

Anleitung – Sauna

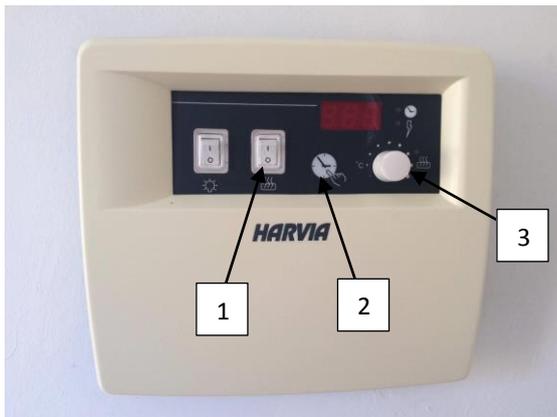
Die finnische Sauna

Die Sauna kann mit dem Saunaofen auf 80-105 °C erhitzt werden. Das Saunen dient in erster Linie der Abhärtung gegen Erkältungskrankheiten hilft aber auch bei Rückenschmerzen, Arthrose und schlechtem Hautbild.

Es sollten 2 oder 3 Saunagänge erfolgen, auf die jeweils ein kaltes Abduschen erfolgt. Zwischen den Saunagängen sollte jeweils eine etwa viertelstündige Ruhepause eingelegt werden.

Während des Saunagangs, in der sogenannten Schwitzphase, kann der Hitzereiz durch einen Aufguss gesteigert werden.

Anleitung Sauna



1. Mit dem On / Off Schalter (1) wird der Ofen bzw. Die Schaltfläche eingeschaltet.
2. Wählen Sie mit dem Temperaturregler (3) die gewünschte Temperatur. Wir empfehlen immer 10 – 15 °C höher als die tatsächliche Temperatur zu wählen. Nun heizt der Ofen.
3. Möchten Sie programmieren, dass der Ofen zu einer bestimmten Zeit beginnt zu heizen, stellen Sie diese Zeit nun durch drücken der Uhr (2) ein. Mit jedem Drücken steigt die Zeit in der die Sauna beginnt zu heizen um eine halbe Stunde. Das Maximum ist bei 12 Stunden erreicht.
4. Schalten Sie nach der Benutzung die Sauna aus (1). Automatische Abschaltung erfolgt ca. 6 Stunden nach Heizbeginn.

Bitte beachten sie eine Vorlaufzeit von 4-5 Stunden, je nachdem wann die Sauna das letzte Mal genutzt wurde!

Viel Spaß!