

Handleiding



Geniet van een mooiere uitstraling en een betere gezondheid
dankzij uw Health Mate® infraroodcabine



Infraroodcabines van superieure kwaliteit

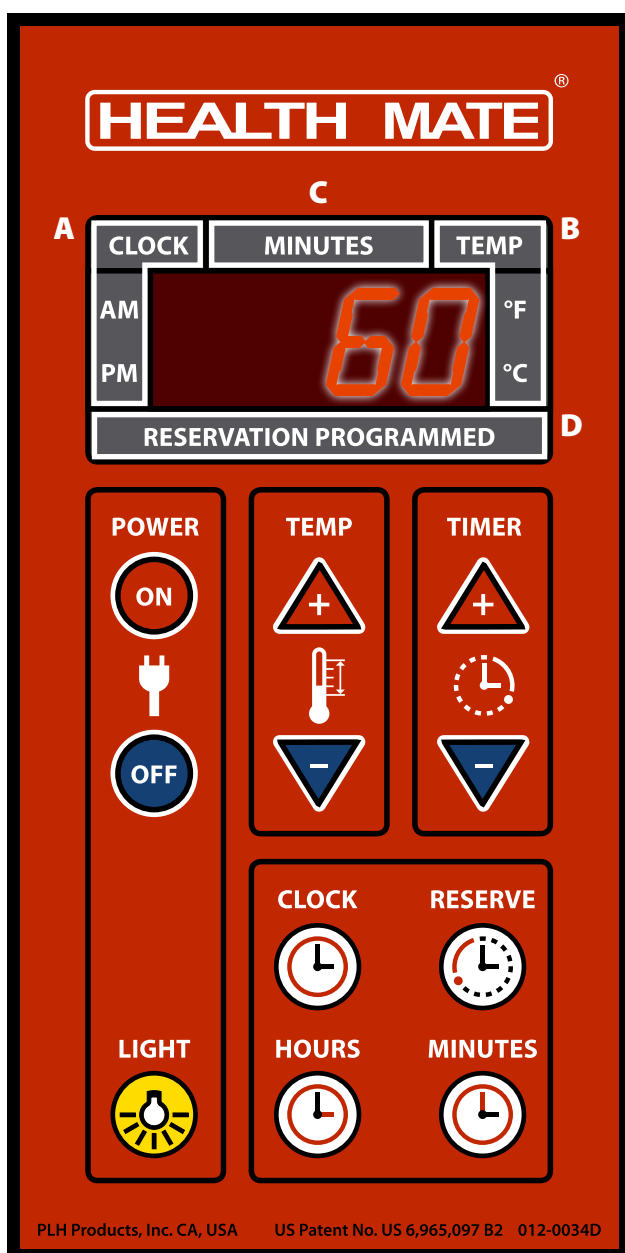
Instructies digitaal bedieningspaneel

OPSTARTEN

1. Steek de stekker in het stopcontact
2. Programmeer de klok

BEDIENINGSPANEEL

- A. Tijdsweergave (licht op)
- B. Huidige temperatuur (licht op)
- C. Resterende minuten (licht op)
- D. Reservatie uur (licht op)



KLOK PROGRAMEREN

1. Druk op 'OFF'
2. Druk 3 sec op 'CLOCK': de tijdsweergave zal beginnen knipperen
3. Stel de juiste tijd in via 'HOURS' en 'MINUTES' (AM = voormiddag / PM = namiddag)
4. Druk 3 sec op 'CLOCK' om te bevestigen

INSTELLINGEN EN GEHEUGEN

1. Druk op 'ON'
Het interieurlicht schakelt aan en het bedieningspaneel licht op. Als er binnen de 10 seconden geen andere toets ingedrukt wordt, dooft de paneelverlichting automatisch.
2. De temperatuur en de tijdsweergave zullen afwisselend weergegeven worden (zie zones B en C op het bedieningspaneel).
3. Als de tijd en temperatuur binnen de 40 sec na het opstarten van de IR-cabine ingesteld worden zullen die instellingen bij de volgende opstart automatisch opnieuw verschijnen. Het bedieningspaneel onthoudt immers wat binnen de 40 sec na het opstarten wordt ingesteld.
Wanneer die 40 sec na het opstarten zijn verlopen kan je de instellingen nog steeds wijzigen maar zullen die niet in het geheugen opgeslagen worden.

INSTELLEN VAN GEBRUIKSTIJD EN TEMPERATUUR

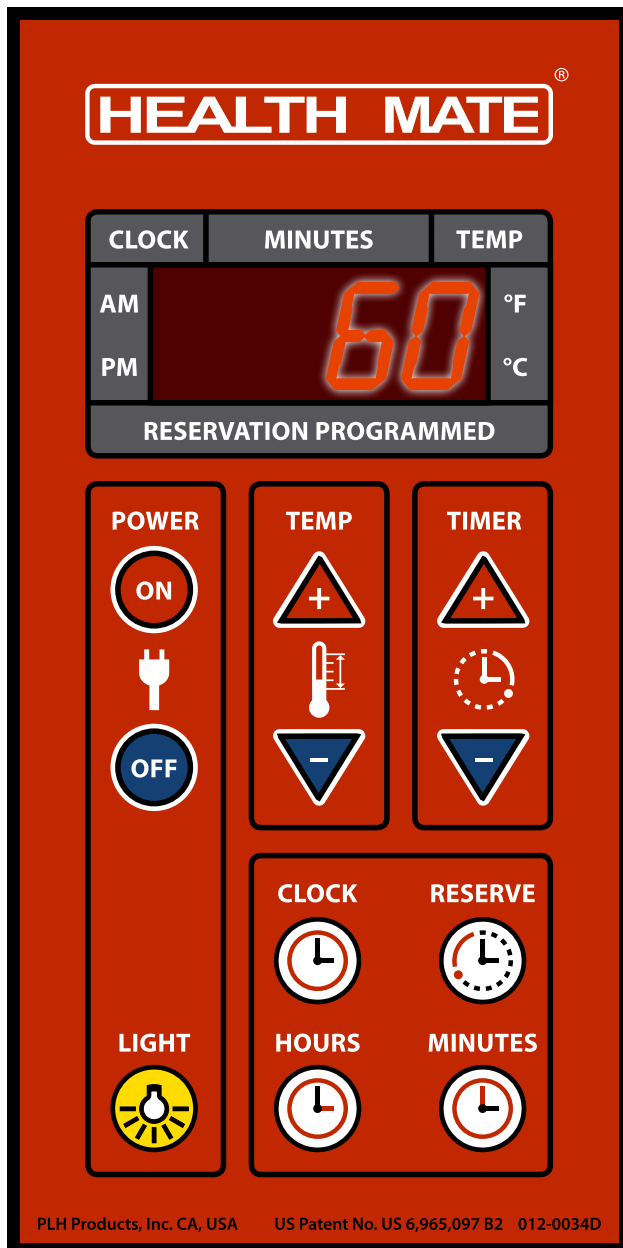
Tijdsinstelling (van 5 tot 60 minuten)

1. Stel de gewenste tijd in met behulp van de pijltjes onder 'TIMER'
2. Door de pijltjes ingedrukt te houden gaat de tijd sneller lopen
3. De zone 'MINUTES' zal oplichten met de ingestelde tijd (zone C op bedieningspaneel)

Temperatuurinstelling (van 33° tot 75° C)

1. Stel de gewenste temperatuur in met behulp van de pijltjes onder 'TEMP'
2. Door de pijltjes ingedrukt te houden gaat de temperatuur sneller lopen
3. De zone 'TEMP / °C' zal oplichten met de ingestelde temperatuur. (zone B op bedieningspaneel)

Instructies digitaal bedieningspaneel



RESERVEREN VAN EEN SESSIE

Met deze optie kan men de IR-cabine programmeren zodat ze op het gewenste tijdstip opgewarmd is voor gebruik:

1. Druk op 'OFF'
2. Druk gedurende 3 sec op 'RESERVE'
3. De laatst gereserveerde tijd zal knipperen
4. Stel het juiste uur in via 'HOURS' en 'MINUTES'
5. Druk nu 3 sec op 'RESERVE' om te bevestigen
6. 'RESERVATION PROGRAMMED' is nu verlicht

- > Via 'RESERVE' kan men enkel de starttijd programmeren.
- > De geprogrammeerde tijd is voor éénmalig gebruik en wordt niet automatisch herhaald. Om deze opnieuw te herhalen: druk dan 3 sec op 'RESERVE' (de laatst geprogrammeerde tijd zal oplichten) en druk terug 3 sec op 'RESERVE' om te bevestigen.
- > 'RESERVATION PROGRAMMED' zal opgelicht blijven tot wanneer de IR-cabine de geprogrammeerde tijd bereikt heeft.
- > Als de IR-cabine wordt ingeschakeld binnen de 2 uur voor de gereserveerde tijd, dan vervalt deze reservatie.
- > Als de IR-cabine de reservatietijd bereikt, dan gaat er een signaal weerklinken, de leeslamp gaat branden en de sessie zal starten. Als er niets veranderd wordt dan zal de IR-cabine het programma aflopen en de sessie automatisch beëindigen na 30 minuten.
- > Om een reservatie te annuleren : druk gedurende 3 sec op 'RESERVE' (de geprogrammeerde tijd verschijnt) en druk dan op 'OFF' om de reservatie te annuleren.

TIJDENS HET GEBRUIK VAN DE IR-CABINE

Als de IR-cabine in gebruik is, dan zal afwisselend (om de 10 sec) de resterende tijd en de temperatuur van de IR-cabine verschijnen in het display. Beneden de temperatuur van 32°C verschijnt 'LO'.

Druk op 'CLOCK' om de juiste tijd te controleren. Na 5 sec zal de resterende tijd en temperatuur terug afwisselend verschijnen.

U kan steeds de ingestelde tijd en temperatuur wijzigen tijdens een sessie door op de 'TEMP' of 'TIMER' pijlen te drukken.

Druk op 'LIGHT' om het licht aan of uit te schakelen.

Met de linkse kantelschakelaar in het dak zet u de sterrenhemel aan, met de andere kantelschakelaar zet u naar wens een kleur vast of laat u de kleuren doorlopend wisselen. Schakel de sterrenhemel na uw IR-sessie uit.

In praktijk zal de IR-cabine ongeveer max. 63° à 65°C bereiken gezien de lage manteltemperatuur van de infrarodelementen. Toch is elke IR-cabine voorzien van een automatische veiligheid : als de binnentemperatuur van de IR-cabine 77° C zou bereiken, zal 'OTA' op het display verschijnen en zal er gedurende 5 sec een alarmsignaal weerklinken. De IR-cabine zal zichzelf uitschakelen. Laat in dat geval de IR-cabine gedurende 30 min afkoelen en begin terug met het instellen van de IR-cabine.

Richtlijnen en nuttige tips

Gebruik uw IR-cabine gedurende de eerste 4 weken maximaal 3 maal per week.

	TIJD	TEMPERATUUR
week 1	30min	50°C
week 2	33min	51°C
week 3	36min	52°C
week 4	39min	53°C
week 5	42min	54°C
week 6	45min	55°C

- Vanaf de vijfde week mag u uw sessies opdrijven naar dagelijks gebruik.
- Vanaf week 6 mag u zelfs sessies van 1 uur en langer nemen.

Tijdens elke sessie moet u zich comfortabel en ontspannen voelen. Is dit niet zo, dan kunt u best de temperatuur verlagen.

Vanaf 35 min bekomt u merkbare resultaten. Voor therapeutische sessies adviseren wij minstens 50min.

De te programmeren temperatuur schommelt tussen de 50°C à 60°C. De meest toegepaste temperatuur is 55°C. Dit kunt u best persoonlijk ondervinden.

Wanneer u de IR-cabine gebruikt voor spieren en gewrichten, kunt u beter de tijd verlengen dan de temperatuur te verhogen.

Voordat u zich ontkleedt, zet u de IR-cabine aan. Kies de gewenste temperatuur en stel de gewenste tijd in. Hou rekening met een opwarmtijd van 15 à 25 minuten, afhankelijk van het type IR-cabine.

U kunt reeds plaatsnemen in de IR-cabine vanaf een temperatuur van 38°C (boven de lichaamstemperatuur), of u kunt later plaatsnemen wanneer de gewenste geprogrammeerde temperatuur bereikt is.

U ontkleedt zich en drinkt een glas water. U kunt naar wens 5 à 10 druppels Eucalyptol (verkrijgbaar in elke apotheek) in de porseleinen verdamper toevoegen, zonder water.

Gebruik minstens 2 tot 3 handdoeken. Neem plaats op een handdoek die u meermaals gevouwen hebt en gebruik hem als kussen. Gebruik een andere handdoek op de vloer om extra zweet te absorberen. Een derde handdoek over uw knieën kan helpen om u meer op uw gemak te voelen en is handig om zweet af te vegen.

Voorzie een ontspanning naar keuze in uw IR-cabine: een leuk boek, ontspannende muziek,...

Het effect is optimaal wanneer het lichaam gelijkmatig door alle elementen verwarmd wordt.

Na 10 à 15 minuten begint u te transpireren, indien de temperatuur boven de 48° à 49°C ligt .

Een lichaamsdeel dat naar uw mening wat extra warmte kan gebruiken mag u dichter tegen één van de elementen aanhouden, zolang dit prettig aanvoelt.

Dep u regelmatig droog met een schone handdoek. Drink ook tijdens uw infraroodsessie een glas water of neem een fles water mee in de IR-cabine.

Als de door u gekozen temperatuur te hoog is dan kunt u de voorziene ventilatieschuif in het plafond openen of u mag de deur openen en naar behoefte ventileren. Zolang de temperatuur niet onder de 48° à 49°C komt, zult u blijven transpireren.

Op het einde van de sessie veegt u uw zweet af en slaat u een handdoek of badjas om en laat u het lichaam 'regeneren' tot u uitgetranspireerd bent. Hierna neemt u een lauwe of warme douche.

Om het verloren vocht aan te vullen en om de vrijgekomen afvalstoffen beter te elimineren, drinkt u na afloop voldoende water.

Voorop staat dat u zich altijd prettig moet voelen in de IR-cabine. U moet dus altijd naar uw lichaam luisteren en u mag een sessie afbreken wanneer u wilt.

Bij de eerste tekenen van een verkoudheid of griep kan het nuttig zijn om meer infraroodsessies te doen. Hierdoor wordt uw immuunsysteem versterkt en het aantal virussen verminderd.

Personen onder doktersbehandeling dienen altijd eerst hun arts te raadplegen.

Wij wensen u veel infraroodplezier!

Het Health Mate® team.