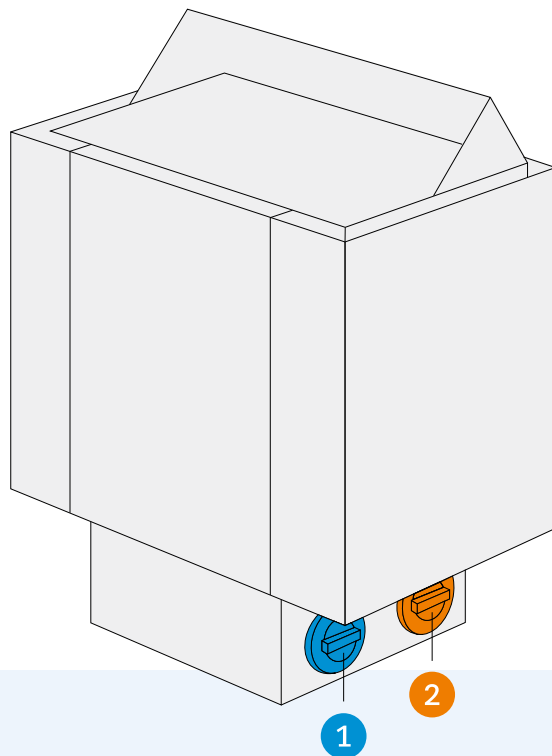


## NL

Pas de temperatuur van de sauna aan door aan de linkerdraaiknop (temperatuur) te draaien naar de gewenste temperatuur. Bepaal de tijd door aan de rechterdraaiknop te draaien (1-4).



## EN

Adjust the sauna temperature by turning the left knob (temperature) to the desired temperature. Determine the time by turning the right knob (1-4).

1 Thermostaat  
Thermostat

2 Timer  
Timer

## DE

Passen Sie die Temperatur der Sauna an, indem Sie den linken Drehknopf (Temperatur) auf die gewünschte Temperatur drehen. Bestimmen Sie die Zeit, indem Sie den rechten Drehknopf drehen (1-4).

## FR

Réglez la température du sauna en tournant le bouton de gauche (température) vers la température désirée. Déterminez le temps en tournant le bouton de droite (1-4).



1. **Een goed begin:** Een saunaronde begint altijd met een warme douche. Neem altijd een handdoek mee om comfortabel te liggen in de sauna.

*A good start: A sauna session always begins with a hot shower. Always bring a towel to lie comfortably in the sauna.*

*Ein guter Start: Ein Saunagang beginnt immer mit einer heißen Dusche. Bringen Sie immer ein Handtuch mit, um bequem in der Sauna zu liegen.*

*Un bon départ : une séance de sauna commence toujours par une douche chaude. Apportez toujours une serviette pour vous allonger confortablement dans le sauna.*



2. **Afdrogen:** Om in de sauna de hete lucht op de huid te kunnen toelaten droogt u uw lichaam eerst helemaal af. Zou u met water op de huid de saunacabine in gaan dan wordt transpireren moeilijker.

*Drying off: To allow the hot air on your skin in the sauna, dry your body completely first. Should you enter the sauna cabin with water on your skin, sweating will become more difficult.*

*Abtrocknen: Damit die heiße Luft in der Sauna an Ihre Haut gelangen kann, sollten Sie Ihren Körper vorher vollständig abtrocknen. Wenn Sie die Saunakabine mit Wasser auf der Haut betreten, wird das Schwitzen schwieriger.*

*Séchage : Pour permettre à l'air chaud d'agir sur votre peau dans le sauna, séchez-vous d'abord complètement. Si vous entrez dans la cabine de sauna avec de l'eau sur la peau, la transpiration sera plus difficile.*



3. **Warm voetenbad (5 à 10 minuten):** Een essentieel onderdeel van een rondje sauna is het warme voetenbad. Door het warme water wordt het bloed in de voeten warmer en daarmee het lichaam voorbereid op de saunagang.

*Warm foot bath (5 to 10 minutes): An essential part of a round of sauna is the warm foot bath. The warm water warms the blood in the feet and thus prepares the body for the sauna session.*

*Warmes Fußbad (5 bis 10 Minuten): Ein wesentlicher Bestandteil eines Saunagangs ist das warme Fußbad. Das warme Wasser erwärmt das Blut in den Füßen und bereitet so den Körper auf den Saunagang vor.*

*Bain de pieds chaud (5 à 10 minutes) : Le bain de pieds chaud est un élément essentiel de la séance de sauna. L'eau chaude réchauffe le sang dans les pieds et prépare ainsi le corps à la séance de sauna.*



4. **De sauna (6 à 15 minuten):** Geniet van de warmte. Gebruik van een handdoek is noodzakelijk i.v.m. de hygiëne en de hete banken. Zittend of liggend, met de voeten op gelijke hoogte als de billen. De badslippers laat u buiten de cabine staan.

*The sauna (6 to 15 minutes): Enjoy the heat. Use of a towel is necessary due to hygiene and the hot benches. Sit or lie down, with feet level with the buttocks. Leave the bath slippers outside the cabin.*

*Die Sauna (6 bis 15 Minuten): Genießen Sie die Hitze. Die Verwendung eines Handtuchs ist aus hygienischen Gründen und wegen der heißen Bänke notwendig. Setzen oder legen Sie sich hin, mit den Füßen auf Höhe des Gesäßes. Lassen Sie die Badelatschen außerhalb der Kabine.*

*Le sauna (6 à 15 minutes) : Profitez de la chaleur. L'utilisation d'une serviette est nécessaire pour des raisons d'hygiène et à cause des bancs chauds. S'asseoir ou s'allonger, les pieds au niveau des fesses. Laisser les pantoufles de bain à l'extérieur de la cabine.*



5. **Koud luchtbad (5 à 15 minuten):** Na het heteluchtbad komt het koude luchtbad. De longen zijn gereed om volop zuurstof op te nemen waar het lichaam nu om vraagt. Dit luchtbad kunt u nemen door naar buiten te gaan. Minimaal 5, maar beter is 15 minuten.

*Cold air bath (5 to 15 minutes): After the hot air bath comes the cold air bath. The lungs are ready to take in plenty of oxygen that the body now demands. You can take this air bath by going outside. At least 5, but better is 15 minutes.*

*Kaltluftbad (5 bis 15 Minuten): Nach dem Heißluftbad folgt das Kaltluftbad. Die Lungen sind bereit, viel Sauerstoff aufzunehmen, den der Körper jetzt braucht. Sie können dieses Luftbad nehmen, indem Sie nach draußen gehen. Mindestens 5, besser aber 15 Minuten.*

*Bain d'air froid (5 à 15 minutes) : Après le bain d'air chaud, vient le bain d'air froid. Les poumons sont prêts à absorber l'oxygène dont le corps a besoin. Vous pouvez prendre ce bain d'air en sortant à l'extérieur. Au moins 5 minutes, mais mieux vaut 15 minutes.*



6. **Koud afspelen en dompelbad:** Neem een koude douche. Nadat het transpiratievocht is afgespoeld kunt u een koud dompelbad nemen. Het is erg belangrijk dat uw lichaam goed afkoelt. Denk hierbij ook aan uw hoofd.

*Cold rinse and dip: Take a cold shower. After the perspiration has been rinsed off, you can take a cold plunge bath. It is very important that your body cools down properly. Think about your head as well.*

*Kalt abspülen und eintauchen: Nehmen Sie eine kalte Dusche. Nachdem der Schweiß abgespült wurde, können Sie ein kaltes Tauchbad nehmen. Es ist sehr wichtig, dass sich Ihr Körper richtig abkühlt. Denken Sie auch an Ihren Kopf.*

*Rinçage et immersion à froid : prenez une douche froide. Après avoir éliminé la transpiration, vous pouvez prendre un bain froid. Il est très important que votre corps se refroidisse correctement. Pensez aussi à votre tête.*



7. **Warm voetenbad (5 à 10 minuten):** Een saunagang eindigt wederom met een warm voetenbad gelijk aan uw lichaamstemperatuur. Het lichaam wordt zo geleidelijk naar de natuurlijke temperatuur gebracht.

*Warm foot bath (5 to 10 minutes): A sauna session again ends with a warm foot bath equal to your body temperature. The body is thus gradually brought to its natural temperature.*

*Warmes Fußbad (5 bis 10 Minuten): Ein Saunagang endet wiederum mit einem warmen Fußbad, das Ihrer Körpertemperatur entspricht. Der Körper wird so allmählich auf seine natürliche Temperatur gebracht.*

*Bain de pieds chaud (5 à 10 minutes) : Une séance de sauna se termine à nouveau par un bain de pieds chaud à la température du corps. Le corps est ainsi progressivement ramené à sa température naturelle.*



8. **Rust (minimaal 15 minuten):** Neem voldoende rust voordat de saunagang herhaald wordt.

*Rest (minimum 15 minutes): Take adequate rest before repeating the sauna session.*

*Ruhen Sie sich aus (mindestens 15 Minuten): Ruhen Sie sich ausreichend aus, bevor Sie den Saunagang wiederholen.*

*Repos (minimum 15 minutes) : Reposez-vous suffisamment avant de recommencer la séance de sauna.*