

## masážní box PALMA a parní box PALMA STEAM



### návod k instalaci a obsluze

Vážení uživatelé !

Blahopřejeme Vám k nákupu našeho hydromasážního boxu. Česká společnost ARTTEC s r.o. dodává na trh hydromasážní boxy v cenách, do nichž není zahrnuta částka za osazení a oživení celého boxu. Uplatnění Vašeho nároku na tuto službu u některé z autorizovaných firem předpokládá bezpodmínečné dodržení následujících pokynů, týkajících se stavební připravenosti koupelen. Jestliže uvedené pokyny nedodržíte, nebude Vám zařízení osazeno a oživeno.

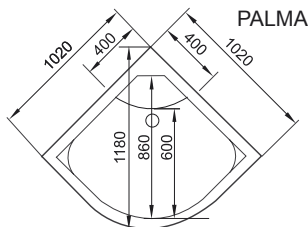
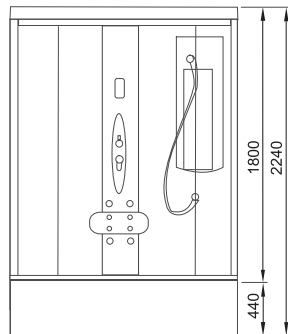
Záruka, jejíž podmínky a doba platnosti jsou uvedeny na záručním listu, potvrzuje po usazení a oživení autorizovaná firma. Bez tohoto potvrzení není záruka platná! Prosíme Vás proto, abyste veškeré přípravy své koupelny pro instalaci boxu, popsané v částech STAVEBNÍ PŘIPRAVENOST a VLASTNÍ INSTALACI BOXU, věnovali maximální pozornost a dodrželi všechny zde uvedené pokyny. Vyhnete se tak případným potížím.

Přejeme Vám upřímně, aby Vám náš výrobek účinně sloužil ve všech svých funkcích po mnoho let a bez jakýchkoliv těžkostí. V případě jakýchkoli pochybností neváhejte ihned kontaktovat montážní firmu.

#### PALMA

Rozměr: 1020 × 1020 × 2250 mm

Světlná výška: 1940 mm



#### Důležitá upozornění

1. Ihned po převzetí výrobku zkontrolujte zda během transportu nedošlo k poškození obsahu a zda je výrobek kompletní.
2. Pokud zjistíte nedostatky obsažené v bodě 1, ihned kontaktujte nejlépe písemnou formou prodejce! Na pozdější reklamace nebude brán zřetel!!!
3. Při přesunech součástí boxu buďte opatrní, obzvláště na bezpečnostní sklo, které nesnese žádné tvrdé a ostré úder, především v rozích.

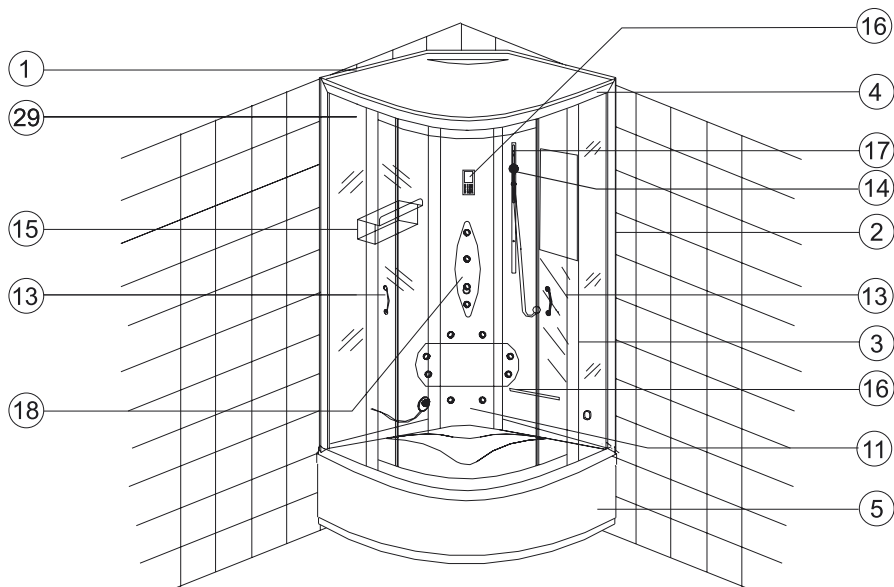
## Předinstalační pokyny

### Stavební připravenost

#### MONTÁŽNÍ PROSTOR OKOLO ZAŘÍZENÍ MUSÍ BÝT 40 CM!

Je nutné dodržet pravouhlost mezi stěnami a podlahou, aby se nekřížily sprchové dveře.

HM box musí zůstat vždy volně vyjímatelný bez destrukčních stavebních zásahů. To znamená, že HM box nesmí být nikdy napevno zazděn!



**Masážní box musí zůstat volně vyjímatelný (bez destrukčních prací)!**  
**To znamená, že box můžeme bez problémů vyjmout přičemž bude zajištěn montážní prostor 40 cm na obou stranách i nad výrobkem!**

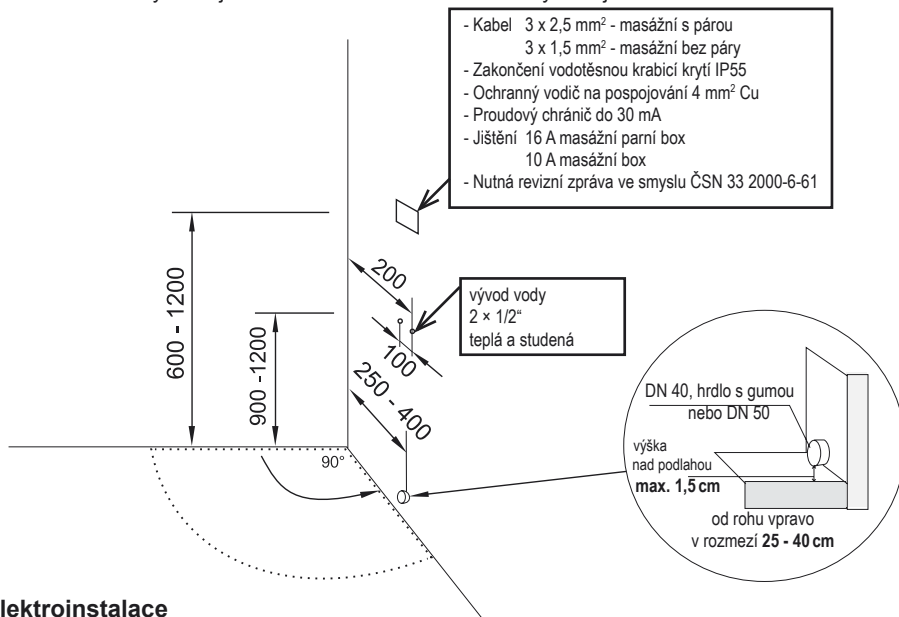
#### Tabulka dílů:

1	horní kryt	1 ks
2	boční hliníkový sloupek	2 ks
3	střední hliníkový sloupek	2 ks
4	hliníkový oblouk	2 ks
5	vanička	1 ks
6	plastová stírací lišta	2 ks
7	magnetická lišta	2 ks
8	okrasné krytky	4 ks
9	skl. výplň pevných dveří	2 ks
10	skl. výplň pohyblivých dveří	2 ks
11	plastový masážní panel	1 ks

12	kolečko	8 ks
13	madlo	2 ks
14	ruční sprcha	1 ks
15	polička	1 ks
16	displej	1 ks
17	posuvná tyč	1 ks
18	baterie s přepínačem	1 ks
19	šrouby 4 × 16	32
20	šrouby 4 × 10	16 ks
21	šrouby 4 × 25	8 ks
29	zadní černá skla	2 ks

## Přívod vody

- Přívod teplé a studené vody by měl být umístěn ve výšce 60 - 120 cm nad úrovní podlahy a 5 - 10 cm od rohu (vzdálenější vývod). Vývody vody ze zdi musí být opatřen rohovým ventilem s filtrem ukončeným vnějším 1/2" závitem. Ideální umístění vývodů je 6 - 8 cm od rohu.



## Elektroinstalace

Zakončení rozvodnou krabicí (min. IP 55), umístěnou v rohu ve výšce 120 - 150 cm nad podlahou a maximálně 20 cm od rohu zdi. Připojení hydromasážního zařízení k elektrické síti smí provádět jen subjekt s oprávněním pro dodavatelskou montáž podle vyhl. č. 20/1979 Sb. §3 odstavce 1, písm. a) ve znění vyhl. č.553/90 Sb. Přitom musí být respektovány tyto požadavky:

box	turecká lázeň	kabel	příkon	jištič	chránič
masážní	NE	CYKY 3 × 1,5 mm <sup>2</sup>	0,3 kW	10 A	ano – do 30 mA
parní	ANO	CYKY 3 × 2,5 mm <sup>2</sup>	3,0 kW	16 A	ano – do 30 mA

- elektrická instalace, na níž má být hydromasážní zařízení připojeno, musí splňovat požadavky ČSN 33 21 30 ( změna 2/1994 ) čl. 2.4.1., ČSN 33 20 00 – 04 – 41, ČSN 33 20 00 – 7 – 701, ČSN 33 20 00 – 3, ČSN 33 20 00-5 –51, ČSN EN 60 335 – 2 – 60;
- elektrické zařízení boxu musí mít vlastní, samostatně jištěný přívod;
- elektrické zařízení hydromasážního výrobku musí být připojeno na soupravu TN-S s ochranou samočinným odpojením zdroje;
- doplňková ochrana – proudovým chráničem se jmenovitým vybavovacím proudem do 30mA;
- doplňující ochranné pospojování vodičem min. 4mm<sup>2</sup> Cu (není součástí dodávky)
- pokud není v objektu uvedená soustava zavedena, je nutné provést rozdělení vodiče PEN na ochranný vodič PE a vodič N v hlavním rozvaděči nebo v podružné rozvodnici pro hydromasážní zařízení;
- impedance ochranných vodičů musí splňovat požadavky cit. ČSN čl. 2.5. U jiného jištění se musí hodnota stanovit výpočtem. Na provedenou instalaci musí být zpracována výchozí revizní zpráva ve smyslu ČSN 33 20 00 – 6 – 61 (kde musí být uvedeny i naměřené hodnoty vyplývající z ČSN 33 21 40).

## Odpad

1. odpadová roura zakončená hrdlem (průměr 40 mm), musí být vyvedena v úrovni podlahy. V případě vyvedení ze zdi musí být opět v úrovni podlahy. Doporučujeme zakončit odpadní potrubí HT kolenem.
2. vzdálenost vývodu odpadu od výtoku max. 40 cm. Nikdy ne přímo pod výtokem!
3. Nedoporučujeme, aby odpad vedl přímo do podlahy, při napojení boxu vznikají potíže a box špatně odtéká, a při sprchování stojíte ve vodě. Pokud není jiná možnost, je možno vyjít z podlahy kolenem, a to opět tak, aby spodní hrana kolena byla max 1,5cm nad podlahou. Pokud ovšem bude přívod v blízkosti, nebo přímo pod výtokem z vany nepůjde napojit. Doporučujeme proto vyvést výtok dle nákresu, pokud to není možné, je možno tento vývod vyvést  $\pm 10$ cm, aby nemohl nastat problém s napojením sifónu do odpadu. Vše je nutno posuzovat individuálně dle podmínek, aby bylo možno vše napojit i při smontovaném boxu. Při instalaci do niky konzultujte předinstalační přípravu s firmou, která bude box montovat. U tohoto umístění je nutno instalace provést tak, aby bylo možno box napojit složený (nesmíme zapomenout, že se k rozvodům nedostaneme zhora).

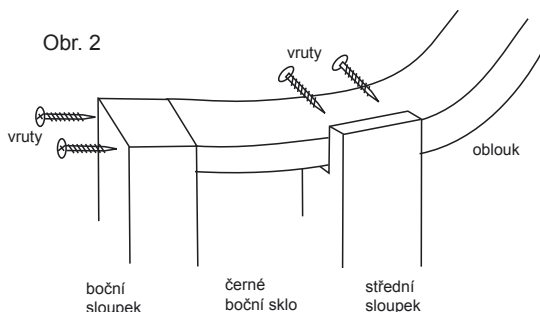
## UPOZORNĚNÍ!

V případě, že použitá voda obsahuje větší množství minerálů než 3,5 mmol/litr, je nutné pořídit přídatné zařízení na jejich separaci, které je možné v prodeji na našem trhu. Jestliže Vaše zařízení bude zaneseno vodním kamenem či minerálními usazeninami, není možné uplatňovat záruční opravy. Tlak v potrubí nesmí být vyšší než 4 atm. V případě vyššího tlaku je třeba na potrubí namontovat omezovač tlaku za škody vzniklé z důvodu vyššího tlaku firma ARTEC nenese odpovědnost. Žádáme zákazníka, aby zvážil při koupi boxu zda prostor, kam s tímto výrobkem počítá je vhodný pro instalaci a zároveň zda zákazník zajistí dostatečný montážní prostor.

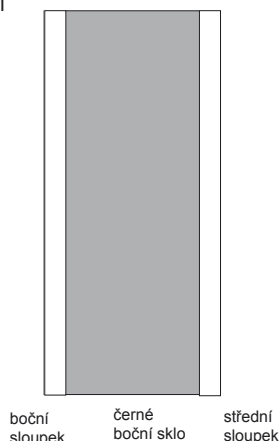
## Postup instalace

**UPOZORNĚNÍ:** Veškeré styčné hrany musejí být po sešroubování zatěsněny silikonovým tmelem, aby byl celý box naprosto vodotěsný!

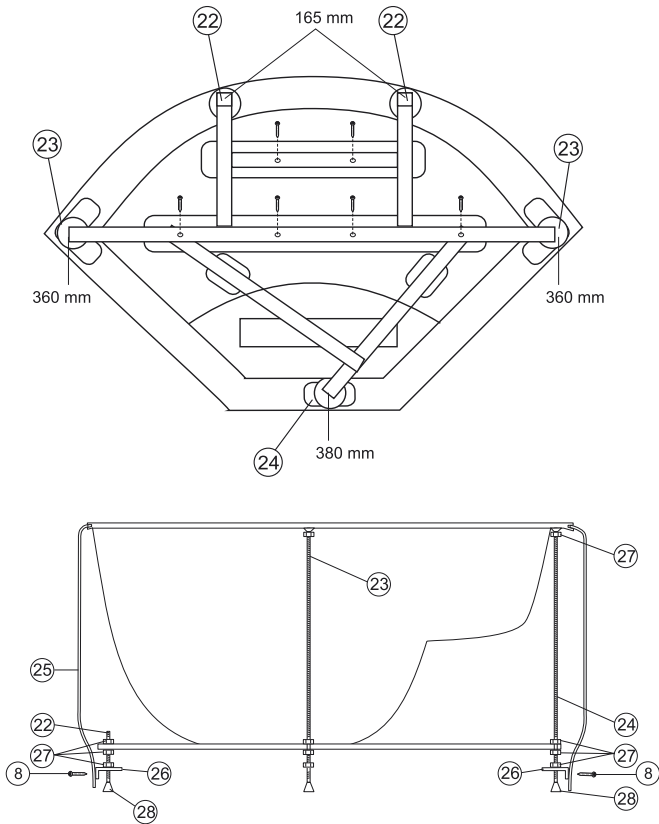
1. Boční skla jsou vsazena do bočního a středního sloupku napevno (obr. 1)
2. Horní širší oblouk a dolní užší oblouk spojte s bočními černými skly (obr. 2)



Obr. 1

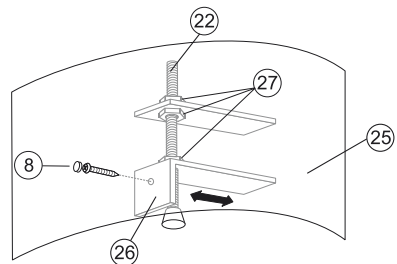


3. Podle obrázku připevněte na horní okraje pohyblivých skel po dvou kolečkách. Pak nasadte kolečka na kolejnici horního nosníku - viz obr. Horní kolečka by měla být nastavitelná, dolní s pružinkou. Spodní kolečka připevněte samostatně. Konce pojezdových kolejniček je třeba zaslepit silikonem.
4. K svislým okrajům pohyblivých dvířek připevněte stírací lištu (6) a magnetickou lištu (7).
5. Podle obrázku připevněte kliku. Podle nákresu smontujte vaničku.

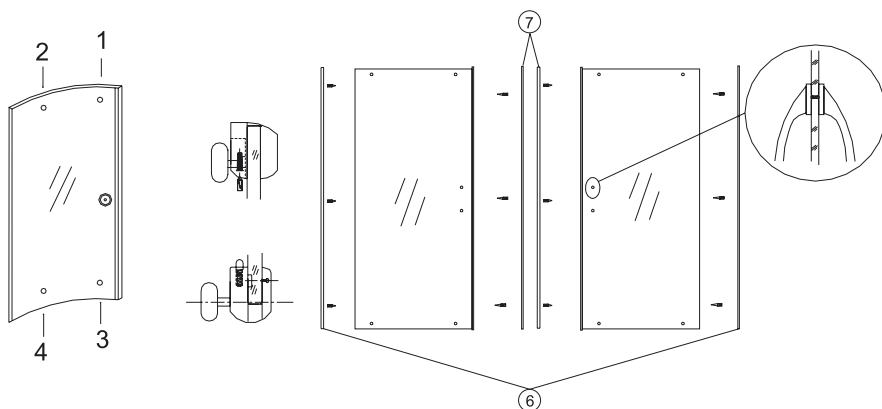


**Tabulka dílů pro montáž vaničky:**

22	závitová tyč 136 mm	2 ks
23	závitová tyč 360 mm	2 ks
24	závitová tyč 380 mm	1 ks
25	přední panel	1 ks
26	držáky předního panelu	4 ks
27	matice M10	20 ks
28	plastové nožky	5 ks

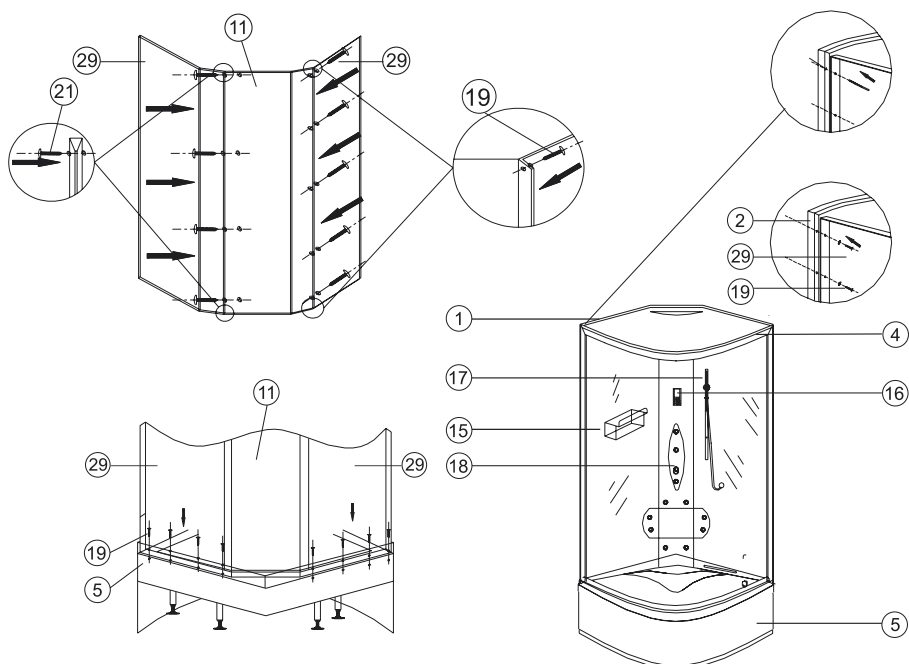


6. Když máte celý rám osazený skleněnou výplní, vyzdvihněte ho a položte na vaničku.

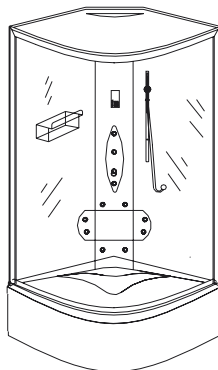
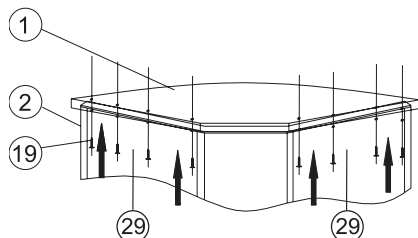


7. Na pevné zemi složte i zadní díl. Obě černá zadní skla přichytněte vruty k masážnímu panelu. Černá zadní skla osadte příslušenstvím. Ruční sprchu nasadte na posuvnou tyč, hadici připojte k přívodu vody. Připevněte masáž chodidel, propojte s přívody vody. Osadte poličky a zrcadlo

8. Celý zadní díl (černá skla a masážní panel) vyzdvihněte a položte na vaničku. Přichytněte ho vruty nejprve k přednímu dílu a pak k vaničce. (obr. 2)



9. Na vrch budoucího boxu nasadíte horní kryt, nastavte ho do správné polohy. K zadnímu panelu a zadním černým skům ho připevníte pomocí vrutů (19).

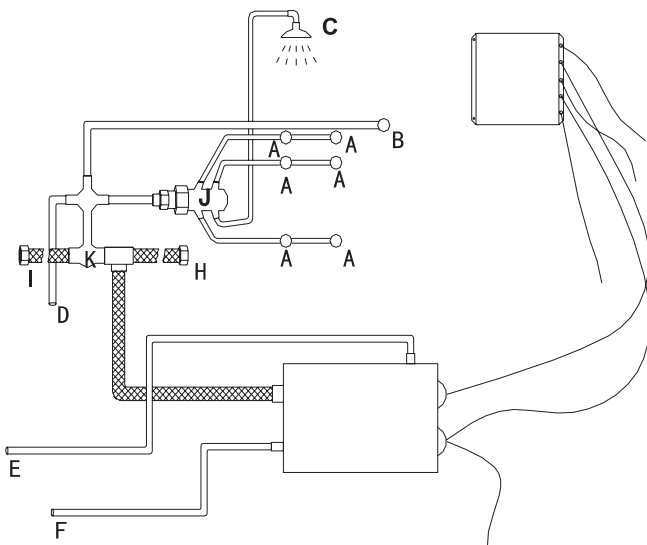


10. Umístěte box do vybraného kouta. Šroubovacími nožkami ho vyrovnejte, poté šrouby pevně dotáhněte.
11. Vaničku částečně odsuňte. Připojte širší konec odpadové hadice k odpadovému otvoru vaničky, užší konec zasuňte do odpadového otvoru v podlaze. Potom hadici připevněte.
12. Podle označení připojte vodu a elektrickou energii, zapněte.
13. Celý box je nutné důkladně zasilikonovat. Zatmelte především připojení dolního oblouku k vaničce a horního oblouku ke stropu. Dále zatmelte všechna skla a zrcadla okolo rámu, zadní uchycení masážních trysek, spojení zadního masážního panelu s bočními černými skly, všechny otvory u připojení poličky, držáku ruční sprchy a masáže nohou. Používejte sanitární silikon. Po zatuhnutí silikonu celý box vystříkejte vodou a zkontrolujte - pokud by někde voda prosakovala, je třeba dané místo přesilikonovat.
14. Podle návodu k ovládacímu panelu přezkoušejte funkce boxu, zkontrolujte, zda nikde neuniká voda. Pokud je vše v pořádku, umístěte celý box na jeho místo.

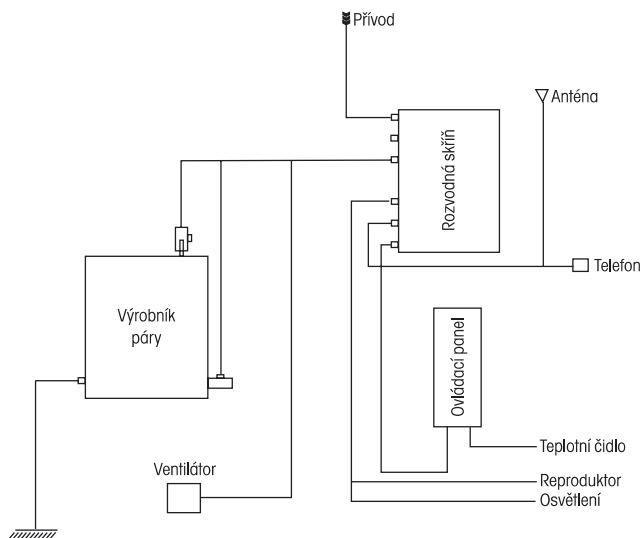
**UPOZORNĚNÍ: U všech typů zadního masážního panelu je třeba zkontrolovat utažení montážních svorek na hadicích vedoucích k tryskám. U některých typů je k tomu třeba odšroubovat kryt.**

## Připojení agregátů boxu:

- A. Zadní sprcha
- B. Masáž nohou
- C. Horní sprcha
- D. Ruční sprcha
- E. Vývod páry
- F. Výpust z vyvíječe páry
- H. Přívod studené vody
- I. Přívod teplé vody
- J. Elektromagnetický ventil
- K. Směšovací ventil



## Elektrické zapojení boxu:



## Parní boxy - uvedení do provozu

Charakteristika elektronického ovládání parní lázně:

- Progresivní mikropočítačová řídicí technologie a odolné a narázům odolné řídicí obvody se zvýšenou schopností a spolehlivostí odrušení
- Vysoce kvalitní 4 barevný dynamický displej, zviditelněná komunikace obsluha-počítač na všech úrovních, pohodlné pro uživatele
- Nový způsob elektronického řízení hladiny vody v parním generátoru, ochrana proti úniku vody, přehřátí a přetlaku, bezpečný a spolehlivý přídavný vypínač proti přetečení
- Radiový FM systém
- Úplné dálkové ovládání (dle typu)

## Uživatelský návod

Voda se použít pomocí pákové baterie, pod kterou je přepínač do různých poloh. U některých parních boxů (Tango, Salsa, Lord) je spouštění vody ovládáno ještě přes elektronický ovládací panel.

Po ukončení užívání boxu je nutné vždy uzavřít vodu pomocí pákové baterie!

## Bezpečnostní opatření

1. Veškeré štěrby a otvory, které slouží k odvětrání a zajištění spolehlivého chodu boxu nesmí být blokovány zevnitř ani z venku žádnými předměty ani překážkami.
2. Děti smějí obsluhovat veškeré boxy bez dozoru pouze v případě, že byly řádně poučeny a pochopily, jaké nebezpečí hrozí v případě nesprávného používání.

Pozn.: Firma ARTTEC nedoporučuje, aby veškeré boxy samostatně obsluhovaly děti od 0-15 let a to ani tehdy, jestliže byly rodiči poučeny. Za jakékoliv zranění firma ARTTEC nenese zodpovědnost.

3. Při používání parního boxu je třeba dbát zvýšené opatrnosti, zejména dodržet bezpečnou vzdálenost od vnitřního vyvíječe páry. Dbejte na to, aby žádná část těla nebyla v přímém kontaktu s parními prvky, aby nedošlo k opaření.
4. Osoby se zdravotními problémy, zejména dýchacích cest, srdečních vad, citlivosti pokožky atd., by měli parní box používat pouze se souhlasem lékaře.
5. Nepoužívejte žádné elektrické přístroje uvnitř kabiny.

### VAROVÁNÍ:

Napájecí kabel chraňte před fyzickým nebo mechanickým poškozením, nekruťte s ním, nemačkejte ho, nepřivírejte do dveří nebo na něj nestoupejte. Mimořádnou pozornost věnujte zástrčkám, el. zásuvkám a místu, kde napájecí kabel vychází z elektroinstalace boxu. Je zakázáno provádět jakékoliv zásahy do masážního systému, jeho elektroinstalace či elektronického vybavení.

### VÝSTRAHA:

V případě poruchy na elektroinstalaci a ovládacích prvcích opravu vždy svěťte pouze autorizovaným firmám (viz poslední strana) anebo firmám mající příslušná oprávnění. Nikdy se nepokoušejte elektroinstalaci opravit sami.

### POZOR:

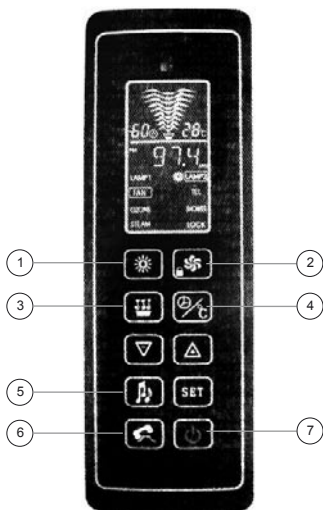
V rámci oboustranné spokojenosti, firma ARTTEC doporučuje aby veškerou montáž a instalaci výrobku ARTTEC prováděly autorizované firmy uvedené na zadní straně montážního návodu.

**Upozorňujeme**, že v ceně montáže **není** zahrnuta úprava stávajících prostorů, demontáž a montáž zařizovacích předmětů (př. vany, umyvadla, pračky, sprch. koutu, atp.).

Požadavky na tyto služby musí být nahlášeny již při objednávce montáže boxu! Cena za tyto práce bude stanovena technikem přímo na místě montáže dle rozsahu prací. Hlučnost zařízení není důvodem pro reklamaci.

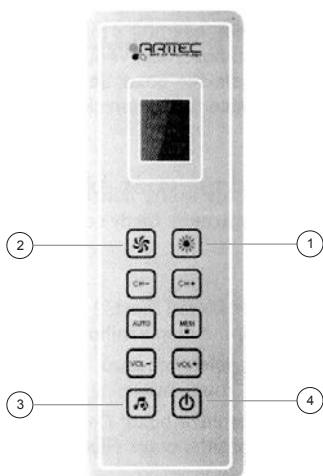
## Návod k obsluze

- Nastavení druhu sprchování či masáže se provádí čtyřpolohovým přepínačem, umístěným nadpáčkou k ovládání vody. Přepínačem se otáčí na libovolnou stranu, nastavení přepínače na jednotlivé funkce je označen po obvodu přepínače. Poloha přepínače je nastavená správně, pokud uslyšíme cvaknutí aretovacího zařízení přepínače.
- Teplotu a tlak vody nastavujeme páčkou umístěnou pod přepínačem.
- Pokud budeme používat masáž nohou, musíme ji nejprve sejmut s držáku umístěném na zrcadlovém panelu (pouze některé modely).
- Ovládání světla, ventilátor, rádia a páry viz následující obrázky:



### Ovládací panel PALMA STEAM:

1. OSVĚTLENÍ: zapnout/vypnout
2. VENTILÁTOR: zapnutý/vypnutý
3. PARNÍ KOUPEL: zapnout/vypnout
4. PARNÍ KOUPEL: zapnout/vypnout  
číslo pro telefonní funkci
5. RÁDIO
6. TELEFON
7. POWER: hlavní vypínač



### Ovládací panel PALMA MASSAGE:

1. OSVĚTLENÍ: zapnout/vypnout
2. VENTILÁTOR: zapnutý/vypnutý
3. RÁDIO
4. POWER: hlavní vypínač

## 1. Sekce sauny

1. Stiskněte hlavní spínač (ON/OFF) aby se zapojil proud do parního generátoru. Displej ukáže anglická slova přivítání „Welcome to use“ (=Vítejte při použití), a pak ukáže teplotu boxu a schéma lidského těla aby byly uživateli k dispozici všechny funkce. Technologii dialogu člověk-stroj může mít uživatel pod svou plnou kontrolou.

## 2. Nastavení teploty a času

Stiskněte tlačítka Temp. (teplota) a Time (čas), na displeji se objeví znázornění pro Vámi požadované nastavení, která můžete upravit nahoru nebo dolů tlačítky (+/-).

## 3. Funkce osvětlení, ventilátoru, ozonu a sprchové hlavice

Lze ovládat příslušnými tlačítky na čelním panelu, přičemž se odpovídající obrázky a anglické poznámky objeví na displeji.

## 4. Rozstříková funkce

Stiskněte tlačítko výběru rozstříkování (sprinkle up - sprinkle horizontally - sprinkle down – sprinkle circularly – off [= střík nahoru-vodorovně-dolů-kruhově-vypnout]), odpovídající obrázky se objeví na displeji.

## 5. Funkce alarmu

Stiskněte tlačítko Alarm, pokud potřebujete pomoc. Systém ihned vyšle varovné zvukové signály a současně vypne všechny funkce (kromě osvětlení a odtahového ventilátoru) k zajištění bezpečnosti.

## 6. Funkce páry

Stiskněte funkční tlačítko Steam (pára), rozsvítí se symbol páry a pak dojde za jednu minutu k výstupu páry. Systém bude pracovat podle nastavené teploty a času. (Systém bude pracovat při zabudované teplotě 50 stupňů a po dobu 60 minut jestliže uživatel nenastavil údaje). Když se dosáhne nastavené teploty, přívod páry se přeruší a symbol páry zmizí.

## 7. Funkce telefonu

V případě příchozího hovoru při zapnutém radiu se zvuk radia automaticky vypne, reproduktor zvoní a obrazovka ukáže (TEL). Stiskněte telefonní tlačítko aby se rozsvítil telefonní signál na displeji pro příjem hovoru. Po ukončení stiskněte telefonní tlačítko opět aby došlo k zavěšení. Když se obnoví radiový příjem, displej ukazuje frekvenci rádia. Abyste vytočili číslo při provozu rádia stiskněte telefonní tlačítko a vytočte požadované číslo. Opět stiskněte telefonní tlačítko abyste zavěsili po ukončení hovoru, dojde k obnově provozu rádia.

## 8. Rádio

1. Stiskněte vypínač rádia, displej zobrazí frekvenci rádia s uvedením síly zvuku v dB od tichého do silného, potom se na frekvenci objeví hudba.
2. Stiskněte ladící tlačítko pro ladění směrem nahoru, rozsvítí se tečky pro ruční ladění. Jestliže se tlačítko podrží po dobu delší než 2 vteřiny, frekvence se začne pohybovat směrem nahoru až se nalezne stanice. V případě nepříznivého prostředí pro příjem, nebo slabého signálu se doporučuje provádět ladění ručně. Stiskněte tlačítko Memory (paměť) když je rádiová stanice vybrána. Obrazovka ukáže (MEMORY) anglicky. K uložení do paměti se musí ladící tlačítko rádia opět stisknout znovu a displej ukáže [MEM - 01 – 10], podle zvolené stanici. Jestliže přijímaný signál není ideální, vytáhněte anténu a upravte její orientaci a polohu.
3. Abyste poslouchali stanici uloženou do paměti, stiskněte M + nebo M - pro volbu jedné ze stanic, které jsou na displeji pod čísly 1 až 10. Při ruční volbě frekvence si můžete zvolit kteroukoliv stanici, kterou si přejete.
4. Kontrola hlasitosti:  
Stiskněte tlačítko(VOL+) nebo (VOL-), abyste nastavili požadovanou hlasitost. Odpovídající hodnota v dB se objeví na displeji.

## 5. Externí CD:

**UPOZORNĚNÍ: přestože je na displeji zobrazen symbol CD, některá provedení tohoto výrobku nemusí CD výstup obsahovat!**

Připojte vodič od CD rekordéru s vnějším konektorem na hlavní řídicí skřínce. Stiskněte tlačítko CD/RADIO do polohy CD, pak zvolte vhodnou hlasitost (VOL +) nebo (VOL -) abyste mohli poslouchat.

## 6. Režim obrazu.

Stiskněte toto tlačítko a zvolte jeden z 10 rozsahů spektra na displeji.

Uvedený návod je univerzální a může se dle typů a modelů odlišovat!

## 9. Vypnutí

Stiskněte tlačítko ON/OFF abyste odpojili všechny funkce, a displej ukáže (OFF). Po 1 minutě, otevřete vypouštěcí ventil parního generátoru k jeho vyprázdnění, což bude trvat asi 2 minuty. Displej se vypojí a celá jednotka je v pohotovostním režimu. Nemá-li jednotka být používána po delší dobu, odpojte hlavní napájecí spínač.

## Bezpečnostní opatření

1. Instalaci systému musí provádět kvalifikovaný technik. Ochranný vypínač proti svodu (průniku proudu) musí být instalován na místě vhodném pro jeho ovládání.
2. Systém musí být instalován na pevných základech, jinak výrobce nezodpovídá za následky z nesplnění tohoto požadavku.
3. Parní generátor musí být postaven vertikálně a v pevné stabilní poloze. Výstupu páry NESMÍ být bráněno a nesmí se na tomto místě zabudovat žádný ventil.
4. Odpojte prosím hlavní vypínač z pohotovostní. polohy, když jednotka není dlouho používána.
5. Zatížení napájecího okruhu musí být respektováno při instalaci zařízení, jinak může být narušena normální funkce systému nebo v horším případě může dojít k nehodám!

## Údržba

1. V případě nesprávné činnosti jak uvedeno výše obraťte se na kvalifikovaného údržbáře nebo se spojte s dodavatelem.
2. Odpojte prosím hlavní elektrický vypínač, jestliže jednotka není používána po dlouhou dobu, tak aby jednotka nebyla dlouho v pohotovostním stavu.
3. Doporučuje se čistit parní agregát jednou za 3 měsíce. Vyčistěte zejména vodní nádrž od usazenin, zvláště je-li napojen na tvrdou vodu.
4. Doporučuje se následující metoda čištění: Rozpusťte 5 až 10 gramů kyseliny citrónové v 1,4 litru čisté vody, odpojte výstupní potrubí parního generátoru a vlijte dovnitř zředěnou kyselinu. Připojte zpět potrubí, nastartujte jednotku a zahřívajte ji po 30 minut a pak vypusťte vodu z vnitřku.
5. Pro pravidelné čištění používejte čisticí prostředky určené k údržbě sprchových koutů a boxů dodávané na našem trhu.
6. Pojezdová kolečka promažte silikonovým olejem 1× za dva měsíce popř. seřídte volný pohyb dveří dle montážního návodu

**Uvedený návod je univerzální a může se dle typů a modelů odlišovat!**

## Pravidla saunování

Saunujeme se zásadně nazí. Saunování v plavkách se nedoporučuje, neboť vznikající pot odplavující toxiny z těla nemá možnost volně stéci. Může následně dojít k alergické reakci kůže v místech pokrytých látkou.

Důležitou součástí je doplňování tekutin. Buď čistou vodou nebo neslazenou minerálkou. Nedoporučujeme během pocení ani po ukončení saunování požívat alkoholické nápoje. Alkohol má pro organismus účinky dehydratační.

### Saunování:

Nejdříve omyjeme tělo mýdlem. Tím se zbavíme povrchových nečistot, které by mohly bránit v následném pocení. Poté se usadíme v sauně. Vhodná doba pobytu v saunovacím zařízení je pro děti 5 – 8 minut a pro dospělé by neměla přesáhnout 15 minut. V sauně dodržujeme klid (šeptáme nebo úplně mlčíme). Ticho napomáhá k hlubší relaxaci organismu. Během pocení většinou nedochází k žádným nepříjemným pocitům, ale pokud se tak stane, je potřeba saunu opustit a zchladit se.

Po uplynutí dostatečné doby, se jdeme zchladit. Nejdříve se osprchujeme studenou vodou a i následně můžeme pokračovat v ochlazování. Pro tělo, které není na saunování zvyklé, to nebude tak velký teplotní náraz. Pod vodou zůstaneme pár minut a pak doporučujeme na chvíli si lehnout na lehátko a úplně vychladnout před dalším vstupem do sauny ( 5 – 10 minut). Ohřátí a ochlazení opakujeme 3×.

Po absolvování procedury saunování se opláchneme, ale bez použití mýdel a šampónů. To proto, že póry jsou vlivem vysoké teploty roztáhnuté a následně omytí mýdlem by mohlo kůži podráždit. Doporučujeme, abychom se po sauně vyhýbali také zakouřeným prostorám. Optimální je lehnout si asi na půl hodiny.

### Kdy je saunování nevhodné:

- po vydatném jídle nebo nalačno
- pro jedince, kteří mají problémy s játry a ledvinami
- při virózách a zánětlivých onemocněních
- po požití alkoholických nápojů
- u žen v období menstruace nebo těhotných
- pro jedince, kteří jsou úplně fyzicky nebo psychicky vyčerpaní

Saunování nevyužíváme k hubnutí. Dochází pouze k pocitu ulehčení ( vypocení tekutin).

### Pára

Je to zdravá a příjemná potní lázeň, podobná sauně, ale se zcela jiným klimatem – ne tak horká a mnohem vlhčí. Nedochází k takovému prohřátí těla jako u suché sauny, neboť teplota v páře se pohybuje mezi 40 – 50°C. Vlhkost vzduchu až 100% je ideální pro uvolnění svalů, průdušek, podporuje lepší prokrvení, čistí a oživuje pokožku. Zvláště vhodná je horká pára při onemocnění dýchacích cest a revmatických potížích.

Pravidla saunování v parní lázni jsou principiálně stejné jako u suché sauny.

Pro doplnění:

- do páry vstupujeme minimálně 30 min. po jídle
- pobyt v páře by neměl být větší než 20 min.
- po lázni se osprchujeme vlažnou vodou, pak se řádně vytřeme ručníkem do sucha
- nutně doplňovat tekutiny

Parní lázeň můžeme do tréninkového cyklu zařadit častěji než suchou saunu, protože v páře je teplota jen o několik °C vyšší než teplota těla a nedochází tedy k tak velkým teplotním výkyvům. Obvykle doporučujeme kombinovat s jinými regeneračními prostředky. Četnost návštěv tohoto zařízení je individuální (1-4×/týden).

Saunování se nedoporučuje při chorobách srdce a krevního oběhu. Při kožních chorobách je nutno se poradit s lékařem. Rozhodně není vhodné s takovou chorobou chodit do veřejné sauny. Do sauny by neměl chodit ani člověk s horečkou, neboť jeho termoregulační systém je narušen. Kromě toho by mohl nakazit spolusaunující.

Ačkoliv sauna uvolňuje, je to pro tělo extrémní zátěž, a tak se nedoporučuje, aby člověk chodil do sauny velmi unavený nebo nevyspalý. Člověk by neměl být ani hladový nebo naopak přejezený. Stejně tak by neměl mít žízeň.

Protože se člověk během saunování hodně potí, je nutno tělu dodávat dostatečné množství tekutin, v čemž je vhodné pokračovat i po skončení saunování.

Při saunování dětí je nutno brát v potaz jejich malé tělo a větší vnímavost vůči změnám teploty. Proto by se neměly saunovat v příliš teplých saunách nebo se vystavovat velkým změnám vlhkosti. Je možno vzít do sauny i několikaměsíční dítě. Je ale třeba být velmi opatrný, protože malé dítě ještě nedokáže dobře ovládat svojí tělesnou teplotu a hrozí jeho přehřátí. Nikdy se nesmí saunovat bez dohledu dospělé osoby!!!

## Aplikací saunových přípravků ARTTEC umocníte blahodárné účinky parní lázně na Váš organismus.

Doporučujeme Vám:

### Peelingové soli

Peelingové soli jsou určeny k důkladné očistě těla během saunování. V sauně nebo v parní lázni se díky teplotě a vlhkosti zpřístupní póry pokožky, což umožňuje pronikání mikročástiček soli do hloubky a odstranění veškerých nečistot z kůže. Složení minerálních látek v mořské vodě se velmi podobá složení minerálních látek v krevním séru. Sůl, hořčík, vápník, jód, fosfor a fluor jsou životně důležité pro náš organismus. Proto má používání peelingových solí vysoké regenerační účinky. Balení: 500 g.

Použití: během saunování nebo parní lázně potírejte lehce své tělo 10-15 g soli tak dlouho, dokud se nerozpustí. Poté se důkladně osprchujte.

Po takto důkladné očistě doporučujeme použití lehkého hydratačního mléka.

Peelingové soli během použití:

- Vyčistí pokožku od nečistot
- Odstraní odumřelé kožní buňky
- Prokrví a regenerují pokožku

### Vonné esence

Během jakékoli relaxace by měly být uvolněny všechny lidské smysly. Proto máme mezi svými produkty vonné esence - vůně uklidňující i povzbuzující, osvěžující či ozdravující.

Jedná se o vysoce koncentrované esence na bezalkoholové bázi.

Orange-mandarína / vitalizující, pro psychickou vyrovnanost a dobrou náladu

Eukalyptus / silně větrový, povzbuzující

Alpské byliny / pečující, příjemný a osvěžující

Saunové vonné esence

K přípravě roztoku postačí pouze 3 -5 ml přípravku na 1 litr vody. Před každým novým použitím sauny je nutné připravit nový roztok. Prodávají se v balení 250 ml.



Pro správnou údržbu relaxačního centra je třeba zvolit takové čisticí a dezinfekční prostředky, které vyhovují používaným materiálům a zatížení používaných ploch. Je třeba si uvědomit, že mezi čisticími prostředky a dezinfekcí je rozdíl a že nelze spoléhat na to, že dezinfekční přípravek zbaví Vaše plochy nečistot.

### POWER CLEAN

Přípravek pro čištění parních lázní. Tekutý prostředek odstraňující mastnotu a pot vhodný k čištění plastového zařízení, obkladů, lavic v parních lázních. Je použitelný ředěný (až 1:30) i koncentrovaný, vysoce účinný. Vhodný pro každodenní údržbu. Balení: 1 l.



Kompletní nabídku přípravků ARTTEC naleznete na [www.arttec.cz](http://www.arttec.cz)