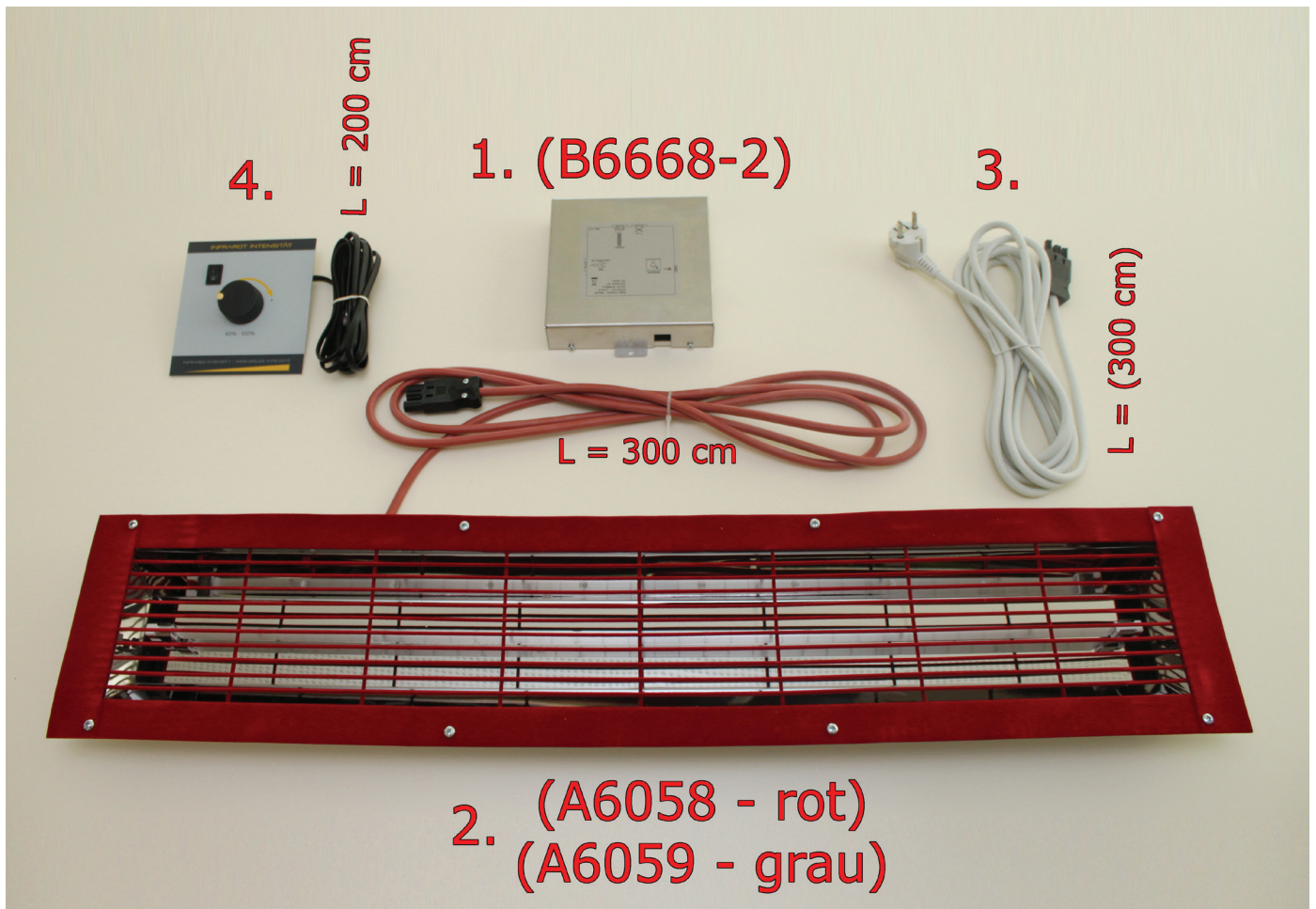


VITALlight IPX4 INFRAROTSTRAHLER-SET EASY CONTROL

Art. Nr.: B3399



STÜCKLISTE

STÜCKLISTE	
1	Steuerung Easy Control
2	VITALlight IPX4 Vollspektrumstrahler 500 W
3	Anschlusskabel
4	Bedienteil

Einbau- und Montageanleitung Infrarot-Strahler (VITALlight)

TECHNISCHE DATEN:

Spannung: 230 V, 50 Hz

Leistung: 500 W

Art. Nr.: A6058 - rot

Art. Nr.: A6059 - grau

WARNHINWEISE:

- Abdecke der Heizkörper verursacht Brandgefahr!
- In der Kabine kein Wasser oder nasse Handtücher verwenden.
- Wärmekabinen nicht länger als ca. 30 bis 40 Min. benutzen (je nach körperlicher Verfassung).
- Kranke Personen sollten vor der Benutzung einen Arzt befragen.
- Nicht von hilflosen und wärmeempfindlichen Personen oder Kleinkindern benutzen.
- Gebrauchsinformationen beachten.
- Vor Wärmekabinenbesuch die Haut nicht stark reiben oder hautdurchblutungsfördernde Mittel einnehmen.
- Keine Substanzen einnehmen, die das natürliche Hitzeschmerzempfinden unterdrücken (Alkohol, Medikamente, Drogen).
- Bei zu hohem Hitzeempfinden auf der Haut die Sitzposition ändern.

HINWEISE:

1. Nicht in der Nähe von Badwannen und Duschen aufstellen (Mindestabstand ca. 60 cm).
Zu Schwimmbecken sind die Abstände nach ÖVE EN1 einzuhalten.
2. Öffnen und Reparaturen dürfen nur von einem Fachmann durchgeführt werden.
3. Vor dem Öffnen der Steuerung oder vor einem Austausch der Heizelemente immer den Netzstecker ziehen.
4. Die Kabine immer in geschlossenen Räumen aufstellen - niemals im Freien.
5. Netzstecker muss nach dem Aufstellen der Wärmekabine leicht zugänglich sein.
6. Wenn die Anschlussleitung dieser Wärmekabine beschädigt wird, muss sie durch den Hersteller, seinem Kundendienst oder von ähnlichen qualifizierten Personen ersetzt werden, um eine Gefährdung zu vermeiden.
7. Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für Ihre Sicherheit zuständige Person beauftragt oder erhalten von Ihrer Anweisung, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

MONTAGEHINWEISE:

1. Die Montage darf nur von einem autorisierten Fachmann erfolgen.

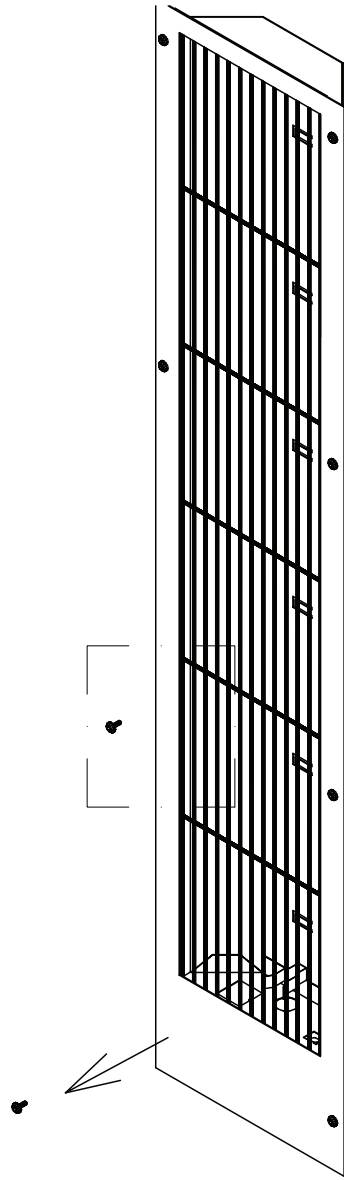
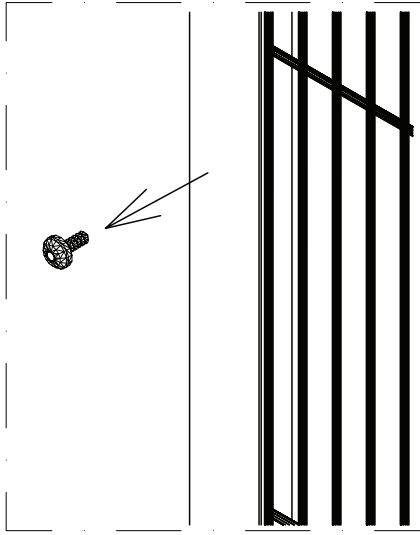


Abb. 1
Fig. 1

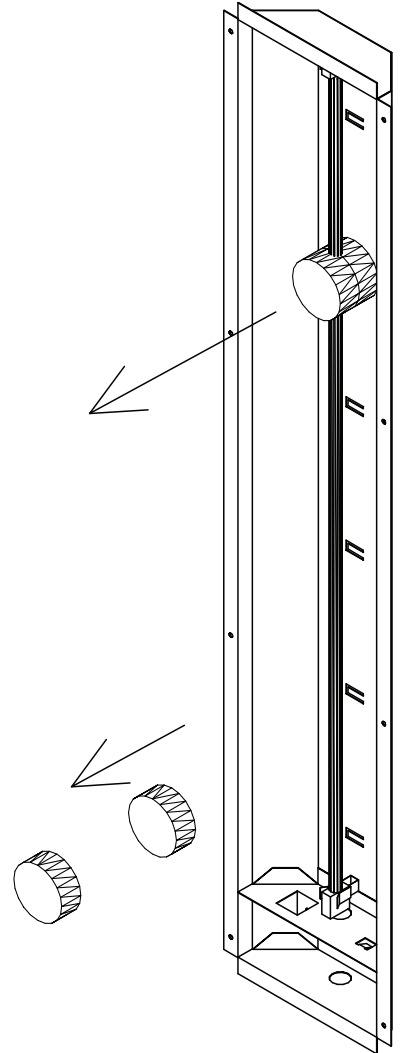
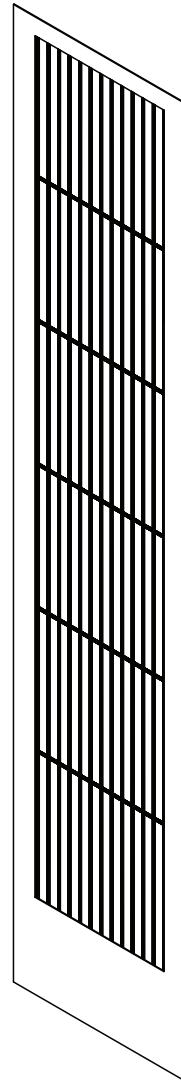
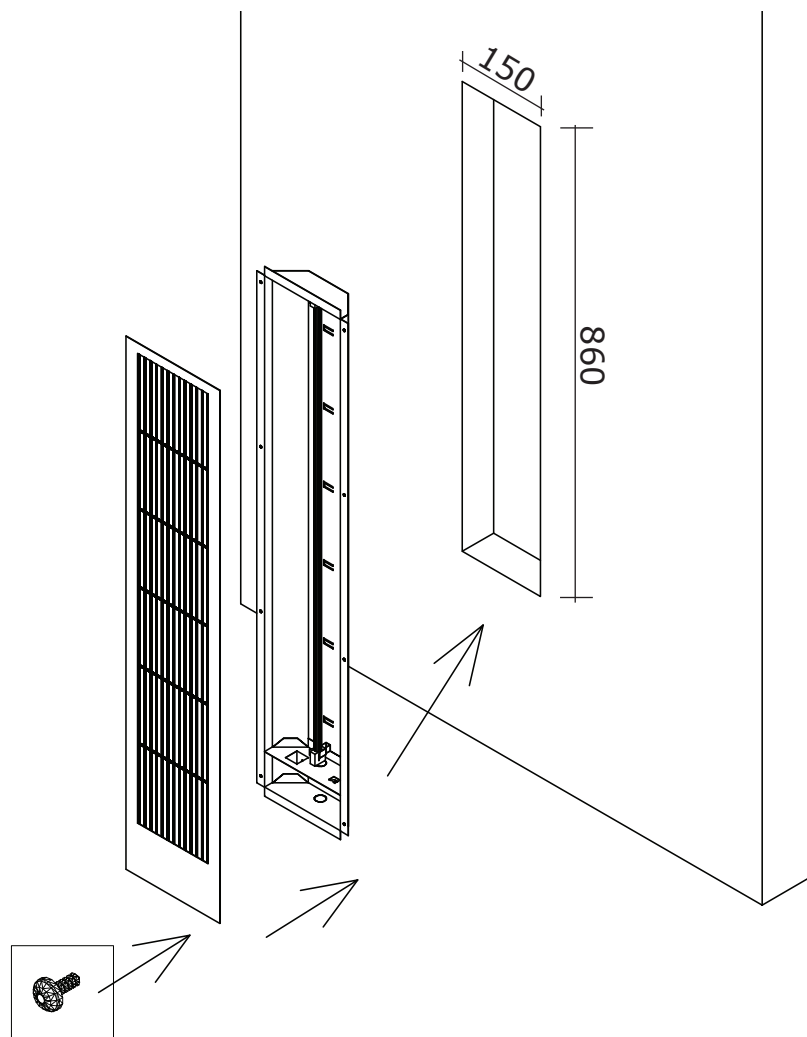


Abb. 2
Fig. 2



(D)

MONTAGEHINWEISE:

1. **Wichtig:**

Transportverpackung zum Schutz der Infrarotlampe entfernen. Die Abdeckgitter der Strahler müssen dazu abgeschraubt werden (siehe Abb. 1).

Achtung: Strahler nicht mit den Fingern berühren! Nehmen Sie die Schaumstoff-Transportverpackung heraus. Die Abdeckgitter werden anschließend wieder verschraubt.

2. Die Strahler können in eine Infrarot- oder Saunakabine in die Wand durch **Wandausschnitte** (siehe Abb. 2) montiert werden.

(F)

REMARQUES POUR LE MONTAGE:

1. **Important:**

Enlever l'emballage de transport protégeant la lampe infrarouge. Pour cela, dévisser les grilles de protection des radiateurs (voir fig. 1).

Attention: ne pas toucher les radiateurs avec les doigts ! Sortez la mousse ayant servi de protection durant le transport. Revissez ensuite les grilles de protection.

2. Les radiateurs peuvent être installés dans une cabine infrarouge ou de sauna, dans le mur en **découpant celuici** (voir fig. 2)

(GB)

ASSEMBLY NOTES:

1. **Important:**

Remove the transport package, which protects the infrared lamp. To do so the radiator grille cover needs to be unscrewed (see fig. 1).

Attention: Do not touch the radiators with the fingers! Remove the foam transport package. Then screw on the covering grille again.

2. The radiators can be assembled in an infrared or sauna cabin into the wall through **wall apertures** (see fig. 2).

(NL)

MONTAGEAANWIJZINGEN:

1. **Belangrijk:**

Transportverpakking ter bescherming van de infrarood lampen verwijderen. De roosters van de straler moeten hiertoe worden losgemaakt (zie afb. 1).

Let op: Straler niet met de vingers aanraken! Verwijder de schuimplastic transportverpakking. Breng vervolgens de roosters weer aan.

2. stralers kunnen in een infrarood- of een saunacabine in de wand door **openingen in de wand** (zie afb. 2) worden gemonteerd.

EINBAUMÖGLICHKEITEN:

Mindestabstände:

Bei dem Einbau müssen die Abstände wie in den nachfolgenden Skizzen eingehalten werden.

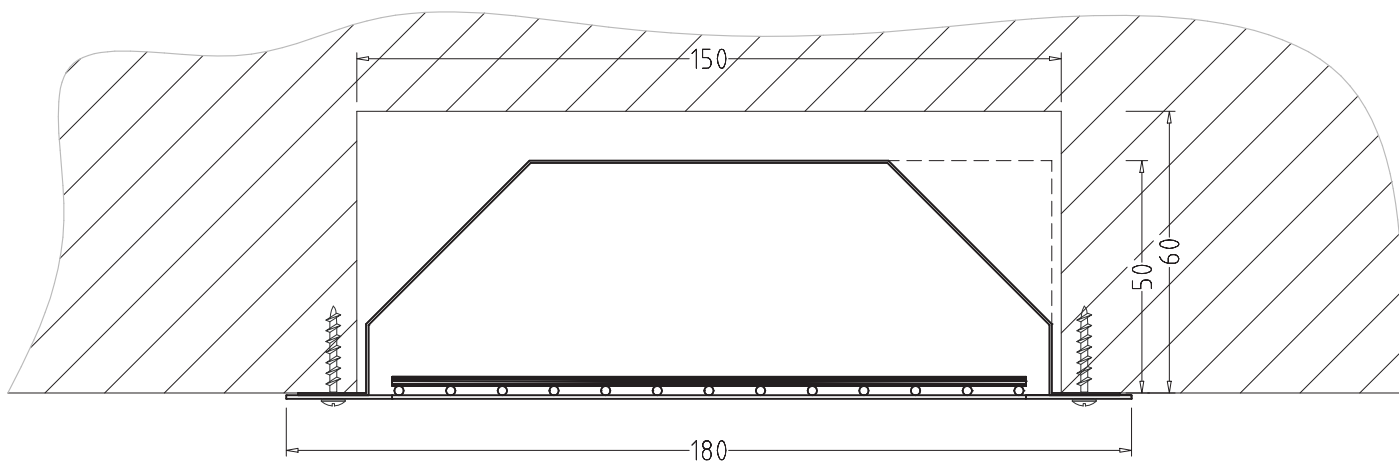
Einbau senkrecht:

- Der Mindestabstand von der Strahleroberkante zur Kabinendecke muss 7 cm betragen
- Der Abstand von der Unterkante der Strahler zur Sitzbank muss 5 cm betragen.

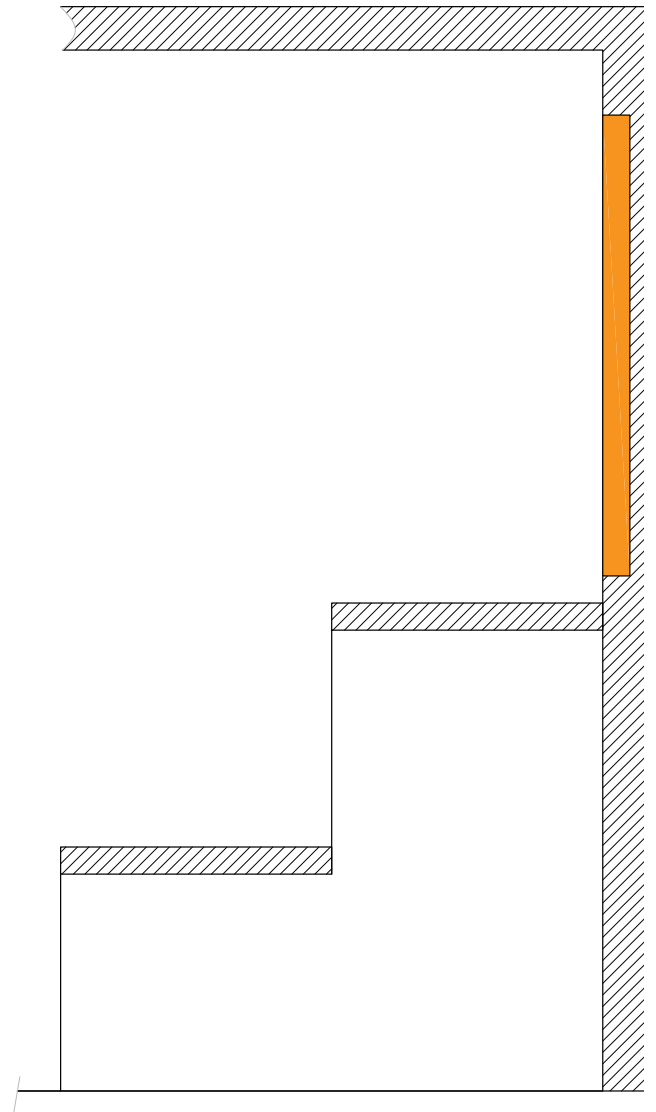
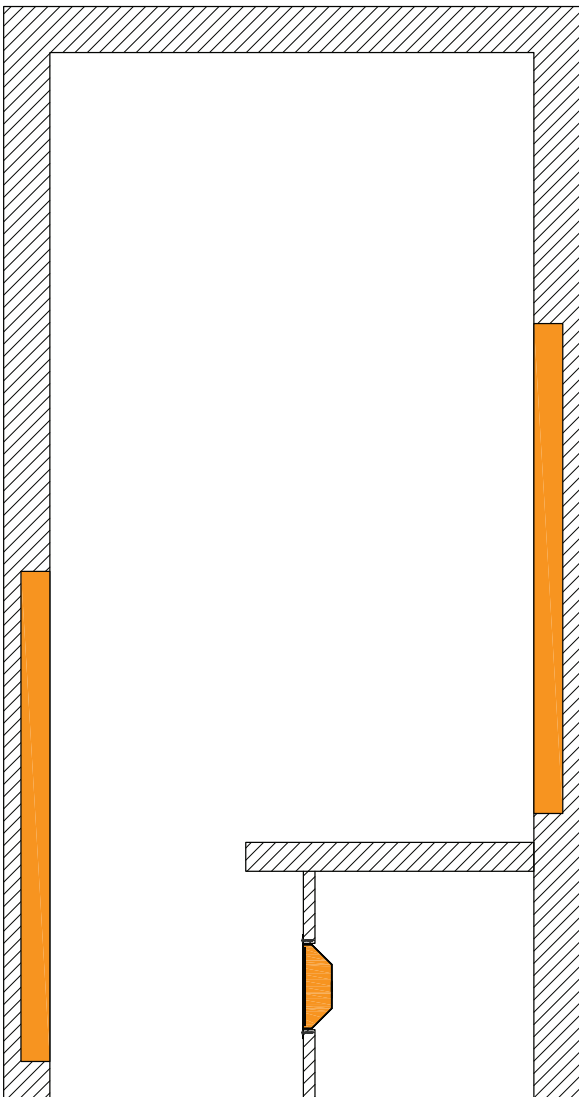
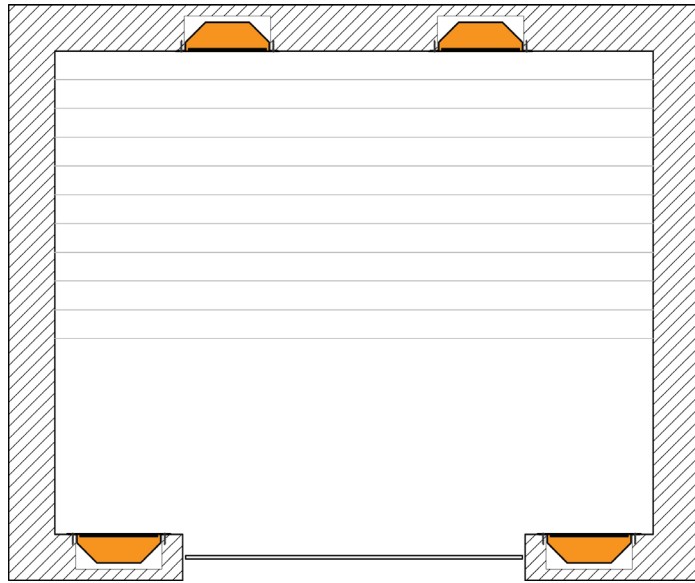
Einbau waagrecht:

- Der Abstand zum Boden muss ca. 8 cm betragen. Der Abstand zur Sitzbank muss 10 cm sein.

1. Einbau in der Wand:



Beispiele für einen Einbau in eine Infrarotkabine:





Einstellung des VITALlight Infrarot ABC-Strahlers

1. Durch Drücken des EIN/AUS-Schalters wird der VITALlight Infrarot ABC Strahler in Betrieb genommen. Die Laufzeit des Strahlers ist mit 30 Minuten begrenzt.
2. Durch Drehen des Knopfes nach rechts oder links kann die Leistung des VITALlight Infrarot ABC Strahlers von 40 - 100 % geregelt werden. Der Drehknopf hat keinen Anschlag, nach ca. einer Umdrehung nach rechts erreicht der Strahler 100 % der Leistung (Strahler leuchtet hell). Bei ca. einer Umdrehung nach links hat der Strahler 40 % der Leistung.

Adjusting the VITALlight infrared ABC radiator

1. Switch the VITALlight infrared ABC radiator on by pressing the ON/OFF-switch. The working period of the radiator is limited to 30 minutes.
2. You can adjust the power of the VITALlight infrared ABC radiator from 40 - 100 % by turning the knob to the right or the left. The rotary knob has no end stop; the radiator reaches 100 % of its power after about one total rotation (radiator shows a bright light). With about one rotation to the left, the radiator reaches 40 % of its power.

Instellingen van de VITALlight infrarood ABC-straler

1. De VITALlight infrarood ABC-straler wordt geactiveerd door op de AAN/UIT (EIN/AUS)-toets te drukken. De looptijd van de straler is begrensd op 30 minuten.
2. Door de draaiknop naar rechts of links te draaien kan het vermogen van de VITALlight infrarood ABC-straler geregeld worden tussen de 40% en 100%. Door de draaiknop ongeveer een volledige omwenteling naar rechts te draaien, wordt 100% van het vermogen bereikt (de straler schijnt zeer fel). Na ongeveer een volledige omwenteling naar links, wordt 40% van het vermogen van de straler bereikt.

Réglage du radiateur infrarouge ABC VITALlight

1. Appuyer sur l'interrupteur MARCHE/ARRÊT pour mettre le radiateur infra-rouge ABC VITALlight en service. Le temps de marche du radiateur est limité à 30 minutes.
2. Tourner le bouton vers la droite ou vers la gauche pour régler la puissance du radiateur infrarouge ABC VITALlight de 40 à 100 %. Le bouton rotatif n'a pas de butée, effectuer env. une rotation totale à droite pour que le radiateur atteigne 100 % de sa puissance (le radiateur émet une lumière claire). En effectuant env. une rotation totale à gauche, le radiateur est à 40 % de sa puissance.

Zapnutí VITALlight infračerveného ABC-zářiče

1. Po stisknutí EIN/AUS vypínače se VITALlight infračervený ABC-zářič zapne. Čas zapnutí zářiče je omezen na 30 minut.
2. Otáčením knoflíku doprava nebo doleva se reguluje výkon VITALlight infračerveného ABC-zářiče v rozmezí (40-100) % Otáčkový knoflík nemá žádné zarážky. Otočením cca o jednu otáčku doprava se nastaví výkon zářiče na 100% výkonu (zářič svítí světle). Otočením cca o jednu otáčku doleva se nastaví výkon zářiče na 40% výkonu.

Regolazione del radiatore a infrarossi ABC VITALlight

1. Per accendere il radiatore a infrarossi ABC VITALlight, premere il pulsante ON/OFF. Il tempo di funzionamento del radiatore è limitato a 30 minuti.
2. Per regolare la funzionalità del radiatore a infrarossi ABC VITALlight tra 40 e 100%, ruotare il pulsante verso destra o sinistra. Il pulsante rotante non ha un punto di arresto. Eseguendo una rotazione completa verso destra, il radiatore raggiunge il 100% della propria funzionalità (il radiatore produce una luce chiara), mentre con una rotazione completa verso sinistra il radiatore garantisce il 40% della propria funzionalità.

Die INFRAROTKABINEN FIBEL

Was ist Infrarot-Wärme ?

Sie ist eine Energieform, die von der Sonne, von allen warmen und heißen Gegenständen, sowie vom menschlichen Körper ausgestrahlt wird. Diese Infrarot - Strahlung hat nichts zu tun mit UV-Strahlung, die z.B.: Ursache von Sonnenbrand sein kann, auch nicht mit Radioaktivität oder Mikrowellen.

Wirkung der Infrarot Strahlung auf den Körper:

Aus medizinischer Sicht ist seit Jahren der gesundheitsfördernde Aspekt regelmäßiger Schwitzbäder unbestritten. Doch nicht jeder verträgt die heiße Luft der herkömmlichen Sauna. Infrarot Wärmekabinen bieten hier eine einzigartige Alternative. Die darin von uns verwendeten Infrarotstrahler geben bei Erwärmung langwellige Infrarot-Strahlung ab. Diese Infrarot Strahlung wird von den oberen Hautschichten des Körpers aufgenommen. Die Wärmeenergie dringt bis in die blutgefäßführenden Hautschichten ein. Die dabei entstehende erhöhte Blutzirkulation verteilt die Wärme schnell im ganzen Organismus. Dabei reagiert der Körper mit einer Erhöhung der Körpertemperatur - der sogenannte Fiebereffekt. (Schon der berühmte gelehrte Paemendides sagte vor über 2000 Jahren: „Gebt mir die Möglichkeit Fieber zu erzeugen und ich heile jede Krankheit“). Durch das dabei entstehende natürliche Schwitzen können viele gesundheitsfördernde Prozesse ausgelöst werden. Die positive Wirkung von Infrarotwärme ist in der Medizin eindeutig belegt. Eine gezielte Anwendung kann eine Linderung bei Sehnen- und Bänderverletzungen, sowie bei Muskelverspannungen und eine Entspannung der Gesamtmuskulatur bewirken. Unser Körper nimmt laufend Schadstoffe auf, die sich in der Nahrung, in der Flüssigkeit, in der Luft, usw. befinden. Eine Benutzung über einen längeren Zeitraum kann zu deutlicher Reduzierung dieser giftigen Stoffe im Körper und zur Stärkung des Immunsystems führen. Unsere Wärmekabinen dienen jedoch nicht zur Selbstbehandlung. Medizinische Fragen klären Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Wie funktioniert eine Infrarot-Wärmekabine und wie wird sie verwendet ?

In unseren Wärmekabinen verwenden wir Strahler, die elektrisch erhitzt werden. Von der heißen Oberfläche der Strahler wird Infrarotstrahlung abgegeben. Trifft diese Strahlung auf einen Körper führt der nicht reflektierte Anteil zur Erwärmung. Diese Infrarot-Energie ist im Gegensatz zu anderen Wärmemethoden äußerst effektiv, weil es ausschließlich den Körper, auf den es auftrifft erwärmt. Dabei erwärmen ca. 80 - 85 % der aufgewendeten Energie direkt den Körper und nur ein geringer Teil der Strahlungswärme die Feuchtigkeitspartikel der Luft.

Daher empfehlen wir:

Benutzen Sie bereits die Wärmekabine bei einer Raumtemperatur von 30 - 35° C, da ein Vorwärmen der Kabine auf 45 - 50° C nur Energie vergedet und sehr lange dauert. Lassen Sie sich bereits bei niedriger Raumtemperatur von den Infrarotstrahlern erwärmen. Sobald SIE in der Kabine sitzen, hat die Infrarot-Strahlung daher einen Körper, der nun erwärmt werden kann. Die Kabine erreicht dann auch viel schneller die gewünschte Temperatur.

Der 1. Wärmekabinen-Besuch:

Wir empfehlen Ihnen, die Temperatur der Kabine Ihrem Fitness- und Gesundheitszustand anzupassen. Die ideale Innentemperatur liegt zwischen 35 - 50° C. Wenn die Innentemperatur von 30° C erreicht ist, können Sie bereits beginnen. Die ideale Sitzungsdauer liegt bei ca. 10 - 15 min bei 100 % Leistung. Bei geringerer Leistung der A-Strahler kann die Sitzungsdauer erhöht werden. Jedoch sollten Sie es am Anfang nicht übertreiben, passen Sie die Zeit Ihrer körperlichen Verfassung an. Langjährige Erfahrungen haben gezeigt, dass einige unserer Kunden das Schwitzen „erst lernen“ mussten. Bei den ersten Wärmekabinen-Besuchen brauchten sie eine längere Zeit bis sie stark zu schwitzen begannen. Nach mehrmaligem regelmäßigem Benutzen der Kabine wird sich der Körper an das Schwitzen gewöhnen. In einer Wärmekabine erreichen Sie nach einer Eingewöhnungsphase ein größeres Schweißvolumen als in einer Sauna. Daher genügt es diese nur 1x zu benutzen und nicht mehrmals wie in einer Sauna. Wir empfehlen Ihnen die Kabine maximal 2 - 3 x pro Woche zu benutzen und zwischen den Besuchen 1 Tag Ruhepause einzulegen. **Verwenden Sie keine Substanzen, die das natürliche Hitzeschmerzempfinden unterdrücken (z.B.: Medikamente, Alkohol, Drogen).** Bei zu hohem Hitzeempfinden auf bestimmten Hautstellen, ändern Sie einfach die Sitzposition.

Hygiene und Reinigung:

- Legen Sie immer Handtücher auf die Sitzbank
- Damit Sie den Boden leichter reinigen können, empfehlen wir Ihnen auch hier immer Handtücher oder eine temperaturbeständige Kunststoffmatte (bis ca. 70° C) aufzulegen. Sehr empfehlenswert wäre auch ein wischbarer Korkboden.
- Die Kabine sollte regelmäßig gereinigt werden. Vor der Reinigung immer den Netzstecker ziehen. Zum Reinigen eignet sich am beste ein Saunareinigungsmittel.

Wo und wie montiere ich die Infrarot-Wärmekabine ?

Für den Betrieb einer Wärmekabine wird eine einfache Steckdose und ca. 1-2 m² Fläche benötigt. Sie ist problemlos in Wohn-, Fitness- oder Kellerräumen sowie Badezimmer integrierbar. Sie benötigen keinen Abluftanschluss und müssen keine Vorsorge wegen großer Feuchtigkeitsbildung leisten. Sie können die Kabine auf Parkett-, Fliesen- und Laminatböden aufstellen. Die kurze Vorheizzeit und der geringe Stromverbrauch (ab 1500 W/h) ermöglichen ein energiebewusstes Schwitzen.

Prüfungen und Zertifizierungen:

Eine unserer Wärmekabinen wurde 2001 von Wissenschaftlern des österr. Forschungszentrum Seibersdorf - AUSTRIAN RESEARCH CENTER nach den internationalen Richtlinien und Grenzwerte für Infrarotstrahlen getestet und ein dementsprechendes positives Gutachten erstellt. Unsere Wärmekabinen werden auch laufend von TÜV-GS nach den internationalen Bestimmungen und Sicherheitsvorschriften geprüft.

THE INFRARED CABIN GUIDE

What is infrared heat ?

It is a kind of energy that is conveyed by the sun, by all warm and hot objects and by the human body. This infrared radiation has nothing to do with UV-radiation which can cause sunburns, for example, neither with radioactivity or microwaves.

The effects of infrared radiation on the body:

From a medical point of view, the beneficial effect of regular perspiration baths for one's health has been undisputed for years. Not everybody, tolerates the hot air of normal saunas. Infrared heat cabins therefore offer a unique alternative. When heated, our infrared ceramic heaters convey long-wave infrared radiation. This infrared radiation is absorbed by the upper layers of the body's skin. The thermal energy penetrates into the blood-circulated skin layers. The increased blood circulation quickly distributes heat to the whole organism. The body reacts by raising its temperature - the so-called fever effect. (Already more than 2000 years ago, the famous scholar Paemendides said: „Give me the possibility to create fever and I will cure every disease“). The resulting natural perspiration may cause many healthy processes. The positive effect of infrared heat is clearly proved in medicine. Ist specific use can cause relief of injuries of tendons as well as muscular tensions and a relaxation of the whole muscular system. Our body continuously takes in harmful chemicals through foods, drinks, the air etc. If used for a longer period of time, it can clearly reduce these poisonous substances in the body and strengthen the immune system. - Our heat cabins, however, shall not be used for self-treatments. Please resolve any medical questions with your doctor.

How does an infrared heat cabin work and how is it used ?

In our heat cabins, we use ceramic heating panels which are electrically heated. The hot heater surface conveys infrared radiation. If this radiation reaches a body, the non-reflected part leads to heating. This infrared energy is extremely effective in contrast to other thermal methods, because it heats only the body which is reached by radiation. Thereby about 80 - 85 % of the energy spent, directly heat the body and only a small part of the radiant heat warms up the humid particles in the air.

Therefore we recommend:

Use the heat cabin already with a temperature of 30 - 35° C, because heating the cabin to 45 - 50° C is a waste of energy and time. Let yourself be warmed up by the infrared radiation at low temperatures. At the moment YOU are in the cabin, the infrared radiation has got a body to be warmed up. The cabin then reaches the chosen temperature much faster.

Your first heat cabin session:

We recommend to adapt the cabin temperature to your fitness and health. The ideal inside temperature is between 35 - 50° C. As soon as the inside temperature has reached 30° C, you can start. Open the ventilation slide after about 10 - 20 min in order to have a better air circulation. The ideal duration of a session is about 30 min. with surface heating. With an infrared A radiator it is 10 to 15 min. with 100 % power. The duration of a session can be increased in case of lower power of the A radiators. In the beginning, however, you should not exaggerate, adapt the time to your state of health. Many years of experience have shown, that our customers have had to „learn“ how to perspire. During the first heat cabin sessions, they needed more time until they started to perspire strongly. After several regular uses of the cabin, the body gets used to perspire. After a settling-in period, you will reach a bigger perspiration volume in a heat cabin than in a sauna. Therefore it is sufficient to use it just once instead of more times with the sauna. We recommend not to use the cabin more than 2 - 3 x per week and to have a break of 1 day between the sessions. **Do not use any substances that suppress the natural heat pain threshold (alcohol, drugs, medication). In case of too strong heat feeling on the skin, change the sitting position.**

Hygiene and cleaning:

- Always put towels on the bench
- For easy cleaning of the floor, we also recommend to put towels or heat resistant plastic mat (up to 70° C) on the floor. A cork floor that can be wiped, is very recommendable, too.
- Clean the cabin regularly. Before cleaning disconnect the plug. Best for cleaning are cleaning agents for saunas.

Where and how do you install the infrared heat cabin ?

To operate a heat cabin, you need a simple socket and a surface of approx. 1 - 2 m². It can easily be integrated in a living-, fitness-, cellar- or bathroom. You do not need a ventilation outlet cowl nor have to take any measures against extraordinary moisture. You can install the cabin on carpet, parquet, tile or laminate floors. The short pre-heating time and the low electricity consumption (from 1500 W/h) allow economic perspiration.

Tests and certificates:

One of our heat cabins was tested in 2001 by scientists of the AUSTRIAN RESEARCH CENTER Seibersdorf according to the international guidelines and limits for infrared radiation, leading to a positive expert report. Our heat cabins are also periodically tested by the TÜV-GS test centres according to international regulations and safety rules.

Le B.A.-BA de la cabine infrarouge

La chaleur infrarouge c'est quoi ?

C'est une forme d'énergie qu'est diffusée par le soleil, par toutes les matières chaudes et aussi par le corps humain. Cette irradiation infrarouge n'a rien à faire ni avec l'irradiation UV qui peut p.ex. causer des coups de soleil, ni avec la radioactivité, ni avec les microondes.

Effet de l'irradiation infrarouge sur le corps:

Du point de vue de la médecine, l'aspect salubre des bains de vapeur réguliers est incontesté depuis des années. Pourtant tout le monde ne supporte pas l'air chaud du sauna traditionnel. Ici les cabines thermiques infrarouge offrent une alternative unique. Les radiateurs infrarouge en céramique que nous utilisons diffusent des rayons infrarouges de grande longueur d'onde lors de leur réchauffement. Cette irradiation infrarouge est absorbée par la couche supérieure de la peau du corps. L'énergie thermique pénètre jusqu'aux couches de la peau irriguées. La circulation du sang ainsi plus élevée, distribue vite la chaleur dans tout l'organisme. Le corps réagit avec une température plus élevée – comme un effet de fièvre. (Déjà le fameux savant Paemendides a dit il y a plus de 2000 ans: „Donnez-moi la possibilité de produire de la fièvre et je guéris chaque maladie“). La sueur naturelle ainsi produite peut provoquer beaucoup de processus salutaires. L'effet positif de la chaleur infrarouge est clairement prouvé dans la médecine. Une utilisation adéquate peut causer de l'apaisement pour les blessures des tendons et ligaments ainsi qu'une détente complète de la musculature. Notre corps absorbe continuellement des substances nocives, qui se trouvent dans la nourriture, les liquides, l'air etc. L'utilisation pendant une longue période peut mener à une réduction considérable de ces substances nocives dans le corps et à un renforcement du système immunitaire. - Nos cabines thermiques ne servent pas à un auto-traitement. Pour des demandes médicales consultez votre médecin.

Comment est-ce qu'une cabine thermique infrarouge fonctionne et comment est-elle utilisée ?

Dans nos cabines thermiques, nous utilisons des radiateurs de surface en céramique réchauffés électriquement. La surface chaude des radiateurs diffuse de l'irradiation infrarouge. Quand cette irradiation atteint un corps, le taux non réfléchi mène à un réchauffement. Cette énergie infrarouge est extrêmement effective par rapport à d'autres méthodes thermiques, parce qu'elle réchauffe seulement le corps qu'elle atteint. Env. 80 – 85 % de l'énergie disponible réchauffent directement le corps et seulement un petit taux de la chaleur d'irradiation réchauffe les particules d'humidité dans l'air.

Nous vous recommandons donc:

Utilisez la cabine thermique déjà lors d'une température ambiante de 30 – 35° C, parce qu'un préchauffage de la cabine à 45 – 50° C est seulement un gaspillage d'énergie et dure longtemps. Laissez-vous vous réchauffer par l'irradiation infrarouge déjà à une basse température ambiante. Dès que VOUS êtes assis dans la cabine, l'irradiation infrarouge a ainsi un médium qu'elle peut réchauffer. La cabine atteindra ainsi beaucoup plus vite la température désirée.

La 1ère séance dans la cabine thermique:

Nous vous recommandons d'adapter la température de la cabine à votre état de santé et de condition physique. La température ambiante idéale est entre 35 – 50° C. Vous pouvez commencer déjà avec une température intérieure de 30° C. Ouvrez le volet de ventilation après 10 – 20 min pour atteindre une meilleure circulation d'air. La durée idéale d'une séance est d'env. 10 à 15 min. lorsque les radiateurs sont activés à 100 %. La séance peut-être prolongée en réduisant la puissance des radiateurs à infrarouges A. N'exagérez tout de même pas au début, adaptez la durée à votre condition physique. Des expériences de longues années ont montré qu'il y avait des clients qui d'abord devaient „apprendre“ à transpirer. Pendant les premières séances dans la cabine thermique il leur fallait plus de temps jusqu'à ce qu'ils commencent à transpirer. Après plusieurs utilisations régulières de la cabine, le corps s'habitue à la sudation. Après une phase d'acclimatation vous atteindrez une transpiration plus forte dans une cabine thermique qu'au sauna. Pour cela il suffit de l'utiliser seulement 1 x et non plusieurs fois comme le sauna. Nous vous recommandons d'utiliser la cabine 2 – 3 x par semaine et de laisser 1 jour libre entre les séances. **Ne prenez pas de substances qui répriment la sensibilité naturelle à la chaleur douloureuse (alcool, drogues, médicaments). Si vous sentez trop chaud sur la peau, changez simplement la position de siège.**

Hygiène et nettoyage:

- Mettez toujours des serviettes sur la banquette.
- Pour faciliter le nettoyage du plancher, nous recommandons aussi d'y poser toujours des serviettes ou une natte en matière synthétique résistante à la température (jusqu'à env. 70°C). Très recommandable serait aussi un plancher en liège qu'on peut essuyer.
- La cabine nécessite un nettoyage régulier. Retirer toujours la fiche avant le nettoyage. Un détergent pour sauna se prête le mieux.

Où et comment est-ce que j'installe la cabine thermique infrarouge ?

Pour l'installation d'une cabine thermique il suffit d'une simple prise et env. 1 – 2 m² de surface. Elle s'intègre facilement dans des pièces d'habitation, de fitness, dans une cave ou une salle de bain. Elle ne nécessite pas de sortie d'air et vous ne devez pas prendre de précautions contre une grande humidité. Vous pouvez poser la cabine sur les moquettes, parquets, carreaux et laminés. La brève durée de préchauffement et le faible besoin en courant (de 1500 W/h) rendent possible de transpirer „économiquement“.

Contrôles et certifications:

En 2001, une de nos cabines thermiques a été contrôlée par des scientifiques du Centre Autrichien de la Recherche Seibersdorf – AUSTRIAN RESEARCH CENTER selon des recommandations internationales et les valeurs limites pour l'irradiation infrarouge et après ce contrôle l'expertise a été positive. Nos cabines thermiques sont aussi continuellement contrôlées par des commissions de TÜV-GS selon les recommandations et prescriptions de sécurité internationales.

DE LEIDRAAD VOOR DE INFRAROODCABINE

Wat is infraroodwarmte ?

Het is een energievorm die door de zon, alle warmte / hitte afgevend voorwerpen evenals het menselijk lichaam uitgestraald wordt. Deze infraroodstraling heeft niets te maken met UV-straling, die bijv. verbranding kan veroorzaken, en ook niet met radioactiviteit of microgolven.

Werking van de infrarood-straling op het lichaam:

Al sinds jaren zijn uit medisch oogpunt de gezondheidsbevorderende aspecten van stoombaden onomstreden. Echter verdraagt niet iedereen de hete lucht van een traditionele sauna. Infrarood warmtecabines bieden een uniek alternatief. De door ons gebruikte keramische infraroodstralers geven bij verwarming lange golf infraroodstraling af. Deze infraroodstraling wordt door de bovenste huidlaag opgenomen. De warmte-energie dringt door tot de huidlaag waarin bloedvaten zich bevinden. De daarbij ontstane verhoogde bloedcirculatie verdeelt de warmte snel in het gehele lichaam. Daarbij reageert het lichaam met een algehele verhoging van de lichaamstemperatuur – het zogenaamde koortseffect. (De beroemde geleerde Paemendides zei voor meer dan 2000 jaar geleden al: ‘geef mij de mogelijkheid koorts op te wekken, en ik genees iedere ziekte’.) Dankzij het daarbij ontstane natuurlijk zweeten, worden vele gezondheidsbevorderende processen op gang gebracht. De positieve werking van infraroodwarmte wordt in de geneeskunde uitvoerig onderschreven. Een gericht gebruik kan een verzachting van pees- en bandenblessures tot stand brengen, evenals bij spieroverspanning en kan een ontspanning van het gehele spierstelsel bewerkstelligen. Ons lichaam neemt continue schadelijke stoffen op, die zich bijv. in de lucht bevinden. Een gebruik van de infrarood-cabine gedurende langere tijd kan duidelijke reductie van deze gifstoffen in het lichaam en een versterking van het immuunsysteem tot stand brengen. Echter dienen onze cabines niet voor zelfbehandeling van blessures. Bij medische vragen dient u uw arts te consulteren.

Hoe werkt een infrarood-cabine en hoe wordt zij gebruikt ?

In onze warmtecabines gebruiken wij keramische stralers die elektrisch verhit worden. Door het hete oppervlak wordt infraroodstraling afgegeven. Komt deze straling in aanraking met een lichaam, dan zorgt het niet gereflecteerde deel voor verwarming. Deze infraroodenergie is, in tegenstelling tot andere verwarmingsmethoden, uiterst effectief, omdat het uitsluitend het lichaam waarmee het in aanraking komt verwarmt. Daarbij verwarmt ca. 80 - 85% van de energie direct het lichaam en slechts een gering deel van de stralingswarmte de vochtdeeltjes in de lucht.

Derhalve adviseren wij:

Gebruikt u de warmtecabine al bij een temperatuur van 30-35 °C, aangezien het voorverwarmen van de cabine tot 45-50 °C slechts onnodig energie verspilt en onnodig lang duurt. Laat u bij lagere temperatuur reeds door de infraroodstraling verwarmen. Zodra u in de cabine zit, heeft de infraroodstraling een lichaam, welke dan verwarmt kan worden. De cabine bereikt dan ook veel sneller de gewenste temperatuur.

Het 1e infrarood-cabine gebruik:

Wij raden u aan de temperatuur van de cabine aan uw fitness en gezondheidstoestand aan te passen. De ideale binnentemperatuur ligt tussen 35-50 °C. Zodra de binnentemperatuur van 30 °C bereikt is, kunt u al beginnen. Opent u na ca. 10-20 minuten de beluchtingschuif om een betere luchtcirculatie te bereiken. De ideale duur van een sessie bedraagt ongeveer 10 - 15 minuten bij een vermogen van 100%. Bij een lager vermogen van de A-stralers kan de duur van een sessie verlengd worden. U moet het in ieder geval in het begin niet overdrijven, past u de tijd aan uw lichamelijke toestand aan. Meerjarige ervaringen hebben aangetoond dat in sommige gevallen mensen het zweeten eerst ‘moeten leren’. Bij het eerste gebruik van een infrarood warmtecabine, hadden zij langere tijd nodig alvorens zij sterk begonnen te zweeten. Na meermalig regelmatig gebruik van de cabine, raakt het lichaam gewend aan het zweeten. In een warmtecabine bereikt u na een gewenningsfase een hoger transpiratievolume dan in een sauna. Daardoor is het voldoende om deze slechts in 1 sessie te gebruiken en niet meermaals zoals in een sauna. Wij bevelen u aan de cabine maximaal 2-3 keer per week te gebruiken en tussen het gebruik minstens 1 dag rust te nemen. **Gebruikt u geen middelen die de natuurlijke warmtegevoeligheid onderdrukken (bijv. medicijnen, alcohol, drugs). Bij een te hoge waarneming van de warmte op de huid kunt u de zitpositie veranderen.**

Hygiëne en reiniging:

- Legt u altijd handdoeken op de zitbank.
- Opdat u de vloer beter kunt reinigen, bevelen wij u aan ook hier altijd handdoeken te leggen of een temperatuurbestendige kunststofmat. (tot ca. 70° C) te gebruiken. Zeer aanbevelenswaardig is een afveegbare kurkbodem.
- De cabine dient regelmatig gereinigd te worden. Alvorens het reinigen altijd de netstekker verwijderen. Voor het reinigen kunt u het beste een saunareinigingsmiddel gebruiken.

Waar en hoe monteert ik de infrarood-cabine?

Voor het in werking stellen van de infrarood-cabine is een enkelvoudig stopcontact en ca. 1-2 m² oppervlakte benodigd. Ze is probleemloos integreerbaar in woon-, fitness-, kelderruimtes alsmede in badkamers. U heeft geen ontluchtingsaansluiting te hebben en hoeft geen voorzorgsmaatregelen te treffen t.a.v ernstige vochtvorming. U kunt de cabine op vloerbedekking, parket, tegels en laminaat plaatsen. De korte voorverwarmingstijd en het geringe stroomverbruik (1500 W) bieden u de mogelijkheid om energiebewust te zweeten.

Keuringen en certificering

Een van onze infrarood-cabines is in 2001 door wetenschappers van het Oostenrijks Forschungszentrum Seibersdorf – Austrian Research Center naar internationale richtlijnen en grenswaarden voor infraroodstraling getest en heeft een dienovereenkomstig positief rapport verkregen. Onze warmtecabines worden ook doorlopend door de keuringsdiensten TÜV-GS naar internationale maatstaven en veiligheidsvoorschriften getest.