



Handbuch für die Infrarotkabine

Die Infrarotlampen werden mit einem kurzen Druck auf diese Taste ein- oder ausgeschaltet. *(Alle Lampen gehen gleichzeitig an/aus).*



Die Lampen schalten sich automatisch nach Ablauf der Sitzungszeit (15 Minuten) aus. Sie können die Lampen auch manuell über die Taste ausschalten. (Danach sind sie sofort wieder einsatzbereit).

Tipps für eine optimale Nutzung:

- Es ist wichtig, vor, während und nach der Nutzung der Sauna ausreichend Wasser zu trinken, um eine Dehydrierung zu vermeiden. Während der Sitzung werden nämlich Giftstoffe aus dem Körper ausgeschieden.
- Infrarotstrahlung erzeugt weniger Umgebungshitze, dringt aber tief in die (schmerzenden) Muskeln ein. Das Tragen von Badebekleidung kann diesen Effekt durch die Stoffschicht teilweise blockieren. Aus hygienischen Gründen sollten Sie jedoch ein Handtuch zum Sitzen verwenden, um zu vermeiden, dass Schweiß in die Saunabänke eindringt.
- Versuchen Sie, sich zu entspannen und tief ein- und auszuatmen. Tiefes Atmen unterstützt die Ausscheidung von Giftstoffen und verstärkt die wohltuende, entspannende Wirkung der Infrarotstrahlung auf Ihre Muskeln und Ihren Geist.
- Neben Dehydrierung kann auch eine zu lange Verweildauer in der Sauna zu Überhitzung führen. Daher sollten Sie nicht zwei Sitzungen hintereinander durchführen.
- Haben Sie bereits Erfahrung mit einer Infrarotkabine? Dann können Sie diese grundsätzlich täglich nutzen. Ist es Ihre erste Sitzung? Dann wird empfohlen, die Sauna maximal dreimal pro Woche zu nutzen, damit sich Ihr Körper an die Wärmesitzungen gewöhnen kann.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Entspannung!

Sollte eine Fehlermeldung auftreten, informieren Sie bitte die Rezeption, damit wir das Problem für Sie beheben können.