After Plume

LE SAUNA

Mode d'emploi

Température maximale : 65°C · Temps de chauffe : environ 30 minutes



Allumer le sauna | Régler la température | Activer le timer | Régler la durée | Ambiance lumineuse

1 Allumer le sauna

- Appuyez sur le bouton POWER (en bas à droite du panneau).
- La mise en chauffe démarre automatiquement.
- Comptez 25 à 30 minutes avant d'entrer.

2 Régler la température

- Utilisez les flèches ▲ ▼ sous l'affichage de température pour ajuster la température cible. Maximum : 65°C.
- Pour débuter, nous recommandons entre 45°C et 55°C, puis augmentez progressivement selon votre confort.

3 Programmer le timer (optionnel)

- Appuyez d'abord sur le bouton TIMER, puis réglez la durée avec les flèches ▲ ▼. Maximum : 60 min.
- La durée s'affiche en haut à gauche du panneau.
- Le sauna s'éteint automatiquement à la fin du timer.

4 Ambiance lumineuse

- Appuyez sur le bouton ☼ pour allumer ou éteindre le ruban LED.

Les couleurs défilent automatiquement.

LECTURE DE L'ÉCRAN

- Timer (minutes)
  Affiché en haut à gauche
- Température (°C)
  Affiché en haut à droite

Purification de l'air

Pour votre confort, le sauna est équipé d'un système de purification de l'air.

✓ Fonctionne automatiquement — aucune manipulation nécessaire.

■ Merci de ne pas modifier les réglages de l'appareil.

CONSEILS D'UTILISATION

Température	Commencez à 45-55°C si c'est votre première expérience. Vous pouvez augmenter progressivement selon votre confort.
Durée	Une session de 20 à 30 minutes est idéale. Au-delà, la chaleur prolongée peut provoquer fatigue ou étourdissements.
Hydratation	Le sauna infrarouge déshydrate. Pensez à boire de l'eau avant et après votre session.
Avant d'entrer	Attendez que le sauna soit entièrement chaud (25 à 30 minutes) avant d'entrer.

■ **Contre-indications :** grossesse, problèmes cardiaques, hypertension, fièvre, consommation d'alcool.
En cas de doute, consultez votre médecin avant utilisation.