












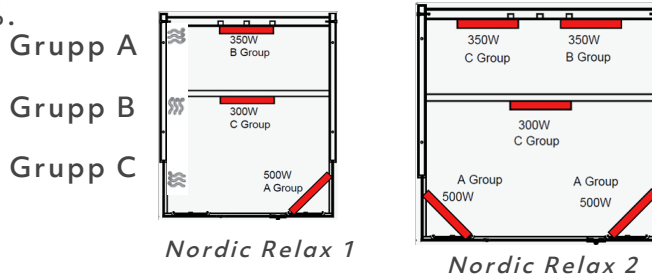
ANVÄNDARGUIDE

NORDIC RELAX 1/NORDIC RELAX 2

1. Tryck snabbt på  för att sätta infrabastun i stand by läge.
2. Tryck  igen för att aktivera värmeaggregaten.
3. Tryck snabbt på  följt av  eller  för att ställa in önskad temperatur.
Tryck  för att växla mellan Fahrenheit (68-158°F) och Celsius (20-70°C)
4. Tryck snabbt på  följt av  eller  för att ställa in önskad tid (0-90 minuter).
5. När sessionen är avslutad stängs värmeaggregaten av automatiskt.
6. Tryck och håll in  för att stänga av infrabastun.

JUSTERA VÄRME

Alla värmeaggregat är indelade i tre grupper. Se figurer nedan. De tre grupperna kan justeras i effekter om 25%, 50%, 75% och 100%. Efter att önskad temperatur (önskad temperatur måste vara högre än omgivande temperatur) och sessionstid är inställd, tryck snabbt på  för att aktivera värmarna. När önskad temperatur nås sänks värmeeffekten till 25%.



JUSTERA BELYSNING

Översta  styr läslampor, av och på  styr färgterapilampan. Tryck en gång för att ändra färg (vitt, rött, grönt, blått, oranget, gult, rosa). Ytterligare ett tryck ger automatiskt färgbyte. Stäng av färgterapilampan genom att hålla inne  i tre sekunder.

PROGRAM

Infrabastun har tre förinställda program; Hälsa 35 min, Detox 20 min, och Sport 35 min. För att aktivera, tryck  en, två respektive tre gånger för önskat program (H, D eller S). När ett program är aktiverat går det inte att justera tiden. Efter programmets avslut stängs värmeaggregaten automatisk.

TIPS!

Ställ in önskad temperatur och tid. Låt gärna lamporna värma 10-15 minuter innan du påbörjar din session. Har du nyss upptäckt IR-bastu, börja med korta sessioner på låga temperaturer för att sedan, när både kroppen och du vant dig, successivt öka. Öppna spjället om du behöver luftcirkulation, eller sätt dörren lite på glänt. Använd gärna två handdukar i bastun, en att sitta på och en att torka av dig med. Detta är extra viktigt om du inte behandlat träet. Kom ihåg att dricka vatten både före, under och efter din bastusession!