

Sauna



+ Beneficios:

- Vasodilatación y transpiración.
- Mayor oxigenación de los órganos y los tejidos.
- Eliminación de toxinas
- Relajamiento psíquico

PANEL DE CONTROL



ENCENDIDO. Presionar para encender el sauna



LUZ. Encendido de iluminación. Función independiente.



PROGRAMACIÓN. Al presionar se visualizará en la pantalla intermitentemente la letra "P" permitiendo aumentar o disminuir con las teclas de "+" y "-" la temperatura de trabajo del sauna (que se encuentra prefijada en 50 °C). Apretar nuevamente la tecla "PROG" para confirmar la temperatura que se ha elegido. De no realizarlo antes de los 30 segundos el proceso se hará automáticamente.

INSTRUCCIONES DE USO



1

Ducharse con agua caliente y jabón, no sólo como higiene, sino, también, para facilitar la apertura de los poros para la posterior sudación.



2

Secarse bien todo el cuerpo.



3

Ingresar al SAUNA acomodándose primero en los bancos más bajos para aclimatarse al intenso calor y luego acceder a los de mayor altura.



4

Luego de 10' salir del Sauna para aplicarse una ducha refrescante (preferentemente fría) o baño de inmersión. Relajarse, preferentemente recostado.



5

Segundo ingreso al Sauna (duración 15').



6

Nueva ducha o inmersión (piscina o hidromasaje). Reposo, en igual forma que el anterior, pero más prolongado.