

Infrarødt sauna tæppe – vejledning.

Tak for dit køb af infrarødt sauna tæppe af god kvalitet.

De fleste brugere af infrarødt sauna tæppe ønsker hurtige resultater, men det får de IKKE, ved at skrue temperaturen op på max og ligge der så længe som muligt - man skal trænes op til brugen.

Førstegangsbruger af infrarødt sauna tæppe/ med godt helbred

Hvis man er førstegangsbruger af infrarødt sauna tæppe og ved godt helbred, kan man starte med 20 minutter, 3 til 4 gange om ugen og øge til daglig brug og ligeledes øge minutterne med op til 45 minutter, men aldrig mere end 1 time pr. behandling.

Hvis kroppen er svækket

Start med 1 til 2 gange om ugen i max 10-15 minutter ad gangen. Efterhånden som kroppens sundhed styrkes kan man øge til daglig brug, og ligeledes kan man øge minutterne til mellem 20 og 45 minutter pr. behandling og aldrig mere end 1 time pr. behandling.

Må børn bruge varmetæppet?

Børn har ikke samme evne til at svede og regulere kroppens temperatur som voksne. Dette skyldes, at et barns svedkirtler ikke er fuldt udviklede, og evnen til at møde hjertets krav om øget blodgennemstrømning er også begrænset hos et barn. Derfor frarådes infrarød sauna til børn under 6 år.

Må man bruge varmetæppet, når man tager medicin?

Personer som tager mediciner hæmmer svedproduktion (f.eks. betablokkere) eller som har sygdomme, der forårsager overfølsomhed overfor varme, bør kontakte sin læge inden brug.

Hvor dybt trænger strålerne ind i huden?

Man siger typisk at de infrarøde stråler trænger 3-5 cm ind, mod en almindelig sauna, der trænger 1,5 cm ind. Hele organismen er et holistisk system, og også organer, knogler, muskler og led opvarmes og lindres på en blid og effektiv måde af den infrarøde behandling.

Må man bruge infrarødt saunatæppe, når man har implantater?

Det er uproblematisk at bruge saunatæppet, hvis man har implantater, dette gælder både f.eks. kunstig hofte / knæ (titanium) og implantater af silikone. Det anbefales dog, at man først rådfører sig med sin egen læge.

Må man bruge varmetæppe, når man har kobber spiral?

Den anbefales at man max bruger saunatæppet på 40 grader, når man har kobberspiral. Men rådfør dig med din læge.

Hvordan gør man varmetæppet rent?

Det anbefales at du lægger dig imellem 2 lagner eller indeni et dynebetræk, når du bruger saunatæppet. Således vil tekstilerne absorbere sveden og affaldsstofferne. Selve tæppet tørrer du af med en hårdt opvredet klud i sæbevand. Du kan også spritte det af.

Alle reagerer forskelligt på behandlingen og har du diagnoser, der involverer dine muskler, led og knogler vil du kunne få udrensningssymptomer som hovedpine og utilpashed.

Overdriver du behandlingen vil udrensningssymptomerne være indikation på, at du er nået grænsen for, hvad du kan tåle. Det er bedre, du giver din krop ro til at komme af med alle affaldsstofferne og bruger det få gange om ugen - end at du overdriver og f.eks. får hovedpine, hver gang du har brugt saunatæppet! Men det er meget forskelligt, hvordan folk reagerer - og derfor må du prøve dig frem i det tempo, du finder mest behageligt.

Sørg for at drikke rigeligt vand, når du har ligget i varmetæppet, da det vil hjælpe kroppen til at udrense.

Varmetæppet har bl.a. følgende egenskaber:

- Vægttab og fedtreducering
- Aktiverer cellerne til hurtigere fornyelse samt øger cellernes stofskifte.
- Forbedrer kroppens evne til at optage næring.
- Fjerner udmattelse i kroppen og regenerer energien.
- Afhjælper muskelsmerter, nervesmerter, ledsmerter ved f.eks. gigt og fibromyalgi.
- Reducerer betændelse i kroppen.
- Udrenser kroppen for giftstoffer såsom tungmetaller osv.
- Giver velbefindende og efterlader kroppen frisk og sund.

Kontraindikationer

Brug ikke det infrarøde sauna tæppe hvis du lider af/med

Alvorlige hjerteproblemer / pacemaker.

Tager medicin der hæmmer svedproduktion (f.eks. betablokkere).

For højt blodtryk, der ikke er i behandling.

Vær forsigtig med temperatur over 65 grader.

Teknisk beskrivelse af brugen

Rul sauna tæppet ud og forbind de to ledninger fra tæppet til kontrolenheden.

Sæt strømmen til og tryk på knap 7/8 (op/ned) for at indstille behandlingstiden (se figur i den engelske vejledning).

Tryk på Setup, display skifter til Temp (1), tryk på 7/8 for at sætte temperaturen i øverste halvdel af tæppet.

Tryk på Setup igen, display skifter til Temp (2), tryk på 7/8 for at sætte temperaturen i den nederste del af tæppet.

Tryk igen på Setup og display går tilbage til tid.

Tryk herefter på S/P knappen, som starter en behandlingssession med ønsket tid og temperatur.

Temperaturen kan justeres mens tæppet er i brug ved at benytte fremgangsmåden beskrevet ovenfor uden at slukke for det.

Mens tæppet varmes op lyser de to indikatorer under temperatur displayet.

NB! Fold ikke tæppet sammen, når det er tændt. Du risikerer at ødelægge det.

Lad saunatæppet køle af, før du renser det efter brug.

Strømforbrug: 650W

Max temperatur: 80 grader

Mål: 180 x 80 x 2 cm