



User Manuals available in
Italian | German | Polish | Turkish | Dutch

serenelife™



serenelife™



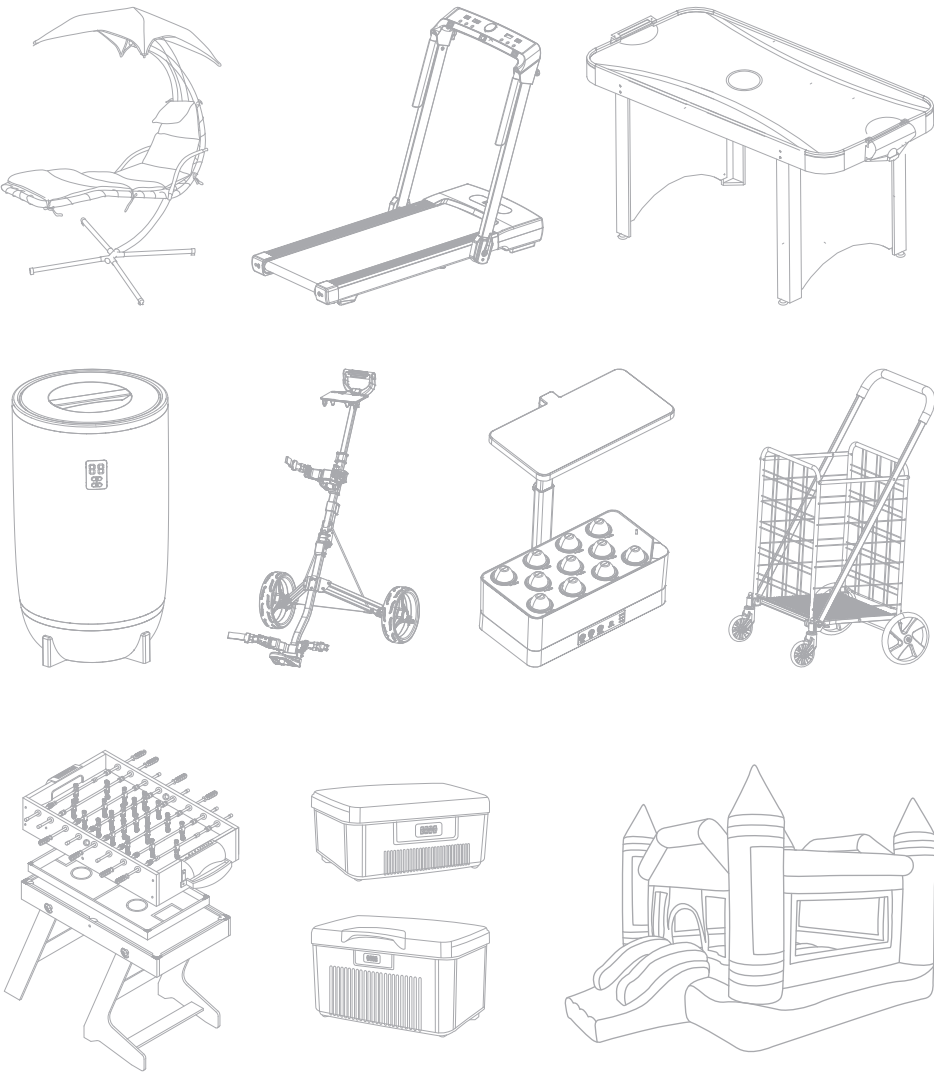
SLISAU10GRY - AZSLISAU10BK
Compact & Portable Infrared Sauna

USER GUIDE

About SereneLife

SereneLife products are designed to create a more comfortable living space, indoors and out. Our team presents innovative lifestyle solutions throughout the year that promote simplicity and serenity.

We're committed to delivering the most dependable products so you can live a better, more serene life.



CONTENTS

FEATURES AND TECHNICAL SPECS 4

USAGE PRECAUTIONS FOR SAUNA 4

FUNCTIONS OF THE PORTABLE INFRARED SAUNA 8

PARTS LIST 8

ASSEMBLY INSTRUCTIONS 9

INSTALLATION PROCEDURES 11

HAND-HELD CONTROLLER FUNCTION ILLUSTRATION 11

HOW TO ADJUST HEAT FOR FOOT PAD 12

WARRANTY CONTENTS 12

CLEANING & STORAGE 12

REGISTER PRODUCT 13

IMPORTANT:
Read carefully and understand all INSTRUCTIONS before operating.
Failure to follow the safety rules and other basic safety precautions
may result in serious personal injury.

California Prop 65 Warning

⚠WARNING:
This product can expose you to chemicals, which is known to the state of California to cause cancer birth defects and other reproductive harm. Do not ingest.

For more info go to: www.P65warnings.ca.gov

Features:

- Easy Access Sit-in Sauna Design
- Compact Size Perfect for At-Home Use
- Includes a Foldable Chair for Comfortable Seating
- Energy & Power Efficient Design for Low-Cost Heating Sauna
- Convenient Hand Access Zippers for Book/Magazine Reading
- Wired Controller for Timer & Auto Heat Setting
- Also Includes Foot Pad Heating Mat
- Used for Personal Health Care

Technical Specs:

- Heating Element Power Output: 1050 Watt
- Reaches Maximum Temperature of 140 Degrees Fahrenheit
- Time Setting: Up to 60 Minutes
- Power: 120V
- Assembled Tent Dimensions (L x W x H):
27.6" x 31.5" x 37.8" (70,5 x 80 x 96cm)
- Weight: 20.15 lbs.

Usage Precautions for Sauna

General Guidelines:

- This sauna is not medical equipment and is not intended for medical purposes.
- Consult with your doctor before using this sauna if you are pregnant or under medical care.
- Discontinue use immediately if you experience discomfort, nausea, or drowsiness.
- Do not plug in the sauna while it is folded for storage.
- Prolonged use can lead to overheating.

⚠ Usage Recommendations:

- **Daily Limit:** Do not use the sauna for more than 30 minutes per day.
- **Weekly Limit:** Do not use the sauna more than 3 times per week.
- **Age Restriction:** Not recommended for individuals under 18 years of age.

Health Conditions - DO NOT Use If You Have:

- Any type of respiratory condition
- Any heart condition
- High or low blood pressure
- Pregnancy
- Any skin disease or disorders
- Consumed alcohol or alcoholic beverages recently

Safety Warnings:

- Unplug the power cord after each use.
- Avoid using the sauna in or around water to prevent electrical shock.
- Keep the electrical cord away from heat sources.
- Do not operate the sauna if the cord or plug is damaged.
- Avoid pulling on the electrical cord.
- Repairs must be performed by the manufacturer, its service agent, or a similarly qualified person.
- Never use the sauna in wet or damp conditions.

Understanding Hyperthermia

Hyperthermia occurs when the internal temperature of the body rises several degrees above the normal body temperature of 98.6°F (37°C).

Symptoms of Hyperthermia:

- Increase in internal body temperature
- Dizziness
- Lethargy
- Drowsiness
- Fainting

Effects of Hyperthermia:

- Failure to perceive heat
- Failure to recognize the need to exit the sauna
- Unawareness of impending hazards
- Potential fetal damage in pregnant women
- Physical inability to exit the sauna
- Unconsciousness

Benefits of Portable Infrared Sauna

Vital Energy for Healthy Living

Convenient for Busy Schedules: The Portable Infrared Sauna provides microcirculation benefits similar to jogging with just fifteen minutes of daily use.

Efficient Energy Absorption: The sauna cover is coated with a unique reflecting material, enhancing the absorption and internalization of energy by the body.

Safe FIR Energy: The Far Infrared Ray (FIR) energy produced by the sauna ranges from 4-14 microns, which is compatible with the human body, promoting safe energy absorption.

Wide Conduction and Absorption: FIR energy is absorbed by water molecules, proteins, and organic molecules, facilitating widespread conduction throughout the body, benefiting cells and internal organs through resonance and absorption.

Anti-Aging Benefits

Enhanced Cellular Vibration: The Portable Infrared Sauna helps molecules in the body vibrate more vigorously, increasing blood circulation. This allows cells to absorb nutrition and oxygen more effectively.

Historical Evidence: In Japan, warriors used hot spring baths to heal wounds faster after battles. This tradition supports the benefits of FIR Energy in reactivating healthy cellular functions.

Blood Vessel Dilation: The sauna dilates blood vessels and opens skin pores, promoting relaxation and mental peace.

Improved Blood Circulation: Enhanced blood circulation helps cells absorb nutrition better, improving muscle and skin elasticity. This process helps prevent wrinkles and makes the skin more lustrous.

Kidney Support: By improving capillary circulation, the sauna reduces the burden on the kidneys, potentially helping to prevent kidney failure.

Beauty Benefits

Youthful, Glowing Skin: The Portable Infrared Sauna boosts blood circulation to the skin, which is crucial for maintaining beautiful, youthful, and glowing skin.

Additional Benefits of Portable Infrared Sauna

Cellulite Elimination

- **Enhanced Sweating and Cellular Activation:** The Portable Infrared Sauna promotes profuse sweating and cellular activation, effectively clearing away cellulite.
- **Deeper Heat Penetration:** It penetrates deeper into cellulite compared to conventional saunas, making it more effective in treating these tissues.

Slimming and Improved Appearance

- **Reduction of Water Retention:** The sauna helps discharge excess water from the body, aiding in maintaining firmness and body shape.
- **Improved Blood Circulation:** By enhancing circulation, it prevents excessive fat accumulation and addresses swelling around the waist, belly, and eyelids.

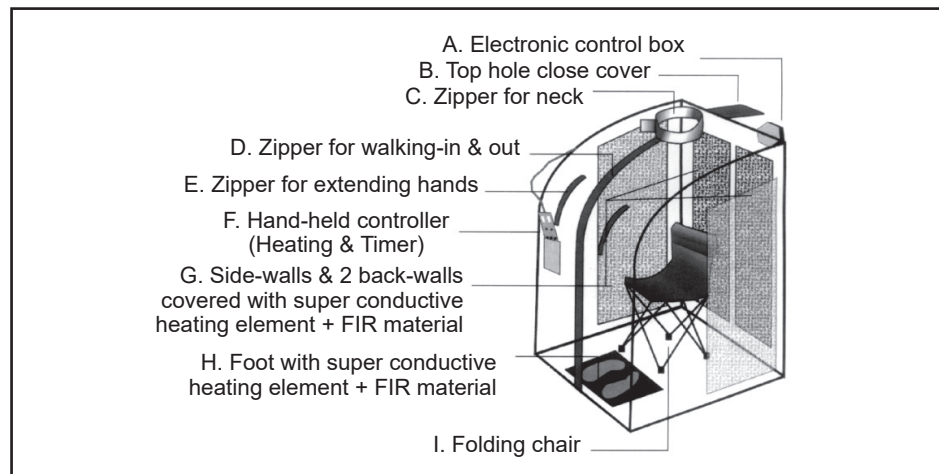
Outstanding Caloric Consumption and Weight Control

- **Caloric Burn from Sweating:** According to Guyton's Textbook of Medical Physiology, producing one gram of sweat requires 0.568 kcal. The Journal of the American Medical Association (JAMA) notes that sweating off 500 grams in a sauna can consume nearly 300 kcal, equivalent to running 2-3 miles.
- **Increased Sweat Production:** The Portable Infrared Sauna generates 2-3 times more sweat than conventional saunas, significantly increasing caloric consumption.
- **Weight Control and Cardiovascular Conditioning:** It supports weight control and cardiovascular fitness, particularly beneficial for individuals who do not exercise enough or cannot exercise but want the benefits of regular physical activity.

Functions of the Portable Infrared Sauna

- **Optimal Heat Emission:** When the sauna box heats up to 140°F (60°C), FIR (Far Infrared Ray) materials emit 95% of their energy.
- **Rapid Heating:** It takes only 5 minutes to reach the constant temperature of 140°F (60°C).
- **Cost-Efficiency:** The sauna is low-cost to operate, making it economical for regular use.
- **Effective Perspiration:** Depending on the individual, the sauna can induce a perspiration volume of 500 cc within 10 minutes of use.
- **Easy Setup and Cleanup:** The sauna can be set up or taken down in just a minute. Cleanup is simple and mess-free, requiring only a wipe with a damp cloth.

Parts List



- A** - Electronic control box
- B** - Top hole close cover
- C** - Zipper for neck
- D** - Zipper for walk-in & out
- E** - Zipper for extending hands
- F** - Hand-held controller (Heating & Timer)
- G** - Side-walls & 2 back-wall covered with super conductive heating element + FIR material.
- H** - Foot with super conductive heating element + FIR material.
- I** - Folding chair

Assembly Instructions

Handle the equipment with care to avoid damage from sharp objects during setup or closing down.

1. **Unfolding the Side-Walls:** Unfold both side-walls of the FIR Sauna box to allow it to stand upright.
2. **Closing the Zipper:** Close the zipper from the bottom of the back-wall to the front end of the sauna. Place the foam floor cushion inside.
3. **Placing the Foot Pad:** Position the wired foot pad with its footprint facing upward on the foam floor cushion. Insert the bottom and top cross bars into the connectors on the opposite side of the opening. These bars support the shape of the sauna and can be removed when entering or exiting. Reinsert the top bar after entering or exiting.
4. **Setting up the Folding Chair:** Place the folding chair on the rear part of the cushion so that the wired foot pad is directly in front of the chair, where your feet will naturally go.

The unit is now ready for use.

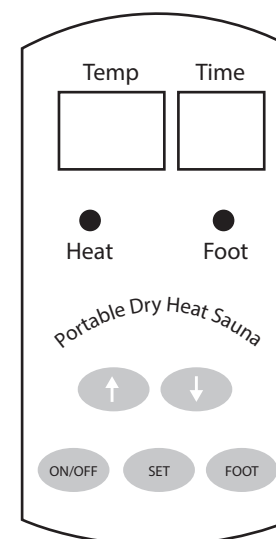




Installation Procedures

1. **Opening the Sauna Box:** Place the PE-foam on the bottom of the sauna box. Lay the folding chair inside the housing. Build the sauna box inside the wall to keep it standing.
2. **Power Connection:** Plug the power cord into the power outlet.
3. **Setting Time and Temperature:** Use the Hand-held controller to set up the time and temperature according to your preference.
4. **Pre-Heating:** It is suggested to pre-heat the sauna box and the foot pad for five minutes. The use of the foot pad depends on individual preference.

Hand-Held Controller Function Illustration



1. Press the **ON/OFF** key to start the instrument.
The indicating LED light will turn on.
2. Press the **FOOT** key to heat the foot bottom.
The indicating LED light will turn on.
3. Press the **SET** key to set the temperature.
Then, use the (▲) or (▼) keys to adjust the temperature.
4. Press the **SET** key again to set the time.
Use the (▲) or (▼) keys to adjust the time.
5. The time can be adjusted from 0 to 60 minutes. Each press of the (▲) or (▼) key will increase or decrease the time by 1 minute.

How to Adjust Heat for Foot Pad

1. **Low Heat:** Press the button once. You will see it flash slowly on the remote.
2. **Medium Heat:** Press the button again. You will see it flash quickly on the remote.
3. **High Heat:** Press the button once more. The light will stay on this time.
4. **No Heat:** Press the button one more time. The light will turn off.

Warranty Contents

1. **Duration:** The warranty period is valid for 1 year from the date of purchase.
2. **Repair Instructions:** If the unit requires repair, please contact our service center.

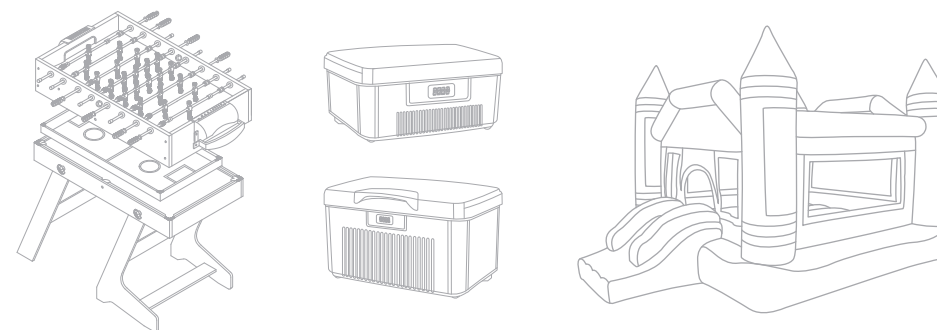
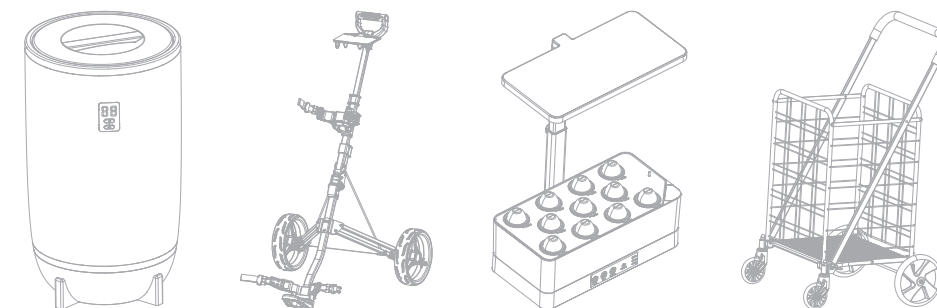
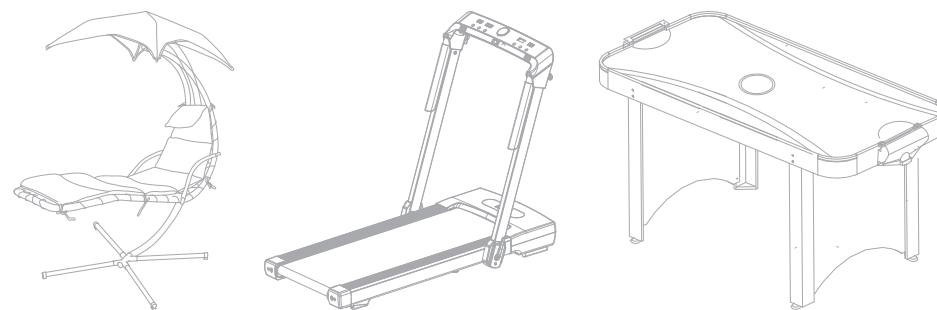
3. Material Replacement Charges

If the repair was caused by the following situations, you will be charged for material replacement only:

- Improper use and operations.
- Operating the device without complying with the required working voltage.
- Reassembling after the supplier's installation.
- Damage by nature, disaster, or fire.

Cleaning & Storage

1. **After Use:** Dry any water from the PE-foam inside the sauna box.
2. **Ventilation:** Open the zipper to ventilate the sauna. Wait until the heat has dissipated before packing and storing.
3. **Cleaning:** Use a clean damp cloth to wipe off any dirt or sweat. There's no need to wash the sauna.



Register Product

Thank you for choosing SereneLife. By registering your product, you ensure that you receive the full benefits of our exclusive warranty and personalized customer support.

Complete the form to access expert support and to keep your SereneLife purchase in perfect condition.



Serenelifehome.com/
register



For user guides in multiple languages,
SCAN THE QR CODE
and enter your model number

User Manuals available in
Italian | German | Polish | Turkish | Dutch

serenelife™



¿Preguntas? ¿Comentarios?

¡Estamos para ayudarte!

Teléfono: 1.718.535.1800

Serenelifehome.com/ContactUs



Visite nuestro
sitio web

ESCANÉAME
serenelifehome.com



SPA

serenelife™



SLISAU10GRY - AZSLISAU10BK

Sauna portátil de infrarrojos y compacto

GUÍA DEL USUARIO

Acerca de SereneLife

Los productos SereneLife están diseñados para crear un espacio habitable más cómodo, tanto en interiores como en exteriores. Nuestro equipo presenta soluciones innovadoras de estilo de vida durante todo el año que promueven la simplicidad y la serenidad.

Estamos comprometidos a ofrecer los productos más confiables para que pueda vivir una vida mejor y más serena.



CONTENIDO

CARACTERÍSTICAS Y ESPECIFICACIONES TÉCNICAS	4
PRECAUCIONES DE USO DEL SAUNA	4
FUNCIONES DEL SAUNA PORTÁTIL DE INFRARROJOS	8
LISTA DE PIEZAS	8
INSTRUCCIONES DE MONTAJE	9
PROCEDIMIENTO DE INSTALACIÓN	11
ILUSTRACIÓN DE LA FUNCIÓN DEL CONTROLADOR MANUAL	11
CÓMO AJUSTAR EL CALOR DE LA PLANTILLA	12
CONTENIDO DE LA GARANTÍA	12
LIMPIEZA Y ALMACENAMIENTO	12
REGISTRE EL PRODUCTO	13

IMPORTANTE:
LEA DETENIDAMENTE Y COMPRENDA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE PONER EN FUNCIONAMIENTO EL PRODUCTO. EL INCUMPLIMIENTO DE LAS NORMAS DE SEGURIDAD Y OTRAS PRECAUCIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD PUEDE PROVOCAR LESIONES PERSONALES GRAVES.

Advertencia de la Proposición 65 de California
⚠️ ADVERTENCIA:
Este producto puede exponerlo a sustancias químicas, que el estado de California reconoce como causantes de cáncer, defectos congénitos y otros daños reproductivos. No ingerir.
Para obtener más información, visite: www.P65warnings.ca.gov

Características:

- Diseño de sauna de fácil acceso para sentarse
- Tamaño compacto Perfecto para uso doméstico
- Incluye una silla plegable para sentarse cómodamente
- Diseño eficiente en cuanto a energía y potencia, para un sauna de bajo coste de calefacción
- Cremalleras de acceso manual para leer libros/revistas
- Controlador con cable para temporizador y ajuste de calor automático
- También incluye esterilla calefactora para pies
- Se utiliza para el cuidado de la salud personal

Especificaciones técnicas:

- Potencia de salida del elemento calefactor: 1050 vatios
- Alcanza una temperatura máxima de 60 °C (140 °F)
- Ajuste de tiempo: Hasta 60 minutos
- Potencia: 120V
- Dimensiones de la tienda montada (largo x ancho x alto): 27.6" x 31.5" x 37.8" (70,5 x 80 x 96cm)
- Peso: 20.15 libras (9,17 kg)

Precauciones de uso para el sauna

Reglas generales:

- Este sauna no es un equipo médico y no está destinado a fines médicos.
- Consulte con su médico antes de usar este sauna si está embarazada o bajo atención médica.
- Suspenda su uso, inmediatamente, si experimenta malestar, náuseas o somnolencia.
- No enchufe el sauna mientras esté plegado para guardarlo.
- El uso prolongado puede provocar sobrecalentamiento.

⚠ Recomendaciones de uso:

- **Límite diario:** No utilice el sauna durante más de 30 minutos al día.
- **Límite semanal:** No utilice el sauna más de 3 veces por semana.
- **Restricción de edad:** No recomendado para menores de 18 años.

Condiciones de salud - NO lo use si tiene:

- Cualquier tipo de afección respiratoria
- Cualquier afección cardíaca
- Presión arterial alta o baja
- Embarazo
- Cualquier enfermedad o trastorno de la piel
- Consumido alcohol o bebidas alcohólicas recientemente

Advertencias de seguridad:

- Desenchufe el cable de alimentación después de cada uso.
- Evite utilizar el sauna en el agua o cerca de ella, para evitar descargas eléctricas.
- Mantenga el cable eléctrico alejado de fuentes de calor.
- No utilice el sauna si el cable o el enchufe están dañados.
- Evite tirar del cable eléctrico.
- Las reparaciones deben ser realizadas por el fabricante, su agente de servicio o una persona con cualificación similar.
- Nunca utilice el sauna en condiciones de humedad.

Comprender la hipertermia

La hipertermia se produce cuando la temperatura interna del cuerpo aumenta varios grados por encima de la temperatura corporal normal de 37 °C (98,6 °F).

Síntomas de la hipertermia:

- Aumento de la temperatura corporal interna
- Mareos
- Letargo
- Somnolencia
- Desmayos

Efectos de la hipertermia:

- No percibir el calor
- No reconocer la necesidad de salir del sauna
- Desconocimiento de los peligros inminentes
- Posible daño fetal en mujeres embarazadas
- Incapacidad física para salir del sauna
- Pérdida de conciencia

Beneficios del sauna portátil de infrarrojos

Energía vital para una vida sana

Conveniente para horarios ocupados: El sauna portátil de infrarrojos proporciona beneficios de microcirculación similares a los de trotar con sólo quince minutos de uso diario.

Absorción eficiente de energía: La cubierta del sauna está recubierta con un material reflectante único, que mejora la absorción e internalización de la energía por parte del cuerpo.

Energía FIR segura: La energía de los rayos infrarrojos lejanos (FIR), producida por el sauna, oscila entre 4 y 14 micrones, lo que es compatible con el cuerpo humano y favorece la absorción segura de energía.

Amplia conducción y absorción: La energía FIR es absorbida por las moléculas de agua, las proteínas y las moléculas orgánicas, lo que facilita una conducción generalizada por todo el cuerpo y beneficia a las células y los órganos internos a través de la resonancia y la absorción.

Beneficios antienvjecimiento

Mejora la vibración celular: El sauna portátil de infrarrojos ayuda a que las moléculas del cuerpo vibren con más fuerza, lo que aumenta la circulación sanguínea. Esto permite que las células absorban los nutrientes y el oxígeno con mayor eficacia.

Evidencia histórica: En Japón, los guerreros utilizaban baños termales para curar las heridas más rápidamente después de las batallas. Esta tradición respalda los beneficios de la energía FIR para reactivar las funciones celulares saludables.

Dilatación de los vasos sanguíneos: El sauna dilata los vasos sanguíneos y abre los poros de la piel, lo que favorece la relajación y la paz mental.

Mejora de la circulación sanguínea: La mejora de la circulación sanguínea ayuda a las células a absorber mejor los nutrientes, lo que mejora la elasticidad de los músculos y la piel. Este proceso ayuda a prevenir las arrugas y hace que la piel tenga más brillo.

Apoyo renal: Al mejorar la circulación capilar, el sauna reduce la carga sobre los riñones, lo que puede ayudar a prevenir la insuficiencia renal.

Beneficios de belleza

Piel joven y radiante: El sauna portátil de infrarrojos estimula la circulación sanguínea en la piel, lo cual es crucial para mantener una piel hermosa, joven y radiante.

Beneficios adicionales del sauna de infrarrojos portátil

Eliminación de la celulitis

- **Aumento de la sudoración y activación celular:** El sauna portátil de infrarrojos favorece la sudoración profusa y la activación celular, eliminando eficazmente la celulitis.
- **Penetración más profunda del calor:** Penetra más profundamente en la celulitis en comparación con los saunas convencionales, lo que lo hace más eficaz en el tratamiento de estos tejidos.

Adelgazamiento y mejora del aspecto

- **Reducción de la retención de agua:** El sauna ayuda a eliminar el exceso de agua del cuerpo, lo que contribuye a mantener la firmeza y la forma del cuerpo.
- **Mejora de la circulación sanguínea:** Al mejorar la circulación, previene la acumulación excesiva de grasa y combate la hinchazón de la cintura, el vientre y los párpados.

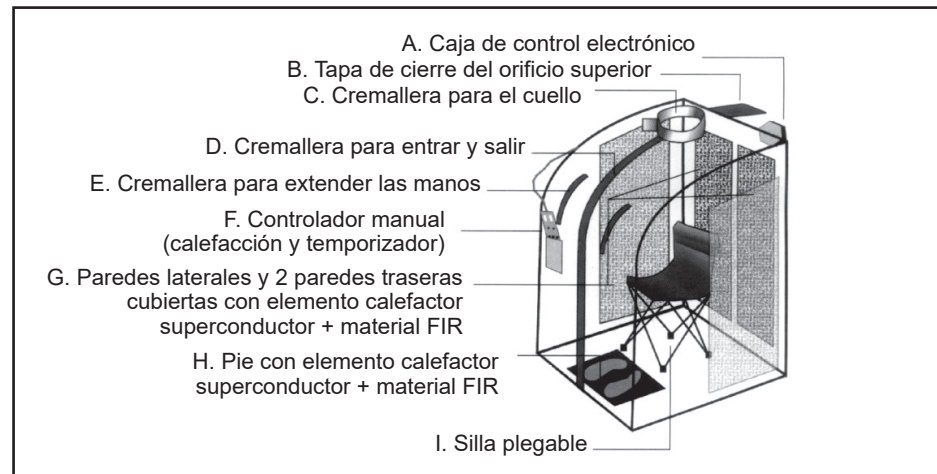
Consumo calórico y control de peso excepcionales

- **Quema de calorías por sudoración:** Según el libro de texto de fisiología médica de Guyton, producir un gramo de sudor requiere 0,568 kcal. La revista Journal of the American Medical Association (JAMA) señala que sudar 500 gramos en un sauna puede consumir casi 300 kcal, lo que equivale a correr entre 3 y 5 km.
- **Aumento de la producción de sudor:** El sauna portátil de infrarrojos genera entre dos y tres veces más sudor que los saunas convencionales, lo que aumenta significativamente el consumo de calorías.
- **Control de peso y acondicionamiento cardiovascular:** Favorece el control de peso y la salud cardiovascular, lo que resulta especialmente beneficioso para las personas que no hacen suficiente ejercicio o que no pueden hacer ejercicio, pero desean beneficiarse de una actividad física regular.

Funciones del sauna portátil de infrarrojos

- **Emisión óptima de calor:** Cuando la cabina del sauna se calienta hasta 60 °C (140 °F), los materiales FIR (rayos infrarrojos lejanos) emiten el 95% de su energía.
- **Calentamiento rápido:** Solo se necesitan 5 minutos para alcanzar la temperatura constante de 60 °C (140 °F).
- **Rentabilidad:** El funcionamiento del sauna es de bajo coste, lo que la hace económica para un uso regular.
- **Sudoración efectiva:** Dependiendo de la persona, el sauna puede inducir un volumen de sudoración de 500cc en los 10 minutos posteriores a su uso.
- **Fácil montaje y limpieza:** El sauna se puede montar o desmontar en solo un minuto. La limpieza es sencilla y no ensucia, solo requiere pasar un paño húmedo.

Lista de piezas



- A** - Caja de control electrónico
- B** - Tapa de cierre del orificio superior
- C** - Cremallera para el cuello
- D** - Cremallera para entrar y salir
- E** - Cremallera para extender las manos
- F** - Controlador manual (calefacción y temporizador)
- G** - Paredes laterales y 2 paredes traseras cubiertas con elemento calefactor superconductor + material FIR
- H** - Pie con elemento calefactor superconductor + material FIR
- I** - Silla plegable

Instrucciones de montaje

Manipule el equipo con cuidado para evitar daños por objetos afilados durante el montaje o el desmontaje.

1. **Desplegar las paredes laterales:** Despliegue ambas paredes laterales de la cabina del sauna FIR, para que se mantenga en pie.
2. **Cerrar la cremallera:** Cierre la cremallera desde la parte inferior de la pared trasera hasta el extremo frontal del sauna. Coloque el cojín de espuma del suelo en el interior.
3. **Colocación del cojín para los pies:** Coloque el cojín para los pies con cable con la huella hacia arriba sobre el cojín de espuma del suelo. Inserte las barras transversales inferior y superior en los conectores del lado opuesto de la abertura. Estas barras sostienen la forma del sauna y se pueden quitar al entrar o salir. Vuelva a insertar la barra superior después de entrar o salir.
4. **Cómo montar la silla plegable:** Coloque la silla plegable en la parte trasera del cojín de modo que la almohadilla de pie con cable quede directamente delante de la silla, donde irán sus pies de forma natural.

La unidad ya está lista para su uso.

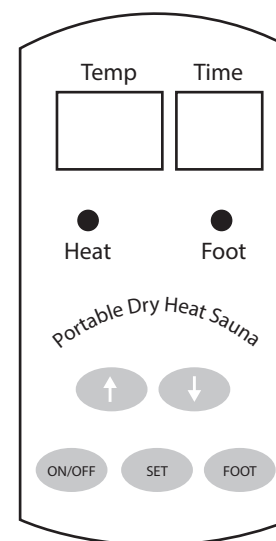




Procedimientos de instalación

1. **Apertura de la cabina del sauna:** Coloque la espuma de PE en la parte inferior de la cabina de sauna. Coloque la silla plegable dentro de la carcasa. Construya la cabina del sauna dentro de la pared para mantenerla en pie.
2. **Conexión eléctrica:** Enchufe el cable de alimentación a la toma de corriente.
3. **Ajuste de la hora y la temperatura:** Utilice el controlador manual para ajustar la hora y la temperatura según sus preferencias.
4. **Precalentamiento:** Se recomienda precalentar la cabina del sauna y la almohadilla para los pies durante cinco minutos. El uso de la almohadilla para los pies depende de las preferencias individuales.

Ilustración de las funciones del controlador manual



1. Pulse la tecla **ENCENDIDO/APAGADO** para encender el aparato. Se encenderá el indicador LED.
2. Pulse la tecla **PIE** para calentar la planta del pie. Se encenderá el indicador LED.
3. Pulse la tecla **SET (CONFIGURAR)** para configurar la temperatura. A continuación, utilice las teclas (▲) o (▼) para ajustar la temperatura.
4. Pulse de nuevo la tecla **SET (CONFIGURAR)** para configurar la hora. Utilice las teclas (▲) o (▼) para ajustar la hora.
5. La hora se puede ajustar de 0 a 60 minutos. Cada vez que pulse la tecla (▲) o (▼), la hora aumentará o disminuirá 1 minuto.

Cómo ajustar el calor de la almohadilla para los pies

1. **Bajo calor:** Pulse el botón una vez. Verá que parpadea lentamente en el control remoto.
2. **Medio calor:** Pulse el botón de nuevo.
Verá que parpadea rápidamente en el control remoto.
3. **Alto calor:** Pulse el botón una vez más. Esta vez la luz permanecerá encendida.
4. **Sin calor:** Pulse el botón una vez más. La luz se apagará.

Contenido de la garantía

1. **Duración:** El período de garantía es válido durante 1 año a partir de la fecha de compra.
2. **Instrucciones de reparación:** Si la unidad requiere reparación, póngase en contacto con nuestro centro de servicio.

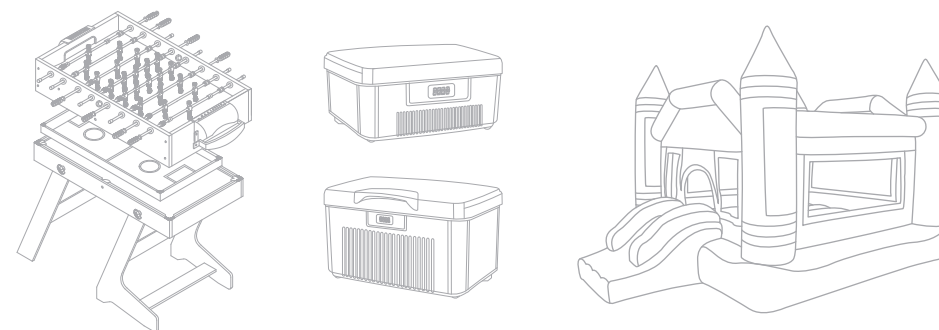
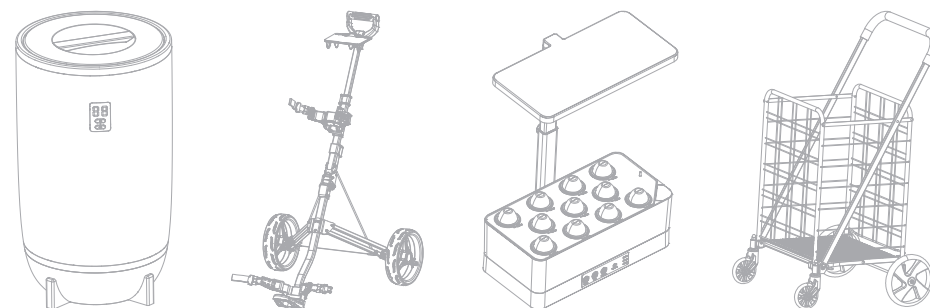
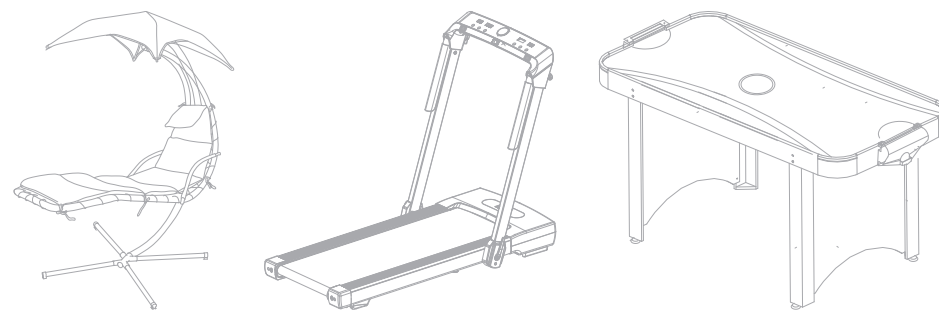
3. Cargos por reemplazo de material

Si la reparación fue causada por las siguientes situaciones, se le cobrará sólo por el reemplazo de material:

- Uso y operaciones inadecuados.
- Utilizar el dispositivo sin cumplir con el voltaje de trabajo requerido.
- Volver a montar después de la instalación del proveedor.
- Daños por causas naturales, desastres o incendios.

Limpieza y almacenamiento

1. **Después de su uso:** Seque el agua de la espuma de PE del interior de la cabina de sauna.
2. **Ventilación:** Abra la cremallera para ventilar el sauna.
Espere a que el calor se haya disipado antes de empaquetar y guardar.
3. **Limpieza:** Utilice un paño limpio y húmedo para limpiar cualquier suciedad o sudor. No es necesario lavar el sauna.



Registre el producto

Gracias por elegir SereneLife. Al registrar su producto, se asegura de recibir todos los beneficios de nuestra garantía exclusiva y atención al cliente personalizada.

Complete el formulario para acceder a la asistencia de expertos y mantener tu compra de SereneLife en perfecto estado.



Serenelifehome.com/
register



For user guides in multiple languages,
SCAN THE QR CODE
and enter your model number

User Manuals available in
Italian | German | Polish | Turkish | Dutch

serenelife™



Questions? Commentaires?

Nous sommes là pour vous aider!

Téléphone: 1.718.535.1800

Serenelifehome.com/ContactUs

Visit Our Website



SCAN ME
serenelifehome.com



FRE

serenelife™



SLISAU10GRY - AZSLISAU10BK

Sauna infrarouge compact et portable

GUIDE D'UTILISATION

À propos de SereneLife

Les produits SereneLife sont conçus pour améliorer votre confort, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur. Notre équipe propose des solutions innovantes tout au long de l'année pour favoriser la simplicité et la sérénité dans votre quotidien.

Nous nous engageons à vous offrir des produits fiables pour une vie plus agréable et plus paisible.



SOMMAIRE

CARACTÉRISTIQUES ET SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES	4
PRÉCAUTIONS D'UTILISATION DU SAUNA	4
FONCTIONS DU SAUNA PORTABLE À INFRAROUGE	8
LISTE DES PIÈCES	8
INSTRUCTIONS DE MONTAGE	9
PROCÉDURES D'INSTALLATION	11
ILLUSTRATION DES FONCTIONS DU CONTRÔLEUR MANUEL	11
COMMENT RÉGLER LA CHALEUR DU TAPIS POUR LES PIEDS	12
CONTENU DE LA GARANTIE	12
NETTOYAGE ET RANGEMENT	12
ENREGISTREZ VOTRE PRODUIT	13

IMPORTANT:

Lisez attentivement et comprenez toutes les INSTRUCTIONS avant d'utiliser cet appareil.

Le non-respect des consignes de sécurité peut entraîner des blessures graves.

Avertissement Californie Prop 65

⚠ AVERTISSEMENT:

Ce produit peut vous exposer à des produits chimiques qui, selon l'État de Californie, provoquent des cancers, des anomalies congénitales et d'autres troubles de la reproduction. Ne pas ingérer.

Pour plus d'informations, voir : www.P65warnings.ca.gov

Caractéristiques :

- Design de sauna en position assise avec accès facile
- Taille compacte idéale pour une utilisation à domicile
- Chaise pliable incluse pour un confort optimal
- écoénergétique pour un chauffage économique
- Fermetures éclair pratiques pour les mains, parfaites pour lire un livre ou un magazine
- Contrôleur filaire pour régler le minuteur et la chaleur automatique
- Tapis chauffant pour les pieds inclus
- Idéal pour les soins personnels de santé

Spécifications Techniques:

- Puissance de l'élément chauffant: 1050 Watt
- Température maximale: 60°C
- Réglage du temps: jusqu'à 60 minutes
- Alimentation: 120 V
- Assembled Tent Dimensions (L x W x H):
27.6" x 31.5" x 37.8" inches / 70 x 80 x 96 centimeter
- Poids: 20.15 lbs. / 9,14 kg

Précautions d'utilisation pour le sauna

Directives générales :

- Ce sauna n'est pas un dispositif médical et ne doit pas être utilisé à des fins médicales.
- Consultez votre médecin avant d'utiliser ce sauna si vous êtes enceinte ou sous traitement médical.
- Arrêtez immédiatement l'utilisation en cas d'inconfort, de nausées ou de somnolence.
- Ne branchez pas le sauna lorsqu'il est plié pour le rangement.
- Une utilisation prolongée peut entraîner une surchauffe.

⚠ Recommandations d'utilisation:

- **Limite quotidienne:** Do not use the sauna for more than 30 minutes per day.
- **Limite hebdomadaire:** Ne pas utiliser le sauna plus de 3 fois par semaine.
- **Âge minimum:** Non recommandé pour les moins de 18 ans.

Conditions médicales - NE PAS UTILISER en cas de :

- Troubles respiratoires
- Problèmes cardiaques
- Hypertension ou hypotension
- Grossesse
- Maladies ou troubles cutanés
- Consommation récente d'alcool

Consignes de sécurité:

- Débranchez le cordon d'alimentation après chaque utilisation.
- N'utilisez pas le sauna près de l'eau pour éviter tout risque d'électrocution.
- Gardez le cordon électrique éloigné des sources de chaleur.
- N'utilisez pas le sauna si le cordon ou la fiche est endommagé(e).
- Ne tirez pas sur le cordon d'alimentation.
- Les réparations doivent être effectuées par le fabricant ou un technicien qualifié.
- Ne jamais utiliser le sauna dans des conditions humides.

Comprendre l'hyperthermie

L'hyperthermie se produit lorsque la température interne du corps dépasse de plusieurs degrés la température normale de 37°C (98,6°F).

Symptômes de l'hyperthermie:

- Augmentation de la température corporelle interne
- Étourdissements
- Léthargie
- Somnolence
- Évanouissements

Effets de l'hyperthermie:

- Incapacité à ressentir la chaleur
- Incapacité à reconnaître la nécessité de quitter le sauna
- Méconnaissance des dangers imminents
- Risques de dommages fœtaux chez les femmes enceintes
- Incapacité physique de sortir du sauna
- Perte de connaissance

Avantages du sauna portable à infrarouge

Énergie vitale pour une vie saine

Pratique pour les horaires chargés: Profitez des bienfaits de la microcirculation avec seulement 15 minutes d'utilisation quotidienne, similaires à une séance de jogging.

Absorption d'énergie efficace: Le revêtement spécial du sauna optimise l'absorption de l'énergie infrarouge par le corps.

Énergie FIR sûre: Compatible avec le corps humain, l'énergie infrarouge lointaine (FIR) favorise une absorption en profondeur et en toute sécurité.

Conduction et absorption élargies: L'énergie FIR agit sur les molécules d'eau, les protéines et les organes internes pour améliorer la résonance et les bienfaits cellulaires.

Bienfaits anti-âge

Vibration cellulaire accrue: Améliore la circulation sanguine, favorisant une peau plus souple et éclatante.

Inspiré par l'histoire: Les bains chauds des guerriers japonais accéléraient la cicatrisation des blessures, illustrant les bienfaits de l'énergie FIR sur la régénération cellulaire.

Dilatation des vaisseaux sanguins: Favorise la relaxation mentale et physique.

Amélioration de la circulation sanguine: une meilleure circulation sanguine aide les cellules à mieux absorber les nutriments, améliorant ainsi l'élasticité des muscles et de la peau. Ce processus aide à prévenir les rides et rend la peau plus brillante.

Soutien des reins: Renforce les fonctions des reins et réduit les risques d'insuffisance rénale.

Bienfaits pour la Beauté

Une peau jeune et éclatante: Le sauna portable à infrarouge stimule la circulation sanguine au niveau de la peau, essentielle pour maintenir une peau belle, jeune et lumineuse.

Autres avantages du sauna portable à infrarouge :

Élimination de la cellulite

- **Transpiration accrue et activation cellulaire:** Le sauna portable favorise une sudation intense et une activation des cellules, éliminant efficacement la cellulite.
- **Chaleur pénétrante:** Sa chaleur pénètre plus profondément dans les tissus adipeux par rapport aux saunas conventionnels, rendant le traitement de la cellulite plus efficace.

Affinement de la silhouette et amélioration de l'apparence

- **Réduction de la rétention d'eau:** Le sauna aide à éliminer l'excès d'eau du corps, contribuant ainsi à maintenir fermeté et silhouette.
- **Circulation sanguine améliorée:** Une meilleure circulation réduit l'accumulation de graisses et diminue les gonflements au niveau de la taille, du ventre et des paupières.

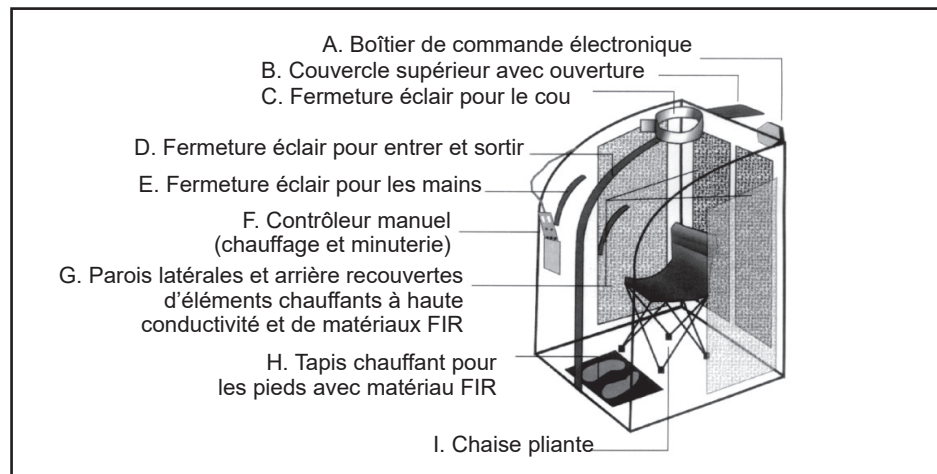
Consommation calorique et contrôle du poids

- **Brûlage calorique par transpiration:** Selon le Guyton's Textbook of Medical Physiology, produire un gramme de sueur consomme 0,568 kcal. Le Journal of the American Medical Association (JAMA) indique qu'éliminer 500 grammes de sueur dans un sauna correspond à une dépense d'environ 300 kcal, équivalant à courir 3 à 5 kilomètres.
- **Production de sueur augmentée:** Le sauna portable génère 2 à 3 fois plus de sueur qu'un sauna classique, augmentant ainsi considérablement la dépense calorique.
- **Contrôle du poids et santé cardiovasculaire:** Il favorise la gestion du poids et améliore la condition cardiovasculaire, particulièrement bénéfique pour ceux qui ne peuvent pas faire d'exercice mais souhaitent bénéficier des effets d'une activité physique régulière.

Fonctions du sauna portable à infrarouge

- **Émission thermique optimale:** Lorsque la température du sauna atteint 60°C, les matériaux FIR (rayons infrarouges lointains) émettent 95 % de leur énergie.
- **Chauffage rapide:** Le sauna atteint une température constante de 60°C en seulement 5 minutes.
- **Économie d'énergie:** Ce sauna est peu coûteux à utiliser, idéal pour un usage régulier.
- **Transpiration efficace:** Selon les utilisateurs, le sauna peut provoquer une transpiration allant jusqu'à 500 ml en 10 minutes.
- **Montage et rangement faciles:** Le sauna s'installe et se plie en une minute. Le nettoyage est simple et rapide, nécessitant uniquement un chiffon humide.

Liste des pièces



- A** - Electronic control box
B - Top hole close cover
C - Zipper for neck
D - Zipper for walk-in & out
E - Zipper for extending hands
F - Hand-held controller (Heating & Timer)
G - Side walls & 2 back walls covered with super conductive heating element + FIR material.
H - Foot with super conductive heating element + FIR material.
I - Folding chair

Instructions de montage

Manipulez l'appareil avec précaution pour éviter d'endommager ses composants avec des objets pointus lors de l'installation ou du rangement.

1. **Déplier les parois latérales:** Déployez les parois latérales de la boîte pour sauna FIR afin de la stabiliser.
2. **Fermer la fermeture éclair:** Fermez la fermeture de la paroi arrière jusqu'à l'avant du sauna. Placez le coussin en mousse au sol.
3. **Positionner le tapis chauffant:** Installez le tapis chauffant avec son côté imprimé vers le haut sur le coussin en mousse. Insérez les barres transversales supérieure et inférieure dans les connecteurs pour maintenir la structure. Retirez-les si nécessaire pour entrer ou sortir.
4. **Installer la chaise pliante:** Placez la chaise à l'arrière du coussin, de façon à ce que vos pieds reposent naturellement sur le tapis chauffant.

Le sauna est maintenant prêt à l'emploi.

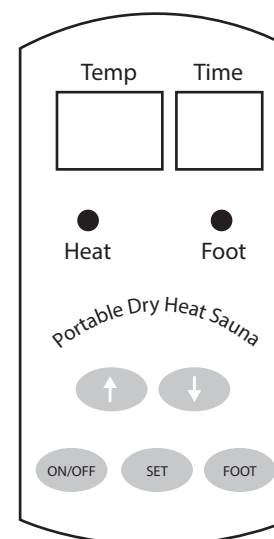




Procédures d'installation

1. **Ouvrir la boîte du sauna:** Placez la mousse PE au fond du sauna. Disposez la chaise pliante à l'intérieur. Montez la boîte pour qu'elle reste droite.
2. **Connexion électrique:** Branchez le cordon d'alimentation sur une prise secteur.
3. **Régler le temps et la température:** Utilisez le contrôleur manuel pour définir vos préférences.
4. **Préchauffage:** Préchauffez la boîte et le tapis pour les pieds pendant environ 5 minutes avant l'utilisation.

Fonctionnement du contrôleur manuel



1. Appuyez sur **ON/OFF** pour allumer l'appareil.
2. Appuyez sur **FOOT** pour activer le chauffage du tapis pour les pieds.
3. Appuyez sur **SET** pour régler la température, puis ajustez avec les touches (▲) ou (▼).
4. Appuyez à nouveau sur SET pour régler la durée, en utilisant les touches (▲) ou (▼).
5. Réglez la durée entre 0 et 60 minutes, par incréments d'une minute.

Ajuster la chaleur du tapis pour les pieds

1. **Chaleur basse:** Appuyez une fois, le voyant clignote lentement.
2. **Chaleur moyenne:** Appuyez une deuxième fois, le voyant clignote rapidement.
3. **Chaleur élevée:** Appuyez une troisième fois, le voyant reste allumé.
4. **Chaleur désactivée:** Appuyez une dernière fois, le voyant s'éteint.

Contenu de la Garantie

1. **Durée:** La période de garantie est valable pendant 1 an à compter de la date d'achat.
2. **Instructions de réparation:** Veuillez contacter notre service après-vente si l'appareil nécessite une réparation.
3. **Frais de remplacement de matériel:** Si la réparation est due aux situations suivantes, seuls les frais de remplacement de matériel seront facturés:
 - Mauvaise utilisation ou manipulation incorrecte.
 - Utilisation de l'appareil sans respecter la tension de fonctionnement requise.
 - Réassemblage après l'installation réalisée par le fournisseur.
 - Dommages causés par des événements naturels, des catastrophes ou un incendie.

Nettoyage et Rangement

1. **Après utilisation:** Séchez toute trace d'eau sur la mousse PE à l'intérieur de la boîte du sauna.
2. **Ventilation:** Ouvrez la fermeture éclair pour ventiler le sauna. Attendez que la chaleur se dissipe avant de l'emballer et de le ranger.
3. **Nettoyage:** Utilisez un chiffon propre et humide pour essuyer la saleté ou la sueur. Il n'est pas nécessaire de laver le sauna.



Enregistrez votre produit

Merci d'avoir choisi SereneLife. En enregistrant votre produit, vous bénéficiez pleinement de notre garantie exclusive et de notre support client personnalisé.

Remplissez le formulaire pour accéder à une expertise et préserver votre achat SereneLife en parfait état.



Serenelifehome.com/
register