

Gebruiksaanwijzing infrarood sauna: tips voor optimaal gebruik

De basis: wat een infrarood sauna anders maakt

Een infrarood sauna voelt anders dan een Finse sauna. Bij een Finse sauna draait het vooral om hete lucht. Bij infrarood draait het om stralingswarmte die je huid en weefsels opwarmt, ook als de luchttemperatuur relatief laag is. Daardoor kun je vaak al effect ervaren bij 35 tot 50 graden, waar een traditionele sauna meestal richting 70 tot 90 graden gaat.

- Infrarood warmt je lichaam directer op dan alleen warme lucht.
- Je kunt vaak comfortabeler starten op lagere temperaturen.
- Rustig opbouwen levert meestal meer op dan meteen maximaal gaan.

Wat je klaarlegt: handdoeken, water, rust

Leg altijd een handdoek op de bank en bij voorkeur ook een op de vloer. Dat is hygiënisch en het beschermt het hout tegen zweet. Handdoek op de bank en eventueel rugleuning.

1. Handdoek op de vloer als je veel transpireert.
2. Water binnen handbereik.
3. Horloge of timer, zodat je niet op gevoel doorschiet.

Voorverwarmen: hoe lang en waarom

Verwarm de cabine meestal 5 tot 15 minuten voor. Dat heeft twee doelen. Ten eerste is instappen prettiger als de starttemperatuur niet ijskoud is. Ten tweede hebben veel stralers even tijd nodig om op gang te komen.

Hoe lang in de infrarood sauna

Voor de meeste mensen werkt 20 tot 30 minuten als een fijne standaard. Ben je nieuw? Start dan met 15 tot 20 minuten..

Gebruikersinstellingen

De beste starttemperatuur hangt af van wat je wilt bereiken en hoe gewend je bent aan warmte. Dit zijn richtlijnen die in de praktijk goed werken.

- **Spier en gewrichtsklachten:** start rond 30 tot 40 graden en focus op comfortabel zitten en goede positie richting de stralers.
- **Ontspanning na een drukke dag:** start rond 35 tot 45 graden en laat de temperatuur geleidelijk stijgen.

- **Spierherstel na sport:** start rond 38 tot 45 graden, maar houd de sessie iets korter als je net zwaar getraind hebt.
 - **Hevig zweten en intens warmtegevoel:** vaak richting 45 tot 60 graden, maar dit is niet iets dat je dagelijks maximaal moet doen.
1. Zet de sauna aan met de rode aan/uit knop
 2. Stel de gebruikerstijd in met de pijl toetsen ▲ ▼ (linker display)
 3. Stel de eindtemperatuur in met de pijl toetsen ▲ ▼ (rechter display)

Vanaf een temperatuur van ongeveer 25 graden is het aangenaam om te starten.

Na gebruik de sauna uitschakelen.

