

SAUNA SASHA JACUZZI: MANUALE INFORMATIVO

AVVERTENZE

La durata di utilizzo varia da persona a persona. Uscire immediatamente in caso di affaticamento o malessere. Attenzione a non scivolare.

Non accendere la stufa prima di aver posizionato le pietre sopra di essa.

La stufa e le pietre sono molto calde anche dopo lo spegnimento del macchinario.

Non poggiarsi direttamente sulla panca o sulle pareti ma utilizzare degli asciugamani all'interno della sauna.

Non posizionare gli asciugamani sul copristufa in legno.

Assumere liquidi solo prima oppure dopo l'utilizzo della sauna e non praticare attività fisica durante e dopo la sauna.

Non versare l'olio essenziale direttamente sulle pietre, bensì nel contenitore semisferico posto sopra al vaporizzatore.

Non ostruire lo sportello di aerazione della sauna e non ostruire le feritoie di scarico della pedana doccia.

Se dovesse andare via la luce, il programma si interrompe; quando l'elettricità viene ripristinata, il programma deve essere riavviato.

SAUNA

La sauna favorisce il rilassamento fisico e mentale, ad allontanare lo stress e ad allontanarsi per un po' dalla routine quotidiana. Favorisce l'eliminazione delle tossine e attiva il metabolismo cellulare della pelle.

OPERAZIONI PRELIMINARI

Attivare l'interruttore generale.

Accendere la stufa 45 minuti prima di iniziare la seduta.

Controllare che la quantità di acqua nel serbatoio del vaporizzatore sia adeguata (fino a massimo 10 cm dall'apertura) nel caso di scelta di Biosauna o Sauna Romana.

Aprire sportellino sotto la panca per areare l'ambiente.

Fare una doccia, asciugarsi completamente e struccarsi; accedere alla sauna nudi, a stomaco vuoto, senza occhiali o accessori in metallo e senza dispositivi elettronici.

Accendere interruttore principale: il tasto ON/OFF si accende di luce bianca.

Premere nuovamente il tasto ON/OFF che si illuminerà di blu e scegliere un programma tra quelli presenti:

_ Biosauna: è la soluzione più fredda e umida, una sauna "dolce" e rigenerante, con una temperatura di 55-60° e umidità al 30-35%. E' necessario che ci sia acqua nel serbatoio.

Attenzione: se il tasto caraffa lampeggia, riempire il serbatoio e premere il tasto per attivare il vaporizzatore.

Sequenza cromatica abbinata: Cromodream

_ _ Sauna romana: con la sua temperatura di 65-70° e umidità al 20-25%, è benefica per circolazione del sangue, aiuta a diminuire la tensione muscolare e lo stress e consente una sudorazione intensa. E' necessario che ci sia acqua nel serbatoio.

Attenzione: se il tasto caraffa lampeggia, riempire il serbatoio e premere il tasto per attivare il vaporizzatore.

Sequenza cromatica abbinata: Sunlight

__ _ **Sauna Finlandese** : è la sauna classica, più calda e secca, con temperature che raggiungono i 90° e umidità inferiore al 15%. Non necessita di acqua nel serbatoio.

Sequenza cromatica abbinata: Relax

Più si è posizionati in alto, più l'ambiente sarà caldo.

Si consigliano programmi da 10-15 minuti ciascuno, seguiti da una doccia tiepida o fresca seguendo il senso della circolazione sanguigna. Si suggerisce inoltre di riposare dopo ogni seduta e di non raffreddare troppo mani e piedi.

Prima di uscire dalla sauna, stare seduti sulla panca più bassa per qualche minuto.

Una volta usciti, respirare lentamente attraverso il naso per ossigenare il corpo e camminare in modo rilassato.

Ogni programma può essere spento in qualsiasi istante o si può passare da un programma all'altro.

A fine utilizzo, spegnere l'interruttore generale.

Controindicazioni

Consultare sempre il proprio medico prima dell'utilizzo.

Se si soffre di reumatismi, è sconsigliata l'immersione in acqua fredda dopo la sauna.

Sconsigliato a chi presenta disfunzioni legate all'apparato cardiocircolatorio, infiammazioni acute, epilessia, raffreddore, influenza, portatori di pacemaker.

In caso di gravidanza, consultare il proprio medico.

Non utilizzare nel periodo di convalescenza successivo ad un intervento chirurgico.

HAMMAM

Il caldo umido cura problemi a naso, gola e bronchi e diminuisce i dolori muscolari. La sudorazione sarà meno intensa ma porterà una maggiore perdita di liquidi.

OPERAZIONI PRELIMINARI

Fare una doccia, asciugarsi completamente e struccarsi; accedere alla sauna nudi, a stomaco vuoto, senza occhiali o accessori in metallo e senza dispositivi elettronici.

Accendere interruttore principale: il tasto ON/OFF si accende di luce bianca.

Premere nuovamente il tasto ON/OFF che si illuminerà di blu.

Dopo alcuni minuti dall'accensione, il vapore comincerà a uscire dalle bocchette.

ATTENZIONE: il vapore in uscita raggiunge anche i 100°, non tenere le gambe nella traiettoria dei bocchettoni.

Lavare la panca con la doccetta e selezionare il programma desiderato:

_ Tepidarium - temperatura di circa 38° e saturazione di vapore media. Favorisce il riscaldamento del corpo e l'apertura dei pori della pelle.

Sequenza cromatica abbinata: Cromodream

__ Hammam - temperatura intorno ai 42° e saturazione di vapore elevata, generalmente associata ai massaggi.

Sequenza cromatica abbinata: Sunlight

___ Calidarium - temperatura intorno ai 46° e saturazione di vapore intorno al 100%. Favorisce la naturale disintossicazione del corpo.

Sequenza cromatica abbinata: Relax

Ogni programma può essere spento in qualsiasi istante o si può passare da un programma all'altro.

Quando lo si ritiene necessario, alternare il trattamento ad una doccia fresca.

L'ultima fase prevede una nebulizzazione di acqua fresca per restringere i pori e dare una sferzata di energia al corpo. Prima di uscire, stare seduti sulla panca più bassa per qualche minuto.

Terminato l'utilizzo, attendere che la luce bianca del programma in funzione si spenga prima di disattivare l'interruttore generale.

Controindicazioni

Consultare sempre il proprio medico prima dell'utilizzo.

Sconsigliato in caso di dermatiti infiammatorie o psoriasi.

Non si può utilizzare in caso di verruche o di micosi.

Sconsigliato a chi presenta disfunzioni legate all'apparato cardiocircolatorio, infiammazioni acute, epilessia, raffreddore, influenza, portatori di pacemaker.

DOCCIA

Prima di usare qualunque funzione, selezionare la temperatura desiderata.

Funzioni:

Soffione doccia – disposto sul tetto, eroga un getto a pioggia;

Getti nebulizzati – per un leggero massaggio;

Cascata – massaggio su collo e schiena;

Doccetta – ideale per rinfrescarsi.

CROMOTERAPIA

Sfrutta le proprietà dei colori, stimolatori e regolatori del nostro stato d'animo.

Bianco: luce di servizio

Azzurro: rilassamento e distensione

Arancio: ricarica chi è stanco

Giallo: aiuta la concentrazione e migliora l'umore

Verde: normalizza gli stati di irritabilità

Sequenze:

Relax: blu, arancio, azzurro, bianco;

Sunlight: giallo, arancio, bianco alternati da azzurro e viola;

Cromodream: tutti i colori sfumano l'uno nell'altro.

Per passare da sequenza cromatica a luce fissa:

Premere il tasto ON/OFF. Premerlo nuovamente per passare al colore successivo.

Spegnimento: selezionare la sequenza a colori fissi e premere il tasto ON/OFF fino a spegnere la luce.

Premendo ancora una volta, dopo lo spegnimento, si attiva di nuovo la sequenza cromatica abbinata al programma in corso.

ESEMPI DI PERCORSI BENESSERE

Percorso verticale:

1. Per la sauna: cominciare con la Biosauna, passando poi alla Sauna Romana e infine la Sauna Finlandese.

2. Per l'hammam: cominciare con il Tepidarium, passare poi all'Hamam e infine al Calidarium.

Percorso trasversale:

Cominciare con 30 minuti di Hamam, proseguire con getti nebulizzanti di acqua fresca seguiti da 10 minuti di riposo.

Successivamente, selezionare la Biosauna per 15 minuti, fare poi una doccia fresca con getto moderato, seguito poi da un riposo 20 minuti.

infine, selezionare la Sauna Finlandese per 10 minuti e poi la funzione cascata con acqua moderatamente fredda, seguita da un periodo di riposo.