

User manual

PREMIUM INFRARØDT SAUNATÆPPE



PRODUKTINFORMATION	03
SUNDHEDSFORANSTALTNINGER	04
SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER	05
INSTRUKTIONER INDEN BRUG	06
INSTRUKTIONER UNDER BRUG	07



Har du spørgsmål?

Hvis du har spørgsmål vedrørende opsætning eller brug af dit isbad fra Polax, kan du altid skrive til os på **info@polax.dk**. Alternativt kan du se vores oftest stillede spørgsmål og læse mere på vores hjemmeside.

Produktinformation

Tak for, at du købte et [saunatæppe fra Polax](#). Vi håber, du bliver glad for dit køb. Læs venligst denne manual grundigt inden brug og gem den til senere anvendelse. Har du spørgsmål, er du mere end velkommen til at kontakte os på info@polax.dk.

Controlleren:

Infrarødt Premium Saunatæppe

600 W

25-80 °C

5-60 minutter

100-240V

Sikker
forbindelse:

Uforbundet:



Tidsindstilling op/ned
(antal minutter)

Tænd/sluk-knap

Temperatur op/ned (°C)

HUSK

Sundhedsforanstaltninger

Før du bruger det infrarøde saunatæppe, er det vigtigt at konsultere din læge, hvis du har nogen af nedenstående sundhedsmæssige problemer:

- Højt eller meget lavt blodtryk
- Hjertesygdom
- Brækkede knogler
- Er nyopereret
- Varmefølsomhed
- Anhidrose
- Solskoldning, forbrændinger eller hudsygdomme

NB: Hvis du er gravid eller måske kan være gravid, må du ikke anvende saunatæppet.

Elektrisk sikkerhed

For at minimere risikoen for brand, elektriske stød og skader på personer, er det vigtigt altid at følge de grundlæggende sikkerhedsforanstaltninger. Manglende overholdelse eller forkert brug af disse instruktioner kan resultere i overophedning, brand eller skader på både brugere og/eller ejendom, hvilket desuden kan annullere produktets garanti. Det er essentielt at sikre, at dit lokale elektriske system overholder den spænding, der er specificeret i denne vejledning. Hvis dette ikke er tilfældet, kan apparatet tage skade ved eksponering af for høj strøm eller spænding. (Dette er særligt vigtigt, hvis produktet anvendes i udlandet). Efter anvendelse, lad tæppet køle helt af ved at lægge det fladt. Fold ALDRIG tæppet sammen, før det er fuldstændig afkølet.

Sikkerhedsforanstaltninger

Det er vigtigt at læse sikkerhedsforanstaltningerne grundigt, før du bruger produktet. Dette sikrer en tryk og korrekt anvendelse samt forebygger potentielle risici.

- Afbryd altid strømforsyningen efter brug.
- Spild ikke vand eller andre væsker ind i eller på produktet.
- Lad ikke produktet være tændt uden opsyn.
- Brug ikke produktet direkte på stengulv.
- Brug ikke ætsende rengøringsmidler til at rengøre produktet.
- Forsøg ikke selv at reparere produktet.
- Produktet er ikke egnet til brug på vandsenge, latex-, plastik- eller køjesenge.
- Opbevar ikke produktet i direkte sollys; det bør opbevares køligt, mørkt og tørt.
- Bær ikke metalsmykker eller andre metalgenstande under anvendelse.
- Lad ikke produktet være tændt i mere end 5-10 minutter, uden at en person ligger i det. Dette kan skade produktet.
- Undgå at bruge produktet i nærheden af andre elektriske varmeapparater eller i høj varme.
- Brug ikke produktet, hvis strømticket er beskadiget, fx slidt eller knækket.
- Produktet bør ikke placeres direkte på lædermøbler fx en seng eller sofa; brug et bomuldshåndklæde som beskyttelse.
- Fold ikke produktet, mens det stadig er varmt. Lad det køle helt af før opbevaring.
- Vikl ikke strømledningen for stramt omkring produktet eller controlleren.
- Controlleren er ikke vandtæt og bør ikke nedsænkes i vand eller andre væsker og bør holdes væk fra fugt.
- Hold hunde, katte og andre kæledyr væk fra det opvarmede produkt.

Instruktioner inden brug

Hvad skal jeg have på?

Det anbefales at bære behageligt, afslappet, huddækkende tøj, f.eks. en let og åndbar T-shirt. Benyt ikke saunatæppet uden tildækning af overkroppen.

Skal jeg forberede noget inden?

Når du bliver eksponeret for høj varme, er det vigtigt, at du sørger for at drikke rigeligt med vand inden behandlingen for at opretholde væskebalancen. Det anbefales at lægge et tyndt bomuldshåndklæde for at opsamle sved.

Hvor kan jeg bruge saunatæppet?

Produktet kan placeres på enhver varmeresistent overflade. Det kan være i din seng, sofa, madras eller yogamåtte, så længe overfladen ikke er lavet af læder, plastik eller latex. Sørg for, at du er komfortabel ved at bruge en pude til hovedet.

Hvor lang tid bør en behandling tage?

Det anbefales at starte med en 20-minutters session for at vænne sig til produktet. Generelt vil længere sessioner medføre større velvære. De mest mærkbare fordele opstår typisk efter omkring en halv times brug. Det er dog vigtigt, at man ikke benytter saunatæppet i over en time ad gangen. Cirka 30 minutters brug kan medvirke til at lindre smerter i musklerne samt i områder som ryg, knæ, skuldre og led. Under denne proces vil kroppen også afgive toksiner og reducere inflammation. Ved brug af saunatæppet vil kroppen udlede serotonin, hvilket kan bidrage til en følelse af mindre stress og angst, samt forbedre dit overordnede humør efter cirka 30-40 minutters brug. Hvis du ønsker at benytte produktet til vægttab og fedtforbrænding, er det optimalt at bruge produktet mellem 30 og 60 minutter.

Instruktioner under brug

- Placer saunatæppet på en flad og varmebestandig overflade, som din seng, sofa eller yogamåtte. Må ikke bruges i foldet tilstand.
- Tilslut produktet til controlleren og tilslut herefter controlleren til strømforsyningen. Kontroller, at begge forbindelser er sikre.
- Tryk på tænd/sluk-knappen for at aktivere controlleren. Controlleren kan blive varm, og det er vigtigt, at den ikke placeres oven på saunatæppet under brug.
- Vælg den ønskede temperatur ved at benytte pileknapperne markeret "TEMP". Start ved en lavere temperatur som f.eks. 60 for tilvænning. Hæv evt. temperaturen til det optimale niveau for dig i takt med, at du vænner dig til behandlingen.
- Indstil den ønskede tid, du vil benytte saunatæppet, ved at benytte pileknapperne markeret "TIME". Controlleren vil automatisk slukke opvarmningen af tæppet, når tiden er gået, og behandlingen er færdig (maks 60 minutter). Hvis du ønsker at afslutte behandlingen før tid, klik blot på tænd/sluk-knappen.
- Skul controlleren og fjern strømforsyningen efter brug.
- Sørg for at nedkøle dig efter behandling med noget koldt at drikke, frisk luft eller et bad i koldt vand.

Produktspecifikationer

Dimensioner

Bredde: 90 cm

Længde: 180 cm

Specifikationer

Strømstyrke: 600W

Temperatur: 25-80°C

Tidsindstilling: 5-60 minutter

Spænding: 100-240V

Vægt: 7kg

Testet til personer op til 140kg

Certificeringer

ROHS

CE

ISO

SGS

PRODUCT INFORMATION	03
HEALTH PRECAUTIONS	04
SAFETY PRECAUTIONS	05
INSTRUCTIONS BEFORE USE	06
INSTRUCTIONS DURING USE	07



Do you have questions?

If you have any questions regarding the installation or use of your sauna blanket from Polax, you can always write to us at **info@polax.dk**. Alternatively, you can check our most common questions and read more on our website.

Product Information

Thank you for purchasing a sauna blanket from Polax. We hope you are satisfied with your purchase. Please read this manual carefully before use and keep it for future reference. If you have any questions, feel free to contact us at info@polax.dk.

The Controller:

Infrared Premium Sauna blanket

600 W

25-80 °C

5-60 minutes

100-240V

Secure
connection:



Disconnected



Time setting up/down
(number of minutes)

On/off button

Temperature up/down (°C)

REMEMBER

Health Precautions

Before using the infrared sauna blanket, it is important to consult your doctor if you have any of the following health issues/conditions:

- High or very low blood pressure
- Heart problems
- Broken bones
- Recent surgery
- Heat sensitivity
- Anhidrosis
- Sunburn, burns, or skin conditions

Note: If you are pregnant or may be pregnant, do not use the sauna blanket.

Electrical Safety

To minimize the risk of fire, electric shock, and personal injury, it is important to always follow basic safety precautions. Failure to follow these instructions or improper use may result in overheating, fire, or injury to both the user and/or property, which may also void the product's warranty.

It is crucial to ensure that your local electrical system meets the voltage specified in this manual. If not, the device may be damaged when exposed to excessive current or voltage. (This is particularly important if the product is used abroad.)

After use, allow the mat to cool completely by laying it flat. NEVER fold and store the mat until it is fully cooled down.

Safety Precautions

It is important to read the safety precautions carefully before using the product. This ensures safe and proper use and helps prevent potential risks.

- Always unplug the power supply after use.
- Do not spill water or other liquids into or onto the product.
- Do not leave the product on unattended.
- Do not use the product on a bare stone floor.
- Do not use corrosive cleaning detergents to clean the product.
- Do not attempt to repair the product yourself.
- The product is not suitable for use on waterbeds, latex, plastic, or bunk beds.
- Do not store the product in direct sunlight; it should be kept cool, dark, and dry.
- Do not wear metal jewelry or other metal objects during use.
- Do not leave the product on for more than 5-10 minutes without someone inside the blanket. This may damage the product.
- Avoid using the product near other electric heaters or in high heat.
- Do not use the product if the power plug is damaged, worn, or broken.
- The product should not be placed directly on leather furniture such as a bed or sofa; use a cotton towel as protection.
- Do not fold the product while it is still warm. Allow it to cool completely before storage.
- Do not wrap the power cord too tightly around the product or the controller.
- The controller is not waterproof and should not be submerged in water or other liquids; keep it away from moisture.
- Keep dogs, cats, and other pets away from the heated product.

Instructions Before Use

What should I wear?

It is recommended to wear comfortable, relaxed, skin-covering clothing, such as a light and breathable T-shirt. Do not use the sauna blanket without covering your upper body.

Should I prepare anything beforehand?

When exposed to high heat, it is important to drink plenty of water before the session to maintain hydration. It is recommended to place a thin cotton towel inside to absorb sweat.

Where can I use the sauna blanket?

The product can be placed on any heat-resistant surface. This could be your bed, sofa, mattress, or yoga mat, as long as the surface is not made of leather, plastic, or latex. Make sure you are comfortable by using a pillow for your head.

How long should a session last?

It is recommended to start with a 20-minute session to get accustomed to the product. Generally, longer sessions provide greater well-being. The most noticeable benefits are usually experienced after about 30 minutes of use. However, it is important not to use the sauna blanket for more than an hour at a time. Approximately 30 minutes of use can help relieve muscle pain in areas like the back, knees, shoulders, and joints. During this process, toxins are also released from the body, and inflammation is reduced. When using the sauna blanket, serotonin is released in the body, which can reduce stress and anxiety and improve your overall mood after about 30-40 minutes of use. If you want to use the product for weight loss and fat burning, it is optimal to use it for 30 to 60 minutes.

Instructions During Use

- Place the sauna blanket on a flat and heat-resistant surface, such as your bed, sofa, or yoga mat. Do not use the sauna blanket if it is wrinkled or folded.
- Connect the product to the control unit and then the control unit to the power supply. Ensure that both connections are secure.
- Press the power button to activate the control unit. The control unit may become warm, so make sure it is not placed on top of the sauna blanket during use.
- Select the desired temperature using the arrow keys labeled "TEMP." Start with a lower temperature, such as 60 degrees, to get accustomed to it. You can gradually increase the temperature to the optimal level for you as you become more comfortable with the treatment.
- Set the desired time for using the sauna blanket with the arrow keys labeled "TIME." The control unit will automatically turn off the heating of the blanket when the time is up and the session is complete (max 60 minutes). If you wish to end the session earlier, simply press the power button.
- Turn off the control unit and disconnect the power supply after use when you are finished.
- Make sure to cool down after the session by drinking something cold, getting fresh air, or taking a cold water bath.

Product Specifications

Dimensions

Width: 90 cm

Length: 180 cm

Specifications

Power: 600W

Temperature: 25-80°C

Timer: 5-60 minutter

Voltage: 100-240V

Weight: 7kg

Tested for individuals up to 140 kg

Certifications

ROHS

CE

ISO

SGS

39° 21' N
21° 35' E



POLAX

CREATE YOUR MOMENTS

 polax

 polax_nordic

 polax_nordic