Návod k použití
Sauna šortky TL-2005G-H



Upozornění:

Následující instrukce čtěte pozorně:

1) Hlavní přívod elektrické energie by měl být zásoben stejně jako je psáno v technických specifikacích na konci těchto instrukcí.
2) Při užívání sauna šortky neskládejte a neohýbejte.
3) Nepoužívejte špendlíky, jehly nebo jiné ostré kovové předměty, když používáte sauna šortky.
4) Nepřikrývejte sauna šortky jinými předměty, pokud to není doporučeno v instrukcích.
5) Šortky neperte.
6) Nesušte v sušičce.
7) Nepoužívejte sauna šortky pod vlivem alkoholu, sedativ nebo prášků na spaní.
8) Sauna šortky by neměly být užívány dětmi a nemocnými lidmi.
9) Dlouhotrvající užívání lidmi s velmi citlivou pokožkou na teplo, může být příčinou reakce pokožky v podobě puchýřů nebo popálenin.
10) Pokud se cítíte ospalí, odpojte sauna šortky dřív než upadnete do spánku.
11) Používejte pouze termoregulátor, který obdržíte společně se sauna šortkami.
12) Nevyměňujte části sauna šortek za jiné části.
13) tento výrobek není určen pro nemocniční použití.
14) Udržujte výrobek mimo vodu.
15) Neskladujte sauna šortky na takovém místě, kde by mohly spadnout do vody nebo jiné kapaliny (např. v blízkosti vany nebo sprchy).
16) Vyvarujte se požáru, zasažení elektrickým proudem, nebo jiného zranění tím, že sauna šortky ponecháte vypnuté vždy, když je nebudete užívat.
17) Udržujte z dosahu dětí.
18) Užívejte pouze takové doplňky k sauna šortkám, které jsou doporučené výrobcem a vždy následujte tyto instrukce.
19) Sauna šortky používejte pouze na určené části těla. Nesprávné používání může vést k poškození pokožky.
20) Nikdy neužívejte výrobek s plastovou částí přiloženou k jiné plastové částí. Tímto nesprávným používáním by mohlo dojít k vznícení.
21) neužívejte na zvířatech.

Varování:

1. Nepoužívejte sauna šortky, když je vedení nebo jiné spoje zničené, když nepracuje správně, je vlhké, nefunkční nebo spadlo do vody.
2. Nepoužívejte sauna šortky, pokud se cítíte unavení.
3. Nepoužívejte sauna šortky pokud jste gravidní nebo během menstruace.
4. Před použitím sauna šortek konzultujte se svým lékařem vaše zdravotní problémy.
5. Nedoporučuje se užívat na nejvyšší teplotu lidem, kteří mají velmi citlivou pokožku.

Společnost není odpovědná za jakékoliv zranění způsobené lidmi, zvířaty nebo předměty, kteří nedodrželi toto upozornění!!

Aplikace a doporučení:

Boxeři, žokejové, toreadoři, fotbalisti a jiní atleti užívají horké sauny již po mnoho let.

Sauna šortky nabízejí mnoho výhod tradiční horké sauny, ale má to jednu velkou výhodu: můžete si vychutnat horko sauny v komfortu vašeho vlastního domova! A navíc se můžete zaměřit horko sauny na části těla, na kterých to právě potřebujete nejvíc. tato přenosná sauna je dobrá pro břicho, pas, záda a boky.

Je důležité sauna šortky užívat při pokojové teplotě a neužívat společně se sauna šortkami klimatizaci. tyto náhlé teplotní změny nebudou v danou chvíli pro vaše tělo efektivní.

Před umístěním sauna šortek na vaši pokožku se ujistěte, že jste v pohodlné pozici (buď v leže nebo ve stoje). Nicméně neužívejte sauna šortky pokud, ležíte na břiše nebo sedíte, protože to může být příčinou způsobující narušení elektrického obvodu.

Před použitím sauna šortek neužívejte žádné krémy, protože při použití sauna šortek jsou póry pokožky zcela otevřeny a krém by mohl způsobit alergickou reakci.

Při používání je doporučeno pití horkých nápojů (např. mléko, čaj, káva), ale zásadně se nedoporučuje pití chlazených a studených nápojů.

Nepoužívejte sauna šortky bezprostředně po menstruaci.

Pro lepší výsledek byste měli používat sauna šortky 50 minut. Nepřevyšujte 50 minut. Sauna šortky budou po 50 minutách automaticky vypnuty. Perioda používání sauna šortek by neměla být delší než 45 dní nepřetržitě. Chcete-li používat sauna šortky po 45 dnech i nadále, počkejte týden a poté můžete začít výrobek zase bez obav používat.

Instrukce pro použití:

a) Upevněte sauna šortky kolem vybrané části těla (břicha, pasu nebo boků) pomocí Velero části. Sauna šortky by kompletně měly obepnout vaše tělo bez udělání vrásek. Neupevňujte sauna šortky příliš pevně, jinak nedosáhnete správného účinku sauna šortek.
b) Před zapnutím sauna šortek do zásuvky zkontrolujte hodnotu napětí na přístroji i na zásuvce, tyto hodnoty musí být shodné.
c) Ujistěte se, že termoregulátor je vypnutý.
d) Zasuňte zástrčku sauna šortek do zásuvky.
e) Zapněte teplotu na maximální hodnotu, aby se sauna šortky nahřály.
f) Na konec ručníkem z pokožky setřete pot a počkejte 15 nebo 20 minut před sprchou či koupelí a požíváním studených jídel a nápojů. Jestli bude vaše pokožka červená, nemusíte mít obavy, tato reakce je přiměřená a při konstantní teplotě zmizí po několika hodinách.

Údržba a čištění:

Když skončíte vaši proceduru, vypněte sauna šortky a rozprostřete je na rovný povrch, dokud nebudou chladné. Poté je očistěte vlhkou látkou a osušte je. Skladujte na suchém místě.

Technické parametry:

Napětí : 220 – 240 V / 55 – 60 Hz
Příkon: 65 W
Automatický čas pro vypnutí: 40 minut
Teplotní rozmezí: 35°C – 75°C (nastavitelné)

Upravení jídelníčku:

neděle & čtvrtek	**pondělí**	**úterý**	**pátek&**	**sobota & středa**		
pomerančový džus (100ml), plátek celozrnného chleba	káva nebo čaj, 2 celozrnné sušenky	pomerančový džus (100ml), plátek celozrnného chleba	káva nebo čaj, 2 celozrnné sušenky	jablko nebo hruška, 2 celozrnné sušenky	**1**	**snídaně**
miska müsli (30g) s ovocem (kiwi, jablko, grepfruit)	nízkotučný jogurt	miska müsli (30g) s ovocem (kiwi, jablko, grepfruit)	pomerančový džus 100ml	60g celozrnného chleba, 60g čerstvého sýra	**2**	**dopolední svačinka**
200g grilovaného tuňáka, 1 natvrdo uvařené vejce, 50g celeru	100g vařené rýže, 225g grilovaných kuřecích prs	200g grilovaného tuňáka, 1 natvrdo uvařené vejce, 50g celeru	100g grilovaného telecího masa, půl rajčete, 50g karotky	250ml zeleninov. vývaru, 120g grilovaného štikozubce	**3**	**oběd**
nízkotučný jogurt	jablko	nízkotučný jogurt	broskev	120ml citr. čaje, 125g vodního melounu	**4**	**odpolední svačinka**
orestovaný 1 střední brambor, půl červené papriky, cibule	150g zelených fazolek, 50g vařených brambor	orestovaný 1 střední brambor, půl červené papriky, cibule	podusit 45g těstovin, 150g zelených fazolek, 35g hub	225g zpracovaného krocana nebo šunky, 30g cukety, 30g grilovaného lilku	**5**	**večeře**

- Pijte alespoň 1 litr tekutin denně. Nepijte alkoholické a chlazené nápoje.
- Kořeňte jídlo bylinkami a kořením, ale ne solí.
- Koření: česnek, zázvor, chilli, koriandr, kmín, kari, bazalka, oregano, citrónová a pomerančová kůra.
- Salátové drezínky: sójová omáčka, ocet a olivový olej.
- Vyvarujte se hydrogenovaným olejům a nasyceným tukům.
- Následujte tuto dietu po dobu 2 – 3 týdnů.

- Nikdy nevynechávejte jídlo.
- Měli byste zredukovat kvanta jídla, ale nikdy jídlo nevynechávat.
- Pokud berete nějaké prášky, popřípadě jiné léky, zkontrolujte, že tato dieta nemůže způsobit vedlejší neblahé účinky.

CE

Přístroj byl schválen pro použití v zemích EU a je proto opatřen značkou CE.
Veškeré potřebná dokumentace je k dispozici u dovozce.

Změny technických parametrů, vlastností, tiskové chyby vyhrazeny.

Záruční a pozáruční opravy zabezpečuje dovozce:
Compex spol. s r.o., Palackého 105, 612 00 Brno
ve svém centrálním servisním středisku na výše uvedené adrese.
☎ 549 245 575; 602 766 759