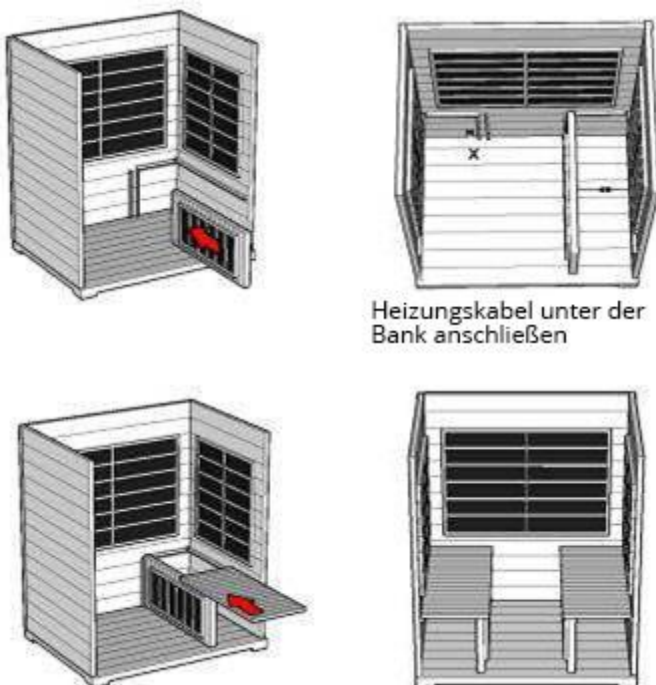
Manche Saunen umfassen eine quadratische Bankstütze. Platzieren Sie diese vor den Fenstern (Abbildung C-3).



*Abbildung C-3: Bankstütze*

Platzieren Sie die Bank-Standplatten, indem Sie ihre Seite mit den vertikalen Führungen an der hinteren Platte ausrichten. Nachdem Sie die Bank-Standplatte platziert haben, schließen Sie die Heizungskabel an.

Schieben Sie die obere Bank-Platte über die horizontale Führung an den Seitenplatten. Vergewissern Sie sich, dass die glatte und behandelte Seite der Platten nach oben bzw. nach vorn zeigen (*Abbildung C-4*).



Heizungskabel unter der Bank anschließen

Abbildung C-4: Montage der Bank

**Wichtig:**

**Montieren Sie an dieser Stelle den Türgriff, bevor Sie die vordere Platte einbauen.**

**Vordere Platte**

**Montieren Sie den Türgriff, bevor Sie die vordere Platte einbauen.**

Verbinden Sie die vordere Platte mit beiden Seitenplatten, wie in der Abbildung unten (Abbildung C-5) gezeigt. *Informationen zum Verbinden der Platten finden Sie im Abschnitt "Verbinden der Platten" (Seite 4).*

**Tipps:**

- Vergewissern Sie sich, dass die Ecken an den beiden Seitenplatten und die Kanten an der vorderen Platte ausgerichtet sind.
- Wenn die unteren Laschen nicht einrasten, vergewissern Sie sich, dass die vertikale Bank-Platte die andere Platte nicht blockiert. Richten Sie sie an der vertikalen Führung aus.
- Die vordere Platte ist wegen der Glastür sehr schwer. Zum Anheben werden mindestens zwei Personen benötigt.
- Für das innere Sperrsystem kann eine Person innen in der Sauna stehen, um die Kanten und Ecken der Platten auszurichten.
- Vergewissern Sie sich bei dem inneren Sperrsystem, das auf die oberen und unteren Ecken an allen Seiten Druck ausgeübt wird, damit die Riegel richtig einrasten.

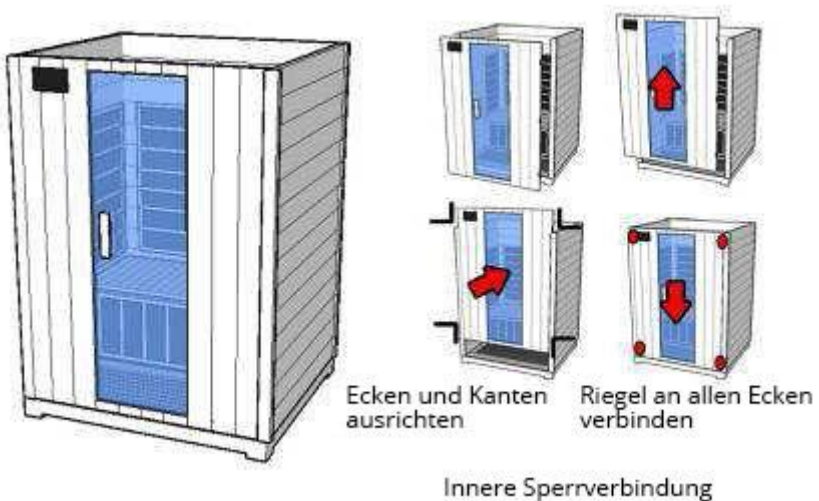


Abbildung C-5: Vordere Platte

## Obere Platte

Heben Sie die obere Platte über den das Saunagehäuse an. Führen Sie die Kabel für die Bedientafel, den Temperatursensor und die Heizungen durch die Öffnungen in der Decke ein.

Schließen Sie das Kabel der Bedientafel (weißes Band) und das Wärmesensorkabel (2-adriges Kabel) oben an der Sauna an.

Schließen Sie die Stecker der Heizung am Steuerkästchen an. Auch wenn die Stecker der Heizung eventuell beschriftet sind, können sie an beliebige Buchsen am Steuerkästchen angeschlossen werden (Abbildung A-6).

Bringen Sie die Staubabdeckung über dem Saunadach an und führen Sie das Hauptstromkabel durch die Öffnung. Vergewissern Sie sich, dass die Lüftungsöffnungen in der Staubabdeckung mit den Lüftungsöffnungen der Sauna ausgerichtet sind.



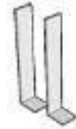
Abbildung A-6: Obere Platten und Anschlüsse

**Die Zubehör-Einbauanleitungen werden nach den Außenbereichs-Modellen fortgesetzt.**

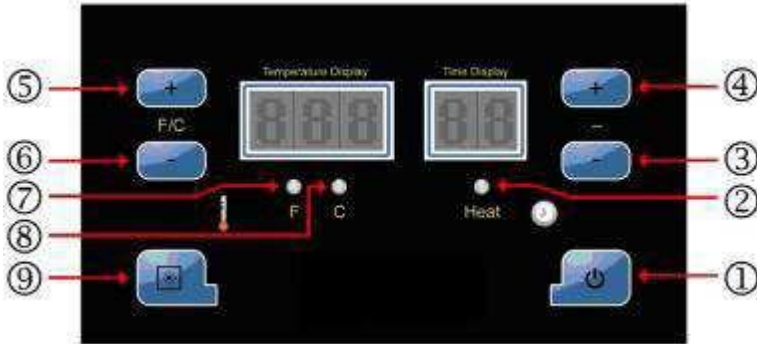


## MW/UKW CD-Player

Der CD-Player wird an der Sauna vorinstalliert. Es gibt zwei Teile, mit denen der CD-Player bei Bedarf entfernt werden kann (2 L-förmige Metallstücke – siehe Abbildung rechts).



## Bedientafel-Betriebsanleitung



Nr.	Funktion	Nr.	Funktion
1	Netztaсте (Ein/Aus)	6	Temperatursteuerung
2	Heizungslampe	7	Fahrenheit-Lampe
3	Zeitsteuerung (Zeit verringern)	8	Celsius-Lampe
4	Zeitsteuerung (erhöhen)	9	Lampentaste
5	Temperatursteuerung (erhöhen)		

### Netztaсте (Ein/Aus) (1)

Mit dieser Taсте wird die Sauna ein- und ausgeschaltet.

## Heizungslampe (2)

Die Lampe leuchtet, wenn die Heizung funktioniert. Wenn die Sauna ihre gewünschte Temperatur erreicht, gehen die Heizung und die Heizungslampe aus.

## Zeitsteuerung (3/4)

Verwenden Sie (+) oder (-) zum Erhöhen oder Verringern der Saunaeinschaltzeit. Die Zeit wird bis auf 00 heruntergezählt, und die Heizung wird abgeschaltet.

### *Betriebszeit fortsetzen*

Wenn Sie die Sauna kontinuierlich weiter betreiben wollen (ohne Zeitlimit), drücken Sie die Tasten (+) und (-) und halten Sie sie gedrückt. Im Display sollten jetzt zwei Striche angezeigt werden (--). Wenn Sie den Timer wieder starten wollen, tippen Sie einfach auf eine der Zeitsteuerungstasten.

## Temperatursteuerung (5/6)

Verwenden Sie (+) oder (-) zum Erhöhen oder Verringern der Saunatemperatur. Die Heizung geht aus, sobald die Sauna die gewünschte Temperatur erreicht hat.

## Fahrenheit- und Celsius-Lampen (7/8)

Diese Lampen zeigen an, welche Skala zur Anzeige der Temperatur verwendet wird. Zum Umschalten zwischen Fahrenheit und Celsius drücken Sie die Temperatur-Steuertasten und halten Sie sie gedrückt.

## Bedienungsanleitung

Lassen Sie Ihre Sauna 15-20 lang aufwärmen, oder bis sie 43 °C (110 °F) erreicht hat. Sie können die Lüftung an der Decke schließen, um den Vorheizprozess zu beschleunigen.

Trinken Sie vor und nach dem Saunagang viel Wasser, um ein Dehydrieren zu verhindern. Saunagänge von mehr als 40 Minuten sollten vermieden werden.

Wenn die Sauna stickig wird, öffnen Sie die Lüftung an der Decke, damit frische Luft in die Sauna gelangt.

### Tipp:

- Beginnen Sie mit der Nutzung der Sauna innerhalb eines Bereichs von ca. 5 Grad vor dem Erreichen der gewünschten Temperatur, um die Infrarotheizungen optimal zu nutzen. Wenn Sie die Sauna beispielsweise auf 50° C (122 °F) einstellen, beginnen Sie Ihren Saunagang, wenn die Sauna 45°C (113 °F) erreicht hat.
- Kunden berichten uns, dass sie durchschnittlich eine Temperatur von 52° C (125 °F) verwenden.

## Vorsichtsmaßnahmen

- Wenn die Temperatur unerträglich wird, verringern Sie sie oder schalten Sie die Sauna unverzüglich ab.
- Schwangere sowie Personen mit ernsten Entzündungen, Fieber, ansteckenden Krankheiten, akuten Blutungen oder Vergiftungen sollten nicht in die Sauna gehen.
- Verzichten Sie bei Verwendung der Sauna auf Alkohol oder Drogen.
- Spritzen Sie kein Wasser auf die Heizungen oder die elektrischen Komponenten im Inneren der Sauna.
- Bringen Sie keine nassen Handtücher in die Sauna mit und keine Substanzen, die das Innere Ihrer Sauna in Mitleidenschaft ziehen könnten.
- Bringen Sie kein Schloss an Ihrer Sauna an.
- Alle Reparaturen müssen vom Vertreter des Herstellers autorisiert sein, ansonsten erlischt die Produktgewährleistung.

## Reinigung und Wartung

Verwenden Sie ein sauberes, feuchtes Handtuch, um die Bank, den Boden und den Bereich um die hintere Platte abzuwischen. Verwenden Sie kein zu nasses Handtuch, damit kein Wasser in die Sauna tropft, und verwenden Sie auch keine Reinigungsmittel im Inneren der Sauna.

Vergewissern Sie sich, dass die Sauna trocken und sauber ist. Lassen Sie nach der Verwendung keine Handtücher, Wassergläser oder Flaschen in der Sauna liegen bzw. stehen. Wischen Sie die äußeren Flächen der Sauna mit einem Handtuch trocken und reinigen Sie das Glas einmal monatlich.

## Holzpflege

Wenn das Äußere der Sauna zerkratzt oder verschrammt ist, lässt sich dies mit etwas Möbelpolitur oder andere Möbelpflegemittel kaschieren. Kratzer,

Schrammen oder andere Fehler im Inneren der Sauna sollten einfach so belassen werden, oder Sie können sie abschleifen bzw. eine Kombination aus Leimen und Schleifen verwenden. Bitte vermeiden Sie eine Behandlung mit Benzin oder anderen Mitteln mit hohem Alkoholgehalt.

Modelle für den Außenbereich müssen nach Bedarf regelmäßig (alle 6 bis 12 Monate) durch Polieren oder erneutes Versiegeln gepflegt werden. Wenn die Lackierung Risse bekommt oder abgenutzt ist, schleifen Sie die Oberfläche und lackieren Sie den betroffenen Bereich nach. Fragen Sie einen erfahrenen Heim- oder Handwerker nach weiteren Einzelheiten zur Pflege von Holz im Außenbereich.

## Vorteile der Sauna

### Vorteile für die Gesundheit

#### Entschlackung und Körperreinigung

Die Entschlackung ist ein Körperprozess, der gesundheitsgefährdende toxische Substanzen aus unserer Umwelt, unserer Ernährung und unserem eigenen Körper in harmlose Substanzen umwandelt oder ausscheidet. Schwitzen ist die natürliche Art des Körpers, sich schädlicher Toxine zu entledigen und sich selbst über die Haut zu reinigen. Die Infrarot-Saunawellen dringen tief unter die Haut und helfen dem Körper dadurch, die dort eingelagerten Toxine los zu werden.

#### Gewichtsverlust

Die Infrarotkabine hilft Personen nachweisbar, Gewicht zu verlieren und Kalorien zu verbrennen. Laut dem Journal der American Medical Assoziation können bei einem Saunagang 300 bis 700 Kalorien verbrannt werden. Auch Dr. Oz erläuterte in der Oprah Show, dass ein Infrarot-Saunagang bis zu 700 Kalorien verbrennen kann.

## Linderung bei Schmerzen und Arthritis

Die Infrarotwellen dringen tief in die Muskulatur ein und sorgen damit für eine lang anhaltende Schmerzlinderung. Patienten mit rheumatischer Arthritis erfahren bei Verwendung einer Infrarotsauna auch eine kurzfristige Verbesserung im Hinblick auf Schmerzen und Steifheit, fühlen sich weniger müde und erleben langfristige positive Wirkungen.

## Hautreinigung

In der Sauna wird die Haut gereinigt und tote Zellen werden ersetzt, sodass sich der Zustand der Haut insgesamt verbessert. Durch die Wärme der Sauna werden Verspannungen der Gesichtsmuskeln gelöst und die Elastizität der Haut verbessert. Schweiß spült Bakterien aus der Epidermis Schicht und den Schweißkanälen aus.

## Herz-Kreislauf-Training

Finnische Forscher haben berichtet, dass bei regelmäßiger Nutzung einer Sauna die Blutgefäße gesünder bleiben. Die Gefäße werden durch die regelmäßige Weitung und Kontraktion bei der wiederholten Erhitzung und Abkühlung des Körpers elastischer und bleiben länger geschmeidig.

## Niedrigerer Blutdruck und verbesserte Blutzirkulation

Durch die Weitung der Gefäße gelangt das Blut näher an die Hautoberfläche. Die geweiteten Blutgefäße ermöglichen eine verbesserte Blutzirkulation insbesondere zu den Extremitäten hin, und der Blutdruck sinkt. Der Effekt auf den Blutdruck ist nur vorübergehender Natur, aber medizinische Untersuchungen zeigen, dass durch häufige Saunagänge der Blutdruck auch nachhaltig gesenkt werden kann.

### **HAFTUNGSAUSSCHLUSS:**

Die OBV Holding GmbH bietet keine medizinische Beratung, Schulung oder Behandlung. Die Informationen in diesem Handbuch dienen nur allgemeinen Informationszwecken und sind nicht auf individuelle Umstände oder medizinische Bedingungen abgestimmt. Sie treffen auf Ihre persönlichen Umstände möglicherweise nicht zu, und Sie sollten Entscheidungen, die Ihre Gesundheit betreffen, nicht ausschließlich aufgrund dieser Informationen treffen. Ziehen Sie zur medizinischen Beratung immer einen Arzt zu Rate.

## **Saunas und Kontraindikatoren**

### **Saunas und Medikation**

Personen, die verschreibungspflichtige Medikamente nehmen, sollten Ihren Arzt oder Apotheker nach eventuellen veränderten Wirkungen dieser Medikamente fragen, wenn der Körper langwelligem Infrarotlicht oder einer erhöhten Temperatur ausgesetzt wird. Diuretika, Barbiturate und Betablocker können den körpereigenen natürlichen Wärmeverlust-Mechanismus beeinträchtigen. Manche frei verkäuflichen Medikamente wie beispielsweise Antihistaminika können auch das Risiko eines Hitzschlags verstärken.

### **Saunen und Kinder**

Die Körpertemperatur von Kindern steigt wesentlich schneller an als die von Erwachsenen. Dies liegt an einer auf die Körpermaße bezogenen höheren Stoffwechselrate, eine geringere Zirkulationsanpassung an höhere Herzanforderungen und die mangelnde Fähigkeit, die Körpertemperatur durch Schwitzen zu regulieren. Sprechen Sie mit dem Kinderarzt des Kindes, bevor Sie es die Sauna benutzen lassen.

### **Saunen und ältere Menschen**

Die Fähigkeit, die Körpertemperatur gleichmäßig zu halten, lässt mit zunehmendem Alter nach. Dies liegt hauptsächlich an den

Zirkulationsbedingungen und einer schwächeren Leistung der Schweißdrüsen. Der Körper muss in der Lage sein, seine natürlichen Kühlungsprozesse zu aktivieren, um eine gleichmäßige Körpertemperatur halten zu können.

### **Saunen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder -Problemen (hoher / niedriger Blutdruck), Herzinsuffizienz oder Durchblutungsstörungen sowie Personen, die Medikamente nehmen, die den Blutdruck beeinflussen, sollten besonders vorsichtig sein, wenn sie sich längere Zeit höheren Temperaturen aussetzen. Hitzebelastung erhöht die Herzleistung und den Blutfluss, weil der Körper versucht, die innere Körperwärme über die Haut (Schweiß) und die Atmung an die Umgebung abzugeben. Dies erfolgt hauptsächlich durch wesentliche Veränderungen der Herzfrequenz, die sich pro Grad erhöhter Körperwärme um bis zu 30 Schläge pro Minute erhöhen kann.

### **Saunen und Alkohol**

Im Gegensatz zur landläufigen Meinung ist es nicht ratsam, einen Kater "auszuschwitzen". Alkohol verringert das Urteilsvermögen, daher bemerkt es eine alkoholisierte Person eventuell nicht, wenn der Körper auf große Hitze negativ reagiert. Außerdem erhöht Alkohol die Herzfrequenz, was durch die Hitzebelastung noch verstärkt wird.

### **Saunen und chronische Erkrankungen mit verringerter Fähigkeit zu schwitzen**

Parkinson, Multiple Sklerose, Tumore des zentralen Nervensystems und Diabetes mit Neuropathie sind Erkrankungen, die die Fähigkeit zu schwitzen beeinträchtigen können.

### **Saunen und Bluter / Personen mit häufigen Blutungen**

Infrarotsaunen sollten von Personen, die häufig oder stark bluten, nicht genutzt werden.



### **Saunen und Fieber**

Personen mit Fieber sollten gar nicht in die Sauna gehen.

### **Saunen und Hitzeunempfindlichkeit**

Personen mit Unempfindlichkeit gegen Hitze sollten gar nicht in die Sauna gehen.

### **Saunen und Schwangerschaft**

Schwangere Frauen sollten einen Arzt konsultieren, bevor sie eine Sauna nutzen. Bei bestimmten erhöhten Körpertemperaturen können Missbildungen des Fötus auftreten.

### **Saunen und Menstruation**

Durch das Aufheizen des unteren Rückenbereichs von Frauen während der Menstruationsperiode kann der Menstruationsfluss vorübergehend verstärkt werden. Manche Frauen ertragen diesen Prozess einfach, um die mit ihrem Zyklus verbundenen Schmerzen zu lindern, während andere in dieser Zeit die Sauna einfach meiden.

### **Saunen und Gelenksverletzungen**

Falls Sie unter einer akuten Gelenksverletzung leiden, sollte diese während der ersten 48 Stunden nach dem Auftreten nicht aufgeheizt werden oder bis die Symptome der Erhitzung und Schwellung abgeklungen sind. Falls Sie unter einer Gelenksverletzung leiden oder Ihre Gelenke chronisch heiß und geschwollen sind, reagieren diese Gelenke eventuell schlecht auf jede Art von starker Erhitzung. Starke Erhitzung wirkt sich auf eingeschlossene Infektionen jeder Art negativ aus, ob diese an den Zähnen, in den Gelenken oder in anderem Gewebe auftreten..

### **Saunen und Implantate**

Mettalstifte und -stäbe, künstliche Gelenke und andere chirurgische Implantate reflektieren im Allgemeinen Infrarotwellen und werden dadurch von diesem System nicht aufgeheizt; dennoch sollten Sie Ihren Arzt

konsultieren, bevor Sie eine Infrarotsauna nutzen. Auf jeden Fall muss die Nutzung einer Infrarotsauna eingestellt werden, wenn Schmerzen an derartigen Implantaten auftreten. Silikon absorbiert Infrarotenergie. Implantiertes Silikon oder Silikonprothesen an Nase und Ohren können durch Infrarotwellen aufgeheizt werden. Da Silikon bei über 200°C (392°F) schmilzt, sollte die Nutzung einer Infrarotsauna keine nachteiligen Auswirkungen darauf haben. Dennoch ist es ratsam, sich mit Ihrem Arzt zu besprechen und eventuell mit einem Vertreter des Implantat Herstellers, um sicherzugehen.

In dem seltenen Fall, dass Sie Schmerzen haben oder sich unwohl fühlen, beenden Sie die Nutzung der Sauna unverzüglich.

## Fehlerbehebung

### Die Sauna lässt sich nicht einschalten

- Vergewissern Sie sich, dass das Stromkabel fest in die Steckdose und im Steuerkästchen (oben auf der Sauna) eingesteckt ist.
- Vergewissern Sie sich, dass die Sicherung nicht ausgelöst hat.
- Vergewissern Sie sich, dass das weiße Kabelband der Bedientafel fest angeschlossen ist.
- Vergewissern Sie sich, dass die Steckdose funktioniert, indem Sie ein anderes Gerät an diese Steckdose anschließen.

### Die Beleuchtung funktioniert nicht

- Tauschen Sie das Leuchtmittel aus.

### Die Farbtherapie-Beleuchtung funktioniert nicht

- Vergewissern Sie sich, dass die Batterie richtig eingesetzt ist.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie mit der Fernbedienung direkt auf den Fernempfänger (kleine abgerundete Spitze neben den Farblampen) zeigen.
- Probieren Sie eine neue Batterie aus.

### Alle Heizungen funktionieren nicht

- Vergewissern Sie sich, dass die Heizungskabel fest am Steuerkästchen (oben auf der Sauna) angeschlossen sind.
- Vergewissern Sie sich, dass die Sauna an die empfohlene Stromversorgung angeschlossen ist.
- Vergewissern Sie sich, dass der Heizungssensor fest angeschlossen ist.

### Eine oder mehrere Heizungen funktionieren nicht

- Vergewissern Sie sich, dass die Heizungskabel fest am Steuerkästchen (oben auf der Sauna) angeschlossen sind.
- Vergewissern Sie sich, dass die Heizungskabel unter der Bank

fest eingesteckt sind.

- Die Bodenheizung und die Unterbankheizung werden (konstruktionsbedingt) nicht so warm wie die übrigen Heizungen.
- Vergewissern Sie sich, dass das Kabel hinter der Heizung angeschlossen ist (dazu müssen Sie die Heizung abschrauben).

### Die Bedientafel zeigt merkwürdige Daten an

- Wenn die Temperaturanzeige der Bedientafel über 150 bzw. 230 anzeigt, vergewissern Sie sich, dass der Wärmesensor richtig angeschlossen ist.
- Wenn die Zeitanzeige der Bedientafel -- (zwei Bindestriche) anzeigt, ist die Sauna auf kontinuierlichen Betriebsmodus eingestellt. Drücken Sie die Timer-Taste, um zum zeitgesteuerten Betriebsmodus zurückzukehren.

### Der CD-Player funktioniert nicht

- Wenn die Wiedergabe über den CD-Player nicht funktioniert, probieren Sie eine andere CD aus. Kопierte oder gebrannte CDs müssen finalisiert werden.
- Wenn das Radio schlechten Empfang hat, ziehen Sie die Antenne aus dem Saunadach heraus.
- Wenn die USB-Verbindung einen MP3-Player nicht erkennen kann, verwenden Sie einen Aux-In-Anschluss und geben Sie die Musik über den MP3-Player wieder.

*Für weitere Tipps zur Fehlerbehebung oder zum Melden von Problemen wenden Sie sich an den Hersteller*

## Informationen zur Gewährleistung

Die OBV Holding GmbH gewährleistet, dass ihre Produkte frei von Material- und Verarbeitungsfehlern sind.

Die Sauna bzw. die Ersatzteile müssen in einer Innenraum-Umgebung platziert werden, es sei denn, die Sauna bzw. die Ersatzteile wurden speziell für den Einsatz im Außenbereich konzipiert. Wenn eine Sauna oder Ersatzteile für den Innenbereich in einer Umgebung im Außenbereich platziert werden, erlischt die Gewährleistung und ist damit außer Kraft und ungültig. Die Steuerungen, Heizungen, elektrischen Komponenten und Verkabelung muss jederzeit trocken gehalten und darf nicht Wasser oder anderen Flüssigkeiten ausgesetzt werden.

Diese Gewährleistung gilt für Material und Verarbeitungsfehler, die bei der normalen Verwendung dieses Produkts auftreten; sie gilt nicht für die folgenden Punkte, einschließlich, aber nicht begrenzt auf: Schäden bei Transport, Lieferung und Montage; Anwendungen und Einsatzbereiche, für die dieses Produkt nicht konzipiert wurde; geänderte Produkt- oder Seriennummern; kosmetische Schäden oder Schäden an der Außenseite; Unfälle, Missbrauch, Fahrlässigkeit, Brand, Wasser, Blitzschlag oder andere Naturphänomene; Nutzung der Produkte, Geräte, Systeme, Einrichtungen, Services, Ersatzteile, Lieferungen, Zubehör, Anwendungen, Installationen, Reparaturen, externe Sanitärarbeiten und Lecks, externe Verkabelung, Unterbrecher, Sicherungen oder Anschlüsse, die nicht vom Hersteller geliefert oder zugelassen wurden, wenn diese zu einem Schaden am Produkt oder zu einem Serviceproblem führen; falsche elektrische Spannung, Schwankungen und Spitzen bei der Stromversorgung; Kundenanpassungen und Nichtbeachtung der Hinweise zu Bedienung, Reinigung, Wartung und Umweltschutz, die in der Bedienungsanleitung angegeben sind; Verbrauchsmaterial einschließlich Leuchtmittel.

Die OBV Holding GmbH haftet nicht für den Nutzungsausfall der Sauna sowie für andere zufällige Schäden oder Folgeschäden. Unter keinen Umständen haftet der Hersteller oder einer seiner Beauftragten für Verletzungen von Personen oder für Eigentums-Sachschäden. Änderung der technischen Daten ohne vorherige Benachrichtigung vorbehalten.

Die OBV Holding GmbH verwendet Holz der höchsten Qualität für seine Produkte. Alle Strukturen mit Holz sind anfällig gegenüber kleinen Dellen, Kratzern oder Schrammen. Dies ist normal und stellt keine Beeinträchtigung der Integrität oder Bedienung der Sauna dar.

Holz ist ein lebendiges Material, das auch nach der Verarbeitung zu einer Sauna weiterhin auf klimatische Bedingungen reagiert. Variationen bei der Farbe oder Maserung sowie Unregelmäßigkeiten wie z. B. kleine Risse gehören zu der natürlichen Schönheit von Holz und sind keinesfalls als Defekt zu sehen. Im normalen Betrieb kann Holz durch Veränderungen der Luftfeuchtigkeit leichte Risse aufweisen. Dies hat keine Auswirkungen auf die strukturelle Leistung der Sauna.

Vor dem Versand wird das Holz auf seine Konsistenz, Farbe und Qualität hin geprüft. Unsere Saunas werden deutschlandweit verschickt; beim Versand können kleine Fehler, Kratzer oder Schrammen auftreten. In den meisten Fällen lassen sich solche kleinen Fehler an der Außenseite mit etwas Möbelpolitur oder andere Möbelpflegemittel kaschieren. Kratzer, Schrammen oder andere Fehler im Inneren der Sauna sollten einfach so belassen werden, oder Sie können sie abschleifen bzw. eine Kombination aus Leimen und Schleifen verwenden. Bitte vermeiden Sie eine Behandlung mit Benzin oder anderen Mitteln mit hohem Alkoholgehalt.

Hergestellt für OBV Holding GmbH, Reichertweg 25, 63069 Offenbach