



A kívánt hőmérséklet bármikor beállítható, ennek elérésekor a fűtés automatikusan lekapcsol. A program indulásakor a készülék bekapcsolja a szauna világítását, majd a szaunázási idő lejártakor 30 másodperccel késleltetve lekapcsolja azt.

A szaunázás végén rövid hangjelzés figyelmezteti a Vendéget, hogy lejárt a szaunázási idő. A szaunázási program bármikor megszakítható a Stop gomb megnyomásával, illetve, ha a kikapcsoló gombbal kikapcsoljuk a készüléket.



Zuhanyozzon le!



kb. 5-15 °C

A perifériáról, azaz a szívtől távol eső testrészekről a szívhez közel eső testrészek felé haladva, kezdje el testét alacsony nyomású, hideg vízzel locsolni.



Szárítkozzon meg alaposan!



**4-5 perc
30-40 °C**

Vegyen meleg vizes lábfürdőt!



Feküdjön, vagy üljön le kényelmesen az alsó padra!

8-15 perc



A szaunázás végeztével feküdjön le talpig betakart testtel egy pihenőpadra!



Töltsön el pár másodpercet ülő helyzetben, mielőtt kilép a szaunából!

2-3 perc



A szauna menetek közötti szünetekben ajánlott a nedvszívó és meleg textíliák viselete, például a fürdőköntös.



Töltsön el kevés időt szabad levegőn!



A szervezet folyadék veszteségét természetes alapanyagú üdítő italokkal pótolhatja.