

VENDÔM

— SPAS & BIEN ÊTRE —

NOTICE D'INSTALLATION

Sauna infrarouge - Montréal



AVANT DE COMMENCER

Félicitations pour l'acquisition de votre **sauna infrarouge** Montréal.

Les saunas infrarouges sont utilisés quotidiennement par des milliers de personnes pour leurs **nombreux bienfaits** sur le bien-être et la détente.

Grâce à la **chaleur infrarouge** lointaine, vous pouvez désormais profiter chez vous d'une expérience de relaxation favorisant la récupération physique, la circulation sanguine et la détente musculaire.

Veillez lire attentivement ce manuel avant la première utilisation du sauna.

Nous vous recommandons également de conserver ce manuel pour toute consultation ultérieure.

Bienfaits du sauna infrarouge

L'utilisation régulière d'un sauna infrarouge peut contribuer à :

- Favoriser la détoxification de l'organisme en éliminant certaines toxines
- Améliorer la circulation sanguine
- Soutenir le système immunitaire
- Favoriser la récupération musculaire
- Soulager certaines douleurs articulaires et musculaires
- Contribuer à la réduction du stress et de la fatigue
- Améliorer l'aspect et l'éclat de la peau
- Participer au contrôle du poids dans le cadre d'un mode de vie sain

Les effets ressentis peuvent varier selon les personnes, mais de nombreux utilisateurs constatent une amélioration du bien-être général après une utilisation régulière.

Caractéristiques techniques

- **Structure en bois** de haute qualité
- Conception **robuste** et **durable**
- Panneau de commande simple d'utilisation
- Capteur de température précis
- Installation facilitée grâce à des éléments préassemblés
- Conception ergonomique offrant un confort optimal
- **Faible consommation énergétique**
- **Finitions soignées** pour une intégration harmonieuse dans votre espace bien-être

Consignes de sécurité

Veillez respecter les recommandations suivantes afin de garantir une utilisation sûre et confortable de votre sauna :

1. Les personnes souffrant de **maladies cardiaques**, d'hypertension ou de troubles cardiovasculaires doivent consulter un médecin avant d'utiliser le sauna.
2. N'utilisez pas le sauna si vous êtes malade (rhume, infection respiratoire, fièvre, etc.), car la chaleur peut aggraver les symptômes.
3. Évitez d'utiliser le sauna **en cas de fatigue extrême** ou de manque de sommeil. L'organisme peut être plus sensible aux variations de température.
4. N'utilisez pas le sauna à jeun, ni immédiatement après un effort physique intense ou une activité mentale prolongée.
5. Attendez **au moins 30 minutes** après un repas avant d'utiliser le sauna afin de ne pas perturber la digestion.
6. N'utilisez pas le sauna après avoir consommé de l'alcool, car l'association de l'alcool et de la chaleur peut provoquer des malaises.
7. Retirez tous les bijoux, montres ou objets métalliques, car ils peuvent chauffer et provoquer des brûlures.
8. Évitez d'appliquer des cosmétiques, crèmes ou huiles avant l'utilisation, car ils peuvent obstruer les pores et limiter la transpiration.
9. Les **personnes âgées** doivent utiliser le sauna **avec prudence** et privilégier des séances courtes.

10. Les séances de sauna ne doivent pas être trop longues. Il est recommandé d'effectuer des **séances de 5 à 10 minutes**, suivies de périodes de repos.
11. Pour un sauna sec, une température comprise **entre 60 °C et 80 °C** est généralement recommandée pour un confort optimal.
12. Évitez une exposition immédiate **à l'air froid** après une séance afin de prévenir les chocs thermiques.
13. Il est conseillé d'utiliser le sauna **à deux personnes** et de **boire régulièrement de l'eau** afin d'éviter la déshydratation.
14. Si vous ressentez des étourdissements, un essoufflement ou une gêne, quittez immédiatement le sauna, reposez-vous dans un endroit ventilé et hydratez-vous.
15. Après la séance, levez-vous lentement et prenez le temps de récupérer avant de reprendre vos activités.

SOMMAIRE

1. Instructions avant l'installation	2
2. Liste des pièces	4
3. Conditions d'installation	5
4. Montage	6/10
5. Utilisation du panneau de commande	11
6. Recommandations pour l'utilisation.....	13
7. Nettoyage et entretien	14
8. Guide de dépannage	15

LISTES DES PIÈCES

Avant de commencer l'installation de votre sauna infrarouge Montréal, vérifiez que toutes les pièces sont présentes.

Si une **pièce est manquante** ou **endommagée**, veuillez **contacter votre revendeur** ou le service client avant de procéder au montage.

Réf.	Désignation
1	Panneau avant
2	Panneau arrière avec dossier
3	Panneau latéral gauche
4	Panneau latéral droit
5	Panneau inférieur
6	Panneau supérieur
7	Banc
8	Panneau de chauffage sous le banc
9	Panneau de chauffage avant
10	Toit

Réf.	Désignation	Quantité
a	Fixations pour poignée de porte	2
b	Vis 6 x 35 mm	4
c	Vis 3 x 25 mm	6
d	Vis 6x55 mm avec capuchons en plastique	6

CONDITIONS D'INSTALLATION

Afin d'assurer une installation correcte et sécurisée de votre sauna infrarouge Montréal, veuillez respecter les recommandations suivantes.

Remarque : Le non-respect de ces consignes peut entraîner un mauvais fonctionnement de l'appareil ou endommager la structure du sauna.

Recommandations d'installation

1. Alimentation électrique dédiée

Ne branchez aucun autre appareil sur la prise électrique utilisée par votre sauna infrarouge. Utilisez une **prise adaptée** et **conforme** aux normes électriques en vigueur.

2. L'emplacement

Installez le sauna sur un sol parfaitement **plat, stable** et **solide** afin de garantir la stabilité de la structure.

3. Protection contre l'humidité

N'exposez pas l'extérieur du sauna à l'eau.

Si le sol est humide, il est recommandé d'installer un support ou un séparateur de sol afin de maintenir le sauna surélevé et au sec.

4. Sécurité incendie

Ne stockez aucun objet inflammable ni substance chimique à proximité du sauna.

5. Environnement d'installation

Le sauna doit être installé à l'intérieur, dans un endroit sec et bien ventilé.

Une humidité excessive peut endommager les composants internes et la structure en bois du sauna.

MONTAGE

Étape 1 – L'emplacement du sauna

Avant de commencer le montage :

- Assurez-vous que le **câble d'alimentation** principal reste facilement accessible
- Installez le sauna dans un emplacement **sec, stable et parfaitement plat**
- Vérifiez que l'espace autour du sauna permet une installation et une utilisation confortables.

Étape 2 – Installation du panneau inférieur

1. Placez le **panneau inférieur** sur l'emplacement prévu pour l'installation du sauna.
2. Vérifiez l'orientation afin que la **face avant** du sauna **soit correctement positionnée** avant de poursuivre le montage.



Étape 3 – Installation du panneau avant

1. Positionnez le panneau avant sur le panneau inférieur.
2. Maintenez-le **en position verticale** pendant l'installation des panneaux latéraux.

Attention : Manipulez la porte vitrée avec précaution afin d'éviter tout choc ou dommage.



Étape 4. Connexion des panneaux latéraux au panneau avant

1. Alignez les **panneaux latéraux** gauche et droit avec les systèmes de fixation intérieurs situés sur le panneau avant
2. Vérifiez que les boucles ou attaches intérieures des panneaux latéraux sont correctement positionnées et solidement fixées
3. Une fois les panneaux alignés, utilisez le **support métallique** supérieur pour relier solidement le haut du panneau avant et le haut des panneaux latéraux
4. Assurez-vous que l'ensemble de la structure est correctement aligné et stable avant de poursuivre les étapes suivantes du montage.



5. Installation du panneau chauffant sous le banc

1. Insérez le **panneau de chauffage** sous le banc en le faisant glisser vers le bas dans les guides verticaux du panneau latéral gauche.
2. Veillez à aligner correctement les côtés du panneau avec les rails de guidage afin d'assurer une insertion correcte.
3. Vérifiez que la grille du panneau chauffant est orientée vers l'extérieur, c'est-à-dire vers l'avant du sauna.
4. Faites glisser le panneau chauffant vers le bas jusqu'à ce qu'il repose sur le panneau inférieur.



6. Installation du banc

1. Positionnez le **banc** en le faisant glisser sur les supports horizontaux situés sur les panneaux latéraux.
2. Faites glisser le banc jusqu'à ce qu'il soit en contact avec le panneau arrière et parfaitement en place.
3. En raison de l'espace restreint à l'intérieur du sauna, l'installation du banc peut nécessiter une manipulation précise et délicate.



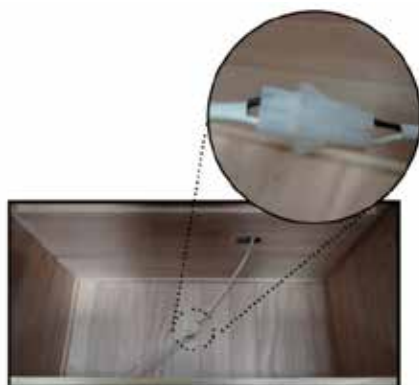
7. Installation du panneau arrière

1. Positionnez le **panneau arrière** à l'arrière de la structure.
2. Alignez correctement le panneau avec les panneaux latéraux et le panneau inférieur.
3. Fixez le panneau arrière à l'aide des **vis 6 x 35 mm** founies afin d'assurer une fixation stable et sécurisée.



8. Connexion du panneau chauffant intérieur

1. Repérez le **câble du panneau chauffant** inférieur situé à l'intérieur du sauna.
2. Connectez ce câble au connecteur correspondant du panneau arrière.
3. Vérifiez que la connexion est correctement enclenchée et sécurisée avant de poursuivre l'installation.



9. Installation du panneau supérieur (toit)

1. Placez délicatement le **panneau supérieur** sur la structure du sauna déjà assemblée
2. Une fois les quatre coins correctement positionnés, **appuyez doucement** sur le panneau de toit en partant des coins extérieurs afin qu'il s'ajuste parfaitement aux panneaux
3. Vérifiez que les **câbles électriques** ne sont pas **coincés** entre les panneaux.
4. Fixez le panneau supérieur à l'aide de **4 vis 6 x 55 mm** fournies afin de garantir la stabilité de l'ensemble.



10. Installation des deux éléments chauffage avant

1) Installation de l'élément chauffage avant

1. Retirez la **protection en bois** de l'élément chauffant.
2. Desserrez les vis du couvercle en verre afin de retirer le panneau de protection.
3. Les deux extrémités du radiateur étant identiques, l'élément chauffant peut être installé dans les deux sens.
4. Insérez une **première extrémité du radiateur** infrarouge dans la prise correspondante.
5. Un ressort de maintien est présent sous la prise. Appuyez doucement sur le radiateur pour permettre **l'insertion de l'autre extrémité** dans la seconde prise.
6. Une fois l'élément chauffant correctement positionné, **réinstallez le couvercle en verre**, puis **replacez la protection en bois**.

Étape 1/2



Étape 4/5



Étape 6



2) Connexion du chauffage avant

1. Connectez le **câble d'alimentation** de l'élément chauffant avant au **connecteur** situé dans le sauna
2. Vérifiez que la connexion est correctement enclenchée et sécurisée.



3) Fixation du panneau chauffant avant

1. Suspendez le **panneau chauffant** avant à l'aide du crochet prévu dans le panneau latéral.
2. Ajustez sa position afin qu'il soit correctement aligné et bien maintenu en place.



II. Connexion électrique principale (panneau de toit)

1. Repérez les connecteurs situés dans le panneau supérieur (toit)
2. Connectez les **câbles des éléments chauffants** aux prises correspondantes (5 connecteurs utilisés + câble répartiteur)
3. Connectez ensuite le **câble du panneau de commande**
4. Branchez le câble de l'éclairage LED arrière en respectant le sens des connecteurs (flèche vers flèche)
5. Vérifiez soigneusement que toutes les connexions sont correctement insérées et bien fixées dans le boîtier de commande.



12. Installation du cache-toit

1. Positionnez le **cache-toit** sur le panneau supérieur du sauna
2. Alignez correctement les trous de fixation
3. Fixez le cache-toit à l'aide des 6 vis fournies.
4. Vérifiez que le cache-toit est bien stable et correctement positionné.




13. Installation de la poignée de porte

1. Positionnez la **poignée de porte** sur la porte vitrée du sauna
2. Alignez les trous de fixation avec ceux de la porte
3. Fixez la poignée en utilisant les 2 vis fournies.
4. Vérifiez que la poignée est solidement fixée et correctement alignée.



UTILISATION DU PANNEAU DE COMMANDE

Mise sous tension

1. Branchez le **cordon d'alimentation principal** dans une prise murale adaptée
2. Appuyez une fois sur le **bouton Marche/Arrêt**  du panneau de commande


Le panneau de commande s'allume et devient opérationnel.
À ce stade, les éléments chauffants ne sont pas encore activés.

Vous pouvez toutefois utiliser immédiatement : l'**éclairage intérieur** et la fonction **audio Bluetooth**.

Activation du chauffage


1. Appuyez de nouveau sur le bouton **Marche/Arrêt** 
2. Le voyant « Chauffage » s'allume pour indiquer que les éléments chauffants fonctionnent.
Pour arrêter le chauffage, appuyez sur le bouton Marche/Arrêt.

Éclairage

L'éclairage intérieur peut être activé ou désactivé à tout moment.
Appuyez sur le **bouton Éclairage**  pour allumer ou éteindre la lumière.
Certaines versions permettent également de changer la couleur de l'éclairage via ce même bouton.

Programmation de la mise en marche (préréglage)

La fonction préréglage permet de programmer l'heure à laquelle le sauna doit démarrer automatiquement.

1. Appuyez une fois sur le **bouton de programmation** 
2. Réglez l'heure souhaitée à l'aide des flèches HAUT/BAS.
3. Utilisez les touches :
 - TEMP UP / DOWN pour régler les heures
 - TIME UP / DOWN pour régler les minutes

La plage de programmation est comprise entre 00:00 et 23:59.

Connexion Bluetooth

1. Allumez le sauna. Le module Bluetooth intégré devient automatiquement détectable
2. Sur votre **smartphone** ou tablette : **activez le Bluetooth**, puis recherchez les appareils disponibles
3. Sélectionnez l'appareil « **IR SAUNA** » dans la liste.

Une fois connecté, vous pouvez diffuser votre musique directement dans le sauna.

Réglages des paramètres de la séance

1) Réglage de la durée

La durée de la séance peut être réglée entre 0 et 90 minutes.

1. Utilisez les **touches TIME UP / DOWN** pour ajuster la durée.
2. Chaque pression modifie la durée d'une minute.
3. Maintenez la touche pour accélérer le réglage.

Si aucune action n'est effectuée **pendant 5 secondes**, la valeur sélectionnée est automatiquement enregistrée.

Pendant la séance, **l'écran affiche le temps restant**.

2) Réglage de la température

La température peut être réglée entre 20°C et 70°C (77°F à 158°F).

Température recommandée pour une séance confortable : **38°C à 54°C**.

1. Appuyez sur les **flèches TEMP UP / DOWN** pour augmenter ou diminuer la température
2. Chaque pression modifie la température d'un degré.
3. Maintenez la touche pour accélérer l'ajustement.

Une fois la température cible atteinte :

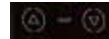
- le système régule automatiquement la chauffe
- les éléments chauffants s'activent et se désactivent périodiquement pour maintenir une température stable.

3) Passage entre °C et °F

Vous pouvez modifier l'unité de température.

Pour basculer entre **Celsius (°C)** et Fahrenheit (°F) :

1. Appuyez simultanément sur les deux boutons de réglage de température



2. L'affichage changera immédiatement d'unité.

RECOMMANDATIONS POUR L'UTILISATION

Opérations recommandées

1. Réglez la température et la durée de la séance à l'aide du panneau de commande avant de démarrer votre séance.
2. Laissez le sauna préchauffer **pendant environ 10 à 15 minutes** afin d'atteindre la température souhaitée.
3. La **durée recommandée d'une séance** se situe généralement **entre 30 et 45 minutes**.
4. Les **éléments chauffants** régulent automatiquement la température pour maintenir un niveau de chaleur constant à l'intérieur du sauna.
5. Si nécessaire, ouvrez légèrement le **conduit de la ventilation** situé au plafond afin d'améliorer la circulation de l'air à l'intérieur du sauna.
6. Hydratez-vous régulièrement : **buvez de l'eau** avant, pendant et après la séance afin de compenser la perte de liquides due à la transpiration.
7. Pour favoriser la transpiration, **prenez une douche** ou un bain chaud **avant et après la séance**.
Veillez à bien vous sécher avant d'entrer dans le sauna afin d'éviter un excès d'humidité pouvant endommager le bois.
8. Afin de maintenir l'intérieur du sauna propre et confortable, **placez une serviette sur le banc** et sur le sol pendant la séance. Gardez également une serviette à portée de main pour essuyer la transpiration excessive.
9. Le bois naturel intérieur peut dégager une odeur caractéristique lors des premières utilisations.
Si cette odeur vous semble trop prononcée, essuyez les **surfaces en bois** avec un chiffon légèrement humide pour la réduire.

Conseils pour une utilisation optimale

1. Pour soulager les tensions musculaires, vous pouvez **masser doucement les zones douloureuses** pendant la séance afin d'améliorer la récupération.
2. N'appliquez pas de lotions, huiles ou cosmétiques sur la peau avant d'utiliser le sauna, car ces produits peuvent obstruer les pores et limiter la transpiration.
3. La **chaleur du sauna** peut faciliter le rasage. Se raser le visage ou les jambes dans un environnement chaud peut permettre d'obtenir une peau plus lisse, parfois même sans utilisation de mousse ou de gel.
4. Évitez de **manger au moins une heure** avant la séance.
Il est préférable d'utiliser le sauna à jeun ou après digestion, afin d'éviter toute sensation d'inconfort.
5. Pendant la séance, vous pouvez **effectuer de légers étirements** afin de favoriser la détente musculaire : étirez vos bras, vos jambes ou massez votre cou et vos pieds.
6. Une utilisation régulière du sauna peut **favoriser la relaxation** et **améliorer la qualité du sommeil**.
Une séance en soirée peut notamment aider à se détendre avant de dormir.
7. En cas de premiers signes de rhume ou de fatigue, certaines personnes constatent que des **séances modérées** de sauna peuvent contribuer à **stimuler les défenses naturelles**.
En cas de doute ou de problème de santé, consultez votre médecin.
8. Pour cibler certaines zones du corps, comme les chevilles ou les pieds, vous pouvez les placer plus **près des éléments chauffants** afin de bénéficier d'une chaleur plus intense.
9. Après la séance, ne vous précipitez pas immédiatement sous la douche.
Votre corps continuera à transpirer pendant quelques minutes.
Laissez la porte du sauna ouverte, asseyez-vous tranquillement et laissez votre corps revenir progressivement à une température normale **avant de prendre une douche tiède** ou fraîche.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Un **entretien régulier** de votre sauna infrarouge permet de **préserver la qualité du bois**, garantir une **hygiène optimale** et **prolonger la durée** de vie de votre équipement.

Avant la première utilisation

Avant d'utiliser votre sauna pour la première fois :

- Nettoyez l'intérieur du sauna à l'aide d'un **chiffon doux légèrement humide**.
- Lors des premières utilisations, il est possible que le bois dégage une odeur naturelle. Cela est normal.

L'odeur naturelle du bois diminuera progressivement **dans les 48 heures**.

Nettoyage intérieur

Pour maintenir l'intérieur du sauna propre :

- Nettoyez régulièrement les **surfaces en bois** avec un chiffon doux légèrement humide.
- Évitez l'utilisation de produits chimiques agressifs qui pourraient endommager le bois.

Pendant l'utilisation :

Nous recommandons de placer une serviette sur le banc et sur le sol du sauna afin d'absorber la transpiration. Cela permet de maintenir l'intérieur du sauna propre plus longtemps.

Nettoyage extérieur

L'extérieur du sauna peut être entretenu facilement :

- Utilisez un **produit d'entretien pour meubles en bois**.
- Nettoyez avec un **chiffon doux et sec** ou légèrement humide.

Traitement des rayures et des taches

Si des rayures ou des taches apparaissent sur les surfaces en bois :

- Utilisez du **papier de verre à grain fin**
- **Poncez légèrement** la zone concernée jusqu'à ce que la surface retrouve son aspect uniforme.

GUIDE DÉPANNAGE

Le tableau ci-dessous présente les **problèmes les plus courants** pouvant survenir lors de l'utilisation du sauna infrarouge Montréal, ainsi que leurs causes possibles et les **solutions recommandées**.

Problème	Causes possibles	Solutions
1. Voyant d'alimentation non allumé	Le cordon d'alimentation n'est pas branché.	Vérifiez que la prise électrique fonctionne et que le cordon d'alimentation est correctement branché.
	Fusible grillé	Vérifiez l'état du fusible et remplacez-le si nécessaire.
2. Voyant de fonctionnement non allumé	Le voyant correspondant est défectueux.	Réparer ou remplacer le panneau de commande si nécessaire.
	Problème de câblage ou composant électronique défectueux.	Vérifier le câblage et remplacer le composant défectueux.
3. Le chauffage infrarouge ne chauffe pas	Élément chauffant endommagé.	Remplacer l'élément chauffant par un modèle aux mêmes spécifications.
	Durée de vie du chauffage réduite à cause d'une utilisation prolongée.	Remplacer le chauffage défectueux.
	Fusible grillé.	Vérifier ou remplacer le fusible.
	Connexion du câblage desserrée ou mal positionnée.	Vérifier les connexions et les reconnecter correctement.
	Carte électronique défectueuse.	Vérifier la sortie du circuit imprimé et remplacer la carte si nécessaire.
4. Le sauna ne maintient pas la bonne température	Dysfonctionnement du chauffage	Se référer au problème n°3.
	Mauvais réglage du panneau de commande.	Réinitialiser ou corriger les réglages.
	Capteur de température défectueux ou mal connecté.	Vérifier la connexion et l'état du capteur de température. Assurez-vous que la tête du capteur est visible à l'intérieur du sauna.
5. Odeur de brûlé inhabituelle	Court-circuit ou composant électrique défectueux.	1. Débranchez immédiatement le sauna. 2. Vérifiez la tension et l'état du circuit. 3. Identifiez le composant défectueux et remplacez-le si nécessaire.
6. La lumière ne fonctionne pas	Ampoule ou module d'éclairage défectueux.	Remplacer la lumière.
	Prise ou connecteur endommagé.	Remplacer le connecteur ou la prise.
	Fil électrique desserré ou cassé.	Reconnecter le câble ou remplacer le conducteur endommagé.
	Problème lié au panneau de commande.	Vérifier le panneau de commande et le remplacer si nécessaire.
7. Pas de son ou mauvaise qualité sonore des haut-parleurs	Haut-parleur desserré ou défectueux.	Vérifier l'installation du haut-parleur et le remplacer si nécessaire.
	Câble audio mal connecté.	Vérifier que la connexion du câble est correcte.
	Panne du panneau de commande.	Vérifier le panneau de commande et le remplacer si nécessaire.



74 avenue des Capitelles - 30620 BERNIS
0466360044
contact@vendom-pro.com
www.vendom-pro.com