



Mode d'emploi

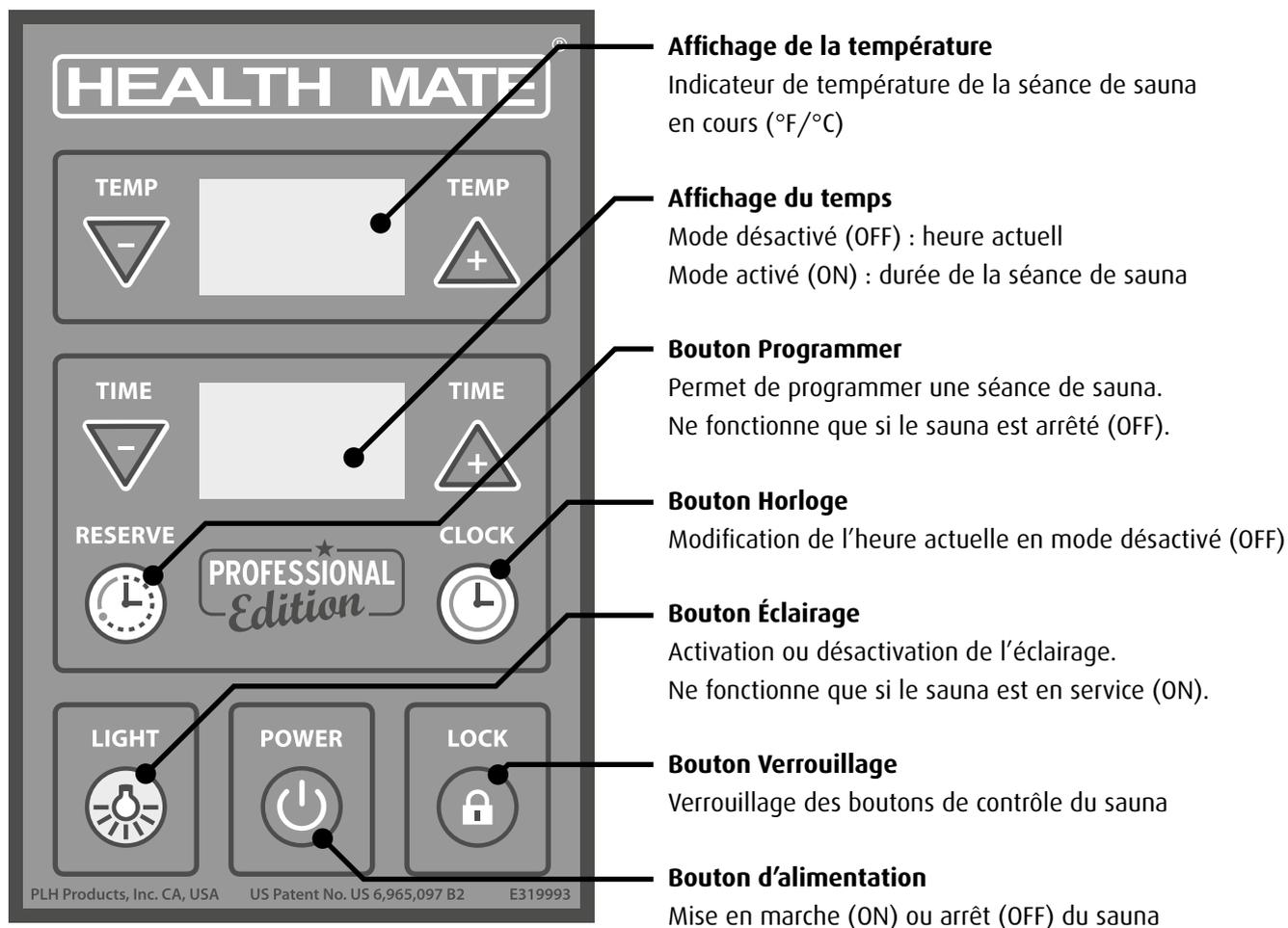
Instructions d'utilisation de l'unité de réglage numérique
de votre cabine infrarouge Health Mate®

Directives et conseils utiles



Worldleader in the Infrared
Sauna Industry Since 1979

Instructions d'utilisation de l'unité de réglage numérique



A. Mise en marche de votre sauna Health Mate®

1. Branchez le cordon d'alimentation sur la prise électrique. Tous les voyants de contrôle DEL clignotent une seule fois.
2. En mode désactivé (OFF), seuls le logo Health Mate® et l'heure actuelle sont affichés.

 Les touches de contrôle sont tactiles, veuillez donc à ne pas appuyer trop fort.

B. Réglage de l'heure sur votre sauna Health Mate®

1. L'heure est affichée lorsque le système est hors tension (OFF).
2. En mode désactivé (OFF), appuyez 2 fois sur le bouton Horloge. L'écran se met alors à clignoter.
3. Une fois que l'horloge est réglée sur l'heure souhaitée, attendez 3 secondes pour que le réglage soit enregistré.

 L'heure n'est affichée qu'en mode 24 heures.

TIME
 ← **Modifier les heures**
Appuyer une fois pour changer l'heure d'une heure.

TIME
 ← **Modifier les minutes**
Appuyer une fois pour changer l'heure d'une minute.
Maintenir la touche enfoncée pour modifier l'heure de 10 minutes.

C. Prise en main de votre sauna Health Mate®

1. Appuyez sur le bouton d'alimentation pour mettre votre sauna Healthmate en marche.
2. L'écran de température indique la température actuelle de la pièce.
3. L'écran de l'horloge indique la durée de la séance de sauna en cours. Chaque pression sur le bouton du temps permet de modifier la durée de 5 minutes.
La durée minimale d'une séance est de 5 minutes, tandis que la durée maximale est de 60 minutes.
4. Le bouton d'éclairage s'allume pour indiquer que la lumière est allumée dans la cabine.
Appuyez à nouveau sur ce bouton pour éteindre la lumière.

D. Réglage de votre séance de sauna Health Mate® (durée et température)

Comment régler la durée de votre séance de sauna Healthmate ?

1. Appuyez sur le bouton Time+ ou Time- pour régler la durée de la séance de sauna.
2. Cette durée est modifiée par paliers de 5 minutes. La durée de chaque séance peut être réglée sur une valeur comprise entre 5 et 60 minutes.

TIME
 ← **Raccourcir la durée de la session**
La durée est réduite de 5 minutes à chaque pression sur le bouton.

TIME
 ← **Allonger la durée de la session**
La durée est augmentée de 5 minutes à chaque pression sur le bouton.

Comment régler la température de votre séance de sauna Healthmate ?

1. Appuyez sur le bouton Temp+ ou Temp- pour régler la température de la séance de sauna.
2. Mode Fahrenheit (°F) : chaque pression sur le bouton Temp fait varier la température de 5 °F. Température = 90 °F (minimum) et 170 °F (maximum).
3. Mode Celsius (°C) : chaque pression sur le bouton Temp fait varier la température de 1 °C. Température = 30 °C (minimum) et 75 °C (maximum).

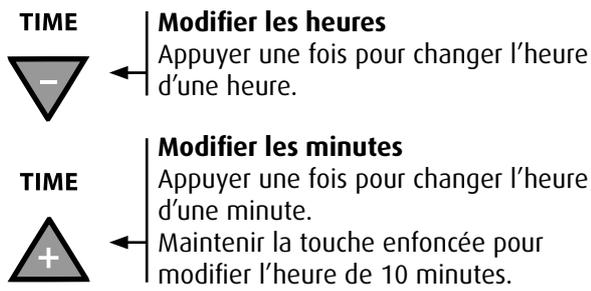
TEMP
 ← **Abaisser la température**
La température est abaissée de 1°C ou 5°F à chaque pression sur le bouton.

TEMP
 ← **Augmenter la température**
La température est augmentée de 1°C ou 5°F à chaque pression sur le bouton.

E. Comment passer du mode celsius au mode fahrenheit et vice versa ?

1. Appuyez sur le bouton d'alimentation pour allumer le sauna.
2. Maintenez simultanément les boutons Temp- et Temp+ enfoncés pendant 5 secondes jusqu'à ce que l'écran indique « F-C ».
3. Appuyez sur le bouton Temp- ou Temp+ pour passer au mode souhaité (°F ou °C).
4. Appuyez simultanément sur les boutons Temp- et Temp+. L'écran affiche « OST ».
5. Appuyez simultanément sur les boutons Temp- et Temp+. L'écran affiche « S-L ».
6. Appuyez simultanément sur les boutons Temp- et Temp+. L'écran affiche alors la température actuelle.
Si l'écran affiche « S » et que le contrôleur émet un bip, appuyez sur le bouton Temp- ou Temp+ jusqu'à ce que « L » soit affiché. Appuyez ensuite simultanément sur les boutons Temp- et Temp+ pour afficher la température actuelle.

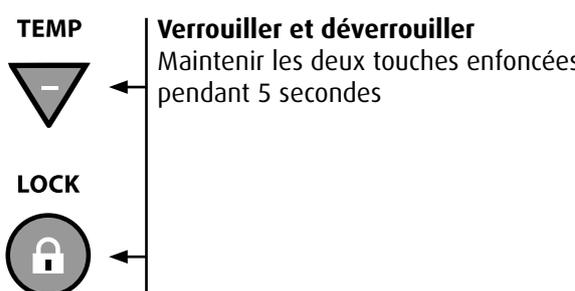
F. Comment programmer votre séance de sauna Health Mate®?

1. Lorsque le système est désactivé (OFF), appuyez deux fois de suite sur le bouton Programmer. L'écran se met alors à clignoter.
2. Programmez votre séance de sauna au moyen des touches Time+ (minutes) et Time- (heures).


TIME | **Modifier les heures**
Appuyer une fois pour changer l'heure d'une heure.

TIME | **Modifier les minutes**
Appuyer une fois pour changer l'heure d'une minute.
Maintenir la touche enfoncée pour modifier l'heure de 10 minutes.
3. Une fois l'heure souhaitée réglée, attendez 3 secondes pour qu'elle soit automatiquement enregistrée.
4. En mode désactivé (OFF), le bouton Programmer est allumé si une durée de séance de sauna a été programmée.
5. Pour vérifier la programmation, appuyez sur le bouton Programmer : l'heure programmée clignote.
6. Pour annuler la programmation, appuyez simplement sur le bouton d'alimentation afin d'allumer le sauna.
7. Le début de la séance de sauna programmée est indiqué par un bip de 5 secondes.
8. La durée de la séance de sauna programmée est automatiquement réglée sur 30 minutes. La température est réglée sur celle de la dernière séance de sauna. Il est possible de modifier la durée et la température pendant la séance de sauna programmée.
9. Après votre séance verrouillez votre cabine en appuyant sur 'LOCK'.

G. Utilisation du bouton de verrouillage

1. Maintenez simultanément les boutons Verrouiller et Temp- enfoncés pendant 5 secondes.
2. Le terme « LOCK » apparaît dans le coin supérieur droit de l'écran d'affichage de l'heure et un bip retentit.
3. En mode Verrouillé, tous les boutons sont bloqués et le bouton de verrouillage émet une lumière bleue.
4. Pour débloquer les boutons, maintenez simultanément les boutons Verrouiller et Temp- enfoncés pendant 5 secondes.
5. La fonction de verrouillage peut être utilisée indifféremment en mode activé (ON) ou désactivé (OFF).


TEMP | **Verrouiller et déverrouiller**
Maintenir les deux touches enfoncées pendant 5 secondes

LOCK

H. Séance de sauna

1. La lumière de la cabine de sauna s'allume automatiquement dès la mise en marche du sauna. Pour éteindre la lumière, il suffit d'appuyer sur le bouton d'éclairage.
2. L'heure actuelle (pas la durée de la séance de sauna) n'est pas visible lorsque la séance de sauna est en cours.
3. Pour modifier la température de votre séance actuelle, utilisez les boutons Temp+ ou Temp-. La température varie de 1 °C lorsque le sauna est en mode Celsius. La température varie de 5 °F lorsque le sauna est en mode Fahrenheit.
4. Pour modifier la durée de la séance en cours, appuyez simplement sur Time+ ou Time-. La durée est modifiée par paliers de 5 minutes.
5. À la fin de la séance de sauna, le terme « End » (fin) est affiché à l'écran et trois bips retentissent. Le sauna s'éteint automatiquement après 5 secondes.
6. Pour éteindre le sauna en cours de séance, appuyez sur le bouton d'alimentation.



Les boutons Réserver et Horloge sont désactivés durant la séance de sauna.

I. Codes d'erreur affichés par le contrôleur

EO EO: capteur de température déconnecté.

ES ES: court-circuit du capteur de température.

Pour les codes d'erreur eo et es, adressez-vous au service clients : +32 (0)3 295 50 25

OHT OHT: la température interne du sauna dépasse la limite autorisée (82 °C/180 °F).

OHR OHR: surchauffe des composants internes du contrôleur (au-dessus de 82 °C/180 °F).

Les erreurs OHT et OHR sont automatiquement corrigées.

En cas d'erreur OHT ou OHR, le sauna s'éteint automatiquement et entre en période de refroidissement

J. Comment utiliser la télécommande d'éclairage de couleur ?

1. Appuyez sur le bouton ON pour allumer la télécommande d'éclairage de couleur. L'éclairage de départ est blanc.
2. Appuyez sur le bouton OFF pour éteindre l'éclairage de couleur.
3. Lorsque l'éclairage de couleur est activé, appuyez sur le bouton Manuel pour changer manuellement les couleurs de l'éclairage.
4. Lorsque l'éclairage de couleur est activé, appuyez sur le bouton Auto pour que les couleurs changent automatiquement.

Ordre des couleurs : Blanc > Rouge > Jaune > Orange > Vert > Cyan > Bleu > Violet > Rose

Directives et conseils utiles

A. Durée des séances et température

Pendant les quatre premières semaines, utilisez votre cabine IR au maximum 3 fois par semaine.

	DURÉE	TEMPÉRATURE
semaine 1	30min	50°C
semaine 2	33min	51°C
semaine 3	36min	52°C
semaine 4	39min	53°C
semaine 5	42min	54°C
semaine 6	45min	55°C

- À partir de la cinquième semaine, vous pouvez passer à une séance quotidienne.
- À partir de la sixième semaine, vous pouvez même faire des séances de 1 heure et plus.

Lors de chaque séance, vous ne devez ressentir aucun inconfort et être totalement détendu.

Si ce n'est pas le cas, il est préférable de réduire la température.

Vous obtenez des résultats notables à partir de 35 minutes.

Pour une séance thérapeutique, nous recommandons de choisir une durée minimum de 50 minutes.

La température programmable oscille entre 50°C et 60°C. La température la plus adaptée est 55°C. Vous devez trouver la température qui vous convient le mieux de façon empirique.

B. Préparation à une séance infrarouge

Avant de vous déshabiller, buvez un verre d'eau et allumez la cabine IR. Choisissez la température souhaitée et réglez la durée.

N'oubliez pas qu'il faut entre 15 et 25 minutes à la cabine pour monter en température, en fonction du type.

Vous pouvez prendre place dans la cabine IR à partir de 38°C (au-dessus de la température corporelle) ou un peu plus tard, lorsque la température préprogrammée est atteinte.

Si vous le souhaitez, versez 5 à 10 gouttes

d'Eucalyptol (disponible dans toutes les pharmacies) dans le diffuseur d'arômes en porcelaine, sans eau.

Utilisez 2 à 3 serviettes. Asseyez-vous sur une serviette que vous avez pliée plusieurs fois et que vous utilisez comme coussin. Placez une autre serviette sur le sol pour absorber la transpiration excessive. Une troisième serviette sur les genoux vous aidera à vous sentir plus à l'aise et sera pratique pour éponger la transpiration.

Prévoyez quelque chose pour vous détendre dans la cabine IR : un livre, de la musique,...

C. Pendant et après une séance infrarouge

L'effet IR est optimal quand le corps est chauffé uniformément par tous les éléments.

Vous commencez à transpirer au bout de 10 à 15 minutes si la température ambiante est supérieure à 48°-49°C. Si vous estimez qu'une partie du corps a besoin de plus de chaleur, vous pouvez la placer plus près d'un des éléments afin d'avoir une sensation agréable. Humectez-vous régulièrement avec une serviette propre.

Pendant votre séance infrarouge, buvez également un verre d'eau ou prenez une bouteille dans la cabine. Si la température que vous avez choisie est trop éle-

vée, vous pouvez ouvrir l'ouïe de ventilation prévue à cet effet dans le plafond ou ouvrir la porte et aérer comme bon vous semble. Vous allez continuer à transpirer aussi longtemps que la température ne repasse pas sous les 48° à 49°C. À la fin de la séance, essayez la transpiration et entourez-vous d'une serviette ou enfiler un peignoir. Laissez le corps se régénérer jusqu'à ce que vous ayez fini de transpirer. Prenez ensuite une douche tiède ou chaude.

Pour récupérer l'eau perdue et éliminer les toxines, buvez également suffisamment d'eau après la séance.

D. Conseils importants

Avant tout, vous devez vous sentir à l'aise dans la cabine IR. Vous devez donc toujours être à l'écoute de votre corps et vous pouvez interrompre une séance si vous l'estimez nécessaire.

Si vous utilisez la cabine IR pour les muscles ou les articulations, il est préférable d'allonger la durée plutôt que d'augmenter la température.

Aux premiers signes de rhume ou de grippe, il peut être utile de faire une séance d'infrarouge.

Une cabine infrarouge Health Mate® soutient votre système immunitaire en combattant les virus.

Les personnes suivant un traitement médical doivent toujours consulter leur médecin au préalable.

E. Entretien

Il est préférable d'éliminer la saleté avec un aspirateur avec un suceur brosse doux.

Nettoyez régulièrement l'intérieur de la cabine avec un chiffon humide (pas mouillé). Évitez d'utiliser des détergents, qui imprègnent le bois et peuvent libérer

une odeur désagréable lorsque le bois s'échauffe.

Si des auréoles ou des taches se forment dans le bois au fil du temps, vous pouvez les éliminer avec un papier de verre fin.

F. Service après-vente

Pour tout problème ou question, prenez contact avec Health Mate® Benelux:

Health Mate® Benelux
Hagenbroeksesteenweg 171 A
2500 Lier

T +32 (0)3 295 50 25

F +32 (0)3 295 60 26

info@healthmate.be