

# ISTRUZIONI PER L'INSTALLAZIONE E L'USO



## Infrasauna **ARAWA**

Sauna: scopri l'incantesimo  
del relax e della salute

Le immagini mostrate in questo manuale non devono sempre corrispondere alla particolare forma di realizzazione; il loro scopo di aiutare una migliore comprensione dell'istruzione testuale.

Il produttore e il fornitore si riservano il diritto di modifiche al prodotto senza l'obbligo di aggiornare le presenti Istruzioni per l'installazione e l'uso.

# Informazioni di sicurezza

- 1.** Prima del primo utilizzo della sauna, leggere attentamente tutte le istruzioni incluse in questo manuale e osservarle.
- 2.** L'installazione e l'uso di questa apparecchiatura elettrica richiede il rispetto permanente delle relative misure di sicurezza di base. Utilizzare una presa di corrente per l'alimentazione di questo apparecchio installata secondo gli standard tecnici applicabili e provvisto di interruttore magnetotermico con il corrispondente valore di corrente e caratteristiche. Si consiglia inoltre di dotare l'ingresso di alimentazione di un salvamotore con corrente consentita non superiore a 30 mA, soprattutto nei casi di installazione in bagni o altri ambienti umidi.
- 3.** Non utilizzare la sauna in prossimità dell'acqua, ad esempio vicino a una vasca da bagno o su un terreno bagnato o vicino a una piscina, ecc.
- 4.** Il cavo di alimentazione deve essere posato in modo da evitare di calpestare o schiacciare gli elementi posti sopra o contro di esso. Assicurare un'adeguata protezione del cavo di alimentazione, non appoggiarlo direttamente a terra, è pericoloso. Quando non viene utilizzato, estrarre il cavo di alimentazione della sauna dalla presa e avvolgerlo. Scollegare il cavo di alimentazione tirando la spina, non il cavo. In caso contrario, il cavo o la presa potrebbero subire danni.
- 5.** Prima di ogni entrata nella sauna controllare che non ci siano segni di danneggiamento e presenza di oggetti all'interno.
- 6.** **ATTENZIONE:** non toccare i pannelli infrarossi durante il funzionamento della sauna, la loro temperatura superficiale supera i 70 ° C e il contatto con la loro superficie può provocare ustioni.
- 7.** In caso di necessità di sostituzione di qualsiasi parte accertarsi che le parti di ricambio siano specificate dal produttore o abbiano le stesse caratteristiche delle parti originali. L'uso di pezzi di ricambio non autorizzati può causare incendi, scosse elettriche o altri pericoli. Dopo la riparazione, chiedere al tecnico dell'assistenza di eseguire controlli di sicurezza per garantire il corretto funzionamento della sauna, solo allora sarà possibile utilizzarla di nuovo.
- 8.** L'apparecchiatura non è progettata per l'uso da parte di persone (compresi i bambini) con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, a meno che non sia fornita la supervisione e l'addestramento di una persona qualificata; persone che non hanno familiarità con il funzionamento nell'ambito di questo manuale; persone sotto l'effetto di droghe, sostanze intossicanti, ecc., che riducono la capacità di reazione rapida.
- 9.** Non utilizzare la sauna subito dopo un intenso esercizio fisico. Attendi almeno 30 minuti per consentire al corpo di raffreddarsi adeguatamente.
- 10.** **RISCHIO DI SURRISCALDAMENTO.** La normale temperatura corporea non dovrebbe superare i 39 ° C (103 ° F). I sintomi del surriscaldamento del corpo includono vertigini, letargia, sonnolenza e svenimento. Le conseguenze del surriscaldamento del corpo possono includere l'incapacità di percepire il calore, l'impossibilità fisica di lasciare la sauna, l'inconsapevolezza del rischio imminente, la perdita di coscienza e il danno al feto in caso di donne in gravidanza.

Il surriscaldamento aumenta la temperatura all'interno del corpo, pertanto non è consigliabile impostare una temperatura elevata nella sauna.

- 11.** L'uso di alcol, stupefacenti o determinati farmaci prima o durante l'uso della sauna può portare alla perdita di coscienza.
- 12.** Non addormentarsi mai all'interno di una sauna funzionante.
- 13.** Non utilizzare pulitrici a vapore, idropulitrici o spruzzi d'acqua per pulire la sauna. Utilizzare detergenti specifici per questo uso.
- 14.** Non posizionare oggetti sopra o all'interno delle pareti della sauna. Non introdurre animali domestici e oggetti metallici nella sauna. La sauna non è progettata per asciugare il bucato.
- 15.** Se il cavo di alimentazione è danneggiato, farlo sostituire immediatamente dal produttore, dal suo rappresentante o da un altro elettricista qualificato. se il cavo di alimentazione è troppo caldo, potrebbe esserci un problema nell'attrezzatura elettrica, chiedere al produttore o al suo rappresentante per un controllo se si trova questo per evitare pericoli.
- 16.** Non utilizzare la sauna durante i temporali per evitare scosse elettriche.
- 17.** Non accendere e spegnere l'alimentazione e il sistema di riscaldamento per evitare danni alle apparecchiature elettriche.
- 18.** Posizionare il cavo nella presa o estrarlo dalla presa solo con le mani asciutte. Non toccare mai il cavo con mani o piedi bagnati, rischio di scosse elettriche. Non toccare le parti metalliche della presa o la forcella del cavo di alimentazione con le dita.
- 19.** Non utilizzare la sauna se il cavo di alimentazione o la sauna stessa sono danneggiati o non funzionano correttamente. Non tentare alcuna riparazione da soli, in caso di problemi contattare il proprio rivenditore o il produttore per prevenire la violazione dei principi di sicurezza applicabili. Un intervento non autorizzato può invalidare la garanzia del produttore.
- 20.** Assicurarsi che la presa per il collegamento della sauna alla rete elettrica possieda parametri sufficienti per il funzionamento della sauna, in caso di alimentazione troppo bassa la presa potrebbe surriscaldarsi e provocare un incendio.
- 21.** Nel caso di alcuni modelli di sauna con luci sul tetto, la temperatura della luce dopo l'accensione della sauna e delle luci è alta. Non toccare la luce per evitare ustioni sulla pelle. Non toccare le luci per 20 minuti dopo l'arresto del riscaldamento.
- 22.** Non versare acqua o altri liquidi sulle unità di riscaldamento a infrarossi e altre apparecchiature elettriche ed evitare di colpirle con oggetti duri per evitare cortocircuiti, incendi o interruzioni di corrente.

# Quando non usare la sauna



Si consiglia di non utilizzare la sauna nelle 24 ore dall'esposizione ai raggi UV da fonti artificiali o dal bagno di sole.



**Farmaci da prescrizione:** chiedi al tuo dottore informazioni su potenziali azione della sauna con i tuoi farmaci. Alcuni farmaci, come diuretici, antistaminici, beta-bloccanti e barbiturici, possono influire negativamente sulle proprietà termoregolatrici naturali del corpo umano. Questa categoria include sia la prescrizione che alcuni farmaci da banco.



**Problemi cardiaci:** la terapia a infrarossi non è raccomandata a pazienti con malattie cardiache inclusa ipertensione o ipotensione, insufficienza cardiaca cronica o problemi di circolazione coronarica. Se si soffre di una delle malattie sopra menzionate, una lunga esposizione a temperature elevate può essere pericolosa per gli effetti diretti del calore, tra cui un aumento del battito cardiaco di circa 10 impulsi al minuto (in alcuni casi fino a 30 impulsi al minuto) per un grado di aumentare la temperatura corporea. Questa controindicazione si applica anche ai pazienti che assumono farmaci per il controllo della pressione sanguigna o che utilizzano pacemaker: alcune saune a infrarossi possono contenere magneti che possono influire sul funzionamento del pacemaker.



**I bambini e gli anziani** sono i due gruppi di età per i quali l'uso della sauna dovrebbe essere prima consultato con un medico. Sebbene l'uso della sauna sia generalmente sicuro e salutare per entrambi questi gruppi di età, la temperatura corporea aumenta molto più rapidamente nei bambini che negli adulti e la loro proprietà di regolazione termica attraverso la sudorazione non è sviluppata come nel caso degli adulti. Allo stesso modo la capacità di mantenere la temperatura corporea ottimale e la funzione delle ghiandole sudoripare si riducono con l'aumentare dell'età ed è per questo che entrambe queste fasce d'età richiedono cautela e consultazione con un medico prima dell'uso della terapia a infrarossi.



**Lesioni articolari:** le lesioni articolari acute non devono essere riscaldate nel corso delle prime 48 ore o fino a quando l'arrossamento o il gonfiore associati non scompaiono. I gonfiori cronici delle articolazioni potrebbero non reagire positivamente all'uso della sauna.



**Gravidanza:** L'uso della sauna a infrarossi durante la (sospetta) gravidanza non è raccomandato. L'aumento della temperatura corporea può aumentare la temperatura del liquido amniotico che in casi estremi può portare a danni al feto o allo sviluppo di difetti genetici. Le donne incinte possono sviluppare un surriscaldamento del corpo che porta alla perdita di coscienza più facilmente. Il cuore e il sistema vascolare aumentano le loro prestazioni in caso di gravidanza anche in condizioni ambientali normali per poter nutrire il feto in via di sviluppo, e il surriscaldamento del corpo aumenta ulteriormente la richiesta di cuore e sistema vascolare. Questo riduce il flusso sanguigno alle anatomie interne compreso il cuore e può portare alla perdita di coscienza.



**Certain other diseases:** l'aumento della temperatura corporea potrebbe non essere adatto per individui con sclerosi multipla, lupus eritematosi sistemico, neuropatia diabetica, morbo di Parkinson, tumori del sistema nervoso centrale o insufficienza di

adrenalina (ad esempio nel caso della malattia di Addison). Le persone che soffrono di emofilia o episodi di sanguinamento dovrebbero anche evitare l'uso della sauna perché il calore allarga i vasi sanguigni.



La sauna è inoltre sconsigliata a chi soffre di febbre o è sensibile al caldo. Le viti metalliche, le protesi articolari e altri impianti riflettono solitamente la radiazione infrarossa a onde lunghe e quindi non si riscaldano. D'altra parte, gli impianti in silicone assorbono la radiazione infrarossa e possono riscaldarsi insieme al tessuto circostante, ma poiché il silicio si scioglie a temperature superiori a 200 ° C, la luce infrarossa non dovrebbe avere alcun effetto negativo sul calore. Tuttavia, ogni paziente con un impianto dovrebbe consultare l'uso della sauna con il proprio chirurgo. Come nel caso del massaggio, l'uso della sauna è sconsigliato in caso di malattie infettive, sotto l'effetto di alcool o stupefacenti. E come nel caso di qualsiasi altra attività simile: se provi fastidio all'interno della tua sauna, o addirittura dolore o peggioramento del tuo stato di salute, esci immediatamente dalla sauna.



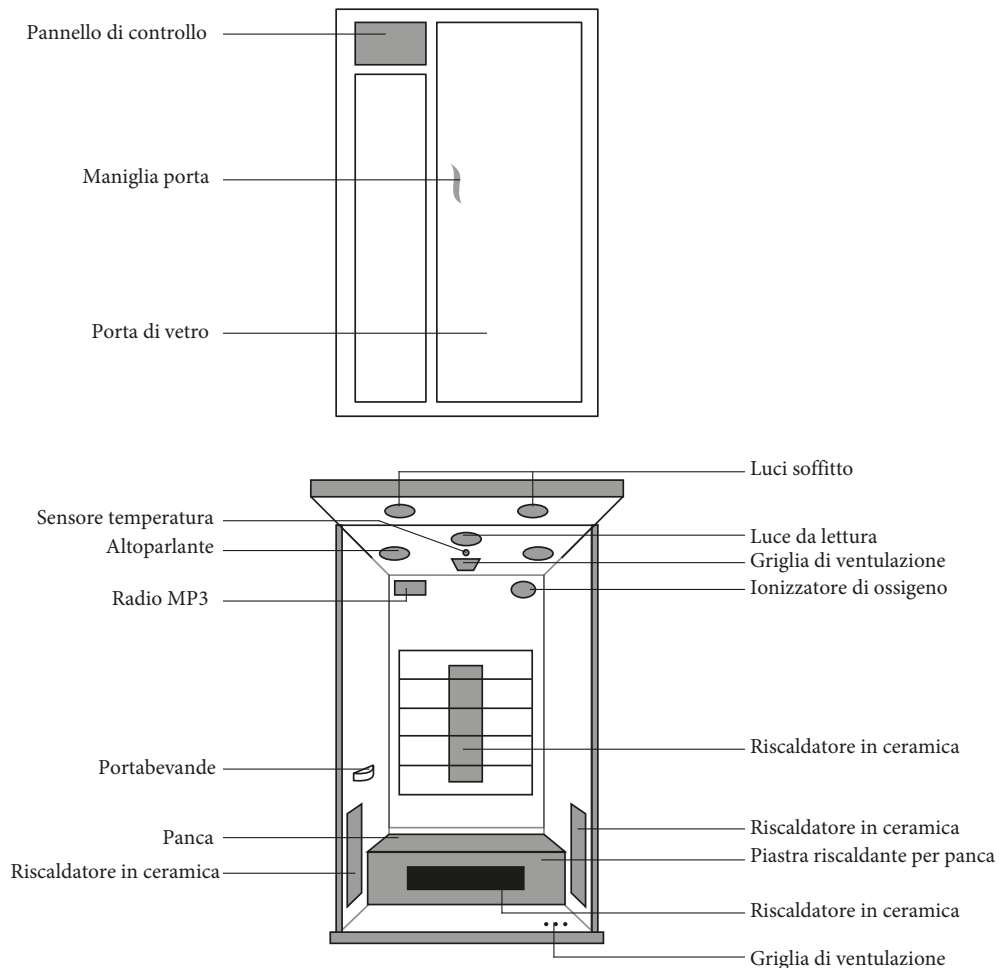
**In caso di problemi di salute consultare sempre sauna con il proprio medico curante!**



**Attenzione: se l'arrossamento della pelle persiste per più di un giorno dopo l'uso della sauna, non ripetere la terapia della sauna e consultare il medico.**

# Descrizione Prodotto

La sauna a infrarossi (infrasauna) è composta da una cabina in legno, stufe a infrarossi in ceramica o carbone e un sistema di controllo. La cabina in legno è composta da UN PIATTO INFERIORE, UN PIATTO POSTERIORE, UN PIATTO SINISTRO, UN FRONTALE, UN PIATTO DESTRO, UN PIATTO CON RISCALDATORE PER LA PANCA, UNA PANCA, UNA PIASTRA SUPERIORE.

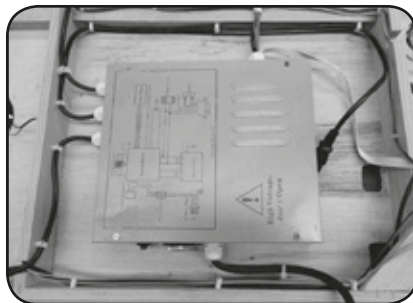


## Quadro Elettrico

Il quadro elettrico è il centro di controllo della sauna. L'armadio di controllo è preinstallato nella PIASTRA SUPERIORE e necessita solo dei collegamenti delle estremità dei cavi

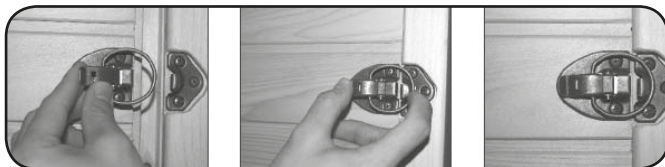
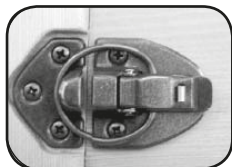
Il controllo è completato da un interruttore e un fusibile di corrente.

L'interruttore deve essere acceso prima della messa in servizio.



## Fibbie

Fibbie standard per il collegamento al corpo della sauna



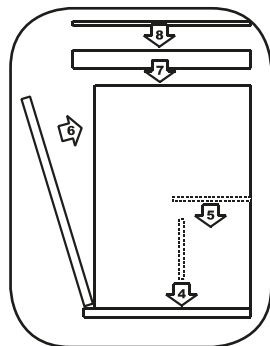
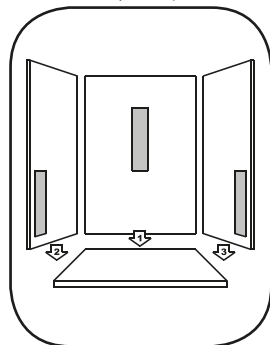
# Istruzioni di Montaggio

Leggere attentamente le istruzioni per l'uso prima del montaggio.

Il montaggio della sauna richiede due persone adulte.

**Nota:** Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di iniziare l'assemblaggio e ricordarsi di osservare tutte le misure di sicurezza di base applicabili. Trova prima il posto giusto per l'installazione della sauna.

- 1.** La sauna deve essere collocata in uno spazio temperato con bassa umidità dell'aria. Evitare l'installazione della sauna in ambienti umidi con scarsa ventilazione (circolazione dell'aria). Il riscaldamento della sauna provoca la condensazione dell'umidità nelle aree umide che può ridurre la durata soprattutto delle apparecchiature elettriche della sauna in caso di utilizzo a lungo termine.
- 2.** Si consiglia di installare la sauna in un ambiente con temperatura ambiente di almeno 15 ° C. La temperatura ambiente influisce direttamente sulla temperatura interna della sauna. Nel caso di installazione della sauna in una cella frigorifera la sua temperatura interna non raggiungerà mai i valori massimi specificati. La sauna deve essere installata su un terreno piano. La base della sauna deve essere piana e solida e la sua capacità di carico deve adattarsi al peso della sauna e delle persone al suo interno. La base irregolare deve essere livellata.
- 3.** La posizione della sauna deve essere a una distanza di sicurezza da qualsiasi fonte di acqua (vasca da bagno, doccia, lavabo, lavello della cucina, ecc.).
- 5.** Vicino all'ubicazione della sauna, cioè all'interno del suo cavo di alimentazione, deve esserci una presa di alimentazione elettrica 230V / 50Hz con una protezione di corrente sufficiente corrispondente all'ingresso di potenza della sauna - vedere la targhetta di produzione della sauna. Si consiglia inoltre di dotare l'ingresso di alimentazione di un salvamotore con corrente consentita non superiore a 30 mA, soprattutto nei casi di installazione in bagni o altri ambienti umidi.
- 6.** Il cavo di alimentazione deve essere facilmente accessibile per un rapido scollegamento dall'alimentazione in caso di necessità.



## 1) ATTREZZI NECESSARI

Cacciavite, scale

## 2) FASI DI MONTAGGIO

Posizionare la base poi -> pannello posteriore -> pannello sinistra -> pannello frontale -> pannello con riscaldatore per panca -> panca -> pannello superiore

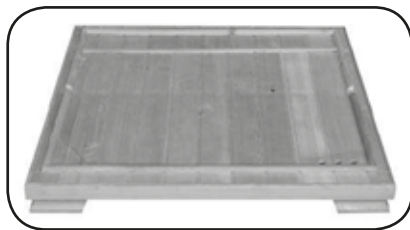


**Note:**

- ✓ Le parti in legno invisibili della sauna possono contenere piccoli danni di fabbricazione (rientranze, graffi, ecc.) Che non influiscono sulla funzione della sauna o sul suo aspetto esterno.
- ✓ Durante l'uso possono svilupparsi lacerazioni dei capelli nel legno della sauna. Questo non è un danno al prodotto ma una proprietà naturale del legno.
- ✓ La porta della sauna non è costruita per la chiusura ermetica della sauna. In caso di utilizzo della sauna in un luogo freddo è possibile dotare la porta della sauna di una guarnizione adeguata.

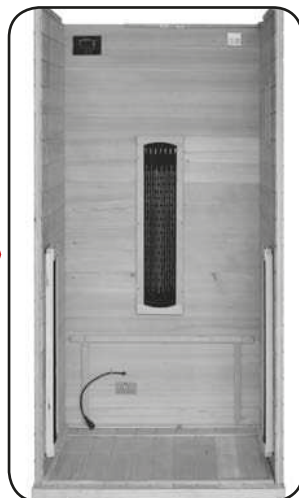
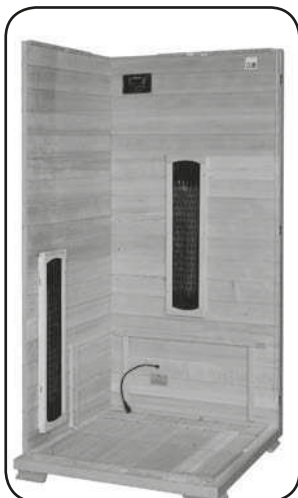
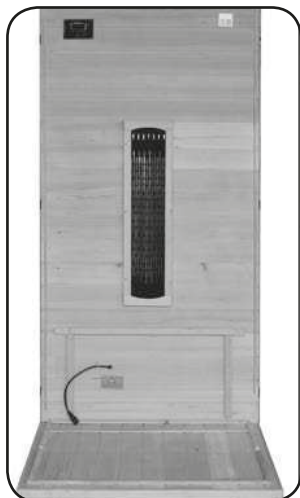
**A. Installa la PIASTRA INFERIORE**

Posizionare la piastra inferiore sul pavimento. Assicurati che le prese d'aria nella PIASTRA INFERIORE siano sul davanti destro.



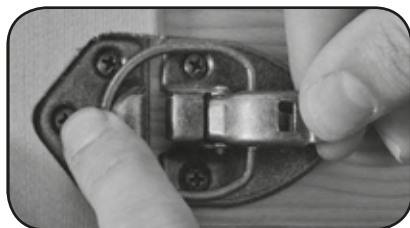
**B. Installa il PANNELLO POSTERIORE**

Posiziona il pannello posteriore sul bordo posteriore della piastra inferiore e chiedi a qualcuno di tenerlo.



**C. Installa il PANNELLO SINISTRA/DESTRA**

Posizionare la piastra sinistra sul bordo della piastra inferiore e fissarla saldamente con i fermagli. Non appena la piastra sinistra sarà fissata in posizione, installare la piastra destra nello stesso modo.



# Istruzioni di Montaggio

## D. Installare la PANCA, i COLLEGAMENTI DEI CAVI e la COPERTURA IN LEGNO

- Inserire la piastra con gli elementi riscaldanti per la panca nelle apposite scanalature verticali su ciascuna piastra laterale. La griglia dell'elemento riscaldante deve essere rivolta verso l'esterno (verso la parte anteriore della sauna). Spingere la tavola con gli elementi riscaldanti della panca lungo tutto il percorso verso il basso fino a quando l'intera tavola è completamente a contatto con la PEDANA INFERIORE. Collegare i connettori del riscaldatore da banco all'ingresso situato sulla PIASTRA POSTERIORE.
- Installare le piastre della panca spostandole lungo le guide orizzontali nelle piastre laterali.
- Premere le panche lungo il percorso fino a quando non toccano le piastre posteriori.
- Avvitare la griglia in legno.



### E. Installa il PANNELLO FRONTALE

Posizionare il PANNELLO FRONTALE sulla parte anteriore del PANNELLO INFERIORE. Allinearlo con il PANNELLO di SINISTRA e di DESTRA e fissarlo in posizione con i fermagli.

Installa la maniglia nella porta.



E

### F. Installa il PANNELLO SUPERIORE

Il lato con il QUADRO DI CONTROLLO è il lato superiore del PANNELLO SUPERIORE.

Il bordo con le luci del tetto è la parte anteriore del PANNELLO SUPERIORE.

**Nota:** Proteggere i conduttori delle PIASTRE ANTERIORE, POSTERIORE e LATERALE da eventuali danni durante l'installazione della PIASTRA SUPERIORE. I fori nella PIASTRA SUPERIORE devono essere allineati con i cavi lungo il perimetro della

sauna per il passaggio dei conduttori attraverso la piastra Superiore altrimenti i conduttori potrebbero danneggiarsi.



F



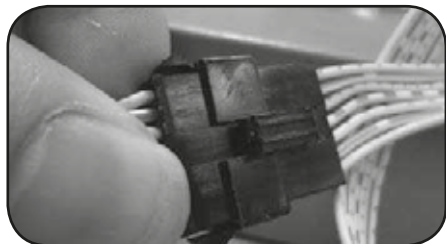
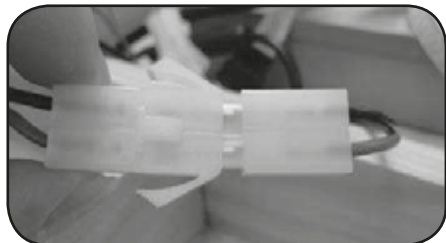
Tirare i conduttori attraverso i fori nella PIASTRA SUPERIORE. Non appena tutti i conduttori sono passati, abbassare la PIASTRA SUPERIORE al suo posto e assicurarsi che tutti i fori siano posizionati correttamente.

# Istruzioni di Montaggio

## G. Collegamento delle spine del PANNELLO SUPERIORE

Collega tutti i cavi. In caso di connettori identici osservare il codice colore del conduttore.

**Nota:** Non collegare il cavo di alimentazione del PANNELLO SUPERIORE durante l'installazione.



## J. Installa e collega lo IONIZZATORE

Avvitare lo Ionizzatore nel punto giusto nella PIASTRA POSTERIORE DESTRA e collegare il cavo di alimentazione.



## I. Installa il TETTO

Sollevarlo il TETTO sul piano della sauna. Tirare il cavo di alimentazione attraverso il foro rotondo nel TETTO e posizionarlo sul PANNELLO SUPERIORE. Allineare il TETTO con il PANNELLO SUPERIORE e avvitare con i bulloni nei punti progettati a tale scopo.

**Nota:** prima di installare il TETTO, accendere l'interruttore sulla scatola di controllo



## K. Avvitare il PORTA BEVANDE

Utilizzare due viti per fissare il PORTA BEVANDE in un punto appropriato sulla PIASTRA SINISTRA sopra la stufa.

# Controllo e funzionamento della sauna

**Nota:** Prima di accendere la sauna controllare e testare i collegamenti del BOX di CONTROLLO, dei RISCALDATORI, del LETTORE MP3 / RADIO, del SENSORE DELLA TEMPERATURA ecc. E assicurarsi che i parametri di potenza elettrica e la frequenza corrispondano al valore richiesto per il proprio sauna. Assicurati di avere a disposizione una potenza sufficiente e poi accendi la sauna.

## 1 Connessione

Inserire la forcella nella presa appropriata.

## 2 Accensione

Accendere la sauna con il pulsante POWER nel pannello di controllo all'interno o all'esterno della parete della sauna. Il controllo del LED di alimentazione (POWER) sotto il display si illuminerà e la sauna inizierà a riscaldarsi alla temperatura attuale e per il tempo preimpostato. È possibile spegnere nuovamente la sauna con il pulsante POWER. L'alimentazione verrà scollegata e tutte le luci si spegneranno.

## 3 Impostazioni del tempo di riscaldamento

Con la sauna accesa è possibile utilizzare i pulsanti + e - (Time) per aumentare o diminuire il tempo di riscaldamento della sauna. Una pressione del pulsante aumenterà / diminuirà il tempo di 1 minuto. Premendo e tenendo premuto il pulsante si modifica il valore nella modalità rapida. Se il pulsante di impostazione non viene premuto per i successivi 5 secondi, il valore smetterà di lampeggiare e il tempo impostato verrà salvato.

Il tempo impostato verrà contato alla rovescia per minuto durante l'uso della sauna. Quando il conto alla rovescia rimanente raggiunge i 5 minuti, l'unità emetterà un segnale acustico di avvertimento. Ora puoi impostare un nuovo orario della sauna. Se non si effettua una nuova impostazione dell'ora la sauna continuerà a funzionare e quando il conto alla rovescia arriva a 0 minuti il sistema si spegnerà automaticamente.

## 4 Visualizzazione della temperatura che cambia tra ° C e ° F

Con la sauna accesa, premendo questo pulsante si alterneranno i valori di temperatura ° C / ° F sul DISPLAY DELLA TEMPERATURA.

## 5 Impostazioni della temperatura di riscaldamento

Con la sauna accesa è possibile utilizzare i pulsanti + e - (Temperatura) per aumentare o diminuire la temperatura di riscaldamento della sauna. Una pressione del pulsante aumenterà / diminuirà la temperatura di 1 grado. Premendo e tenendo premuto il pulsante si modifica il valore nella modalità rapida. Questo valore sarà il setpoint della temperatura della sauna. Dopo 5 secondi di inattività del pulsante di impostazione il valore smetterà di lampeggiare, la temperatura impostata verrà memorizzata e il display visualizzerà la temperatura attuale all'interno della sauna.

# Controllo e funzionamento della sauna

**nota:** la temperatura ambiente e la posizione del sensore di temperatura possono causare una differenza tra la temperatura effettivamente misurata all'interno della sauna e la temperatura di riscaldamento impostata sul pannello di controllo fino a 5 ° C.

## **6** Avvio / Arresto del riscaldamento

Con il sistema sul controllo POWER sotto il display si illumina e se la temperatura all'interno della sauna è inferiore al setpoint, il controllo HEAT sotto il display si illuminerà e le unità di riscaldamento inizieranno a funzionare. Se si riduce il setpoint della temperatura di 2 ° C al di sotto della temperatura all'interno della sauna, i riscaldatori smetteranno di riscaldarsi.

La temperatura consigliata è di 50 ° C, a bassa temperatura ambiente il tempo di riscaldamento è più lungo. quando la temperatura raggiunge il valore impostato le resistenze vengono spente e il controllo del RISCALDAMENTO LA FUNZIONE SUL PANNELLO DI CONTROLLO si spegnerà. Dopo l'arresto della stufa, la temperatura impostata verrà mantenuta all'interno della sauna per un po' di tempo. Quando scende di 2 ° C le resistenze verranno riavviate per ripristinare la temperatura impostata.

## **7** Lampada da lettura interruttore all'interno della sauna

Premere una volta il pulsante Luce interna per accendere la lampada e di nuovo per spegnerla.

## **8** Interruttori luci soffitto

Premere l'interruttore della luce del tetto sulla PIASTRA SUPERIORE davanti alla porta anteriore.

Utilizzare nuovamente questo interruttore per disattivarlo.

# Funzioni Pannello di Controllo



**Temperature +/-:** impostazioni temperatura

**Icona Luce Inside/Outside:** premi per controllare la luce interna (inside) o la luce esterna (outside)

**°C/°F :** premi per cambiare tra gradi C/°F

**Power:** Accensione e spegnimento on/off

**Time +/-:** imposta il tempo di riscaldamento

Sulla sinistra vedrai il valore della temperatura (con accanto l'indicazione °C o °F) e sulla destra c'è il tempo di riscaldamento in minuti. Gli altri tre controlli segnalano l'accensione (POWER), il riscaldamento (HEAT) e la funzione di impostazione su (SET).

## CONTROLLO MP3/RADIO



**A. Descrizione controllo MP3/RADIO**

**POW** On/off

**MODE** Scegli la sorgente di riproduzione (radio, USB / scheda SD, AUX o Bluetooth). Se USB / SD non è in modalità, il pulsante viene utilizzato per terminare le chiamate tramite Bluetooth

**BAND/AMS** Pulsante di commutazione radiofrequenza / salvataggio automatico.

Nella modalità radio una breve pressione cambierà la banda di frequenza FM / AM della radio, e una pressione più lunga di 2 secondi avvierà il salvataggio automatico delle stazioni più forti nella memoria del dispositivo. L'ascolto può essere causato premendo i pulsanti 1-6 del pannello. In modalità Bluetooth, premendo il pulsante si risponderà a una chiamata tramite il telefono connesso.

**MUTE** Premendo questo pulsante si silenzierà il suono. Per riattivarlo premere nuovamente il pulsante

**▶ ||** **Riproduci / interrompi.** In modalità radio inizierà la riproduzione automatica delle stazioni salvate, per terminare la riproduzione premere nuovamente questo pulsante. Nella modalità di riproduzione è possibile avviare o interrompere la riproduzione.

**◀◀▶▶** **Ricerca all'indietro** (composizione precedente) / **ricerca in avanti** (composizione successiva). In modalità radio una breve pressione inizierà la ricerca automatica in avanti o all'indietro di una stazione, quando si tiene premuto il pulsante per più di 2 secondi si entra nella modalità di impostazione e si può sintonizzare

# CONTROLLO MP3

la frequenza della stazione premendo brevemente su / giù. Nella modalità replay una breve pressione sposterà la riproduzione alla composizione precedente / successiva. Premendo per più di 2 secondi si accelererà lo spostamento avanti / indietro lungo l'elenco delle composizioni. Un'altra pressione del pulsante accelererà ulteriormente la velocità di ricerca. Per terminare la ricerca nell'elenco delle composizioni e avviare la riproduzione premi il bottone. ▶||

**VOL+/VOL-** Questi pulsanti vengono utilizzati per il controllo del volume. Suono minimo il volume è 0 e il volume massimo è 40.

Il volume predefinito dopo l'accensione è 16.

**IR** Ricevitore del segnale infrarosso del telecomando

**AUX** uno slot da 3,5 mm per l'ingresso di dispositivi esterni

**USB** USB slot

**SD** SD card slot

## B. Descrizione Remote Control

**1:** Off/on

**2:** MODE

**3:** MUTE

**4:** BAND

**5:** VOL+: up key

**6:** AMS

**7:** stazione o canzone precedente

**8:** SEL

**9:** stazione o canzone successiva

**10:** EQ

**11:** VOL-: diminuire volume

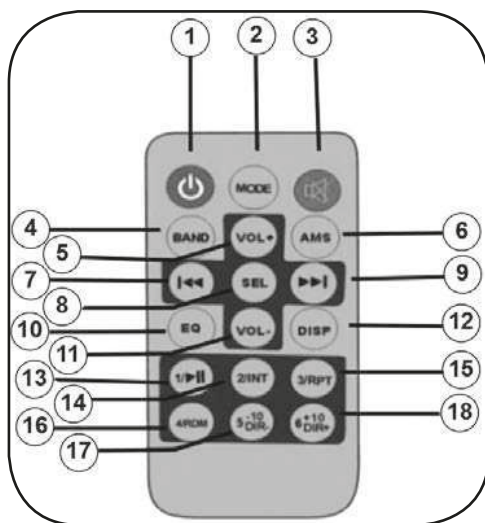
**12:** DISP: display

**13:** replay start/stop

**14:** dopo aver premuto il pulsante per circa 2 secondi verrà avviata la modalità di campionamento della composizione - ora ogni composizione nel supporto inserito verrà riprodotta per circa 10 secondi - premendo nuovamente questo pulsante questa modalità verrà terminata

**15:** dopo aver premuto il pulsante per circa 2 secondi verrà avviata la modalità di ripetizione della canzone - premendo nuovamente il pulsante la modalità verrà terminata

**16:** dopo aver premuto il pulsante per circa 2 secondi, la composizione casuale





verrà avviata - premendo nuovamente questo pulsante questa modalità verrà terminata

**17:** durante l'ascolto di una composizione, premendo questo tasto per circa 2 secondi, l'ascolto della composizione tornerà indietro di 10 secondi

**18:** durante l'ascolto di una composizione, premendo questo pulsante per circa 2 secondi si avanza di 10 secondi la composizione in ascolto

**Nota:** La funzione radio, o la qualità del segnale audio, può essere influenzata negativamente dallo ionizzatore in funzione contemporaneamente.

# CHE COS'È LA RADIAZIONE INFRAROSSA (IR)

La radiazione infrarossa è un'onda elettromagnetica tra la luce visibile e le lunghezze d'onda delle microonde. Questa radiazione è simile ai raggi solari che riscaldano la nostra pelle mediante radiazione IR diretta anche nelle giornate fredde. Il 95% dell'energia della fibra di carbonio viene trasformata in onde IR a onde lunghe con lunghezza d'onda compresa tra 5 e 17 micron. Il sole genera onde infrarosse a onde lunghe con una lunghezza d'onda di 9,4 micron.

Onda ( $\mu$ m)		0.2	0.4	0.75	1000
Raggi gamma	raggi X	Ultravioletti	Visibile	Infrarossi	Microonde

Onda corta infrarossi	Onde medie infrarossi	Onde lunghe infrarossi	Microonde
0.75	1.5	5.5	1000

**LA RADIAZIONE INFRA RED È SICURA** La radiazione infrarossa è vitale per quasi tutte le forme di vita sul nostro pianeta. Oltre a riscaldare il nostro corpo, possono anche migliorare le condizioni di salute del corpo a livello cellulare. Questa tecnologia è abbastanza sicura da essere utilizzata per anni nelle sale parto degli ospedali di maternità dove aiuta i neonati a raggiungere la temperatura corporea desiderata.

**QUESTA NON È CAMERA TERMICA** Quando le persone sentono la parola "sauna" di solito immaginano una sauna a vapore in cui l'alta temperatura e l'umidità cercano di costringere il corpo umano a sudare. La sauna a vapore è simile alla stufa tradizionale che fa bollire i pasti riscaldandoli a temperature estreme. D'altra parte, la sauna a infrarossi ricorda piuttosto un forno a microonde che genera energia per riscaldare il pasto ed eccita le molecole d'acqua all'interno del pasto per avviarne il raffreddamento. La sauna a infrarossi genera energia riscaldando il tuo corpo e provocando le reazioni desiderate senza la necessità di temperature estreme (e scomode) all'interno della cabina. Grazie all'azione dei raggi infrarossi sul corpo umano la sudorazione all'interno della sauna a infrarossi inizia a temperature molto più basse rispetto alla sauna a vapore.

**COSA SUCCUDE ALL'INTERNO** Sentirai subito il calore generato dai radiatori a infrarossi.

La lunghezza d'onda di questo calore consente ai raggi di penetrare nella tua pelle e riscaldare il tuo corpo sotto la sua superficie. Ciò provoca l'eccitazione delle molecole d'acqua negli strati di grasso sottocutaneo causando sudorazione. La maggior parte delle persone tende a iniziare a sudare dopo circa 20 minuti. Questo tempo può accorciarsi con un uso più frequente della sauna.

Il sudore causa la disintossicazione del corpo per le sostanze tossiche escrete dal tuo corpo dal flusso sanguigno e immagazzinate nel tessuto adiposo che possono raggiungere la superficie della pelle con il sudore. Il calore diretto provoca anche l'allargamento dei vasi sanguigni (con aumento della circolazione) e l'accelerazione del respiro e della frequenza cardiaca. Il tuo corpo brucerà calorie anche producendo sudore. Si consiglia di bere acqua prima, durante e dopo l'uso della sauna per prevenire la disidratazione del corpo. Presta attenzione a ciò che porti con te nella tua sauna a infrarossi. Alcuni metalli assorbono le radiazioni infrarosse e possono raggiungere temperature estreme durante la vostra permanenza in sauna.

- 1** È possibile utilizzare al meglio il potenziale della terapia a infrarossi quando si imposta la temperatura sul valore più alto.  
In questo modo il tuo corpo utilizzerà tutto il potenziale della radiazione infrarossa durante la tua permanenza nella cabina della sauna. Se si imposta la temperatura su un valore inferiore, i riscaldatori si spegneranno e si accenderanno per mantenere la temperatura impostata. Poiché l'azione diretta dei raggi infrarossi è molto più efficace della temperatura stessa in alcuni casi potresti privarti di parte dell'effetto terapeutico della tua sauna per alcuni periodi della tua permanenza in cabina. Invece della riduzione della temperatura impostata è possibile regolare il calore all'interno della sauna tramite l'aerazione del tetto mobile o aprendo la porta.
- 2** Fai una doccia e asciuga profondamente il corpo prima di entrare nella cabina della sauna.
- 3** Non utilizzare la sauna subito dopo un intenso esercizio fisico. Attendi almeno 15 minuti per consentire al corpo di raffreddarsi adeguatamente.
- 4** Usa almeno 2-3 asciugamani. Siediti su uno degli asciugamani piegati più volte per creare una buona imbottitura del fondo. Metti un altro asciugamano sul pavimento per assorbire il sudore e metti il terzo asciugamano sulle ginocchia per asciugare il sudore. In questo modo sosterrai una maggiore sudorazione.
- 5** Porta con te un panno per pulire il viso quando inizi a sudare. Un panno ruvido per il viso rimuoverà le cellule morte del viso e la tua complessità sarà ringiovanita e levigata. Puoi fare lo stesso sulle altre parti del corpo con un asciugamano, una spazzola o un peeling di sale.
- 6** La mattina dopo l'ora di andare a letto è il momento migliore per la sauna se puoi alzarti 30 minuti prima. Quando ti alzi, fai qualche esercizio di stretching, sudare nella sauna a infrarossi, fare una doccia e bere un paio di bicchieri di acqua fresca. Non riesci a trovare una migliore fonte di energia per la giornata. Se hai problemi ad addormentarti, usa la sauna la sera. La pace e il relax all'interno della tua sauna ti aiuteranno ad addormentarti.
- 7** La posizione migliore nella sauna è sedersi, non sdraiarsi.  
I riscaldatori sono posizionati per fornire il massimo beneficio a una persona seduta con schiena dritta e piedi a livello del banco.
- 8** La temperatura all'interno della sauna a infrarossi al tuo ingresso è irrilevante. Inizierai comunque a sudare dopo 15 minuti. Per questo motivo non è necessario attendere che la sauna sia completamente riscaldata. Il modo migliore è entrare quando la sauna inizia a riscaldare e riscaldare il tuo corpo insieme alla cabina sauna.
- 9** Si sconsiglia di fare la doccia subito dopo essere usciti dalla cabina della sauna.

Mentre il tuo corpo si riscalda nella cabina, continuerai a sudare per un po' di tempo dopo aver spento gli heaters, anche dopo aver lasciato la sauna. Siediti nella sauna con la porta della cabina aperta e lascia che il sudore si raffreddi. Quando ti senti piacevole, fai una doccia tiepida (non fredda) per eliminare il sudore dal corpo. Non è consigliabile usare il sapone dopo la sauna per i pori saranno aperti e il sapone potrebbe ostruirli.

## CHE COS'È LA RADIAZIONE INFRAROSSA (IR)

**10** È importante reintegrare i liquidi sudati dal corpo durante il soggiorno in sauna. L'acqua fresca è la bevanda ideale che non restituirà all'organismo le calorie bruciate sudando.

**11** Dopo essere usciti dalla sauna rimuovere l'acqua e il sudore dall'interno della cabina con un panno umido (vedere il capitolo successivo PRENDERSI CURA DELLA VOSTRA SAUNA) e lasciare la porta aperta per ventilare l'interno della cabina.

## PRENDERSI CURA DELLA VOSTRA SAUNA

La pulizia regolare della tua sauna è molto importante:

sazzare o passare l'aspirapolvere sul pavimento, comprese le panche se necessario

✓ pulire le pareti nel punto in cui vengono toccate, ovvero sopra le panche, intorno alla

✓ porta e ai pannelli di controllo

utilizzare acqua calda con un detergente a base di sapone fine e un panno pulito, quindi pulire con a

✓ panno umido pulito

evitare detergenti aggressivi che possono macchiare il legno o addirittura lasciare tracce di sostanze chimiche

✓ calici che possono essere rilasciati nell'aria dal calore. Si consiglia di attenersi a speciali detergenti per sauna a infrarossi, come Saunareiniger

non utilizzare panni troppo bagnati per evitare che il legno si oscuri

✓ quando usi la tua sauna usa sempre un asciugamano per pulire il sudore, generalmente

✓ la tua pelle non deve essere a diretto contatto con la superficie della sauna, cioè le panche, le pareti o gli schienali

non usare mai pulitrici a vapore, idropultrici o spray d'acqua per pulire la tua

✓ sauna.

non versare mai acqua o risciacquare la sauna a infrarossi all'interno o all'esterno

✓ non usare mai coloranti o altri prodotti chimici per dipingere l'interno della sauna, il calore può

✓ provocare il rilascio di vapori dalla vernice

per l'impregnazione del legno della sua protezione contro l'umidità è possibile utilizzare la paraffina

✓ olio sulle panchine e su altre pareti in legno a vista, che inoltre faranno risaltare maggiormente i motivi in legno naturale

I benefici della terapia a infrarossi sono stati studiati per diversi decenni in Giappone, in Europa e da tempi recenti anche negli Stati Uniti. I seguenti effetti benefici sono stati osservati nelle persone che usano regolarmente la sauna a infrarossi:

- ✓ riduzione della pressione sanguigna
- ✓ riduzione della rigidità articolare
- ✓ perdita di peso
- ✓ effetto positivo sulla riduzione del sistema
- ✓ cardiovascolare dei livelli di glucosio nel sangue
- ✓ aumento della circolazione sanguigna
- ✓ riduzione dei livelli di colesterolo e trigliceridi
- ✓ sollievo dagli spasmi muscolari
- ✓ sollievo dal dolore
- ✓ carica energetica e sollievo dallo stress aumento
- ✓ della forza e della vitalità del corpo maggiore
- ✓ estensibilità del tessuto di collagene
- ✓ la sauna ha aiutato a risolvere problemi di infiltrati infiammatori, edemi ed essudati
  
- ✓ la sauna aiutava a curare l'acne, l'eczema, la psoriasi, le ustioni, i tagli e le contusioni della pelle
  
- ✓ la sauna aiuta ad aprire la guarigione delle ferite lasciando meno
- ✓ cicatrici la sauna migliora il colore della pelle e l'elasticità sauna
- ✓ aiuta a curare la cellulite
- ✓ la sauna rafforza il sistema immunitario
- ✓ La sauna aiuta a ridurre il rischio di lesioni quando viene utilizzata per il riscaldamento muscolare prima dello stretching e dell'esercizio
- ✓ sauna disintossica il corpo sauna aiuta
- ✓ a curare la bronchite
- ✓ la sauna aiuta a curare orticaria, gotta, danni ai tessuti e ipertrofia prostatica

## AVVERTENZA IMPORTANTE

La radiazione infrarossa emessa dalla vostra sauna a infrarossi è riconosciuta come una fonte con un ampio spettro di potenziali effetti terapeutici positivi, come documentato da studi di ricerca condotti in diverse parti del mondo. Questi benefici sono presentati qui solo come riferimento e non significa che la sauna a infrarossi sia una fonte di trattamento di qualsiasi malattia. Tali conclusioni non dovrebbero mai essere tratte da queste affermazioni. Se prendi farmaci da prescrizione, soffri di malattie articolari acute o hai altri problemi di salute, consulta il tuo medico prima di iniziare la terapia periodica nella tua sauna a infrarossi. Le persone con impianti chirurgici (perni metallici, viti, chiodi, articolazioni artificiali, silicone o altri impianti) di solito non notano alcun effetto negativo, ma devono sempre consultare il proprio medico curante prima di iniziare la terapia a infrarossi.

## COME FUNZIONA

Le saune a infrarossi sono realizzate con due tipi di riscaldatori, in ceramica o in carbonio. I riscaldatori in ceramica generano radiazioni infrarosse grazie a sottili tubi di vetro distribuiti strategicamente in tutta la sauna. La generazione di radiazioni infrarosse genera un calore intenso e i tubi si riscaldano notevolmente (250-300 ° C). Sono sempre protetti per evitare il loro contatto diretto con la pelle. La sauna dotata di stufe in ceramica di solito si riscalda più rapidamente della sauna riscaldata con stufe a carbone. I loro costi di acquisto sono inferiori e la loro durata è di circa 8000 ore.

Un'unità di riscaldamento con fibra di carbonio è composta da un catodo metallico a incandescenza e da una fibra di carbonio. Quando la corrente elettrica passa attraverso il catodo metallico a incandescenza, la fibra di carbonio si riscalda ed emette raggi infrarossi a onde lunghe. I riscaldatori a carbone riscaldano più lentamente dei riscaldatori in ceramica, ma la distribuzione della radiazione infrarossa è più uniforme ed efficace.

La loro temperatura superficiale raggiunge i 70-170 ° C. La quota delle onde infrarosse nello spettro delle onde lunghe è maggiore che nel caso dei riscaldatori ceramici e quindi sono in grado di penetrare nei tessuti facilmente e più in profondità, il che aumenta l'effetto terapeutico. I loro costi di acquisizione sono leggermente più alti, ma i costi operativi sono inferiori e la loro vita è più lunga, circa 12000 ore.

**Ionizzatore** ( o generatore di ioni negativi) è uno strumento che utilizza l'alta tensione per ionizzare (caricare elettricamente) le molecole d'aria. Gli ioni negativi (anioni) sono particelle con uno o più elettroni ricevuti.

**Anioni** sono incolori, inodori e gli elettroni caricati negativamente in orbita consentono loro di attirare varie microparticelle dall'aria.

Gli anioni possono così accumulare e neutralizzare la polvere, distruggere i virus dagli elettroni caricati, penetrare nelle cellule microbiche e distruggerle e i loro effetti negativi sulla salute umana. Più anioni sono nell'aria, meno microbi. Gli anioni sono anche chiamati "vitamine dell'aria", "elementi di lunga durata" e "purificatori dell'aria". Le proprietà utilizzabili degli anioni sono state a lungo trascurate. Sono molto importanti per la salute umana e non possiamo più permetterci di trascurare le loro proprietà curative.

Il numero di anioni per centimetro cubo è il seguente:

- ✓ 40 - 50 / cm<sup>3</sup> nelle aree residenziali urbane
- ✓ 100 - 200 / cm<sup>3</sup> nell'aria urbana
- ✓ 700 - 1.000 / cm<sup>3</sup> in paesaggio aperto
- ✓ e più di 5.000 / cm<sup>3</sup> nelle valli montane e sui pendii.

La salute umana è direttamente dipendente dai livelli di anioni nell'aria. Se la concentrazione di anioni nell'aria respirata dal corpo umano è molto bassa o molto alta, l'uomo inizia a respirare in modo spasmodico, può avvertire stanchezza, vertigini, mal di testa o addirittura depressione.

**Generatore di ozono** attrae un ulteriore atomo di ossigeno alle molecole di O<sub>2</sub>. A concentrazioni più elevate l'ozono può essere tossico per i batteri presenti nell'aria e può distruggere questi organismi infettivi. L'ozono utilizzato principalmente per la distruzione di virus, batteri e muffe apporta benefici versatili al corpo umano, ad esempio l'ossigenazione del sangue, il miglioramento della circolazione e la stimolazione della generazione di ossigeno nei tessuti umani. L'ozono è anche un importante regolatore immunitario. Per questi motivi, lo spettro dei problemi di salute che possono essere trattati con successo con l'ozonoterapia è ampio.

**Istruzioni per l'uso** Lo ionizzatore e il generatore di ozono possono funzionare solo separatamente. Quando il generatore di ozono inizia a funzionare, lo ionizzatore si spegne. Dopo 15 minuti il generatore di ozono viene scollegato e lo ionizzatore si accende automaticamente. Lo ionizzatore si accende con il pulsante "Ion", quando viene premuto il rispettivo comando si illumina. Il generatore di ozono si accende con il pulsante "O<sub>3</sub>", alla pressione si accende il rispettivo comando e inizia il ciclo di 15 minuti di generazione di ozono.

# SPECIFICHE TECNICHE

Ingresso alimentazione **12 VDC**

Uscita < **5W**

Generazione di anioni **100x104 pz / cm3**

Generazione di ozono  $\geq 5$  mg / ora

**Avvertimento!** Non toccare le estremità del cavo HV con mani nude o oggetti metallici. In caso contrario, potrebbero verificarsi scosse elettriche.



# ERRORI E SOLUZIONI

Problem	Solution
<b>1</b> La sauna non funziona, il pannello di controllo non mostra nulla	<b>1</b> Controlla i collegamenti elettrici <b>2</b> Controlla lo switch nella scatola di controllo posta sul tetto della sauna <b>3</b> Verificare il collegamento del fusibile corrente scatola di controllo (se scollegata premerla verso il basso)
<b>2</b> Il riscaldatore non riscalda	<b>1</b> Collega la sauna, accendila e controlla se la temperatura sul display della sauna è uguale alla temperatura ambiente Se la temperatura sul display è la stessa verificare se il setpoint della temperatura è superiore alla temperatura ambiente <b>2</b> <b>3</b> Se questo è il caso, disporre di collegamenti via cavo e funzione della casella di controllo selezionata.
<b>3</b> Il riscaldatore nella panca non funziona	<b>1</b> Verificare il funzionamento degli altri riscaldatori. Se funzionano controlla il cavo di collegamento sotto la panca
<b>4</b> Il display nel pannello di controllo non mostra nulla	<b>1</b> Controllare che il pannello di controllo emetta il segnale acustico dopo aver premuto il pulsante POWER <b>2</b> Controllare l'unità di controllo per il suono dopo aver premuto il pulsante POWER <b>3</b> Verificare che i connettori dei cavi siano collegati e fissati correttamente <b>4</b> Se tutti e 3 i punti precedenti sono a posto, il pannello di controllo necessita di sostituzione (se la sauna è dotata di due pannelli di controllo e solo uno non sostituire il pannello di controllo non funzionante) <b>5</b> se i suoni descritti ai precedenti punti 1 e 2 non sono udibili è necessario sostituire la centralina
<b>5</b> Il radiatore funziona, la temperatura all'interno della sauna aumenta ma la visualizzazione della temperatura non cambia	<b>1</b> Controllare il sensore di temperatura per la posizione corretta (nella piastra superiore). Se la posizione è corretta sostituire il sensore.

# ERRORI E SOLUZIONI

Problem	Solution
<b>6</b> Il display nel pannello di controllo mostra solo una parte di testo	<b>1</b> Procedere alla sostituzione del pannello
<b>7</b> La radio MP3 non funziona	<b>1</b> Verificare il collegamento del cavo di alimentazione del Unità MP3 / radio e collegamento antenna
<b>8</b> Il controllo remoto della radio MP3 non funziona	<b>1</b> Controlla la carica residua della batteria del telecomando, e se è scarica provvedere alla sostituzione <b>2</b> Assicurati che né il sensore sul telecomando controllo né il sensore sull'unità MP3 / radio sono ostruiti
<b>9</b> Uno degli altoparlanti non funziona	<b>1</b> Verificare che tutti i connettori dei cavi non siano allentati
<b>10</b> La radio non funziona	<b>1</b> Controllare il segnale nel luogo di installazione della sauna (soprattutto in spazi chiusi senza finestre, come cantine ecc.) <b>2</b> Il segnale radio può essere influenzato negativamente dallo ionizzatore funzionante - per controllare l'interruttore di quest'ultimo <b>3</b> Verificare il corretto collegamento dell'antenna MP3 / Radio
<b>11</b> Una delle lampade non si accende	<b>1</b> Controlla il pulsante (click) della lampada da lettura accendi il pannello di controllo (se non riesci a sentire esso e gli altri punti sono OK il guasto è nella centralina e la centralina deve essere sostituita) <b>2</b> Controllare la lampadina e sostituirla se necessario <b>3</b> Verificare il corretto collegamento della lampada (lo farai è necessario rimuovere il coperchio superiore)

**Nota:** Si raccomanda di annotare il numero di produzione del dispositivo per un potenziale reclamo in garanzia (il numero è scritto sulla PIASTRA POSTERIORE della sauna e sulla confezione esterna). Non rimuovere l'etichetta con il numero di produzione dal dispositivo! Comunicare questo numero al proprio distributore per un intervento di assistenza tempestivo ed efficace.

# SERVIZIO E RICAMBI

In caso di bisogno di consigli, assistenza o pezzi di ricambio, contattare il proprio rivenditore. Utilizzare parti di ricambio originali per scopi di manutenzione e riparazione. Conservare questa istruzione, il certificato di garanzia e la ricevuta di acquisto. Si consiglia di annotare il numero del modello e il numero del prodotto in questi documenti (vedere il lato esterno inferiore della piastra laterale).

<b>Model number</b>	
<b>Production number</b>	

**Nota:** La rimozione dell'etichetta del numero di produzione può essere motivo di rifiuto del reclamo in garanzia.

## SMALTIMENTO DELL'IMBALLAGGIO

Collocare il pacco usato nella discarica comunale riservata per lo smaltimento dei rifiuti.

## SMALTIMENTO DELL'IMPIANTO ELETTRICO USATO E APPARECCHIATURA ELETTRONICA



Questo prodotto è conforme a tutti i requisiti di base di sicurezza e protezione della salute delle direttive UE applicabili.

# ISTRUZIONI PER L'INSTALLAZIONE E L'USO

**Infrasauna**  
**ARAWA**

Le immagini mostrate in questo manuale non corrispondono sempre alla particolare forma di realizzazione; il loro scopo di aiutare una migliore comprensione dell'istruzione testuale.

Il produttore e il fornitore si riservano il diritto di modifiche al prodotto senza l'obbligo di aggiornare le presenti Istruzioni per l'installazione e l'uso.

---

# INSTRUCTION FOR INSTALLATION AND USE



## Infrasauna **ARAWA**

Sauna: Discover the spell  
of relaxation and health

The pictures show in this handbook need not always correspond to the particular embodiment; their purpose of to assist better understanding of the textual instruction.

The manufacturer and the supplier reserve the right for product changes without the obligation to update this Instruction for Installation and Use.

# Safety Information

- 1.** Before first use of your sauna please read carefully all the instructions included in this hand book and observe them.
- 2.** Installation and use of this electrical equipment requires permanent compliance with the related basic safety measures. Use a power socket for this appliance powering installed pursuant to applicable technical standards and provided with a circuit breaker with the corresponding current value and characteristics. It is also recommended to equip the power input with a current protector with the permitted current not exceeding 30 mA, especially in cases of installation in bathrooms or other wet rooms.
- 3.** Do not use your sauna in a close proximity to water, such as close to a bathtub or on a wet ground or near a pool etc.
- 4.** The power cable should be laid to prevent stepping on or squeezing between elements placed on or against it. Assure proper protection of the power cable, do not lay it straight on the ground, which is dangerous. When unused, pull the sauna power cable out of the socket and wind it. Disconnect the power cable by pulling the fork, not the rod. Otherwise the cable or the socket might get damaged.
- 5.** Before every start of the sauna check it for signs of damage and presence of objects inside.
- 6.** **Warning:** Do not touch the heating radiators while operating the sauna, their surface temperature exceeds 70°C and contact with their surface may cause burns. Do not over the heaters, risk of fire.
- 7.** In the case of the need for any part replacement, satisfy yourself that the spares are specified by the manufacturer or have the same characteristics as the original parts. Use of unauthorised spare part may cause fire, electrical shock or another hazard. After repair ask the service technician for safety checks to assure correct operable condition of the sauna, only then you can use it again.
- 8.** The equipment is not designed for the use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capacities, unless a supervision and training by a qualified person is provided; persons not familiar with the operation in the scope of this manual; persons under the influence of drugs, intoxicating substances etc., reducing the capability of quick reaction.
- 9.** Do not use the sauna immediately after intensive physical exercise. Wait for at least 30 minutes to permit your body cool down properly.
- 10.** **Risk of overheating.** Normal body temperature should not rise above 39°C (103°F). Symptoms of body overheating include vertigo, lethargy, drowsiness and faintness. Consequences of body overheating may include inability to perceive heat, physical impossibility to leave the sauna, unawareness of the pending risk, loss of conscience and damage to the foetus in

the case of pregnant women. Overheating increases temperature inside your body, therefore high sauna temperature setting is not recommended.

- 11.** Use of alcohol, narcotics or certain drugs before or during use of the sauna may lead to loss of conscience.
- 12.** Never fall asleep inside a working sauna.
- 13.** Do not use steam cleaners, pressure cleaners or water sprays for cleaning your sauna. Use cleaners specified for this use.
- 14.** Do not place any objects on the top or inside walls of your sauna. Do not take in pets and metal objects into the sauna. Sauna is not designed for laundry drying.
- 15.** If the power cable is damaged have it replaced immediately by the manufacturer, its representative or another qualified electrician. If the power cable is found to be too hot there may be a problem in the electrical equipment, ask the manufacturer or its representative for a check if you find this to prevent hazard.
- 16.** Do not use sauna during storm to prevent electrical shock.
- 17.** Do not switch on and off the power and the heating system to prevent damage to the electrical equipment.
- 18.** Place the cable in the socket or pull it out of the socket with dry hands only. Never touch the cable with wet hands or feet, risk of electrical shock. Do not touch the metal outlet parts or the power cable fork with your fingers.
- 19.** Do not use your sauna if the power cable or the sauna itself is damaged or operates incorrectly. Do not attempt at any repair yourself, in the case of a problem contact your dealer or the manufacturer to prevent violation of the applicable safety principles. Unauthorised intervention may invalidate manufacturer's warranty.
- 20.** Make sure the socket for sauna connection to the mains possesses sufficient parameters for the sauna operation, in the case of too low power input the socket may get overheated and cause fire.
- 21.** In the case of some sauna models with roof lights the light temperature after switching on the sauna and the lights is high. Do not touch the light to prevent skin burns. Do not touch the lights for 20 minutes after the heating stop.
- 22.** Do not pour water or other liquids onto the infra red heating units another electrical equipment and avoid hitting them with hard objects to prevent short circuit, fire or power cut.

# When not to use sauna



It is recommended not to use sauna in 24 hours from exposure to UV radiation from artificial sources or sun bath.



**Prescription drugs:** ask your doctor or pharmacist about potential interaction of the sauna with your medication. Some drugs, such as diuretics, antihistamines, beta blockers and barbiturates may negatively affect the natural heat regulating property of human body. This category includes both prescription and some over-the-counter drugs.



**Heart diseases:** infra red therapy is not recommended to patients with some heart diseases including hypertension or hypotension, chronic heart failure or problems with coronary circulation. If you suffer from any of the above mentioned diseases, long exposure to increased temperatures may be dangerous for direct effects of the heat include increased heartbeat by about 10 pulses per minute (in some cases by up to 30 pulses per minute) per one degree of raise body temperature. This contraindication also applies to patients taking drugs for their blood pressure control or using pacemaker - some infra red saunas may contain magnets that may affect pacemaker operation.



Children and seniors are the two age groups for which sauna use should first be consulted with a doctor. Although sauna use is generally safe and healthy for both these age groups, body temperature rises much quicker in children than in adults and their thermal regulation property by sweating is not as developed as in the case of adults. Similarly the ability to keep the optimum body temperature and the function of the sweat glands is reduced with increasing age and that is why both these age groups require caution and consultation with a doctor before use of infra red therapy.



**Joint issues:** acute joint injury should not be heated in the course of the first 48 hours or until the associated reddening or swell disappears. Chronic joint swells may not react positively to sauna use.




**Pregnancy:** infra red sauna use during (suspected) pregnancy is not recommended. Increased body temperature may increase temperature of the amniotic fluid which in extreme cases may lead to damage to the foetus or in-digenous defect development. Pregnant women may develop body overheating leading to loss of conscience more easily. The heart and the vascular system increase their performance in the case of pregnancy even under normal ambient conditions to be able to feed the developing foetus, and body overheating further increases the demand for the heart and the vascular system. This reduces bloodstream to the internal anatomies including the heart and may lead to loss of conscience.




**Certain other diseases:** increased body temperature may not be suitable for individuals with multiple sclerosis, systemic lupus erythematoses, diabetic neuropathy, Parkinson disease, tumours of the central nerve system or



adrenalin insufficiency (for example in the case of Addison disease). People suffering from haemophilia or bleeding episodes should also avoid sauna use for heat widens the blood vessels.

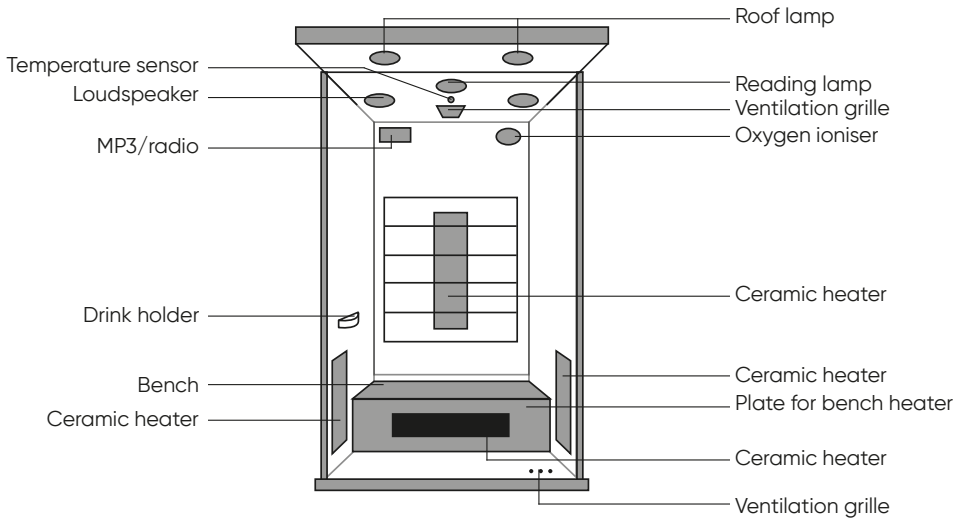
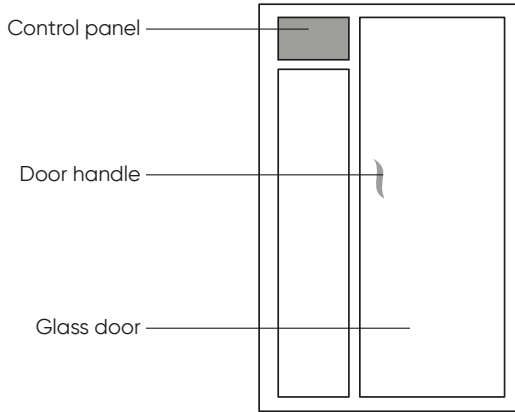
 Sauna is further not recommended to people suffering from fever or sensitive to heat. Metal screws, joint replacements and other implants usually reflect long-wave infra red radiation and therefore do not heat up. On the other hand, silicon implants absorb infra red radiation and may heat together with the surrounding tissue, but as silicon melts at temperatures over 200°C, infra red light should not have any negative effect on therm. However, every patient with an implant should consult sauna use with their surgeon. Like in the case of massage sauna use is not recommended in the case of any infectious disease, under the effect of alcohol or narcotics. And like in the case of any other similar activity: If you feel discomfort inside your sauna, or even pain or worsening of your health state, leave the sauna immediately.

 **In the case of any health problems always consult sauna use with your attending physician!**

 **Caution: If your skin reddening persists for more than one day after sauna use, do not repeat sauna therapy and consult your doctor.**

# Product Introduction

Infra red sauna (infrasauna) consists of a wooden cabin, ceramic or carbon infra red heaters and a control system. The wooden cabin comprises A BOTTOM PLATE, A REAR PLATE, A LEFT PLATE, A FRONT PLATE, A RIGHT PLATE, A PLATE WITH HEATER FOR THE BENCH, A BENCH, A TOP PLATE.

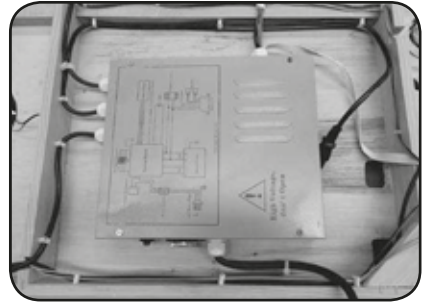


### Control Cabinet

The control cabinet is the control centre of the sauna. The control cabinet is pre-installed in the TOP PLATE and only needs cable end connections.

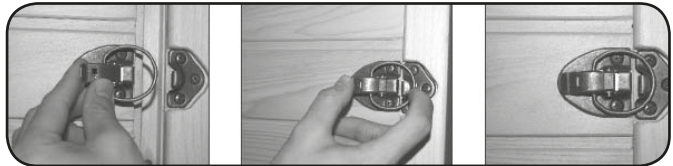
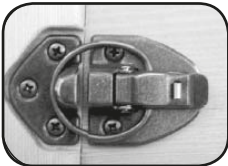
The control is complemented by a switch and a current fuse. The control is complemented by a switch and a current fuse.

The switch must be switched on before commissioning.



### Buckle

Standard buckles for the sauna body connection



# Assembly Instructions

Read the instruction for use carefully before assembly. The sauna assembly requires two adult persons.

**Note:** Read all instructions carefully before starting the assembly and remember to observe all applicable basic safety measures.

Find the right place for the sauna installation first.

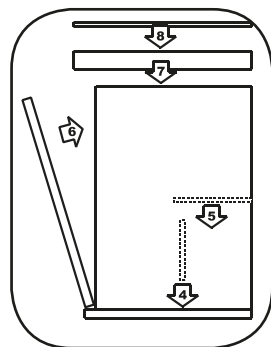
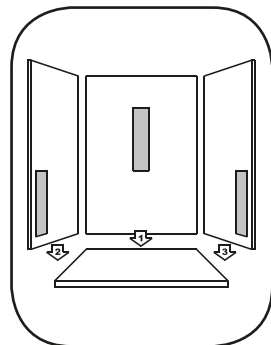
- 1.** Sauna should be placed in a tempered space with low air humidity. Avoid sauna installation in wet spaces with poor ventilation (air circulation). sauna heating leads to humidity condensation in wet areas which may shorten life especially of electrical equipment of the sauna in the case of long-term use.
- 2.** Sauna is recommended to be installed in a space with ambient temperature of at least 15°C. Ambient temperature directly affects inside temperature of the sauna. In the case of sauna installation in a cold room its inside temperature will never reach the specified maximum values.
- 3.** Sauna must be installed on even ground. The sauna base must be flat and firm and its load-bearing capacity must suit the weight of the sauna and the persons inside it. Uneven base must be levelled.
- 4.** The sauna location must be within a safe distance from any running water source (bath tub, shower, wash basin, kitchen sink etc.).
- 5.** Close to the sauna location, i.e. Within its power cable reach, there must be an electrical inlet socket 230V/50Hz with sufficient current protection corresponding to the sauna power input - see the sauna production plate. It is also recommended to equip the power input with a current protector with the permitted current not exceeding 30 mA, especially in cases of installation in bathrooms or other wet rooms.
- 6.** The power cable must be easily accessible for quick disconnection from power in case of need.

## 1) REQUIRED TOOLS

A screwdriver, steps

## 2) ASSEMBLY STEPS

THE BOTTOM PLATE › THE REAR PLATE › THE LEFT PLATE › THE FRONT PLATE › THE RIGHT PLATE › THE PLATE WITH HEATER FOR THE BENCH › THE BENCH › THE TOP PLATE.

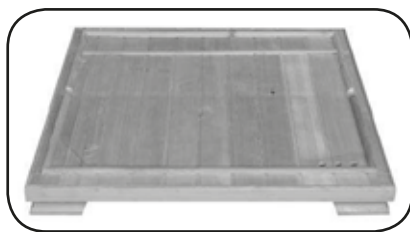


**Note:**

- ✓ The invisible wooden parts of the sauna may contain minor damage from the manufacture (indentations, scratches etc.) not affecting the sauna function or its outer appearance.
- ✓ Hair tears may develop in the sauna wood in the course of use. This is not product damage but natural property of the wood.
- ✓ The sauna door is not constructed for hermetic seal of the sauna. In the case of sauna use in a cold place you can provide the sauna door with appropriate seal.

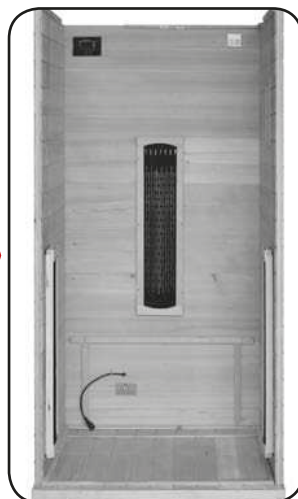
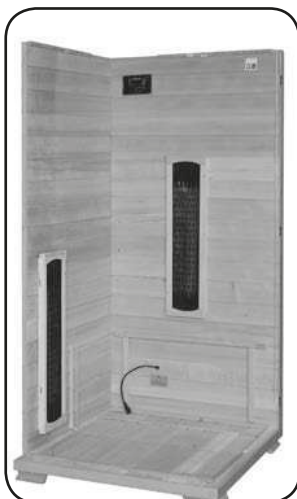
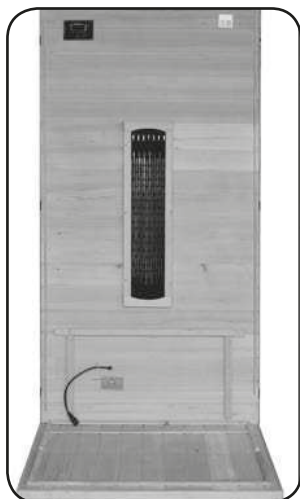
**A. Install the BOTTOM PLATE**

Place the bottom plate on the floor. Make sure the vents in the BOTTOM PLATE are on the right front.



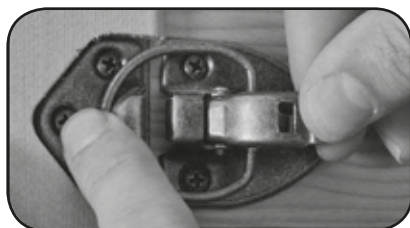
**B. Install the REAR PLATE**

Place the rear plate on the rear edge of the bottom plate and have somebody hold it.



**C. Install the LEFT/RIGHT PLATE**

Place the left plate on the edge of the bottom plate and fix it firmly with the clasps. As soon as the left plate will be fixed in place, install the right plate in the same manner.



# Assembly Instructions

## D. Install the BENCH and the CABLE CONNECTIONS and WOODEN COVER

- Insert the Plate with the bench heating elements into the appropriate vertical grooves on each side plate. The grille of the heating element should face outwards (towards the front of the sauna). Push the Board with the bench heating elements along the full path downwards until the entire board is in full contact with the BOTTOM BOARD. Connect the bench heater connectors to the inlet located on the REAR PLATE.
- Install the bench plates by shifting them along their horizontal guides in the side plates.
- Press the benches in along their route until they contact the rear plates.
- Screw on the wooden grille.



### E. Install the FRONT BOARD

Position the FRONT BOARD on the front part of the BOTTOM BOARD. Align it with the LEFT/RIGHT BOARD and secure it in place with the clasps. Install the handle in the door.



E

### F. Install the TOP PLATE

The side with the CONTROL CABINET is the top side of the TOP PLATE.

The edge with the roof lights is the front of the TOP PLATE.

**Note:** Protect the conductors in the FRONT, REAR and SIDE PLATES against damage when installing the TOP PLATE. The holes in the TOP PLATE should be aligned with the cables along the sauna perimeter for the conductors to be pulled through the TOP plate. Otherwise the conductors may get damaged.



F

Pull the conductors through the holes

in the TOP PLATE. As soon as all conductors are through lower the TOP PLATE in its place and make sure all holes are located correctly.

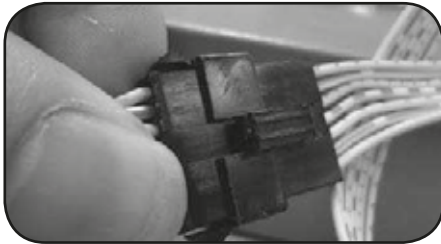
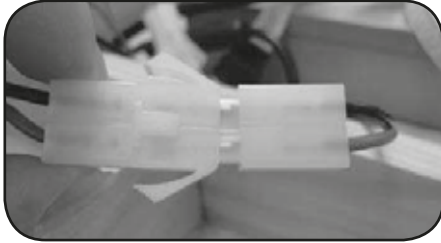


# Assembly Instructions

## G. Connecting TOP PLATE plugs

Connect all cables. In the case of identical connectors observe the conductor colour code.

**Note:** Do not plug in the power cord of the TOP PLATE during installation.



## J. Install and connect the IONISER

Screw the IONISER in the right place in the REAR RIGHT PLATE and connect the power cable.

## I. Install the TOP COVER

Lift the TOP COVER to the sauna top. Pull the power cord through the round hole in the

TOP COVER and place the TOP COVER on the TOP PLATE. Align the TOP COVER with the TOP PLATE and screw with the bolts in the places designed for that purpose.

Note: Before installing the TOP COVER, turn on the switch on the control box



## K. Screw on the DRINKS HOLDER

Use two screws to fix the DRINKS HOLDER at an appropriate place on the LEFT PLATE above the heater.



# Sauna Control and Operation

**Note:** Before switching the sauna on check and test connections of the CONTROL BOX, the HEATERS, the MP3 PLAYER/RADIO, the TEMPERATURE SENSOR etc. and make sure the electrical power parameters and frequency correspond to the value required for your sauna. Make sure you have sufficient power input available and then switch on the sauna.

## 1 Connection

Plug the fork into the appropriate socket.

## 2 Power up

Switch the sauna on with the POWER button in the control panel on the inside or the outside wall of your sauna. The power LED control (POWER) below the display will illuminate and the sauna will start heating to the present temperature and for the preset time.

You can switch the sauna off again with the POWER button. The power will be disconnected and all lights will go off.

## 3 Heating Time Settings

With the sauna on you can use the + and - (Time) buttons to increase or decrease the sauna heating time. One depression of the button will increase/decrease the time by 1 minute. Pressing and holding the button will change the value in the quick mode. If the setting button is not pressed for the next 5 seconds the value will stop flashing and the set time will be saved.

The set time will be counted down by minute during sauna use. When the remaining countdown reaches 5 minutes the unit will release a warning acoustic signal. Now you can set new sauna time. If you do not make a new time setting the sauna will continue working and when the countdown reaches 0 minutes the system will switch off automatically.

## 4 Temperature display switching between °C and °F

With the sauna on pressing this button will switch between °C/°F temperature values on the TEMPERATURE DISPLAY.

## 5 Heating Temperature Settings

With the sauna on you can use the + and - (Temperature) buttons to increase or decrease the sauna heating temperature. One depression of the button will increase/decrease the temperature by 1 degree. Pressing and holding the button will change the value in the quick mode. This value will be the sauna temperature setpoint. After 5 seconds of the setting button inactivity the value will stop flashing, the set temperature will be saved and the display will show the current temperature inside the sauna. **Note:** Ambient tempera-

# Sauna Control and Operation

ture and the temperature sensor location may cause a difference between the actually measured temperature inside the sauna and the heating temperature set on the control panel amounting up to 5 °C.

## **6** Heating Start/Stop

With the system on the POWER control below the display is illuminated and if the temperature inside the sauna is lower than the setpoint the HEAT control below the display will illuminate and the heating units will start working.

If you reduce the temperature setpoint by 2 °C below the temperature inside the sauna the heaters will stop heating.

The recommended temperature is 50 °C, in low ambient temperature the heating time is longer.

when the temperature reaches the set value the heaters are switched off and the control of the HEAT

FUNCTION ON THE CONTROL PANEL will go off. After the heater stop the set temperature will be kept inside the sauna for some time. When it drops by 2 °C the heaters will be started again to restore the set temperature.

## **7** Reading Lamp Switch Inside Sauna

Press the Inside light button once to switch the lamp on and again to switch it off.

## **8** Roof light switch

Press the roof light switch on the TOP PLATE in front of the front door. Use this switch again to turn it off.

# Control Panel Functions



**Temperature + / -** : temperature setting  
**Lamp symbol Inside /Outside** : press to control the reading lamp or outdoor light

**°C/°F** : press to change the temperature display between °C/°F

**Power**: Power On/Off

**Time +/-**: heating time setting

On the left you will see the temperature value (with °C or °F indication next to it), and on the right there is the heating time in minutes. The other three controls signal power on (POWER), heating on (HEAT) and setting function on (SET).

## MP3/RADIO REMOTE CONTROL



### A. Description of MP3/Radio Control

**POWER** on/off

**MODE** selector of playing source (radio, USB/SD card, AUX or Bluetooth). If USB/SD is not in the MODE button is used for ending of calls via Bluetooth.

**BAND/AMS** radio frequency switch button / automatic saving. In the radio mode a short pressing will change the FM/AM frequency band of the radio, and a pressing longer than 2s will start automatic saving of the strongest stations into the device memory - listening to them can be caused by pressing buttons 1-6 of the controller. In the Bluetooth mode the button pressing will answer a call via the connected phone

**MUTE** pressing this button will mute the sound, to switch the sound on press this button again

**▶||** replay start/stop. In the radio mode automatic replaying of the saved stations will start, to end the replay press this button again. In the replaying mode you can start or interrupt replaying.

**◀◀▶▶** backward search (previous composition) / forward search (next composition). In the radio mode a short depressing will start automatic forward or backward search of a station, when you press and hold the button for more than 2 seconds you enter the setting mode and can tune up

# MP3/RADIO REMOTE CONTROL

the station frequency by short up/down presses. In the replay mode a short pressing will move the replaying to the previous/next composition. Pressing for more than 2 seconds will accelerate forward/backward move along the list of compositions. Another pressing the button will accelerate the search speed even further. To finish search in the list of compositions and start replaying press the **▶||** button.

**VOL+/VOL-** these buttons are used for volume control. Minimum sound volume is 0, and maximum volume is 40. The default volume after switching on is 16.

**IR** receiver of infra red signal from remote control

**AUX** a 3.5mm slot for external device input

**USB** USB slot

**SD** SD card slot

## B. Remote control description

**1:** Off/on

**2:** MODE

**3:** MUTE

**4:** BAND

**5:** VOL+: up key

**6:** AMS

**7:** backward station search / previous composition

**8:** SEL

**9:** forward station search / next composition

**10:** EQ

**11:** VOL-: down key

**12:** DISP: display

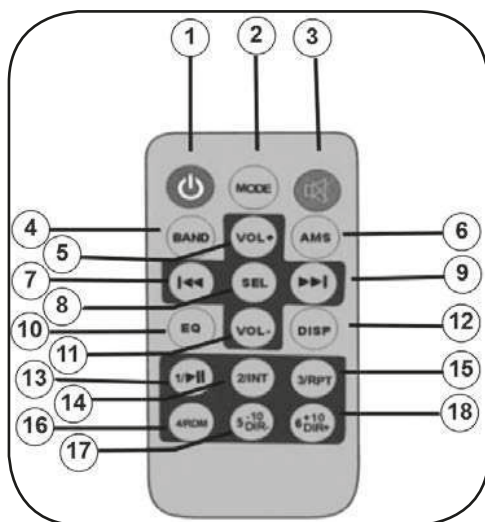
**13:** replay start/stop

**14:** after pressing the button for

ca 2 seconds the composition sampling mode will start - now each composition in the inserted medium will play for about 10 seconds - by pressing this button again this mode will be ended

**15:** after pressing the button for ca 2 seconds the composition repeat mode will start - by pressing this button again this mode will be ended

**16:** after pressing the button for ca 2 seconds the random composition se-



lection mode will start - by pressing this button again this mode will be ended

**17:** when listening to a composition pressing this button for ca 2 seconds will return the composition listening by 10 back

**18:** when listening to a composition pressing this button for ca 2 seconds will forward the composition listening by 10 forward

**Note:** The radio function, or the audio signal quality, may be negatively affected by the simultaneously running ioniser.

# WHAT IS INFRA RED RADIATION (IR)

Infra red radiation is electromagnetic wave between the visible light and micro-wave wavelengths. This radiation is similar to sun rays heating our skin by direct IR radiation even in cold days. 95 % of the carbon fibre energy is transformed to long-wave IR waves with wavelength between 5 and 17 microns. The sun generates long-wave infra red waves with the wavelength of 9.4 microns.

Wave (µm)		0.2	0.4	0.75	1000
Gamma ray	X-ray	Ultraviolet	Visible	Infra red	Microwave

Short-wave infra red	Medium-wave infra red	Long-wave infra red	Microwave
0.75	1.5	5.5	1000

**INFRA RED RADIATION IS SAFE** Infra red radiation is vital for nearly all forms of life on our planet. In addition to heating our bodies they can also improve health condition of the body on the cellular level. This technology is safe enough to be used for years in delivery rooms of maternity hospitals where it helps the newborns reach the desired body temperature.

**THIS IS NOT THERMAL CHAMBER** When people hear the word “sauna” they usually imagine a steam sauna where high temperature and humidity try to force human body to sweat. Steam sauna is similar to conventional stove which boils meals by heating them to extreme temperatures. On the other hand, the infra red sauna rather reminds of a microwave oven generating energy to heat the meal and excite water molecules inside the meal to initiate its cooling. Infra red sauna generates energy heating your body and causing the desired reactions without the need for extreme (and uncomfortable) temperatures inside the cabin. Thanks to the action of infra red rays on the human body sweating inside the infra red sauna starts at much lower temperatures than in the steam sauna.

**WHAT HAPPENS INSIDE** You will feel the heat generated by the infra red radiators immediately.

The wavelength of this heat lets the rays penetrate your skin and heat your body under its surface. That causes excitation of water molecules in the subcutaneous fat layers causing sweating. Most people tend to start sweating after ca 20 minutes. This time may shorten with more frequent sauna use.

The sweat cause detoxication of the body for the toxic substances excreted by your body from the bloodstream and stored in the fat tissue can get to the skin surface with the sweat. Direct heat also causes widening of your blood vessels (with increased circulation) and acceleration of your breathing and heart frequency. Your body will also burn calories by producing sweat. It is recommended to drink water before, during and after sauna use to prevent body dehydration. Pay attention to what you take with you to your infra red sauna. Some metals absorb infra red radiation and may reach extreme temperature during your stay in the sauna.

# HOW TO USE INFRASAUNA

**1** You can best use the potential of the infra red therapy when setting the temperature to the top value.

Thus your body will use the full potential of the infra red radiation during your stay in the sauna cabin. If you set the temperature to a lower value the heaters will switch off and on to keep the set temperature. As direct action of the infra red rays is much more effective than the high temperature itself in some cases you may deprive yourself of part of the therapeutic effect of your sauna for some periods of your stay in the cabin. Instead reduction of the set temperature you can regulate the heat inside the sauna by the movable roof ventilation or by letting the door ajar.

**2** Take a shower and dry your body profoundly before entering the sauna cabin.

**3** Do not use the sauna immediately after intensive physical exercise. Wait for at least 15 minutes to permit your body cool down properly.

**4** Use at least 2-3 towels. Sit on one of the towels folded several times to make a good bottom padding. Place another towel on the floor for sweat absorption and place the third towel on your knees to wipe the sweat. Thus you will support more sweating.

**5** Take a face cloth with you to wipe your face when you start sweating. A rough face cloth will remove dead face complexion cells and your complexion will be rejuvenated and smoothed. You can do the same on the other parts of your body with a towel, a brush or peeling salt.

**6** Morning after bedtime is the best time for sauna if you can get up 30 minutes earlier. When you get up, take a few stretching exercises, sweat out in your infra sauna, take a shower and drink a couple of glasses of fresh water. You cannot find a better source of energy for the day. If you have problems with falling asleep use your sauna in the evening. The peace and relaxation inside your sauna will help you fall asleep.

**7** The best position in the sauna is seating, not lying.  
The heaters are placed to provide maximum benefit to a seated person with straight back and feet on the bench level.

**8** The temperature inside the infra sauna on your entry is irrelevant. You will start sweating after 15 minutes anyway. For that reason you need not wait for the sauna to be fully heated up. The best way is to enter when the sauna starts heating and heat your body together with the sauna cabin.

**9** It is not recommended to take a shower immediately after exiting the sauna cabin. As your body heated in the cabin you will continue sweating for some time after switching off the heaters, even after leaving the sauna. Sit down in the sauna with the cabin door open and let your body sweat to cool. When you feel pleasant take a lukewarm (not cold) shower to wash the sweat off your body. It is not recommended to use soap after sauna for your

# WHAT IS INFRA RED RADIATION (IR)

pores will be open and the soap might obstruct them.

**10** It is important to replenish liquids sweated out of your body during your sauna stay. Fresh water is the ideal drink which will not return to the body the calories burnt by sweating.

**11** After leaving the sauna remove water and sweat from the cabin inside with a wet cloth (see the following chapter TAKING CARE OF YOUR SAUNA) and leave the door open to ventilate the cabin inside.

## TAKING CARE OF YOUR SAUNA

Regular cleaning of your sauna is very important:

sweep or vacuum the floor, including the benches if needed

- ✓ wipe the walls where you touch them - i.e. above the benches, around the door and the control panels

use warm water with a fine soap cleaner and a clean cloth, then wipe with a clean wet cloth

avoid strong cleaners that may stain the wood or even leave traces of chemicals which may release to the air by heat. We recommend to stick to special infra sauna cleaners, such as Saunareiniger

do not use too wet cloth to avoid wood darkening

- ✓ when using your sauna always use a towel for sweat wiping, generally your skin should not be in direct contact with the sauna surface, i.e. the benches, the walls or the backrests

never use steam cleaners, pressure cleaners or water sprays for cleaning your sauna.

never pour water or rinse the infra sauna inside or outside

- ✓ never use dyes or other chemicals to paint the sauna inside, the heat may cause release of vapours from the paint

for wood impregnation of its protection against humidity you can use paraffin

- ✓ oil on the benches and other exposed wooden walls, which will in addition make the natural wood patterns stand out more pronouncedly



# BENEFITS OF SAUNA

The benefits of infra red therapy have been studied for several decades in Japan, Europe and since recently also in the United States. The following beneficial effects have been observed in people using infra red sauna regularly:

- ✓ blood pressure reduction
- ✓ joint stiffness reduction
- ✓ weight loss
- ✓ positive effect on the cardiovascular system
- ✓ reduction of blood glucose levels
- ✓ increase of blood circulation
- ✓ reduction of cholesterol and triglyceride levels
- ✓ relief from muscle spasms
- ✓ pain relief
- ✓ energy charging and stress relief
- ✓ increase of body strength and vitality
- ✓ increased extensibility of collagen tissue
- ✓ sauna helped resolve problems of inflammatory infiltrates, oedemas and exudate
- ✓ sauna helped cure acne, eczema, psoriasis, burns, cuts and bruises of the skin
- ✓ sauna helped open wound healing leaving fewer scars
- ✓ sauna improves skin colouration and elasticity
- ✓ sauna helps treat cellulite
- ✓ sauna strengthens the immune system
- ✓ sauna helps reduce injury risk when used for muscle warm up before stretching and exercise
- ✓ sauna detoxicates the body
- ✓ sauna helps treat bronchitis
- ✓ sauna helps treat urticaria, gout, tissue damage and prostate hypertrophy

## IMPORTANT WARNING

Infra red radiation emitted by your infra red sauna is recognised as a source with a wide spectrum of potential positive therapeutic effects, as documented by research studies performed in different parts of the world. These benefits are presented here for reference only and do not mean to say that infra red sauna is a source of treatment of any disease. Such conclusions should never be drawn from these statements. If you take prescription drugs, suffer from acute joint disease or have other health problems, consult your doctor before you begin periodic therapy in your infra red sauna. Persons with surgical implants (metal pins, screws, nails, artificial joints, silicon or other implants) usually do not notice any negative effects but they should always consult their attending physicians before commencing their infra red therapy.

## HOW IT WORKS

Infra saunas are made with two types of heaters, either ceramic or carbon. Ceramic heaters generate infra red radiation thanks to thin glass tubes strategically distributed across the sauna. The infra red radiation generation generates intense heat and the tubes heat considerably themselves (250-300 °C). They are always protected to prevent their direct contact with the skin. Sauna equipped with ceramic heaters usually heats more quickly than sauna heated with carbon heaters. Their acquisition costs are lower and their life is ca 8000 hours.

A heating unit with carbon fibre comprises a metal incandescence cathode and a carbon fibre. When electric current passes through the metal incandescence cathode the carbon fibre heats and emits long-wave infra red rays. Carbon heaters heat more slowly than ceramic heaters but the infra red radiation distribution is more even and more effective.

Their surface temperature reaches 70-170 °C. The share of infra red waves in the long-wave spectrum is higher than in the case of ceramic heaters and so they are able to penetrate the tissues easily and deeper, which increases the therapeutic effect. Their acquisition costs are a little higher but operation costs are lower and their life is longer, ca 12000 hours.

**Ioniser** (or negative ion generator) is an instrument using high voltage to ionise (electrically charge) air molecules. Negative ions (anions) are particles with one or more received electrons.

**Anions** are colourless, odourless and the negatively charged electrons in orbit permits them draw various micro particles from the air.

Anions may thus accumulate and neutralise dust, destroy viruses by the charged electrons, penetrate into microbial cells and destroy them and their negative effects on human health. The more anions in the air, the fewer microbes.

Anions are also called “air vitamins”, “long-life elements” and “air cleaners”. The usable properties of anions were long overlooked. They are very important for human health and we can no longer afford to overlook their curative properties.

The number of anions per one cubic centimetre is as follows:

- ✓ 40 – 50 / cm<sup>3</sup> in urban residential areas
- ✓ 100 – 200 / cm<sup>3</sup> in urban air
- ✓ 700 – 1,000 / cm<sup>3</sup> in open landscape
- ✓ and more than 5,000 / cm<sup>3</sup> in mountain valleys and on hillsides.

Human health is directly dependent on anion levels in the air. If anion concentration in the air breathed in by the human body is very low or very high, man begins to breathe spasmodically, can feel fatigue, vertigo, headache or even depression.

**Ozone generator** attracts a further oxygen atom to the O<sub>2</sub> molecules. In higher concentrations ozone may be toxic for airborne bacteria and can destroy these infectious organisms. Ozone used primarily for destruction of viruses, bacteria and moulds brings versatile benefits to human body – for example blood oxygenation, circulation improvement and oxygen generation stimulation in human tissues. Ozone is also an important immune regulator. For those reasons the spectrum of health problems that can be successfully treated by ozone therapy is broad.

**Instruction for use** Ionizer and ozone generator may only work separately. When the ozone generator starts work the ionizer is switched off. After 15 minutes the ozone generator is disconnected and the ionizer is switched on automatically. The ionizer is switched on with the “Ion” button, when it is pressed the respective control is illuminated. The ozone generator is switched on with the “O<sub>3</sub>” button, when it is pressed the respective control is illuminated and the 15-minute cycle of ozone generation starts running.

# TECHNICAL SPECIFICATIONS

Power input	<b>12 V DC</b>
Output	<b>&lt; 5W</b>
Anion generation	<b>100x10<sup>4</sup> pc/cm<sup>3</sup></b>
Ozone generation	<b>≥ 5mg/hr</b>

**Warning!** Do not touch the HV cable ends with bare hands or metal objects. Otherwise, electric shock may occur.

Problem	Solution
<p><b>1</b> Sauna does not work, the control panel does not display anything</p>	<p><b>1</b> Check correct connection to power</p> <p><b>2</b> Check the switch on the control box (top plate)</p> <p><b>3</b> Check connection of the current fuse on the control box (if disconnected press it down)</p>
<p><b>2</b> Heaters do not heat</p>	<p><b>1</b> Connect the sauna, switch it on and check whether the temperature on the sauna display is the same as the ambient temperature</p> <p><b>2</b> If the temperature on the display is the same check whether the temperature setpoint is higher than the ambient temperature</p> <p><b>3</b> If this is the case have cable connections and function of the control box checked.</p>
<p><b>3</b> Bench heater does not work</p>	<p><b>1</b> Check function of the other heaters. If they work check cable connections under the bench</p>
<p><b>4</b> The display on the control panel does not show anything</p>	<p><b>1</b> Check the control panel for the beep sound after pressing the POWER button</p> <p><b>2</b> Check the control unit for the clicking sound after pressing the POWER button</p> <p><b>3</b> Check cable plugs for correct connection and securing</p> <p><b>4</b> If all 3 points above are OK the control panel needs replacing (if the sauna is equipped with two control panels and only one of them does not work replace the non-functioning control panel)</p> <p><b>5</b> if the sounds described under 1 and 2 above cannot be heard the control unit needs replacing</p>
<p><b>5</b> The radiator works, the temperature inside the sauna increases but the temperature display does not change</p>	<p><b>1</b> Check the temperature sensor for correct position (in the top plate). If the position is correct replace the sensor.</p>

# TECHNICAL SPECIFICATIONS

Problem	Solution
<b>6</b> The display on the control panel only shows part of the text	<b>1</b> Replace the control panel
<b>7</b> MP3/radio does not work	<b>1</b> Check connection of the power cable of the MP3/radio unit, and aerial connection
<b>8</b> Remote control of MP3/radio does not work	<b>1</b> Check the remote control battery for correct placement and for discharge <b>2</b> Make sure neither the sensor on the remote control nor the sensor on the MP3/radio unit are obstructed
<b>9</b> One of the loudspeakers does not work	<b>1</b> Check all cable connectors for getting loose
<b>10</b> Radio does not work	<b>1</b> Check the signal in the place of sauna installation (especially in enclosed spaces without windows, such as cellars etc.) <b>2</b> Radio signal may be negatively affected by working ionizer - for checking switch the latter off <b>3</b> Check correct connection of the aerial to MP3/radio
<b>11</b> One of the lamps does not illuminate	<b>1</b> Check the clicking sound of the reading lamp switch on the control panel (if you cannot hear it and the other points are OK the fault is in the control unit and the control unit needs replacing) <b>2</b> Check the bulb and replace if necessary <b>3</b> Check correct plugging of the lamp (you will need to remove the top cover)

**Note:** It is recommended to note down the production number of the device for potential warranty claim (the number is written on the sauna REAR PLATE and on the outside package). Do not remove the label with the production number from the device! Tell this number to your distributor for timely and effective service intervention.

# SERVICE AND SPARE PARTS

In case you need advice, service support or a spare part, contact your dealer. Use original spare parts for maintenance and repair purposes. Keep this instruction, the warranty certificate and the sales receipt slip. It is recommended to note down the model number and the product number into these documents (see the bottom outer side of the side plate).

<b>Model number</b>	
<b>Production number</b>	

**Note:** Removal of the production number label may be a reason for warranty complaint rejection.

## PACKAGING DISPOSAL

Place the used package to the reserved municipal waste disposal dump.

## DISPOSAL OF USED ELECTRIC AND ELECTRONIC EQUIPMENT



Used electric and electronic equipment should not be discarded among communal waste. Observe relevant regulations in force. Protect the environment. Return the non-functional electrical device to your dealer or an authorised collection point for correct disposal or recycling. Remove batteries before returning the device to your dealer.



This product complies with all basic safety and health protection requirements of the applicable EU directives.

# INSTRUCTION FOR INSTALLATION AND USE

**Infrasauna**  
**ARAWA**

The pictures show in this handbook need not always correspond to the particular embodiment; their purpose is to assist better understanding of the textual instruction.

The manufacturer and the supplier reserve the right for product changes without the obligation to update this Instruction for Installation and Use.

---