



MANUEL D'UTILISATION

Félicitations ! Vous l'attendiez, vous êtes désormais propriétaire d'un sauna Størvatt.

Nous espérons qu'il vous apportera le plus grand plaisir pendant les années à venir.

SOMMAIRE

- 1 - Indications
- 2 - Utilisation
- 3 - Le fourneau
- 4 - Entretien

1/ INDICATIONS

Le sauna était, à l'origine, une technique destinée à améliorer l'hygiène corporelle.

De par sa très forte chaleur, il était un excellent moyen d'éliminer tous les parasites présents sur le corps (puces, poux, morpions...). Aujourd'hui son utilisation est dictée par la nécessité de bien-être, le besoin de ressourcement, de récupération ou de détente. Le sauna concourt d'une part à améliorer l'élimination des toxines - fonction de « nettoyage » et de « régénération » - et d'autre part, à doper le métabolisme - fonction de « stimulation » -.

Les indications sont donc nombreuses :

- Calmer les nerfs, éliminer ou diminuer le stress, détendre l'organisme.
- Éliminer la fatigue, lutter contre le surmenage.
- Stimuler la circulation sanguine et améliorer les échanges.
- Éliminer les toxines de l'organisme (acide lactique, urée, etc).
- Combattre courbatures ou tension musculaire.
- Améliorer certains états douloureux (rhumatismes) et enrayer certaines pathologies hivernales (rhumes, rhinopharyngites, bronchites).
- Renforcer le système de défenses naturelles de l'organisme.
- Améliorer le sommeil.
- Assouplir et nettoyer la peau.



CONTRE INDICATIONS :

- Enfants et personnes âgées.
- Prise de médicaments, possibilité de modification des effets sous l'action d'une forte chaleur.
- Hémophilie, Fièvre, Inflammations.
- Pathologies cardiaques et coronariennes.
- Grossesse et menstruation.
- Alcool et drogues.

En cas de doutes, un avis médical s'impose.

2/ UTILISATION

La température cible du sauna est propre à chaque utilisateur. Certains aiment le sauna pas trop chaud, entre 70 et 75°, d'autres le préfèrent très chaud, 90° ou plus. Vous pourrez même être tenté par des séances de « basse température », entre 45 et 55°, plus doux pour l'organisme.

On pénètre dans le sauna avec un corps propre (douche chaude avant le sauna) et sec, muni d'une serviette foncée (propre et sèche!) que l'on place sur les banquettes pour s'isoler du bois chaud !

On alterne des périodes de sauna et de repos (à l'extérieur), entrecoupées d'une douche ou d'un bain froid (voir glacé). Classiquement, ces périodes sont de même durées ; on conseille 3 répétitions.



Astuce : si la douche froide ou fraîche vous semble compliquée, commencez par les pieds, puis les mollets, les cuisses et remontez doucement sur le reste du corps. Utiliser des serviettes foncées car le tanin du Red Cedar peut tâcher les serviettes.

Exemple : sur une heure, 3 périodes de 10mn à 12 mn de sauna en alternance avec 3 périodes de 10mn à 12mn de repos allongé au calme, avec douche froide (ou immersion dans un bain froid – eau voisine de 0°C) à chaque sortie du sauna suivie d'un séchage du corps ; durant le repos (position allongée – jambes légèrement surélevées) on enveloppe le corps dans un peignoir sec ou une couverture et on s'hydrate abondamment (eau de préférence). Le dernier temps de repos sera un peu plus long (20mn).

La perte d'eau par transpiration peut être d'un litre par heure et la température corporelle peut monter jusqu'à 40 degrés.

La sensation de chaleur est d'autant plus forte que l'on asperge d'eau les pierres du poêle : l'air chargé d'humidité a tendance à brûler les muqueuses des voies aériennes supérieures et cet air est donc plus difficile à supporter. C'est le niveau d'hygrométrie qui monte, pas la température.

Généralement, le bain de sauna est un moment de calme et de sérénité. Profitez de ce moment pour vous relaxer, sans bruit parasite ou éclats de voix (il est préférable de chuchoter dans un sauna pour rester dans l'apaisement).

3/ LE FOURNEAU

Le temps de montée en température dépendra du volume intérieur du sauna, de la puissance de votre fourneau et de la température extérieure.

N'arrosez les pierres que lorsqu'elles sont très chaudes, et avec parcimonie. En général une louche suffit. Vous pouvez également utiliser des essences spéciales pour le sauna, afin d'agrémenter votre expérience sensorielle. Beaucoup de parfums sont disponibles, les plus connus étant eucalyptus ou menthe.

Selon le fourneau installé dans votre sauna, reportez-vous au manuel associé pour l'utilisation des différentes fonctions.

ATTENTION:

La garantie du fourneau ne sera pas prise en compte s'il est constaté un arrosage intempestif des pierres.

4/ ENTRETIEN

Votre sauna est fabriqué en Western Red Cedar (cèdre rouge), un bois naturellement imputrescible ne demandant aucun entretien particulier.

En revanche, l'intérieur du sauna peut être régulièrement nettoyé afin de « rafraîchir » l'intérieur. Comme l'on transpire dans un sauna, le bois absorbe cette transpiration et il convient de le nettoyer de temps en temps.

Protégez bien le fourneau et nettoyez à grande eau, avec une éponge et de l'eau légèrement javellisée.

Pour un meilleur chauffage, il faut nettoyer les pierres volcaniques une fois par an et sortir les débris de pierres cassées avant de les remettre en place.

Cas du sauna bulle

Si vous avez un sauna Vision, avec la demi-sphère en PMMA (pour poly méthacrylate de méthyle ou plexiglass), le nettoyage se fait avec un chiffon très doux, après dépoussiérage. L'idéal étant un nettoyage à grande eau pour enlever le maximum de poussières, puis avec une eau tiède, un peu de liquide vaisselle et une éponge douce.

N'utilisez aucun autre produit, vous risqueriez d'endommager la bulle de manière définitive, sans reprise de garantie.



Les cerclages

Lorsque vous chauffez votre sauna, la température peut atteindre 90° ou plus.

Si le temps est sec, le bois peut sécher énormément, il faudra alors resserrer les cerclages. Vous vous en rendez compte surtout après une période très sèche et très chaude.

Pour resserrer les cerclages, utiliser une clé à œil de 19 mm de ce type: CLE DE 19.

ATTENTION :



Le bois de Cèdre Rouge peut laisser apparaître des zones humides intérieures et extérieures qui viennent par capillarité. Avec le temps, le bois va griser et la teinte s'uniformiser.



STORVATT France
504 route de Sallanches
Demi-Quartier
74120 Megève – France

Infos et devis :
info@storvatt.fr
Tél : +33 (0)4 50 91 84 19

www.storvatt.fr

