



Handleiding

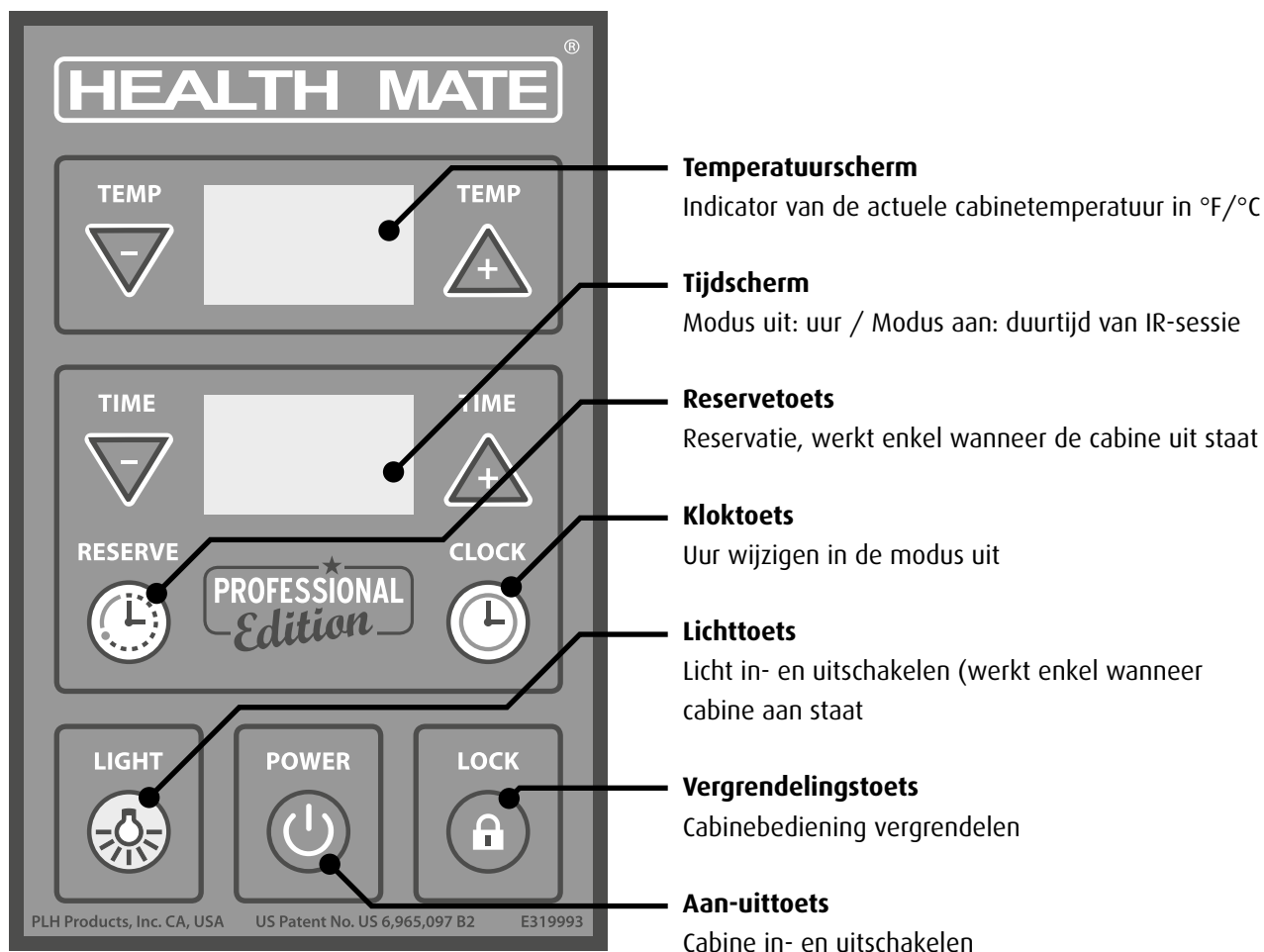
Bedieningsinstructies digitale regeleenheid
van uw Health Mate® infraroodcabine

Richtlijnen en nuttige tips




Worldleader in the Infrared
Sauna Industry Since 1979

Instructies digitaal bedieningspaneel



A. Uw Health Mate® infraroodcabine opstarten

1. Steek de elektriciteitskabel in het stopcontact.
Alle lampjes op het led-controlescherm gaan een keer aan en uit.
2. In de modus UIT lichten enkel het Health Mate® logo en het uur op.

 Het bedieningspaneel werkt met aanraaksensoren. Druk ze niet te hard in.

B. Het uur voor uw Health Mate® cabine instellen

1. Wanneer de cabine is uitgeschakeld, wordt het uur weergegeven.
2. Druk in de UIT-modus twee keer op de Kloктоets. De tijd op het scherm begint te knipperen.
3. Wanneer het juiste uur is ingesteld, wacht u drie seconden tot de klok actief is.



Het uur kan alleen in de 24-urenmodus worden weergegeven.

TIME



Uren aanpassen

Druk een keer om de tijd met 1 uur aan te passen.

TIME



Minuten aanpassen

Druk een keer om de tijd met 1 minuut aan te passen.

Houd de toets ingedrukt om de tijd met 10 minuten aan te passen.

C. Aan de slag met uw Health Mate® cabine

1. Druk op de toets aan/uit om uw Health Mate® cabine te activeren.
2. Het temperatuurscherm geeft de binnentemperatuur van het moment aan.
3. Het tijdscherm geeft de duur van de infraroodsessie weer. Door de tijdtoetsen in te drukken, kunt u de tijd per 5 minuten wijzigen. De minimale sessieduur is 5 minuten, de maximale sessieduur is 60 minuten.
4. De lichttoets licht op om aan te geven dat de binnerverlichting actief is. Druk opnieuw op de toets om het licht uit te schakelen.

D. Uw Health Mate® infraroodsessie instellen (tijd en temperatuur)

De sessieduur instellen op uw IR- cabine

1. Stel de duur van de infraroodsessie in met de toetsen Time+ en Time-.
2. De sessietijd wordt telkens met 5 minuten aangepast. De tijdsduur kan worden ingesteld op 5 tot 60 minuten.

TIME



Sessieduur korter maken

Bij elke druk op de knop wordt de tijd 5 minuten ingekort.

TIME



Sessieduur langer maken

Bij elke druk op de knop wordt de tijd 5 minuten verlengd.

De sessietemperatuur instellen op uw IR- cabine

1. Stel de temperatuur van de infraroodsessie in met de toetsen Temp+ en Temp-.
2. Fahrenheit-modus (°F): Bij elke druk op de Temp-toetsen wijzigt de temperatuur met 5°F. Temperatuur = minimaal 90°F & maximaal 170°F
3. Celsius-modus (°C): Bij elke druk op de Temp-toetsen wijzigt de temperatuur met 1 °C. Temperatuur = minimaal 30°C & maximaal 75°C

TEMP



Temperatuur verlagen

Bij elke druk op de knop verlaagt de temperatuur met 1°C of 5°F.

TEMP



Temperatuur verhogen


Bij elke druk op de knop verhoogt de temperatuur met 1°C of 5°F.


E. Overschakelen tussen °C en °F

1. Druk op de aan-uittoets om de cabine in te schakelen.
2. Druk de toetsen Temp- en Temp+ samen in gedurende 5 seconden tot op het scherm 'F-C' verschijnt.
3. Druk op de toets Temp- of Temp+ om de modus te wijzigen (°F of °C).
4. Druk de toetsen Temp- en Temp+ samen in. Op het scherm verschijnt 'OST'.
5. Druk de toetsen Temp- en Temp+ samen in. Op het scherm verschijnt 'S-L'.
6. Druk de toetsen Temp- en Temp+ samen in. Het scherm toont nu de temperatuur van het moment. Als op het scherm 'S' staat en de regeleenheid piept, druk dan op de toets Temp- of Temp+ tot er 'L' staat. Druk vervolgens de toetsen Temp- en Temp+ samen in om de temperatuur van het moment te tonen.

F. Uw Health Mate® infraroodsessie reserveren

1. Wanneer de cabine uit staat, drukt u twee keer op de toets 'Reserve'. Het scherm knippert.
2. Gebruik de toetsen Time+ (minuten) en Time- (uren) om uw infraroodsessie te reserveren.

TIME
 **Uren aanpassen**
Druk een keer om de tijd met 1 uur aan te passen.


TIME
 **Minuten aanpassen**
Druk een keer om de tijd met 1 minuut aan te passen.
Houd de toets ingedrukt om de tijd met 10 minuten aan te passen.


3. Wanneer de gewenste tijd is ingesteld, wacht u 3 seconden en wordt de tijd automatisch bevestigd.
4. Wanneer de tijd van een infraroodsessie wordt gereserveerd, licht de toets 'Reserve' in de UIT-modus op.

5. Om de reservering te controleren, drukt u een keer op de toets 'Reserve'. De gereserveerde tijd wordt kort weergegeven.
6. Om de reservering te annuleren, drukt u simpelweg op de aan-uittoets en schakelt u de cabine in.
7. De gereserveerde infraroodsessie begint met een geluidssignaal van 5 seconden.
8. De gereserveerde infraroodsessie wordt automatisch ingesteld op 30 minuten. De temperatuur blijft gedurende de hele infraroodsessie op peil. De tijd en temperatuur kunnen tijdens de infraroodsessie worden gewijzigd.
9. Na uw infraroodsessie zet u uw cabine via de vergrendelingstoets op 'LOCK'.

G. De vergrendelingstoets gebruiken

1. Druk de Temp- en vergrendelingstoets samen in gedurende 5 seconden.
2. Er weerklinkt een signaal en rechts boven het uur verschijnt het woord 'LOCK'.
3. In de Lock-modus zijn alle toetsen vergrendeld en licht de Lock-toets blauw op.
4. Om de toetsen te ontgrendelen, drukt u de Temp- en vergrendelingstoets samen in gedurende 5 seconden.
5. De Lock-functie kan worden gebruikt wanneer de cabine aan of uit staat.

TEMP
 **Vergrendelen en ontgrendelen**
Druk beide toetsen in gedurende 5 seconden

LOCK


H. Infraroodcabine in gebruik

1. Wanneer de cabine wordt ingeschakeld, gaat de binnenverlichting automatisch branden. U kunt het licht uitschakelen met de lichttoets.
2. De reserveertoets en de kloktoets werken niet wanneer de cabine actief is.
3. U kunt de temperatuur tijdens uw sessie wijzigen met de toetsen Temp+ en Temp-.
Wanneer de cabine in Celsius-modus staat, wijzigt u de temperatuur met 1°C tegelijk.
Wanneer de cabine in Fahrenheit-modus staat, wijzigt u de temperatuur met 5°F tegelijk.
4. Als u de sessietijd tijdens uw huidige sessie wilt wijzigen, drukt u gewoon op Time+ of Time-. De tijd wordt telkens met 5 minuten aangepast.
5. Wanneer de infraroodsessie voorbij is, knippert het woord 'End' op het tijdscherm en hoort u drie biepjes.
De cabine schakelt zichzelf automatisch uit na 5 seconden.
6. Als u de cabine tijdens de sessie wilt uitschakelen, drukt u op de aan-/uittoets. De infraroodcabine schakelt dan uit.



Het uur (niet de tijd van de infraroodsessie) is niet zichtbaar wanneer de cabine actief is.

I. Foutcodes

EO EO: Temperatuursensor losgekoppeld.

ES ES: Kortsluiting temperatuursensor.

Bij foutcodes EO en ES dient u contact op te nemen met de klantendienst: +32 (0)3 295 50 25

OHT OHT: Binnentemperatuur van infraroodcabine is te hoog (180°F/82°C).

OHR OHR: Binnentemperatuur van regeleenheid is te hoog (180°F/82°C).

De foutcodes OHT en OHR worden automatisch opgelost.
Bij deze foutcodes wordt de infraroodcabine automatisch uitgeschakeld en gaat de cabine in koeltijd.

J. De afstandsbediening van de kleurverlichting gebruiken

1. Druk op de toets 'on' en de kleurverlichting gaat aan. De startkleur is wit.
2. Druk op de toets 'off' en de kleurverlichting gaat uit.
3. Wanneer de kleurverlichting actief is, drukt u op de toets 'Manual' om de kleuren handmatig te veranderen.
4. Wanneer de kleurverlichting actief is, drukt u op de toets 'Auto' om de kleuren automatisch te laten wijzigen.

Kleurvolgorde: wit > rood > geel > oranje > groen > cyan > blauw > paars > roze

Richtlijnen en nuttige tips

A. Sessieduur en temperatuur

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 dat niet zo, dan kunt u best de temperatuur verlagen.

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

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.

B. Voorbereiding tot de infraroodsessie

Voordat u zich ontkleedt, drinkt u een glas water en 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 min, afhankelijk van het type IR-cabine.

U kunt plaatsnemen in de IR-cabine vanaf 38°C (boven lichaamstemperatuur), of iets later wanneer de voorgeprogrammeerde temperatuur bereikt is.

Voeg naar wens 5 à 10 druppels Eucalyptol (verkrijgbaar in elke apotheek) in de porseleinen verdamper, zonder water.

Gebruik 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,...

C. Tijdens en na de infraroodsessie

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

Na 10 à 15 minuten begint u te transpireren, indien de omgevingstemperatuur 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 omgevingstemperatuur niet onder de 48° à 49°C komt, zult u blijven transpireren.

Op het einde van de sessie veegt u het zweet af en slaat u een handdoek of badjas om. Laat het lichaam 'regeneren' tot u stopt met transpireren. Daarna neemt u een lauwe of warme douche.

Om het verloren vocht aan te vullen en om afvalstof te elimineren, drinkt u ook na afloop voldoende water.

D. Belangrijke raadgevingen

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 dat zelf nodig acht.

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

Bij de eerste tekenen van een verkoudheid of griep kan het nuttig zijn om meer infraroodsessies te doen. Een Health Mate® infraroodcabine ondersteunt het immuunsysteem dat de virussen bestrijdt.

Personen onder doktersbehandeling dienen altijd eerst hun arts te raadplegen.

E. Onderhoud

Losliggend vuil verwijder je best met een stofzuiger met een zachte borstelzuigmond.

Maak geregeld de binnenkant schoon met een vochtige (géén natte) doek. Vermijd het gebruik van detergenten want die dringen in het hout en kunnen

een hinderlijke geur geven als het hout opwarmt.

Mochten er zich na verloop van tijd toch kringen of vlekken vormen in het hout, dan kunnen die met een fijn schuurpapiertje verwijderd worden.

F. Dienst na verkoop

Bij eventuele vragen of problemen, neem dan contact op met Health Mate® Benelux:

Health Mate® Benelux
Hagenbroeksesteenweg 171 A
2500 Lier

T +32 (0)3 295 50 25

F +32 (0)3 295 60 26

info@healthmate.be