

Guide de l'utilisateur

[Sauna à infrarouge Health Mate Far]



SAUNA À INFRAROUGE HEALTH MATE FAR : LE SAUNA DE PREMIER CHOIX AU MONDE

L'habileté d'autrefois. La technologie d'aujourd'hui.

Félicitations pour l'achat de votre sauna à infrarouge Health Mate Far. Nous sommes confiants que vous et votre famille allez apprécier tous les bienfaits de l'utilisation de votre sauna Health Mate pour les années à venir.

Veuillez lire attentivement ce guide en entier avant d'utiliser votre sauna Health Mate pour la première fois. De plus, nous vous recommandons de conserver ce guide à titre de ressource pour vous y référer ultérieurement.

Instructions d'opération du contrôle digital

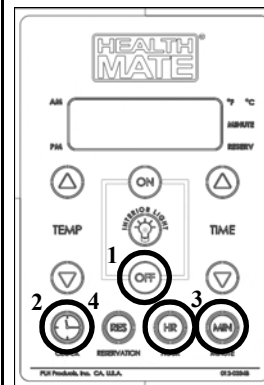


1. AM / PM	Lumière d'indication de l'heure
2. °F / °C	Indicateur du mode de température de la session courante
3. MINUTE	Indicateur de la durée de la session courante
4. RESERV	Indicateur du statut de mise en réservation

ACTIVATION

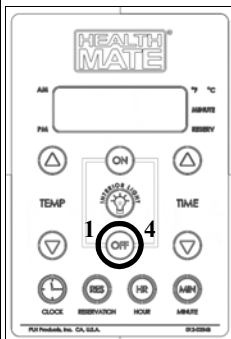
1. Brancher le cordon d'alimentation à la prise électrique.
2. Une fois l'heure ajustée, il va fonctionner indépendamment du courant dans le sauna.

AJUSTEMENT DE L'HEURE



1. Appuyer sur le bouton off pour fermer le courant.
2. Appuyer et tenir le bouton CLOCK pendant 3 secondes pour aller dans le mode d'ajustement de l'heure. L'affichage sur l'écran LCD va clignoter pour indiquer qu'il est en mode d'ajustement de l'heure.
3. Appuyer sur les boutons HOUR ou MINUTE pour ajuster la durée. AM et PM va changer en conséquence.
4. Appuyer et maintenir enfoncé le bouton CLOCK pendant 3 secondes pour confirmer l'ajustement.

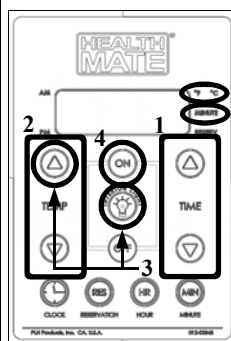
ADJUSTEMENT INITIAL



1. Appuyer sur ON. Les boutons du panneau de contrôle vont éclairer. Si vous n'appuyez sur aucun bouton à l'intérieur de 10 secondes, le panneau de contrôle va s'éteindre automatiquement. *
2. Initialement, le pré-réglage de la durée et de la température vont alterner sur l'affichage jusqu'à ce que les modifications soient apportées.
3. Si un changement est apporté soit sur la durée ou la température en dedans le 30 secondes avant d'allumer le sauna, les changements vont être gardés en mémoire en tant que réglage par défaut et vont apparaître lors de la prochaine mise en marche.
4. Débuter la session en appuyant sur ON à nouveau à l'intérieur de 30 secondes du dernier bouton appuyé.

* Si aucun bouton n'est appuyé à l'intérieur du 3- secondes, le sauna va débiter avec un réglage par défaut de 30 minutes à 150°F (réglage du fabricant).

MODE DE RÉGLAGE DE LA SESSION (RÉGLAGE DE LA TEMPÉRATURE ET LA DURÉE)



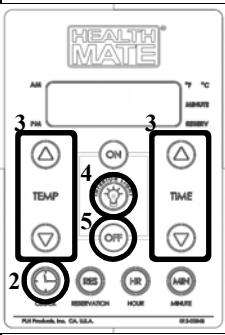
1. La durée de la session peut être entre 5 et 60 minutes.
 - a) Appuyer sur les flèches TIME UP/DOWN pour ajuster la durée. Les valeurs sont augmentées ou diminuées de 1 minute à la fois.
 - b) Vous pouvez accélérer la vitesse de changement en appuyant et en maintenant enfoncé les flèches up/down.
 - c) MINUTE va illuminer pour indiquer que les changements sont apportés sur le réglage de la durée.
2. La température peut être ajustée entre 90°F et 170°F.
 - a) Appuyer sur les flèches TEMPERATURE UP/DOWN pour ajuster la température. Les valeurs sont augmentées ou diminuées de 1 degré à la fois.
 - b) Vous pouvez accélérer la vitesse de changement en appuyant et en maintenant enfoncé les flèches up/down.
 - c) °F (or °C) va illuminer pour indiquer que les changements sont apportés au réglage de la température.

Instructions d'opération du contrôle digital (suite)

MODE DE RÉGLAGE DE LA SESSION (SUITE)

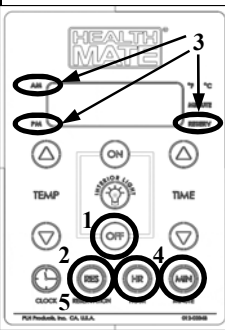
3. PASSAGE ENTRE °F AND °C: Vous pouvez alterner entre le mode Fahrenheit et Celsius lorsqu'en mode réglage. Vous ne pouvez effectuer de changement lorsque la session est commencée. En appuyant simultanément sur les boutons TEMPERATURE UP et INTERIOR LIGHT, vous pouvez alterner entre °F et °C. Les indicateurs du mode température (°F or °C) sur le côté droit de l'affichage va être activé en fonction de votre demande.
4. Vous pouvez débiter votre session avec les valeurs ajustées en durée et en température en appuyant sur le bouton ON.

SESSION DE SAUNA



1. Lorsque le sauna est en fonction, l'affichage va alterner entre le temps restant et la température actuelle toutes les 10 secondes. "LO" va s'afficher avant que la température actuelle atteigne 90°F.
2. Appuyer sur le bouton CLOCK pour voir l'heure durant la session. L'heure va s'afficher pendant 5 secondes et va ensuite revenir à son affichage de la durée restante et de la température.
3. Vous pouvez modifier la durée et la température lors de votre session en appuyant sur les flèches UP/DOWN pour soit la température ou la durée. Cependant, ces changements apportés lors de votre session de sauna n'affecteront pas vos réglages par défaut.
4. Appuyer sur le bouton INTERIOR LIGHT pour allumer ou éteindre la lumière intérieure lors de la durée de votre session.
5. Appuyer sur le bouton OFF pour mettre fin à votre session.

MODE DE RÉSERVATION



- Le mode de réservation permet à l'utilisateur de régler la durée désirée lors de l'allumage automatique. Cette caractéristique est utile pour réduire le temps d'attente lors du préchauffage du sauna.
1. Appuyer sur le bouton OFF pour couper le courant.
 2. Appuyer et maintenir enfoncé pendant 3 secondes le bouton RESERVATION.
 3. Le pré-réglage de la réservation antérieur va clignoter sur le tableau d'affichage et AM/PM et RESERV vont illuminer. 12:00 va clignoter sur l'affichage et AM et RESERV vont s'illuminer pour la première fois.
 4. Appuyer sur les boutons HOUR et MINUTE pour le réglage de l'heure. Selon l'heure choisie, l'affichage AM ou PM va changer en conséquence.
 5. Lorsque que l'heure voulue est affichée, appuyer et maintenez enfoncé le bouton RÉSERVATION pendant 3 secondes pour confirmer la réservation.

PLUS SUR LE MODE DE RÉSERVATION

1. Le mode de réservation permet l'heure d'activation seulement. La même température gardé en mémoire (valeur par défaut) va être utilisé, et ne peut être modifié lorsqu'en mode réservation. Aucun changement ne peut être apporté au réglage par défaut de 30 minutes.
2. La fonction réservation n'est que pour une fois et ne se répètera pas automatiquement.
3. Si vous voulez répéter la même heure de réservation qu'un réglage antérieur, appuyer et maintenez enfoncé le bouton RESERVATION pendant 3 secondes pour aller en mode réservation. L'heure de réservation antérieure va clignoter sur l'affichage. Appuyer et maintenez enfoncé le bouton RESERVATION pendant 3 secondes pour confirmer à nouveau l'heure de réservation sur l'affichage.
4. Lorsque le sauna est en mode réservation, RESERV va rester affiché jusqu'à ce qu'il atteint l'heure réglé.
5. Si le sauna est mis en marche à l'intérieur de 2 heures de l'heure de réservation, le pré-réglage du mode de réservation va s'effacer.
6. Lorsque le sauna atteint l'heure de réservation, une alarme est entendue et la session débute. De plus, la lumière s'allume. Si aucun changement sur le réglage n'est apporté, le sauna va opérer normalement et la session va se terminer à la fin de 30 minutes.
7. Si l'utilisateur modifie le réglage de la température ou de la durée une fois la session commencée, le sauna va opérer en mode normal selon les valeurs modifiées.
8. Pour annuler la réservation, appuyer sur RESERVATION jusqu'à ce que celui-ci clignote, ensuite appuyer sur le bouton OFF pour annuler le réglage.

OTA (ALARME D'UN SURPLUS DE TEMPÉRATURE)

1. Si la température intérieure atteint son maximum de 180°F, OTA va clignoter sur l'afficheur et une alarme va s'entendre pendant 5 secondes. L'unité va s'éteindre automatiquement.
2. Une fois l'unité éteinte due à l'OTA, laisser l'unité se refroidir pendant 30 minutes avec la porte ouverte. Débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale et rebrancher-le pour réinitialiser l'unité. Vous pourrez utiliser le sauna de façon sécuritaire à nouveau.

Conseils pour l'utilisation de votre sauna Health Mate

1. Pour régler la température à l'intérieur de votre sauna pendant votre session, utiliser le plafond pour ventiler.
2. Si vous sentez le besoin de vous refroidir, laissez simplement la porte ouverte jusqu'à temps que l'air soit plus confortable.
3. Boire beaucoup de liquide avant, pendant et après votre session.
4. Si vous prenez une douche ou un bain chaud avant votre sauna, vous allez transpirer plus. Essayer le sans vous laver la première fois pour voir ce que vous préférez.
5. Afin de maximiser les effets de la thérapie par infrarouge, donner à vos cheveux un traitement à l'huile chaude dans le sauna. Mettre de l'huile ou traitement dans vos cheveux et envelopper vos cheveux avec une serviette. Lorsque votre session est terminée, rincer bien vos cheveux.
6. Avoir en main 2-3 serviettes. Assoyez-vous sur une serviette repliée sur elle-même pour un confort additionnel. Utiliser une autre serviette sur le plancher pour absorber l'excédent de sueur. Vous pouvez garder une troisième serviette sur vos genoux pour plus de confort et pour enlever un excédent de sueur.
7. Assurez-vous d'enlever l'excès de sueur pendant votre session pour que votre corps respire plus librement.
8. Pour soulager les muscles tendus et endoloris, masser l'endroit affecté lors de votre session pour aider à guérir plus rapidement.
9. Lors de votre session de sauna, ne pas mettre d'huiles ou de lotions sur votre corps ou votre visage. Ceci pourrait obstruer vos pores et empêcher votre corps de transpirer.
10. Lorsque vous transpirez abondamment dans le sauna, vous pouvez vous raser le visage ou vos jambes sans l'utilisation de crèmes ou de gels. Vous serez surpris des résultats obtenus.
11. Il est déconseillé de manger au moins une heure avant le début de votre session. Il est préférable d'aller dans votre sauna avec un estomac vide car vous pourrez vous sentir inconfortable si vous avez mangé.
12. Pour en tirer d'avantage de votre sauna, travailler vos muscles lors de votre session. Étirer vos bras, vos jambes, masser votre cou, vos pieds, etc.
13. Pour bénéficier des effets relaxants et apaisants d'une session de sauna, vous pouvez aller dormir après votre session. L'état paisible et détendu que vous a procuré votre session de sauna va vous aider à mieux dormir.
14. Lors de premiers signes de rhume ou de grippe, accroître le nombre de vos sessions peut être bénéfique dans la stimulation de votre système immunitaire et aide à réduire la vitesse de propagation du virus. Consulter votre médecin pour le traitement ou soins requis pour ceci ou tout autre condition médicale.
15. Pour traiter de façon plus efficace vos chevilles et vos pieds, vous devez les surélever lorsque vous êtes dans le sauna. Pour n'importe lequel des régions où l'effet de chaleur profonde veut être senti, celui-ci doit être le plus près d'une des sources de chaleur, tout en étant confortable.
16. Lorsque votre session est terminée, ne pas aller prendre votre douche immédiatement. Puisque votre corps s'est réchauffé pendant votre session, il va continuer à transpirer même après que les sources de chaleurs soient éteintes. Assoyez-vous dans le sauna avec la porte ouverte et laisser le temps à votre corps de se refroidir. Lorsque vous vous sentez assez confortable, prendre une douche tiède ou fraîche pour enlever la transpiration de votre corps.