



**Benutzerhandbuch der  
Elbe Infrarotsauna SA-4A/SA-3A/  
SA-2AB/SA-2AK/SA-1A**



Android



IOS

Die Sauna kann über Ihr Mobiltelefon gesteuert werden, indem Sie den QR-Code scannen und die APP herunterladen.

**Promaxx GmbH**

In de Tarpen 50

22848 Norderstedt

[service@elbe-welt.de](mailto:service@elbe-welt.de)

<https://elbe-welt.de/>

# Inhaltverzeichnis

EINFÜHRUNG .....	1
Gewährleistung.....	1
Transport, Lagerung und Ortswahl.....	2
Gesundheitshinweise.....	2
Sicherheitshinweise.....	3
Verpackung und Inhalt (Packliste).....	4
Montage.....	4
Bedienungsfeld inkl. LED-Lichtfunktion.....	13
● Inbetriebnahme.....	14
● Temperatur- und Zeiteinstellung.....	14
● Beleuchtung.....	14
● Wirkungsweise.....	15
Saunagang .....	15
1. Vorteile.....	15
● Entgiftung und Körperreinigung.....	15
● Schmerzen und Entzündungen.....	15
● Hautreinigung.....	16
● Herz-Kreislauf-Training.....	16
2. Sauna-Tips.....	16
Instandhaltung und Reparatur.....	17
● Reinigung.....	17
● Holzpflege.....	17
● Austausch Beleuchtung.....	17
● Austausch Heizungselement.....	17
Fehleranalyse.....	18
Technische Daten.....	20
● Schaltplan.....	20

# EINFÜHRUNG

Vielen Dank, dass Sie sich für den Erwerb einer Sauna von ELBE® entschieden haben. Wir sind zuversichtlich, dass Sie die Vorzüge der Sauna in den nächsten Jahren genießen werden. Kommen Sie in den Saunagenuss in den eigenen vier Wänden und spüren Sie die positiven Auswirkungen wie Schmerzlinderung, Hautstimulation und Stressabbau.

Unsere Saunen bestehen aus nachhaltigen Materialien, gepaart mit modernster Konstruktion und hohen Sicherheitsstandards.

Da wir stets bemüht sind, innovative Produkte anzubieten, arbeiten wir in enger Kooperation mit unserem Vertriebspartner Promaxx GmbH. Wir suchen stets nach einem Weg unsere Produkte einfacher zu gestalten, damit der Aufbau für Jedermann problemlos von der Hand geht. Deswegen möchten wir Sie darüber informieren, dass Sie aktuelle und vereinfachte Montageanleitungen auf unserer Webseite [www.elbe-welt.de](http://www.elbe-welt.de) finden können.

Wir und unsere offiziellen Partner stehen Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Kontaktieren Sie uns einfach.

Wir hoffen, dass das Produkt zu Ihrer vollsten Zufriedenheit ist und laden Sie herzlich in die Wellness-Welt von Elbe ein. Genießen Sie Ihre wohlverdiente Ruhe, Entspannung und Erholung mit Ihrer neuen Sauna!

## Gewährleistung



Vor dem Aufbau und der ersten Benutzung der Sauna, lesen Sie bitte dieses Handbuch sorgfältig und gründlich durch.

Wir empfehlen, dieses Handbuch als Nachschlagwerk aufzubewahren.

Überprüfen Sie das Produkt vor dem Aufbau auf evtl. Transportschäden. Überprüfen Sie die Vollständigkeit mithilfe der Packliste. Beanstandungen nach Aufbau werden nicht anerkannt.

Ebenso übernehmen wir keine Haftung bei unsachgemäßer Montage.

Der Aufbau und die Verwendung erfolgt ausschließlich auf eigenes Risiko. Wir empfehlen, den Aufbau durch einen Fachhandwerker durchführen zu lassen.

Bei Rückfragen oder Ersatzteilbestellungen (bis 24 Monate nach Kaufdatum) wenden Sie sich bitte an Ihre Verkaufsstelle.

# Transport, Lagerung und Ortswahl

1. Setzen Sie die Kabine während des Transports weder Regen, Schnee noch heftigen Kollisionen aus.
2. Lagern Sie die Kabine nicht in einer feuchten Umgebung.
3. Jede Sauna muss an einen eigenen Stromkreislauf angeschlossen werden. Schließen Sie also keine weiteren elektronischen Geräte an die Steckdose, an der die Sauna angeschlossen ist. Die Missachtung dieses Hinweises kann zu verminderter Leistung oder Unterbrechungen des Stromkreises führen.
4. Die Kabine muss auf einem ebenen Untergrund aufgestellt werden.
5. Halten Sie die Infrarotkabine von außen stets trocken. Um sowohl einen elektrischen Schlag zu vermeiden als auch die Beschädigung der Heizelemente zu verhindern, muss die Infrarotkabine in einem trockenen und überdachten Raum aufgestellt werden.
6. Lagern Sie keine entflammaren Materialien oder chemische Substanzen im nahen Bereich der Infrarotkabine.
7. Der Stromanschluss muss leicht zugänglich sein.

## Gesundheitshinweise

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Bitte lesen Sie dieses Kapitel aufmerksam durch. Sollten Sie über bestimmte Themen unschlüssig sein, konsultieren Sie auf jeden Fall Ihren Arzt vor der Benutzung der Sauna.

1. Das Benutzen der Sauna nach unmittelbarer körperlicher Betätigung sollte vermieden werden. Um einen Kollaps zu verhindern, lassen Sie ihren Kreislauf mindestens 30 Minuten ruhen, um ihren Körper abkühlen zu lassen.
2. Das Benutzen der Sauna nach einer unmittelbaren Mahlzeit sollte vermieden werden. Ein voller Magen kann Unbehagen erzeugen. Legen Sie mindestens eine 60-minütige Pause ein.

**ACHTUNG:** Der Konsum von Alkohol, Drogen oder Medikamenten kann das Risiko einer tödlichen Hyperthermie stark erhöhen.

3. Die Mitnahme von Kleinkindern und Haustieren in die Sauna ist untersagt. Kindern ab 6 Jahren ist die Nutzung nur unter Aufsicht gestattet. Ein langer Aufenthalt in einem beheizten Bereich kann zu Überhitzung führen. Beenden Sie sofort den Saunagang, wenn Sie sich unwohl, schwindelig oder schläfrig.

fühlen. Bei Überhitzung können folgende Symptome auftreten:

- A. Wahrnehmungsverlust von Wärme
  - B. Bei Kraftlosigkeit den Raum sofort verlassen
  - C. Bewusstlosigkeit
4. Bei Schwangerschaft, schlechtem Gesundheitszustand oder wenn Sie sich in ärztlicher Behandlung befinden, lassen Sie sich unbedingt vor der Benutzung von Ihrem Arzt beraten.
5. Bei folgenden Gesundheitszuständen ist die Nutzung der Sauna nicht empfehlenswert:
- A. Sie haben offene Wunden.
  - B. Sie leiden an einer Augenkrankheit.
  - C. Sie haben einen Sonnenbrand.
  - D. Sie leiden an einer Krankheit, die im direkten Zusammenhang mit der Temperatur steht.
  - E. Sie leiden an einer Herzkrankheit, Kreislaufproblemen, Diabetes, Adipositas oder Hypertonie bzw. Hypotonie.
  - F. Sie nehmen regelmäßig Medikamente für Herzfrequenz, Blutdruck und Zirkulation ein.
  - G. Sie stehen unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen oder Medikamenten, die Müdigkeit hervorrufen. Der Konsum solcher Güter kann während des Saunagangs zur Bewusstlosigkeit führen.
6. Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung oder Grippe kann ein Saunagang Ihr Immunsystem stärken und die Virenlast reduzieren. Sind Sie bereits erkrankt, suchen Sie für Rat Ihren Arzt auf.
7. Bei wunden Muskeln oder Muskelkater empfehlen wir die betroffenen Bereiche in die Nähe der Heizelemente zu positionieren und zu massieren. Durch dieses Verfahren sorgen Sie nicht nur für eine schnellere Erholung, sondern stärken zugleich die Körperpartien.

## Sicherheitshinweise

- 1. Um einen Brand zu vermeiden, stellen Sie kein brennbares Material auf den Saunaofen oder Heizelemente. Das Trocknen oder Hinterlassen von Textilien in der Sauna ist untersagt.
- 2. Um Verbrennungen oder Stromschläge zu vermeiden, ist das Benutzen von Metallwerkzeugen bei aktiven bzw. angeschlossenen Heizelementen inklusive deren Abdeckungen untersagt.

3. Bei aktiver bzw. angeschlossener Sauna, ist das Reparieren an Geräten bzw. Tauschen von Ersatzteilen strengstens untersagt.
4. Das Steuermodul befindet sich auf der Frontplatte. Um sie zu bedienen und die Langlebigkeit zu gewährleisten, genügt ein leichtes Drücken der Schaltflächen.
5. Das Installieren einer Innenverriegelung ist untersagt, damit im Notfall Hilfe sofort zu Ihnen gelangen kann.
6. Das Auswechseln von Glühbirnen, ist nur im abgeschalteten Modus gestattet. Achten Sie darauf, dass die Glühbirne abgekühlt ist.
7. Halten Sie die Infrarotröhre trocken. Das Ansprühen mit einer Flüssigkeit im aktiven Zustand ist strengstens untersagt und kann zu Kurzschlüssen führen.
8. Um die Langlebigkeit der Infrarotkabine zu gewährleisten, wird der Standby-Modus empfohlen.

## Verpackung und Inhalt (Packliste)

Ihre Infrarotkabine wird in einigen Paketen geliefert. Bitte stellen sicher, dass die Pakete oben geöffnet werden. Seien Sie beim Öffnen der Pakete sehr vorsichtig, da sich zerbrechliche Teile und Glas in den Paketen befinden.

Bitte beachten Sie, dass Sie den Inhalt der Pakete nicht miteinander mischen. Jedes Bauteil gehört zu dem jeweiligen Paket.

In Ihrer Lieferung befindet Sie eine Packliste. Bitte kontrollieren Sie Ihre Lieferung auf Vollständigkeit, bevor Sie mit dem Aufbau beginnen!

## Montage

Bitte lesen Sie dieses Kapitel vollständig durch, bevor Sie mit der Montage beginnen. Für die Montage sind mindestens zwei bis drei erwachsene Personen erforderlich. Wir empfehlen den Aufbau von einem Fachmann durchführen zu lassen.

### SA-4A Installationsschritte





4



5



6



7



8

## Schritt 1

Legen Sie die Bodenplatte in die gewünschte Stelle. Achten Sie darauf, dass die Seite mit dem Bodenstrahler nach oben gerichtet ist.

## Schritt 2

Setzen Sie die Rückwand so auf die Bodenplatte, dass sie senkrecht zur Bodenplatte steht. Achten Sie drauf, dass die Kerben an der Rückwand nach unten zeigen und mit den Kerben an der Bodenplatte übereinstimmen sollten.

## Schritt 3

Lassen Sie die rechte Seitenwand in die Kerbe der Bodenplatte einrasten. (\*Hinweis: Dieser Schritt ist einfacher, wenn Sie zu zweit sind, wobei eine Person die Rückwand festhält, während die andere Person die rechte Wand an ihren Platz einsetzt.) Achten Sie bei der Installation darauf, dass die Kabel auf der Unterseite nicht gedrückt werden, um die spätere Installation nicht zu behindern. Anschließend schließen Sie die drei Verschlusschnallen.

## Schritt 4

Siehe der dritte Schritt zum Einbau der linken Seitenwand. Schließen Sie die drei Verschlusschnallen.

## Schritt 5

Bringen Sie die Vordertür an der Bodenplatte an. Achten Sie darauf, dass der

mattierte Teil nach unten zeigt. Beim Einbau müssen Sie die Glastür festhalten, damit sie sich nicht von selbst öffnet, sonst kann die Glastür brechen.

## Schritt 6

Montieren Sie das Dach auf der Infrarotkabine. Achten Sie darauf, dass die abgeschrägte Seite nach vorne zeigt.

## Schritt 7

Betreten Sie die Kabine. Führen Sie das Kabel oben an der rechten Seitenwand durch das Loch auf dem Dach. Verbinden Sie die schwarzen Kabel auf dem Dach miteinander. Außerdem müssen Sie das blaue Kabel auf dem Dach an den Netzteil anschließen (siehe unser Installationsvideo für diesen Schritt).

## Schritt 8

Bringen Sie die Türgriffe an die Glastür: Die beiden Schrauben gehen durch den einen Türgriff → kleine Holzdübel → Löcher in der Glastür → kleine Holzdübel → den anderen Türgriff. Ziehen Sie die Schrauben schließlich fest.

## Schritt 9

Bringen Sie die Heizplatte für den Wadenbereich an: Lassen Sie die Heizplatte in die Kerben der Tür und der Rückwand einrasten, wobei die Heizplattenseite nach vorne zeigen muss. Verbinden Sie eines der beiden Kabel an der Seitenwand mit dem Kabel an der Bodenplatte und das andere Kabel mit der Heizplatte (die Zuordnung ist beliebig. Sie müssen aber darauf achten, dass die Stecker fest eingesteckt sind, sonst funktioniert das Heizelement möglicherweise nicht). Führen Sie die gleichen Schritte durch, um die andere Seite zu installieren.

## Schritt 10

Montieren Sie die Sitzbank. Die Seite mit zwei Holzklötzchen ist unten und zeigt nach vorne. Beim Einbau ist es einfacher, die Seite nahe der Seitenwand zu kippen.

## Schritt 11

Drehen Sie den Deckel des Sauerstoffionisators und nehmen Sie ihn ab. Legen Sie die Dufttablette auf den Sauerstoffionisator und schließen Sie den Deckel. Schließen Sie dann den Sauerstoffionisator an das Kabel an der linken Seitenwand an und befestigen Sie ihn mit Schrauben.

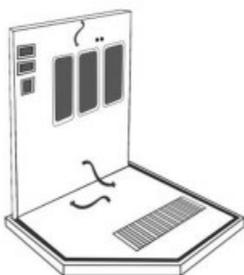
## Schritt 12

Bringen Sie die Staubschutzplatte an. Legen Sie die Seite mit den Löchern nach vorne. Führen Sie das gewickelte Kabel auf dem Dach durch das Loch in der Staubschutzplatte. Befestigen Sie die Staubschutzplatte mit Schrauben.

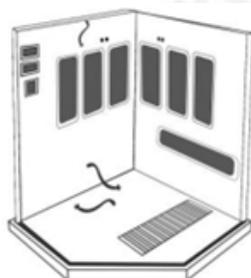
## SA-3A Installationschritte



1



2



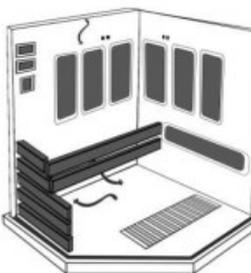
3



4



5



6



7



8



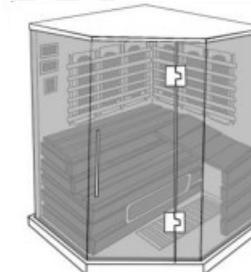
9



10



11



12

## Schritt 1

Legen Sie die Bodenplatte in die gewünschte Stelle. Achten Sie darauf, dass die Seite mit dem Bodenstrahler nach oben gerichtet ist.

## Schritt 2

Lassen Sie die rechte Rückwand in die Kerbe an der Bodenplatte einrasten. Achten Sie darauf, dass die Kabel auf der Unterseite nicht gedrückt werden, um die spätere Installation nicht zu behindern. Danach bringen Sie die linke Rückwand an. Anschließend schließen Sie die drei Verschlusschnallen.

## Schritt 3

Bringen Sie die linke und die rechte Glasscheibe an, indem Sie sie in die Kerben von den beiden Rückwänden und der Bodenplatte einsetzen.

## Schritt 4

Montieren Sie das Dach auf der Infrarotkabine, dabei müssen Sie die vier Kabel oben an den beiden Rückwänden durch die vier Löcher auf dem Dach führen. Bitte achten Sie bei der Installation auf die Glasscheiben.

## Schritt 5

Montieren Sie die kleine Glasscheibe. Es gibt jeweils eine Lücke am oberen und unteren Ende der Glasscheibe. Das Ende, dessen Abstand zu der Lücke geringer ist, nach oben, während das Ende, dessen Abstand zur Lücke größer ist, nach unten richten sollte. Befestigen Sie das obere und untere Ende des Glases mit den mitgelieferten Schrauben und montieren Sie anschließend die Schraubenschutzabdeckung.

## Schritt 6

Fangen Sie mit dem Scharnier für die untere Lücke der Glasscheibe an. Demontieren Sie zunächst das Scharnier, indem Sie die vier Schrauben mit einem Inbusschlüssel lösen. Das zerlegte Scharnier besteht dann aus drei Teilen: einem großen Teil und zwei kleinen. Legen Sie den großen Teil auf die Außenseite der kleinen Glasscheibe, wobei die Seite mit der weißen Dichtung zum Glas zeigt und mit den beiden halben Löchern ausgerichtet ist. Setzen Sie die Dichtungsfolie auf die Innenseite des Glases und dann einen der kleinen Teile des Scharniers. Ziehen Sie die Schrauben fest.

## Schritt 7

Bringen Sie das Dichtungsband für die Tür an.

## Schritt 8

Bauen Sie die Glastür ein (dieser Schritt ist einfacher, wenn er von zwei Personen untere Lücke der Glastür an dem Scharnier aus. Bringen Sie die Dichtungsfolie an der Innenseite der Glastür an und montieren Sie dann den verbleibenden kleinen

Teil des Scharniers. Montieren Sie das andere Scharnier auf die gleiche Weise.

## Schritt 9

Bringen Sie die Türgriffe an die Glastür: Die beiden Schrauben gehen durch den einen Türgriff → kleine Holzdübel → Löcher in der Glastür → kleine Holzdübel → den anderen Türgriff. Ziehen Sie die Schrauben schließlich fest.

## Schritt 10

Installieren Sie die trapezförmige Platte so, dass sie an der Wand steht.

## Schritt 11

Setzen Sie die obere vertikale Platte ein, indem Sie sie in die Kerben auf der ersten Sitzstufe und an der Wand einrasten lassen. Befestigen Sie die obere Platte, indem Sie die Schrauben in die Löcher auf der Innenseite der Platte schrauben. Installieren Sie die obere Sitzbank und befestigen Sie sie mit Schrauben.

## Schritt 12

Bringen Sie die Heizplatte für den Wadenbereich an. Es gibt zwei Kabel an der linken Rückwand. Eines sollte mit der Heizplatte verbunden sein, das andere mit dem Kabel der Bodenplatte. Verschrauben Sie die Heizplatte. Danach installieren Sie die untere Sitzbank und befestigen Sie sie auf die gleiche Weise.

## Schritt 13

Installieren Sie die seitliche zum Glas gerichtete Platte und die seitliche Sitzbank. Befestigen Sie sie, indem Sie die Schrauben in die vorgesehenen Löcher unter dem Sitz schrauben (dieser Schritt ist äußerst wichtig!).

## Schritt 14

Drehen Sie den Deckel des Sauerstoffionisators und nehmen Sie ihn ab. Legen Sie die Dufttablette auf den Sauerstoffionisator und schließen Sie den Deckel. Schließen Sie dann den Sauerstoffionisator an das Kabel an der linken Rückwand an und befestigen Sie ihn mit Schrauben.

## Schritt 15

Schließen Sie die schwarzen Kabel auf dem Dach miteinander an. Verbinden Sie das blaue Kabel auf dem Dach mit dem Netzteil.

## Schritt 16

Bringen Sie die Staubschutzplatte an. Das Loch in der Staubschutzplatte sollte in die gleiche Richtung zeigen wie den Netzteil auf dem Dach. Führen Sie das Kabel des Netzteils durch das Loch in der Staubschutzplatte. Befestigen Sie die Staubschutzplatte mit Schrauben.

## Schritt 17

Die Installation ist nun abgeschlossen. Sie können das Gerät zur Überprüfung an die Stromversorgung anschließen.

### SA-2AK / SA-2AB / SA-1A Installationschritte



1



2



3



4



5



6



7

## Schritt 1

Legen Sie die Bodenplatte in die gewünschte Stelle. Achten Sie darauf, dass die Seite mit dem Bodenstrahler nach oben gerichtet ist.

## Schritt 2

Setzen Sie die Rückwand so auf die Bodenplatte, dass sie senkrecht zur Bodenplatte steht. Achten Sie drauf, dass die Kerben an der Rückwand nach unten zeigen und mit den Kerben an der Bodenplatte übereinstimmen sollten.

## Schritt 3

Lassen Sie die rechte Seitenwand in die Kerbe der Bodenplatte einrasten. (\*Hinweis: Dieser Schritt ist einfacher, wenn Sie zu zweit sind, wobei eine Person die Rückwand festhält, während die andere Person die rechte Wand an ihren Platz einsetzt.) Achten Sie bei der Installation darauf, dass die Kabel auf der Unterseite nicht gedrückt werden, um die spätere Installation nicht zu behindern. Anschließend schließen Sie die drei Verschlusschnallen. Bringen Sie auf die gleiche Weise die linke Seitenplatte an.

## Schritt 4

Bringen Sie die Heizplatte für den Wadenbereich an: Lassen Sie die Heizplatte in die Kerben der linken und rechten Seitenwand einrasten, wobei die Heizplattenseite nach vorne zeigen muss. Verbinden Sie eines der beiden Kabel an der Rückwand mit dem Kabel an der Bodenplatte und das andere Kabel mit der Heizplatte (die Zuordnung ist beliebig).

## Schritt 5

Montieren Sie die Sitzbank. Die Seite mit zwei Holzklötzchen ist unten und zeigt nach vorne. Beim Einbau ist es einfacher, die Seite nahe der Seitenwand zu kippen.

## Schritt 6

Bringen Sie die Vordertür an der Bodenplatte an. Achten Sie darauf, dass Sie beim Einbau die Glastür festhalten müssen, damit sie sich nicht von selbst öffnet. Andernfalls kann die Glastür brechen.

## Schritt 7

Montieren Sie das Dach auf der Infrarotkabine. Achten Sie darauf, dass die abgeschrägte Seite nach vorne zeigt.

## Schritt 8

Betreten Sie die Kabine. Führen Sie das Kabel oben an der rechten Seitenwand

durch das Loch auf dem Dach. Verbinden Sie die schwarzen Kabel auf dem Dach miteinander. Außerdem müssen Sie das blaue Kabel auf dem Dach an den Netzteil anschließen (siehe unser Installationsvideo für diesen Schritt).

## Schritt 10

Bringen Sie die Staubschutzplatte an. Legen Sie die Seite mit den Löchern nach vorne. Führen Sie das gewickelte Kabel auf dem Dach durch das Loch in der Staubschutzplatte. Befestigen Sie die Staubschutzplatte mit Schrauben.

## Schritt 11

Bringen Sie die Türgriffe an die Glastür: Die beiden Schrauben gehen durch den einen Türgriff → kleine Holzdübel → Löcher in der Glastür → kleine Holzdübel → den anderen Türgriff. Ziehen Sie die Schrauben schließlich fest.

## Schritt 12

Drehen Sie den Deckel des Sauerstoffionisators und nehmen Sie ihn ab. Legen Sie die Dufttablette auf den Sauerstoffionisator und schließen Sie den Deckel. Schließen Sie dann den Sauerstoffionisator an das Kabel an der linken Seitenwand an und befestigen Sie ihn mit Schrauben.

# Bedienungsfeld inkl. LED-Lichtfunktion



1. AN/AUS	Netzschalter für die Infrarotkabine.
2. TEMP+	Drücken Sie diese Taste im Saunabetrieb, um die Betriebstemperatur zu erhöhen, im MP3-Betrieb, um den letzten Titel anzuhören und im Radiobetrieb, um manuell nach Sendern in Vorwärtsrichtung zu suchen.
3. TEMP-	Drücken Sie diese Taste im Saunabetrieb, um die Betriebstemperatur zu senken, im MP3-Betrieb, um den nächsten Titel anzuhören und im Radiobetrieb, um rückwärts nach Sendern zu suchen.
4. ZEIT+	Drücken Sie diese Taste im Saunabetrieb, um die Betriebszeit zu erhöhen und im MP3- oder Radiobetrieb, um die Lautstärke zu erhöhen.
5. ZEIT-	Drücken Sie diese Taste im Saunabetrieb, um die Betriebszeit zu reduzieren und im MP3- oder Radiobetrieb, um die Lautstärke zu verringern.
6. ERHITZEN °C/°F	Mit dieser Taste wird die Sauna ein- und ausgeschaltet. Wenn Sie diese Taste 3 Sekunden lang drücken, ändert sich die Temperaturanzeige von Celsius auf Fahrenheit oder von Fahrenheit auf Celsius.
7. 	Diese Taste schaltet das Leselicht ein oder aus.
8. 	Diese Taste steuert die Innenbeleuchtung der Sauna.

9. RGB	Durch Drücken dieser Taste können Sie die Farbe des Farblichts ändern. Die Sequenz ist RGB→R→G→B→RG→RB→GB→Ausschalten des Physiotherapielichts→Automatischer Farbwechsel; es gibt insgesamt neun Modi.
10. BT/USB	Durch Drücken dieser Taste wird der Bluetooth-Modus aktiviert; durch erneutes Drücken und Halten für 3 Sekunden wird in den USB-Modus gewechselt. Bluetooth-Name: SAUNA BT
11. FM/AUX	Durch Drücken dieser Taste wird der FM-Modus aktiviert; durch erneutes Drücken und Halten der Taste für 3 Sekunden wird auf den AUX-Modus umgeschaltet.
12. USB	USB-Anschluss.
13. AUX	AUX-Anschluss.

## A. Inbetriebnahme

Sobald die Verbindung hergestellt ist, befindet sich die Kabine im Standby-Modus. Die LED [POWER], die sich neben der Temperaturanzeige befindet, ist im aktiven Zustand und leuchtet.

Drücken Sie [AN/AUS], um die Sauna vom Standby-Modus in den Betriebsmodus zu schalten. Auf dem linken Bildschirm wird die Echtzeit-Temperatur und auf dem rechten Bildschirm die Uhrzeit angezeigt.

Wenn Sie die Taste [AN/AUS] erneut drücken, kehrt die Sauna in den Standby-Modus zurück. Alle Anzeigen (außer der [Power]-LED) sind deaktiviert.

## B. Temperatur- und Zeiteinstellung

Drücken Sie die Temperatur [+/-] Taste, um die Temperatur einzustellen. Mit der Taste verringert oder erhöht sich der Temperaturwert um 1 Grad. Durch Gedrückthalten der Taste beschleunigen Sie den Vorgang. Der Einstellungsbereich liegt bei 30°C bis 60°C. Die Temperatureinstellung verfügt über eine Speicherfunktion. Sobald die Sauna gestartet wird, wird die letzte eingestellte Temperatur verwendet.

Drücken Sie die Zeit [+/-] Taste, um die Zeit einzustellen. Mit der Taste verkürzt oder verlängert sich der Zeit um 1 Minute. Durch gedrücktes Halten der Taste beschleunigen Sie den Vorgang. Der Einstellungsbereich liegt bei 5 bis 60 Minuten. Bleiben nur noch 5 Minuten, erklingt ein Alarm.

**ACHTUNG:** Wenn die Echtzeit-Temperatur niedriger als die eingestellte Temperatur ist, heizt die Sauna auf. Sobald die eingestellte Temperatur erreicht wurde, wird das Aufheizen pausiert.

## C. Beleuchtung

Im Betriebsmodus können Sie entsprechend die Innenbeleuchtung und Außenbeleuchtung aktivieren bzw. deaktivieren.

## D. Wirkungsweise

### Wirkungsweise

Die Farbtherapie [Chromotherapie] ist die Anwendung von Farbe und Licht zur sanften Herbeiführung der Homöostase.

<b>ROT</b> Symbolisiert Wärme und Energie, dabei sollen der Kreislauf und andere Organe angeregt werden. Soll gegen Müdigkeit, Erkältungserscheinungen wirken und spendet Energie.	<b>GRÜN</b> Symbolisiert Entspannung, dabei soll das Nervensystem beruhigt werden. Soll gegen Schwellungen in Gelenken und Geweben wirken.
<b>BLAU</b> Symbolisiert Ruhe, dabei soll das parasympathische System stimuliert werden, wodurch Blutdruck, Atmung und Herzfrequenz ins Gleichgewicht gebracht werden. Soll gegen Schlafstörungen und Kopfschmerzen wirken.	<b>BLAU und GRÜN (TÜRKIS)</b> Symbolisiert Intuition und Sensibilität, dabei sollen geistig und verkörperte psychische Barrieren gelöst werden. Soll Ungleichgewichte in Lunge und Dickdarm regulieren.
<b>ROT und BLAU (VIOLETT)</b> Symbolisiert spirituelles Wachstum, dabei sollen das lymphatische System und Bewusstsein gefördert werden. Soll emotionale Wunden neutralisieren und positiv auf die Wechseljahre wirken.	

## Saunagang

### Vorteile

#### Entgiftung und Körperreinigung

Die Entgiftung ist ein Prozess, bei dem aufgenommene toxische Substanzen aus unserer Umwelt und Ernährung vom Körper als etwas Harmloses ausgeschieden werden. Schwitzen ist ein natürlicher Prozess, um Giftstoffe durch die Haut auszuscheiden. Dabei dringen Infrarotstrahlen tief unter die Haut und unterstützen den Körper bei diesem Prozess.

#### Schmerzen und Entzündungen

Die Infrarotwellen dringen tief in den Muskel ein und können für eine Schmerzlinderung sorgen. Weitere kurzzeitige Verbesserung gegen Steifheit und Müdigkeit sind möglich.

## Hautreinigung

Während des Saunagangs wird die Haut von toten Zellen gereinigt. Die Wärme entspannt das Gesicht, löst Spannungen und verbessert die Haut- elastizität. Zudem öffnen sich beim Schwitzen die Poren und Unreinheiten können gelöst werden. Dies führt folglich zu einem reineren Hautbild.

## Herz-Kreislauf-Training

Das regelmäßige Aufwärmen und Abkühlen kann elastische und geschmeidige Blutgefäße fördern, dies kann langfristig zu verbesserter Durchblutung führen und unterstützt einen stabilen Blutdruck.

**HINWEIS:** Die aufgeführten Vorteile ersetzen keine medizinische Beratung, Bildung oder Behandlung. Diese Informationen dienen nur zu allgemeinen Informationszwecken. Bei Fragen zu Ihrer Gesundheit, fragen Sie Ihren Arzt.

## Sauna-Tips

1. Ein Saunagang reduziert sehr schnell ihren körperlichen Wasserhaushalt. Führen Sie ihrem Körper stets vor, während und nach dem Saunagang genügend Flüssigkeit zu, um ihren Wasserhaushalt auszugleichen. Sollten Sie mehrere Saunagänge planen, ist gefrorenes Obst eine mineralhaltige Abwechslung.
2. Für ein besseres Schwitzen, empfehlen wir eine warme bzw. heiße Dusche vor dem Saunagang. Dieses Verfahren regt die Schweißdrüsen an. Bitte denken Sie daran, sich vollständig abzutrocknen, da sonst das Wasser das Holz beschädigt.
3. Schweiß schädigt das Holz. Legen Sie stets ein großes Handtuch zwischen dem Holz und Ihnen unter. Wir empfehlen die zusätzliche Mitnahme eines kleinen Handtuches, damit Sie ihren Schweiß während des Saunaganges regelmäßig abwischen können.
4. Während des Saunagangs können sie die Tür oder Dachöffnung öffnen, um die Temperatur selbst zu regeln und Frischluft hineinzulassen.
5. Gehen Sie nicht unmittelbar nach dem Saunagang unter die Dusche. Wir empfehlen bei geöffneter Tür in der Kabine sitzen zu bleiben, um auszuschwitzen. Danach können Sie mit einer warmen Dusche langsam Ihre Körpertemperatur absenken und den Schweiß abwaschen.
6. Nach dem Saunagang sollten Sie eine Weile ruhen. Regelmäßige Saunagänge fördern ein gesundes Schlafklima.
7. Stellen Sie die Temperatur auf ein komfortables Level ein, für Anfänger empfehlen wir 40-50° Celsius.
8. Wir empfehlen die Kabine vor der Benutzung 8-15 Minuten vorzuheizen.
9. Erreicht die Kabine die gewünschte Temperatur, schalten sich die Heizelemente je nach Bedarf automatisch an und aus, um die Temperatur zu halten.

- Wir empfehlen, dass ein Saunagang in der Infrarotkabine maximal 30 Minuten dauern sollte.
- Aufgrund des Infrarotlichts, können Sie die Sauna bei Bedarf mit geöffneter Tür oder Dachöffnung nutzen.

## Instandhaltung und Reparatur

### Reinigung

Jede verwendete Chemikalie kann die Schutzschicht des Holzes angreifen. Die Verwendung von Benzin, Alkohol oder starken Reinigungschemikalien ist untersagt. Falls nötig, reinigen Sie das Äußere der Kabine mit einer minimalen Menge Seife und einem feuchten warmen Tuch. Reinigen Sie den Innenraum mit einem feuchten Baumwolltuch und trocknen Sie zugleich mit einem sauberen Trockentuch ab.

Die Glasfront können Sie mit Glasreiniger vorsichtig reinigen (je nach Gebrauch ca. 1x im Monat).

### Holzpflege

Sollten die Saunaaußenwände von außen zerkratzt oder abgerieben sein, können Sie diese mit Möbelpolitur, Öl oder anderen Möbelpflegemitteln bearbeiten. Weitere Kratzer oder Schrammen im Blickfeld, z.B. in der Kabine, können geschliffen, oder geklebt und geschliffen werden.

Das Holz mit benzolhaltigen Mitteln oder Mittel mit einer hohen Alkohol- konzentration zu behandeln ist untersagt.

Für weitere Tipps fragen Sie Ihren vertrauten Handwerker oder Fachmann im Baumarkt, wie Sie das Holz zu pflegen haben.

### Austausch Beleuchtung

Benutzen Sie nur 25 Watt Glühbirnen. Zur Ihrer Sicherheit empfehlen wir Ihnen die Kabine auszuschalten. Drehen Sie die defekte Glühbirne gegen den Uhrzeigersinn. Drehen Sie die neue Glühbirne im Uhrzeigersinn in das Gehäuse zurück.



### Austausch Heizungselement

**ACHTUNG:** Die gesamte Kabine muss vom Stromnetz getrennt werden.

1. Schrauben Sie die Holzgitterverkleidung ab.
2. Schrauben Sie die oberste weiße Kappe ab und nehmen Sie den Keramikschutz.
3. Um die Muttern und Zwischenstücke zu entfernen, lockern Sie die Röhre mit einer Zange.
4. Entfernen Sie den weißen Steckverschluss (Stromanschlusskabel) an beiden Seiten.
5. Lockern Sie die Röhre schrittweise und nehmen Sie die Röhre nacheinander heraus.
6. Setzen Sie die neue Röhre ein. Führen Sie hierbei die vorherigen Schritte in umgekehrter Reihenfolge aus.



## Fehleranalyse

Problem	Indiz	Lösung
Digitale Steuerung funktioniert nicht.	Sicherung ist kaputt oder Stromkabel ist	Schließen Sie das Stromkabel an oder
Power-Leuchte ist aus.	nicht angeschlossen.	tauschen Sie die Sicherung.
Das Licht funktioniert nicht.	Glühbirne ist durchgebrannt.	Wechseln Sie die Glühbirne aus.
	Sicherung ist defekt.	Ersetzen Sie die Sicherung gegen eine neue. Nehmen Sie den Schalt-
Das Licht flackert	Gehäuse sitzt locker.	Entfernen Sie die Glühbirne und befestigen Sie das Gehäuse erneut. Bringen Sie die Glühbirne danach wieder an.

Teile der Heizung erwärmen sich nicht.	Betroffene Heizung ist nicht korrekt angeschlossen.	Prüfen und schließen Sie die einzelnen Elemente erneut an.
	Heizung ist defekt.	Ersetzen Sie das Heizungselement gegen ein neues.
Die gesamte Kabine erhitzt sich nicht	Der Stecker ist nicht richtig in der Steckdose.	Nehmen Sie den Stecker heraus und stecken Sie ihn anschließend erneut in die Steckdose.
	Die Steuereinheit ist defekt.	Ersetzen Sie die Steuereinheit gegen eine neue. Nehmen Sie den Schaltplan zur Hilfe.
	Das Relais ist defect.	Ersetzen Sie das Relais gegen ein neues. Nehmen Sie den Schaltplan zur Hilfe.
LCD Anzeige zeigt "--" an und die Kabine heizt nicht.	Sicherung ist aus.	Kabelsteckverbindungen überprüfen und ggf. befestigen oder Sicherung austauschen.
Sicherung fliegt nach "Einschalten" raus	Steuereinheit ist defekt.	Ersetzen Sie die Steuereinheit gegen eine neue. Nehmen Sie den Schaltplan zur Hilfe.
Bluetooth kann keine Verbindung aufbauen.	Verbindung nicht aufbaubar.	Löschen Sie die Bluetooth Verbindung auf Ihrem Smartphone. Ziehen Sie die Sauna vom Stromnetz ab und warten Sie 1 min. bis sie einen erneuten Versuch machen.  Bei Mehrfachnutzer in einem Haushalt: Es wird empfohlen eine manuelle Bluetooth Anmeldung/ Abmeldung durchzuführen.

# Technische Daten

- Material: Kanadische Hemlocktanne
- Durchschnittliche Holzwanddicke: 4.5-5cm
- Glastür/Wände: 8 mm dickes transparentes gehärtetes Glas
- Zubehör (optional): Ionisator, Musiksystem, Stimmungslicht
- Ionisator: Anion  $3 \times 10$  pcs/cm<sup>3</sup>, Ozon 20mg/h
- Digitaler Temperaturfühler
- Glühbirne (je nach Modell): 5W/25W
- Vollspektrumstrahler (je nach Modell): je 300W
- Bodenplatte Heizung (optional): Carbonstrahler
- Carbonstrahler (je nach Modell): 180W
- Durchschnittliche Heizzeit: 40-45 min (18 bis 65 )
- Durchschnittliche Luftfeuchtigkeit:  $\leq 85\%$
- Luftdruck: 700-1060 hPa
- Stromzufuhr: AC 220V +/- 10%
- Aufbaugröße: 1500x1500x940x940x2000 mm
- Radio-Frequenzbereich AM [522 KHZ ~ 1620 KHZ] / FM [87,5 MHZ ~ 108,0

## Schaltplan

