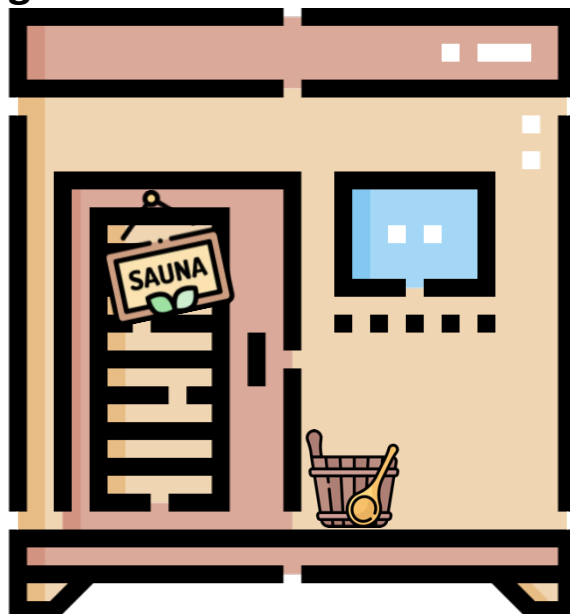


Complément au Règlement Intérieur des gîtes

Règlement et utilisation du sauna



Pour faciliter votre séjour, cette fiche vous rappelle les informations principales pour l'utilisation du sauna et assurer votre sécurité, votre confort, l'hygiène de tous, et pour faciliter l'entretien du sauna.

Cette fiche vient en complément des autres documents à votre disposition sur le site¹ (règlement intérieur, guide d'accueil ...) dont vous devez également tenir compte comme prévu au contrat².

L'accès et l'utilisation du sauna suppose votre acceptation de ce règlement et le respect de celui-ci.

Le sauna est accessible à votre convenance sauf en cas d'indication contraire de la part du Bailleur, par exemple lors d'un entretien ou d'une rénovation.

En cas de question ou de difficulté pendant votre séjour, n'hésitez pas à nous conter et/ou à nous faire part de toute suggestion ou d'améliorations possibles dans le service et dans ces documents.

Article 1.	Modèle et caractéristiques techniques.....	2
Article 2.	Sécurité et règles strictes d'utilisation.....	2
Article 3.	Mise en route / arrêt du sauna et Utilisation.....	3
Section 3.01.	Marche /arrêt.....	3
Section 3.02.	Utilisation.....	5
(a)	Quelques recommandations d'usage :.....	5
(b)	Le bon déroulement d'une séance de sauna.....	6
(c)	Les 'infusions' de sauna.....	7
(d)	Sauna avec des enfants : qu'est-ce qui doit être pris en compte ?.....	7
(e)	Qui ne devrait pas aller au sauna ?.....	7
Article 4.	Les bienfaits.....	8

Numéros d'urgence : voir le site à www.miravacances.com/fr/aux-alentours/liens-utiles

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Généraux <ul style="list-style-type: none"> ○ Pompiers : 18 ○ SAMU : 15 ○ Police : 17 ○ Secours regroupés : 112 ○ Fax/SMS Sourds/Malentendants : 114 | <ul style="list-style-type: none"> • Localement : <ul style="list-style-type: none"> ○ Pompiers : +33.(0)4.66.81.98.64 ○ Gendarmerie St Chaptès : +33.(0)4.66.81.20.73 ○ Gendarmerie Massanes : +33.(0)4 66 83 40 07 ○ Antipoison Marseille : +33.(0)4.91.75.25.25 • Le Bailleur : <ul style="list-style-type: none"> ○ Accueil, Jozef: +33 (0)6.60.03.55.66 ○ Autres numéros : en pied de page du site internet. |
|--|--|

¹ Répertoire sur le Site avec la version correspondante des différents documents légaux et du guide d'accueil : www.miravacances.com/fr/derniere-version

² Le présent document reprend des notions définies au contrat telles que par exemple 'Preneur' et 'Bailleur'.



Article 1. Modèle et caractéristiques techniques

Le sauna est prévu pour 1 à 5 personnes durant 15 à 20 minutes.

Le sauna est équipé de lumières LED avec variations chromatiques.

Caractéristiques techniques :

- Dans la cabine, le chauffage est assuré par un four électrique avec pierres de lave dont la commande se trouve sur le four du sauna (un bouton température et une minuterie).
- Il est conseillé de ne pas dépasser 80°C dans un premier temps.

Une copie de la notice technique est à disposition dans la documentation du gîte.

Article 2. Sécurité et règles strictes d'utilisation

- Le sauna n'est pas surveillé.
- L'accès au sauna est interdit aux personnes en état d'ébriété, ou de malpropreté évidente ainsi qu'en cas de maladie contagieuse.
- Le sauna n'est pas un espace de jeu. Merci de faire attention aux enfants ou animaux pour qu'ils ne prennent pas l'habitude de jouer ou d'entrer dans le sauna seuls :
 - Cela peut être dangereux pour eux s'ils s'enferment dans le sauna et si le sauna est mis en marche sans s'apercevoir qu'ils sont à l'intérieur.
 - Des risques de brûlures importantes peuvent intervenir au contact du four.
- Les chaussures sont interdites dans le sauna (il faut entrer pieds nus et propres dans le sauna).
- Avant d'allumer le sauna, vérifiez qu'aucun objet étranger n'est au contact ou sur le four.
- L'accès et l'utilisation du sauna se font sous l'entière responsabilité du Preneur.
 - Le sauna est strictement réservé aux occupants du gîte. Les personnes extérieures et celles qui ne respectent pas ce règlement ne sont pas autorisées à utiliser le sauna.
 - Les enfants y sont autorisés sous la surveillance d'un adulte désigné par le Preneur. Attention, les enfants peuvent être plus fragiles en fonction de leur âge car ils ont une masse corporelle plus faible et des organes vitaux moins protégés qui sont plus rapidement exposés aux fortes chaleurs du sauna.
 - Les animaux sont interdits dans le sauna.
- Pour faciliter l'entretien et l'hygiène du sauna, merci de respecter les règles suivantes :
 - Les crèmes et huiles solaires sont formellement interdites dans le sauna.
 - Se doucher convenablement avant d'entrer dans le sauna pour une séance de sudation.
 - Pour des raisons d'hygiène placez une serviette avant de s'asseoir ou de s'allonger.
- Il est interdit d'introduire tout objet ou récipient en verre dans le sauna ou sur ses abords.
- Les objets encombrants ou tranchants ne sont pas autorisés dans le sauna.
- Il est interdit d'avoir des relations sexuelles, de cracher et d'uriner dans le sauna.
- Il est interdit de verser sur le four des liquides autres que de l'eau tels qu'alcools, bière...
- Il est interdit de manger dans le sauna où d'y mâcher du chewing-gum.
- Vous l'utilisez sous votre responsabilité, toute dégradation du matériel dans le sauna sera à la charge du Preneur.

- La vasodilatation des vaisseaux due à la chaleur déclenche l'accélération rapide du rythme cardiaque et présente un danger pour les personnes atteintes de maladie ou d'insuffisance cardiovasculaire (sortir du sauna immédiatement en cas de début de malaise), d'angine instable, d'hypertension non contrôlée)
- Si vous avez des soucis de santé (problèmes cardiovasculaires, diabète, obésité...) demandez donc conseil avant d'utiliser le sauna.
- Pendant la grossesse, il n'y a pas de contre-indication précise, mais parlez-en à votre médecin.
- Il est contre-indiqué pour les personnes qui ont consommé de l'alcool en quantité importante.
- En cas de lésions cutanées évitez d'utiliser le sauna.
- Tous les organismes ne réagissent pas de la même manière (taille, âge, état de santé...).
- Habituez-vous progressivement au sauna et d'augmenter au fil des jours la durée des séances.



Article 3. Mise en route / arrêt du sauna et Utilisation

Section 3.01. Marche /arrêt

- Le sauna est utilisable entre 07h00 et 22h00.
- Avant la mise en marche du poêle du sauna, vérifier qu'aucun objet n'est posé dessus ou à proximité.
- Enclenchez le minuteur et réglez la température si besoin (70°C à 80°C maximum dans le sauna sont recommandés).
 - **Boutons de commande du four pour le gîte Le Palmier de Mira à St-Chaptes (boutons sur le côté).**

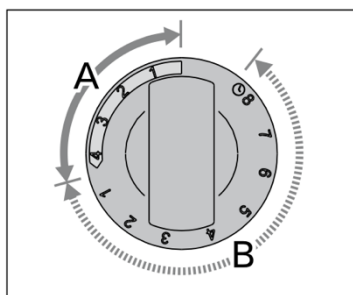


Figure 2. Interrupteur horaire
Figuur 2. Timerschakelaar

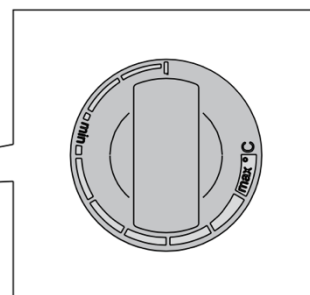
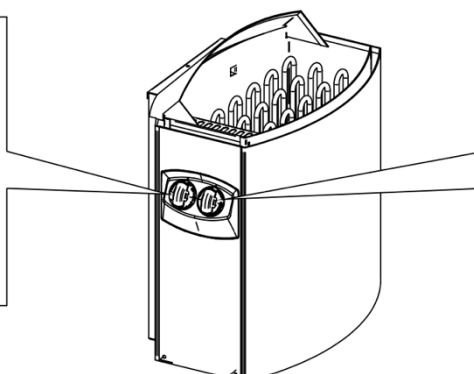


Figure 3. Thermostat
Figuur3. Thermostaatschakelaar

- **Boutons de commande du four pour le gîte l'Olivier d'Alana à Massanes, (boutons en bas du four)**

Boutons en bas du four	Minuterie, tranches de 30mn de 0 à 180 minutes	Thermostat pour régler la température

- **Allumer le poêle**
 - Régler la température souhaitée avec le thermostat de la figure 3 ou figure 4.
 - **Fonctionnement à l'Olivier d'Alana à Massanes :**
La minuterie fonctionne par tranches de 30 minutes : placer l'interrupteur minuterie **sur le nombre de tranches de 30 minutes souhaitées** pour la durée de votre séance de sauna (0 à 180 minutes = 3 heures).
Vous pouvez prévoir 15 à 30 minutes de préchauffage en plus de la durée de votre séance.
Par exemple, pour une séance d'1 heure dans le sauna, vous pouvez choisir le 3^{ème} point noir sur la figure 4.
Le poêle se met en route immédiatement en fonction de la température souhaitée.
 - **Fonctionnement au Palmier de Mira à St Chaptes :**
Placer l'interrupteur horaire **sur la partie 'marche' (section A de la figure 2, 0 à 4 heures)**.
Le poêle se met en route immédiatement en fonction de la température souhaitée.
Si vous le placez entre 4 et 8 heures, le chauffage ne se met pas en route. Il s'agit d'une simple temporisation qui ne met le sauna en chauffe qu'à partir du moment où l'interrupteur se trouve entre 0 et 4 heures.

- **Préprogrammer le poêle au gîte du Palmier de Mira**
 - Placer l'interrupteur horaire sur la partie « préprogrammation » (section B de la figure 2, 0 à 8 heures).
Le poêle commence à chauffer lorsque l'interrupteur est revenu sur la section A 'marche'. Ensuite, le poêle reste allumé durant environ 4 heures.
 - N'oubliez pas d'indiquer la température souhaitée à l'aide du thermostat de la figure 3.
 - Exemple : Vous souhaitez aller vous promener pendant 3 heures et profiter ensuite d'une séance de sauna. Placez l'interrupteur horaire sur le chiffre 2 de la section B « préprogrammation ».
La minuterie se met en marche.
Au bout de deux heures, le poêle commence à chauffer.
Comme le sauna est chauffé en une heure environ, il sera prêt pour votre séance après environ trois heures, c'est-à-dire à votre retour de promenade.
- **Arrêter le poêle**
 - Le poêle s'arrête lorsque l'interrupteur horaire revient sur zéro.
 - Il est possible d'éteindre le poêle à tout moment en plaçant soi-même l'interrupteur horaire sur zéro.
 - Éteindre le poêle après la séance de sauna. Il est parfois conseillé de laisser le poêle en route pendant un certain temps (une quinzaine de minutes) pour faire sécher correctement les parties en bois de la cabine.
 - Remarque :
Vérifier toujours que le poêle s'est éteint et a arrêté de chauffer lorsque la minuterie a remplacé l'interrupteur horaire sur zéro.
Lorsque le sauna s'est arrêté et qu'il est bien sec, merci également de refermer la porte par sécurité vis à vis des enfants et animaux.
- **Réglage de la température**
 - Le thermostat (figure 3 ou figure 4) sert à maintenir la température souhaitée dans la cabine de sauna.
 - Procédez à des essais pour trouver le réglage qui convient le mieux.
Commencez les essais sur la position maximale.
Si, pendant la séance de sauna, la température augmente trop, tournez légèrement l'interrupteur dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Remarque : même un petit décalage par rapport à la partie maximale modifiera considérablement la température du sauna.
- **Création de vapeur - Projection d'eau sur les pierres**
 - L'air du sauna devient sec en chauffant.
 - Pour obtenir une humidité convenable, il faut projeter de l'eau sur les pierres brûlantes du poêle.
La chaleur et la vapeur produisent un effet différent d'une personne à l'autre – en procédant à des essais, on peut trouver le niveau de température et d'humidité qui convient le mieux.
 - **Remarque : La contenance de la louche ne doit pas excéder 2 dl.**
 - **Ne pas projeter ou verser une quantité d'eau plus importante en une seule fois. En effet, lors de l'évaporation, l'excédent d'eau bouillante pourrait éclabousser les personnes présentes dans le sauna.**
 - **Veiller aussi à ne pas projeter d'eau sur les pierres lorsque quelqu'un se trouve à proximité du poêle, la vapeur bouillante risque de causer des brûlures.**
- Allumez le chauffage du sauna 20 minutes avant votre séance pour que l'intérieur monte à la température souhaitée.
- Vous avez un thermomètre et un hygromètre à l'intérieur de la cabine pour contrôler les conditions de confort.



- Un sablier se trouve également à l'intérieur de la cabine pour vous permettre de contrôler le temps de vos séances.
- Il faut fermer la porte du sauna lorsque celui-ci est en période chauffe.
- **Ne pas faire sécher de linge dans le sauna (risques d'incendie) et ne rien mettre (ne pas couvrir) sur le four.**
- **Ne pas laisser le sauna allumé sans surveillance.**
- **Ne pas laisser le sauna allumé plus de 3 heures d'affilée sous peine de dégrader les équipements prématurément. Après 3 heures d'utilisation continue, éteignez le sauna pendant au moins une heure.**
- Lorsque le sauna n'est plus utilisé, vous devez :
 - Arrêter le sauna,
 - Nettoyer le sauna,
 - Enlever toute serviette et objet
 - Aérer bien votre le sauna pour que l'humidité s'échappe.
 - S'assurer que la porte est correctement fermée lorsque le sauna est sec après nettoyage.
 - Vérifier que vous n'oubliez rien dans le sauna.

Section 3.02. Utilisation

Le sauna traditionnel consiste à s'exposer à la chaleur durant de courtes périodes, dans une petite pièce spécialement conçue pour cet usage. Contrairement au bain turc (ou hammam), le sauna utilise de l'air sec et chauffé à une température élevée.

Le rituel habituel consiste en de courts séjours (5 à 20 minutes) dans le sauna, entrecoupés de périodes de refroidissement et suivis de consommation de liquides pour compenser la perte d'eau par la sudation.

(a) Quelques recommandations d'usage :

- La température du sauna ne doit pas être trop chaude, soit de 60 °C à 80 °C.
- Même si c'est évident : **Attention, le four est très chaud. Ne pas s'appuyer dessus ni le toucher, ni même poser des objets ou des serviettes dessus !**
- Si vous n'êtes pas habitué(e) au sauna, lorsque vous entrez dans le sauna, asseyez-vous d'abord sur les bancs inférieurs durant 2 à 3 minutes, comme période d'adaptation, avant les bancs supérieurs (où la température est plus élevée).
- Faites de courtes séances dans le sauna (5 à 15 minutes).
Selon le niveau de confort et d'énergie des personnes, les sessions de sauna/repos peuvent être répétées 2 à 3 fois. Elles peuvent être prolongées de 5 minutes à 15 minutes après une certaine adaptation. Les périodes de repos peuvent durer de 10 à 15 minutes.
- Si vous avez des problèmes cardiaques ou d'hypertension :
 - Évitez de vous immerger dans l'eau froide/glacée, ou de se rouler dans la neige pour vous rafraîchir à cause du travail accru que cela impose au cœur.
En revanche, en fin de sauna, pour les personnes en bonne forme, une douche fraîche/froide est recommandée pour retonifier le corps et éviter des somnolences.
 - Évitez d'entrer dans un bain à remous (où la température de l'eau est généralement élevée) après le sauna.
- Ne pas utiliser le sauna après un effort intense. Attendez 30 minutes que votre corps refroidisse.
- Ne pas faire de séance de sauna de plus de 40 minutes.
- Les enfants de moins de 6 ans ne doivent pas utiliser le sauna.
- Les personnes souffrant de déshydratation, plaies ouvertes, maladies des yeux, brûlures, coup de soleil ne doivent pas utiliser le sauna.
- Tenue correcte non-exigée !
 - Pour la pratique du sauna, la nudité est la norme car le port du maillot de bain est considéré comme antihygiénique. Et tout vêtement empêche l'évaporation de la transpiration.
 - **Enlevez également vos lunettes ou lentilles de contact.**

- Retirez vos bijoux (qui risqueraient de vous brûler avec la chaleur).
- Après la séance, on ne se rhabille que quand on a fini de transpirer.
- Pour profiter du sauna en toute décontraction, il est préférable d'utiliser une grande serviette de sauna sur laquelle vous pouvez vous asseoir ou vous allonger dans le sauna. Selon vos goûts personnels, vous pouvez mettre une petite serviette enroulée sous votre tête si vous ne voulez pas utiliser un appuie-tête.
En outre, vous avez besoin d'une autre serviette pour sécher après la douche.
Prévoyez de vous enrouler dans une serviette ou un peignoir après la douche au sortir du sauna pour ne pas attraper froid et vous détendre tranquillement.
- Après l'exposition au sauna, il est recommandé de bien s'hydrater pour éviter les réactions hypotensives.

(b) Le bon déroulement d'une séance de sauna

- Avant :
 - Évitez l'alcool et les repas copieux avant la séance...
 - Prendre une douche chaude au savon (pour rentrer propre dans la cabine de sauna) et se sécher, car la peau sèche transpire plus vite que l'humidité.
- Rythme :
 - Prenez votre temps ! Si vous êtes pressé, reportez votre séance sauna à plus tard.
 - Première session de la séance de sauna :
8 à 10 minutes de séjour dans le sauna. Au maximum, cependant, aussi longtemps que vous vous sentez bien !
 - Une période de repos d'environ 10 à 15 minutes est recommandée pour récupérer. Profitez-en pour vous réhydrater en buvant un peu d'eau.
 - On peut ensuite recommencer la procédure : sauna pendant 10 à 15 minutes cette fois, douche ou bain froid et séchage.
 - Votre corps décidera, par la suite, si un troisième passage sera bénéfique.
 - Une séance de sauna dure en moyenne 1h30.
 - Pour les bienfaits de l'organisme, une séance de sauna peut se faire 2 à 3 fois par semaine.
- Dans le sauna :
 - Placer une serviette pour que votre corps n'entre pas en contact avec le bois.
 - Le plus haut vous êtes assis dans le sauna, le plus la température est élevée. Vous pouvez 'sauner' assis ou couché.
Le plus efficace est de transpirer brièvement mais violemment sur les bancs supérieurs.
 - Si vous n'avez pas encore d'expérience de sauna, il est préférable de commencer par un banc moyen ou inférieur.)
 - Respirez par la bouche car respirer par le nez risque de vous brûler les muqueuses...
 - Pas de téléphone portable ou d'appareils électroniques dans la cabine de sauna traditionnel... Ça paraît logique....
- Faites toujours attention à votre bien-être !
Les 1 à 2 dernières minutes, vous devez vous asseoir pour réhabituer la circulation à la posture droite.
- Refroidissement :
 - Après chaque chauffage dans le sauna suit le refroidissement en favorisant les flux sanguins vers le cœur et vers le haut des membres.
 - Ne pas utiliser d'eau tiède (à l'exception des jeunes enfants), sinon l'effet Kneipp positif sera perdu.
 - Si vous avez une circulation stable et une pression artérielle normale, vous pouvez également plonger dans un bassin glacé ou prendre une douche froide.
 - La douche froide ou le bassin de plongée froid provoquent un refroidissement et une dissipation thermique, la peau est refroidie. Cela augmente la pression artérielle est votre circulation est stimulée.

- En cas de faible pression artérielle, le refroidissement a pour effet de stabiliser la circulation sanguine.
- Ce n'est que lorsque le refroidissement est suffisamment fort que l'effet bénéfique sur la santé se produit.

Pour les personnes souffrant d'hypertension, le bain dans un bassin d'eau froide n'est pas adapté et est donc contre-indiqué.

- Période de repos :
 - Déplacez-vous en plein air et vous reposer pour détendre votre corps.
 - Assurez-vous que votre corps ne se refroidit pas et utilisez un peignoir ou une couverture. Même un bain de pieds chaud peut être bénéfique.
 - Respectez bien les phases alternatives : Bain de chaleur – Rafraîchissement – Repos
Le but est de garder une température interne de 37°C, d'où le processus sudation/rafraîchissement.
- N'oubliez pas de boire suffisamment d'eau en fin de séance au moins, un litre d'eau ou plus encore.

(c) Les 'infusions' de sauna

- Cela consiste à verser quelques louches d'eau sur les pierres volcaniques du four (le four est prévu pour cela).
- Avec l'infusion, l'humidité de l'air augmente rapidement, d'environ 10 à 30 %. Cela rend la chaleur encore plus forte, mais cela ne dure que quelques minutes.
- Avec l'infusion, vous ne devriez commencer qu'à la 2ème séance. Pour ce faire, une ou plusieurs louches d'eau sont arrosées sur les pierres du sauna sur le poêle.
- Si l'infusion est enrichie avec des huiles essentielles, celles-ci ne doivent être utilisées qu'avec parcimonie et fortement diluées (pour éviter tout risque d'incendie). Les parfums agréables soutiennent l'effet relaxant, le sauna agit encore plus intensément.

(d) Sauna avec des enfants : qu'est-ce qui doit être pris en compte ?

- Il est important que vous soyez très progressifs et prudents, et que vous soyez attentifs aux réactions de votre enfant.
- Les enfants de moins de 6 ans ne devraient pas utiliser le sauna (et tout du moins ceux qui n'en ont jamais fait avant et qui ne sont pas accompagnés par un adulte habitué au sauna et aux comportements dans le sauna).
- Il est préférable de commencer avec des températures relativement basses d'environ 60°C dans le sauna et sans 'infusion' de sauna.
- Commencez par une durée courte de 3 à 5 minutes sur un banc moyen ou inférieur.
- Pour les premières fois, vous devriez vous en tenir à une seule séance de sauna.
- Pour se rafraîchir, l'enfant doit prendre une douche tiède, prendre l'air, boire suffisamment – puis se blottir et se détendre confortablement avec ses parents.
- Selon votre enfant, vous pouvez passer à deux séances de sauna au bout d'un certain temps. L'important, c'est que vous soyez toujours là en tant que parent et que l'enfant ne soit pas dans le sauna sans escorte !

(e) Qui ne devrait pas aller au sauna ?

- À partir de quand peut-on aller au sauna avec un **nouveau tatouage** ?
Avec un tatouage frais, il est important que le tatouage soit complètement guéri. Sinon, le tatouage risque de se briser et de perdre de la couleur. Dans un bon atelier de tatouage, vous recevrez généralement une note d'information avec les indications exactes et l'heure.
- Quand est-ce qu'on peut aller au sauna **après une opération** ?
La date à partir de laquelle vous pouvez retourner au sauna après une opération dépend de la nature et du déroulement de l'opération. Parlez-en avec votre médecin.
- Peut-on aller au sauna **avec des rhumatismes** ?
Fondamentalement, vous pouvez aller au sauna sans problème, mais seulement en dehors d'une d'inflammation aiguë. Parlez-en avec votre médecin.
- **Pour quelles maladies** ne peut-on pas aller au sauna ?
Les personnes souffrant de problèmes rénaux, d'inflammations ou d'infections aiguës, d'insuffisance cardiaque ou de maladies cardiaques, de déshydratation, de plaies ouvertes,



de maladies des yeux, de brûlures, coup de soleil ainsi que de problèmes de vertiges sont quelques contre-indications pour lesquelles le sauna doit être proscrit.

Toutes les pathologies ne peuvent pas être présentées en détail ici. Adressez-vous à votre médecin si vous souffrez d'une maladie, pour savoir si le sauna vous convient ou quels sont les points que vous devez prendre en considération lors d'une séance de sauna.

- Est-ce qu'on peut aller au sauna **pendant la grossesse** ?
En l'absence de problèmes de santé aigus, les femmes enceintes peuvent aller au sauna sans problème pour profiter de la chaleur et se détendre. Mais parlez-en avec votre médecin. De plus, une température excessive ou une exposition prolongée à une température excessive peuvent être dangereuses pour le fœtus.

Article 4. Les bienfaits

Il diffuse une chaleur sèche, et toute la pièce est chauffée de façon uniforme. Le corps va ensuite réagir pour éliminer cette chaleur, ce qui va déclencher une transpiration importante. Cela permet d'évacuer de l'eau et des toxines tout en brûlant des calories.

Les principaux effets physiologiques du sauna sont :

- La température de la peau augmente rapidement jusqu'à environ 40 °C.
- La transpiration abondante débute peu après l'entrée dans le sauna, pour atteindre son maximum après 15 minutes, avec une quantité totale sécrétée d'environ 0,5 kg (1,1 lb) durant une séance.
- La circulation sanguine dans l'épiderme augmente et représente jusqu'à 50 à 70 % du débit cardiaque, alors que la circulation vers les organes internes et les muscles diminue.
- Le rythme cardiaque augmente à 100-150 battements par minute, ce qui a pour résultat d'augmenter le débit cardiaque qui passe de 5-6 L/min à 9-10 L/min.

Le bien-être en douceur et en profondeur :

- Relaxation : lutter contre le stress et les tensions.
- Purification : La sudation permet de chasser les toxines accumulées par l'organisme
- Un bon fonctionnement du système cardio-vasculaire
- Soulagement des douleurs musculaires, courbatures, raideurs articulaires, arthrite.
- Permet une récupération plus rapide après l'effort.
- Amélioration des défenses immunitaires, apporte une protection contre les rhumes, les virus ou gripes hivernales.
- Diminution de la toux en cas de bronchite
- Beauté de la peau : évacuation des toxines de la peau, améliore également son élasticité, améliorant ainsi son apparence.
- Perte de poids et de la cellulite

Combien de temps reste-t-on dans le sauna jusqu'à ce qu'un effet positif se produise ? Une séance doit durer au moins 8 minutes. L'effet positif provient de l'ouverture des pores et de l'extension des vaisseaux par la chaleur : le corps peut, par l'augmentation de la température corporelle et de la sueur plus élevée, acheminer des toxines de l'intérieur vers l'extérieur, le métabolisme et la désintoxication sont stimulés.

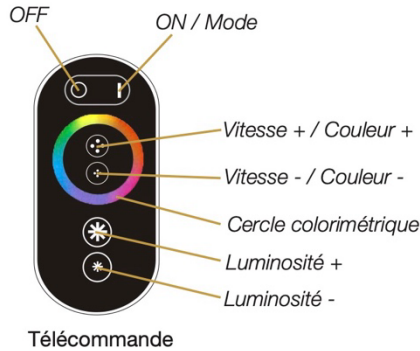
Pour ce faire, la chaleur doit cependant agir sur le corps pendant une longue période. En principe, un temps de 8 à 15 minutes par session d'une séance de sauna (pour un corps habitué) est recommandé pour renforcer le corps, mais ne pas être dépassé pour laisser le temps au corps et au cœur de récupérer entre deux sessions.

En sortant vous devrez boire beaucoup d'eau et éviter tout alcool bien sûr avant et pendant, mais également après (les effets de l'alcool sont accélérés après le sauna du fait d'une circulation plus rapide du sang et de la dilatation des vaisseaux sanguins ; des effets de somnolence notamment peuvent alors être renforcés lors d'absorption d'alcool après une séance de sauna).

* *
*

Utilisation

Télécommande Au Palmier de Mira (un modèle différent peut être utilisé à L'Oliver d'Alana)



Alimentation	DC 12V - 24V
Intensité	Max 18A
Alimentation télécommande	3 piles AAA

- Vous pouvez choisir selon vos préférences entre plusieurs modes de fonctionnement, régler la vitesse, la luminosité, allumer ou éteindre les LEDs avec la télécommande.
- La télécommande enregistre le dernier programme utilisé.
- Le système comprend 7 couleurs statiques intégrées, des transitions directes ou fondues, un stroboscope, un cycle automatique et d'autres effets .
- La télécommande est dotée d'une fonction de protection contre les courts-circuits. Lorsque la télécommande rencontre un court-circuit, son voyant vert clignote à fréquence fixe pour vous l'indiquer. Dans un second temps, il rétablit automatiquement les fonctions d'avant le court-circuits.

N°	Mode	Remarque
01	Rouge statique	La luminosité est réglable. La vitesse n'est pas réglable.
02	Vert statique	
03	Bleu statique	
04	Jaune statique	
05	Violet statique	
06	Cyan statique	
07	Blanc statique	
08	3 couleurs: changement rapide	La luminosité et la vitesse sont réglables.
09	3 couleurs: changement graduel	
10	7 couleurs: changement rapide	
11	7 couleurs: changement graduel	
12	Rouge stroboscopique	
13	Verte stroboscopique	
14	Bleu stroboscopique	
15	Jaune stroboscopique	
16	Violet stroboscopique	
17	Cyan stroboscopique	
18	Blanc stroboscopique	
19	R/B fondu enchaîné	La luminosité est réglable. La vitesse n'est pas réglable.
20	B/R fondu enchaîné	
21	V/B fondu enchaîné	
22	Couleurs fondu enchaîné	La luminosité et la vitesse ne sont pas réglables.

ATTENTION:

- Le produit n'est pas imperméable, veillez à l'éloigner de l'eau.
- Une bonne dissipation de la chaleur prolongera la durée de vie du produit.
- Ne pas laisser près d'un champ magnétique intense ou d'une source électrique sous tension.
- Pour plus de sécurité, assurez-vous que le courant ne surcharge pas la capacité des fils du système.
- Avant d'allumer le sauna, assurez-vous que les câbles soient correctement connectés, une mauvaise connexion endommagera le produit.