



# **Manuel d'utilisation & Notice de montage ATS - 1 & ATS - 1 XL**

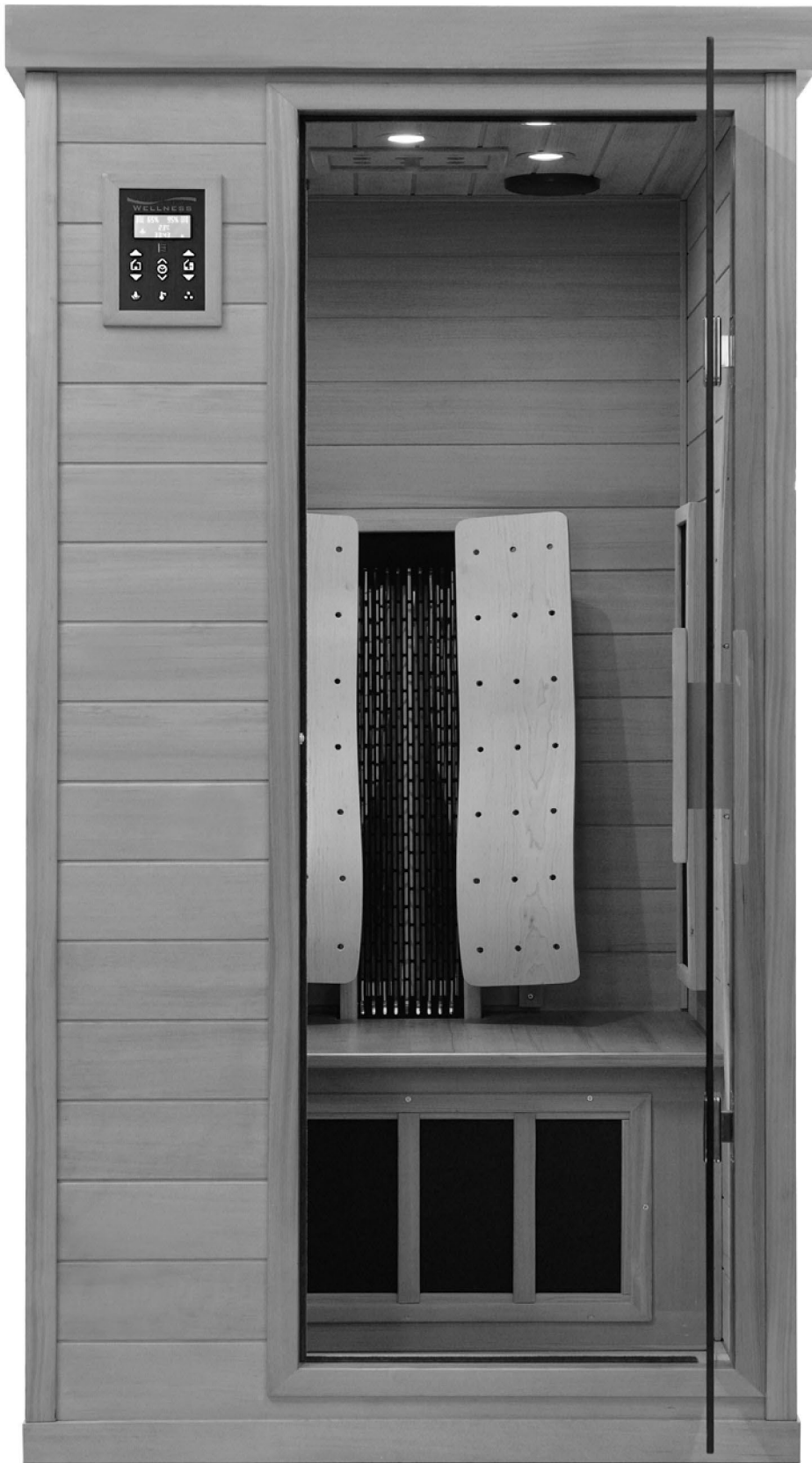


ATS-1 & ATS-1 XL

## Sommaire

1. INTRODUCTION.....	4
2. NOTICE DE MONTAGE.....	5
2.1. Avant le montage .....	5
2.2. Positionnement des éléments .....	5
2.2.1. Embase.....	5
2.2.2. Panneau arrière .....	5
2.2.3. Panneaux latéraux.....	5
2.2.4. Dossier.....	5
2.3. Sélection du lieu d'installation .....	6
2.4. Version courte de la notice de montage.....	6
2.5. Étapes de montage détaillées.....	6
2.5.1. Embase.....	7
2.5.2. Projecteur dorsal.....	7
2.5.3. Panneau arrière .....	8
2.5.4. Panneaux latéraux.....	9
2.5.5. Projecteur thermique pour mollets et banc .....	9
2.5.6. Panneau avant.....	11
2.5.7. Poignées de porte.....	11
2.5.8. Toit.....	12
2.5.9. Ajustement de la porte en verre .....	12
2.5.10. Raccordements électriques .....	13
2.5.11. Télécommande (en option).....	13
2.5.12. Dossiers flexibles.....	14
2.5.13. Coussins (en option).....	14
3. COMMANDE DE LA CABINE INFRAROUGE .....	15
3.1. Guide rapide/Quick Start Guide .....	15
3.2. Commande par écran ATS .....	16
3.2.1. Fonctions de base .....	17
3.2.2. Fonctionnalités supplémentaires .....	21
3.2.2.1 Activer/Désactiver les sons des touches .....	21
3.2.3. Commande par programme automatique .....	22
3.2.3.1 Programme P1 : Therapy (Thérapie).....	22
3.2.3.2 Programme P2 : Detox (désintoxication).....	23
3.2.3.3 Programme P3 : Refresh (revitalisation) .....	23
3.2.3.4 Programme P4 : Soft Infrared (rayonnement infrarouge doux) .....	24
3.3. Commande par télécommande (en option).....	25

3.3.1.	Différences avec la commande par écran.....	25
3.4.	Autres commandes .....	26
3.4.1.	Désactivation individuelle d'un projecteur infrarouge.....	26
3.4.2.	Ventilation .....	26
3.4.3.	Aromathérapie (en option) .....	26
3.5.	Système stéréo avec CD / USB / SD / MP3 (en option).....	27
4.	PLAN DE SÉANCE ET ASTUCES.....	30
4.1.	Plan de séance, étape par étape .....	30
4.2.	Plan de soin .....	31
4.2.1.	Plan de soins pour personnes débutantes ou avec des problèmes de circulation .....	32
4.2.2.	Plan de soins pour personnes expérimentées et en bonne santé .....	33
5.	ENTRETIEN ET MAINTENANCE .....	34
6.	PRESCRIPTIONS ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ.....	35
7.	DÉPANNAGE.....	38
8.	CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES .....	40



# **1. INTRODUCTION**

Nous vous remercions de votre achat d'une cabine infrarouge Premium d'ATROPA Wellness. À partir d'aujourd'hui, vous pouvez profiter de la chaleur profonde bienfaisante et terminer votre journée en vous décontractant dans votre propre cabine.

Veillez, avant de vous en servir pour la première fois, lire et observer les informations contenues dans ce manuel d'utilisation, elles vous permettront de découvrir rapidement et complètement votre cabine infrarouge.

Vous vous êtes décidés pour un produit haute qualité, conçu en intégrant les résultats des dernières études en kinésithérapie. Si, lors de votre lecture, vous avez des questions ou besoin d'éclaircissements, n'hésitez pas à nous contacter, par téléphone ou courrier électronique. Questions, remarques et critiques sont toujours les bienvenues.

La cabine infrarouge est essentiellement composée d'une cabine en bois fermée par une porte en verre, de projecteurs infrarouges et d'un système de commande et de contrôle. Toutes les fonctions principales de la cabine infrarouge peuvent être commandées par écran à l'intérieur et à l'extérieur. Le reste de l'équipement dépend du modèle et de la version de la cabine.

Veillez tout d'abord lire attentivement les prescriptions et les consignes de sécurité de la section 6 de cette notice.

**Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et de bien-être avec votre cabine infrarouge.**

## **2. NOTICE DE MONTAGE**

### **2.1. Avant le montage**

Veillez, avant le montage lire attentivement le contenu de la notice de montage.  
En règle générale, le montage de la cabine requiert la présence de deux personnes.

Outillage nécessaire pour le montage de la cabine infrarouge :

Tournevis cruciforme  
Échelle ou tabouret

Le câble pour le raccord d'alimentation électrique de la cabine infrarouge se trouve sur son toit (arrière gauche) et mesure environ trois mètres.

### **2.2. Positionnement des éléments**

#### **2.2.1. Embase**

Posez l'embase avec le tapis chauffant pour les pieds vers l'avant sur un sol sec et plan.

#### **2.2.2. Panneau arrière**

Le panneau arrière n'a pas de fenêtre mais un projecteur infrarouge. Lorsque vous montez le panneau, le câble est en haut. Chaque panneau dispose de dispositifs de suspension afin de les accrocher les uns aux autres.

#### **2.2.3. Panneaux latéraux**

Les panneaux latéraux ont en bas une barre de guidage pour le projecteur des jambes. Le panneau latéral de gauche a un câble avec deux connecteurs pour le projecteur thermique pour mollets et le tapis chauffant pour les pieds

#### **2.2.4. Dossier**

Montés, les dossiers doivent être dirigés vers l'utilisateur, leur renflement en bas.

### **2.3. Sélection du lieu d'installation**

Veillez noter les exigences relatives au lieu d'installation de la cabine :

- Le sol doit être le plus plan possible.
- La prise de courant doit être facile d'accès.
- La cabine doit être utilisée dans un environnement sec.
- La cabine doit être suffisamment éloignée d'éventuelles sources de projections d'eau (dans une salle de bain par exemple).
- Une distance de sécurité d'1 cm doit séparer la cabine infrarouge des murs et des autres meubles de la pièce et l'air doit pouvoir circuler sans obstacle.
- La hauteur de la pièce doit être au moins 13 cm plus grande que la hauteur de la cabine pour assurer la circulation de l'air et pour accéder aux orifices de maintenance.

### **2.4. Version courte de la notice de montage**

Tout d'abord, posez sur l'embase le panneau arrière dans lequel le projecteur dorsal a déjà été monté. Raccordez avec soin les panneaux latéraux au panneau arrière. Montez le projecteur thermique pour mollets et le banc. Placez alors le panneau avant puis montez les poignées de porte. Déposez le toit sur les panneaux et branchez les raccordements électriques. Montez enfin les dossiers mobiles.

La cabine infrarouge est opérationnelle.

### **2.5. Étapes de montage détaillées**

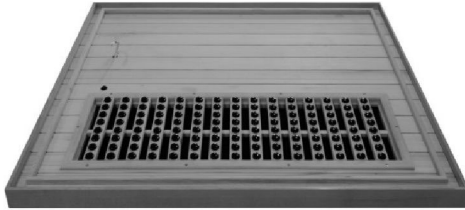
Pour monter la cabine infrarouge, suivez les étapes dans l'ordre indiqué. Si vous avez des questions pendant le montage, n'hésitez pas à nous contacter avant de continuer.

Ne raccordez le câble d'alimentation au secteur qu'une fois la cabine complètement montée !

Notez que la cabine ne sera complètement stable qu'une fois son toit posé.

---

### **2.5.1. Embase**

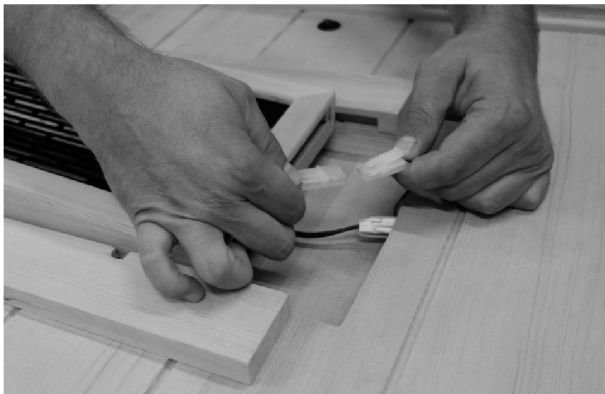


Commencez par l'embase. Posez l'embase sur le lieu d'installation choisi. Si vous n'avez pas assez de place sur son lieu d'utilisation, vous pouvez assembler la cabine autre part, sur un sol adéquat (parquet, carrelage) puis l'y ramener en la déplaçant avec précaution.

### **2.5.2. Projecteur dorsal**

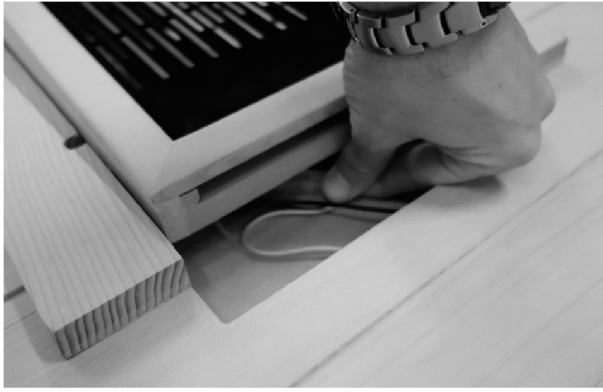


Montez maintenant le projecteur dorsal. Pour cela, posez le panneau arrière sur le sol ou sur une surface plane et stable. Placez le projecteur dorsal entre les deux rails de guidage. Les deux tenons doivent se glisser dans les renforcements prévus (en ovale dans l'illustration) des rails de guidage.

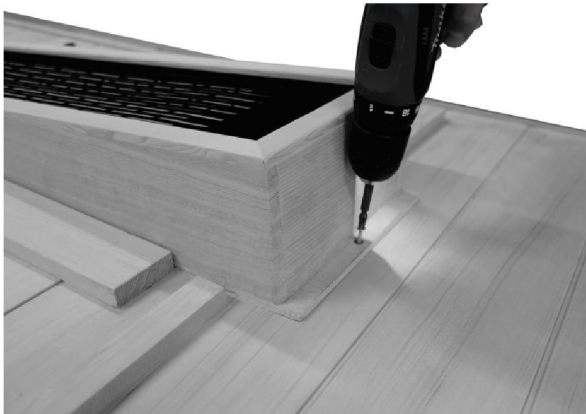


Raccordez les connecteurs enfichables à la partie supérieure du projecteur. Vérifiez que la prise et les câbles sont bien raccordés.



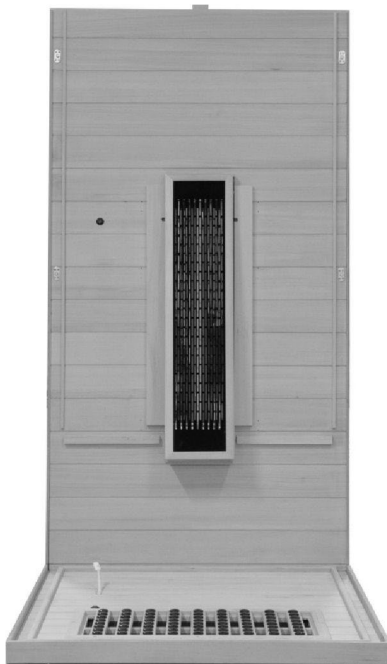


Cachez les connecteurs enfichables et les câbles derrière le projecteur. Glissez le projecteur complètement vers le haut en faisant attention à ce que les connecteurs enfichables et les câbles restent derrière et ne sont pas coincés.



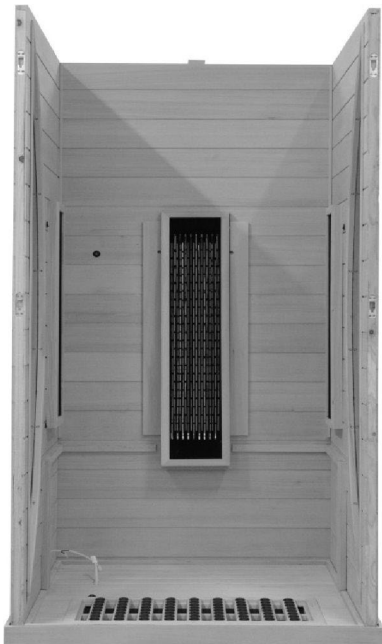
Serrez la vis de fixation (3 x 16 mm) de la partie inférieure du projecteur.

### **2.5.3. Panneau arrière**



Placez le panneau arrière avec les projecteurs infrarouges vers l'intérieur dans le renforcement prévu à cet effet dans l'embase. Attention, le panneau arrière et ses plinthes doivent couvrir l'embase sans laisser d'espace.

#### **2.5.4. Panneaux latéraux**

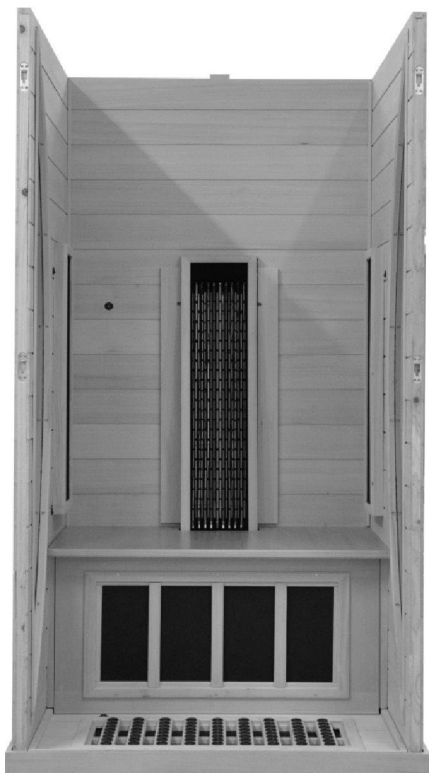


Placez les panneaux latéraux perpendiculairement au panneau arrière sur le sol, de façon qu'ils rentrent parfaitement dans le renforcement. Soulevez les panneaux arrière jusqu'à ce que les goujons métalliques soient à la hauteur des trous du dispositif de suspension. Appuyez le panneau latéral sur le panneau arrière en faisant attention à ce que les goujons métalliques s'encliquent dans les dispositifs de suspension. Les bords supérieurs des panneaux latéraux et du panneau arrière doivent être sur une même ligne.

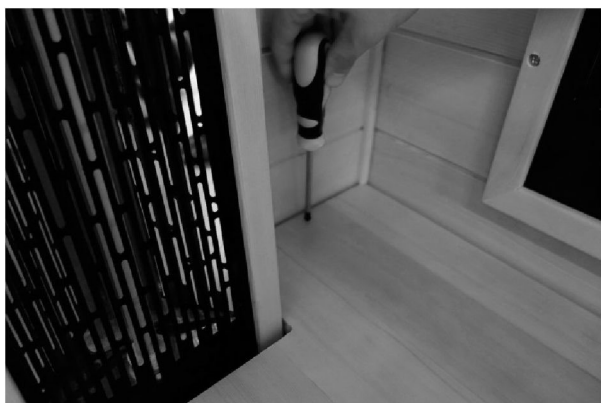
#### **2.5.5. Projecteur thermique pour mollets et banc**



Glissez le projecteur thermique pour mollets dans les rails de guidage latéraux. Le convecteur noir doit, comme indiqué dans l'illustration, être dirigé vers vous. Veillez à ne pas coincer de câble. Branchez maintenant les connecteurs enfichables.



Écartez avec précaution et de préférence à deux les panneaux latéraux et glissez en même temps le banc sur le projecteur thermique pour mollets et la plinthe du panneau arrière.



Fixez le banc avec deux vis à la plinthe du panneau arrière.

### 2.5.6. Panneau avant

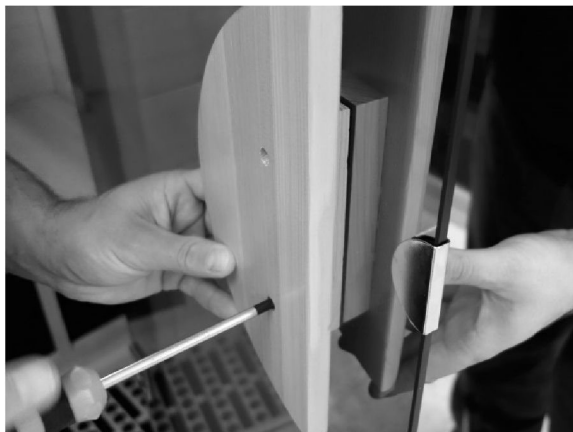


Déposez maintenant, de préférence à deux, le panneau avant sur l'embase.

**Attention** : Veillez à ce que l'inclinaison ne provoque pas l'ouverture accidentelle de la porte en verre.

Les goujons métalliques doivent s'encliquer dans les dispositifs de suspension jusqu'à ce que les panneaux latéraux et le panneau avant soient sur une même ligne.

### 2.5.7. Poignées de porte



Montage des poignées de la porte. Pour cela, enfoncez une vis au travers du trou supérieur de la poignée intérieure et du trou supérieur de la porte en verre. Vissez maintenant la poignée extérieure. Recommencez avec la seconde vis.

### **2.5.8. Toit**



Parois de la cabine infrarouge, avec les projecteurs dirigés vers le bas pour que le compartiment radio se rapproche de l'écran.

Faites passer les câbles des parois par les ouvertures du toit prévues à cet effet. Veillez à ce qu'aucun câble ne soit coincé.

Au besoin, vous pouvez rabaisser le toit dans les coins avec les vis longues.

### **2.5.9. Ajustement de la porte en verre**



Avec une clé hexagonale (Inbus) de 4 mm, ajustez les vis des charnières de la porte en verre. Au besoin, vous pourrez toujours a posteriori réajuster la position de la porte en verre en jouant sur ces vis.

### **2.5.10. Raccordements électriques**



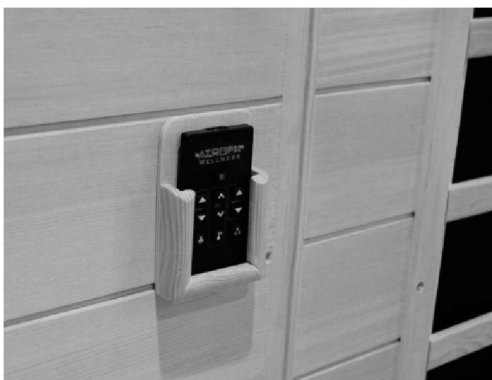
Les prises électriques sont placées dans les ouvertures de maintenance dans la partie supérieure de la cabine infrarouge. Raccordez les connecteurs enfichables. Notez que, dans certaines ouvertures, deux connecteurs enfichables doivent être raccordés.



Vous pouvez maintenant brancher les prises au secteur.

Le montage des éléments de l'intérieur de la cabine est plus simple si vous allumez la lumière.

### **2.5.11. Télécommande (en option)**



Avec un ruban adhésif double-face ou les vis livrées, montez le support de la télécommande où vous voulez, à un endroit facile d'accès. Veillez à ne pas monter le support au-dessus d'un projecteur infrarouge, la chaleur montante risquerait d'endommager la télécommande.

### **2.5.12. Dossiers flexibles**



Vissez (3 vis chacune) les barres en bois avec les fixations pour les dossiers flexibles directement à côté des rails de guidage, pour que leur bord supérieur soit horizontal et sur la même ligne que ces derniers. La distance entre les deux barres en bois doit être d'environ 32 cm.

Notez ici que les éléments de droite et de gauche sont différents et doivent être montés dirigés vers l'intérieur.



Raccordez les éléments en plastique en appuyant dessus par à-coup. Les éléments s'encastrent avec un clic. Vérifiez que les éléments sont bien joints.

### **2.5.13. Coussins (en option)**



Le coussin est posé sur le banc avec sa surface antidérapante en dessous.

La housse peut être retirée pour être lavée en machine à max. 40°C.

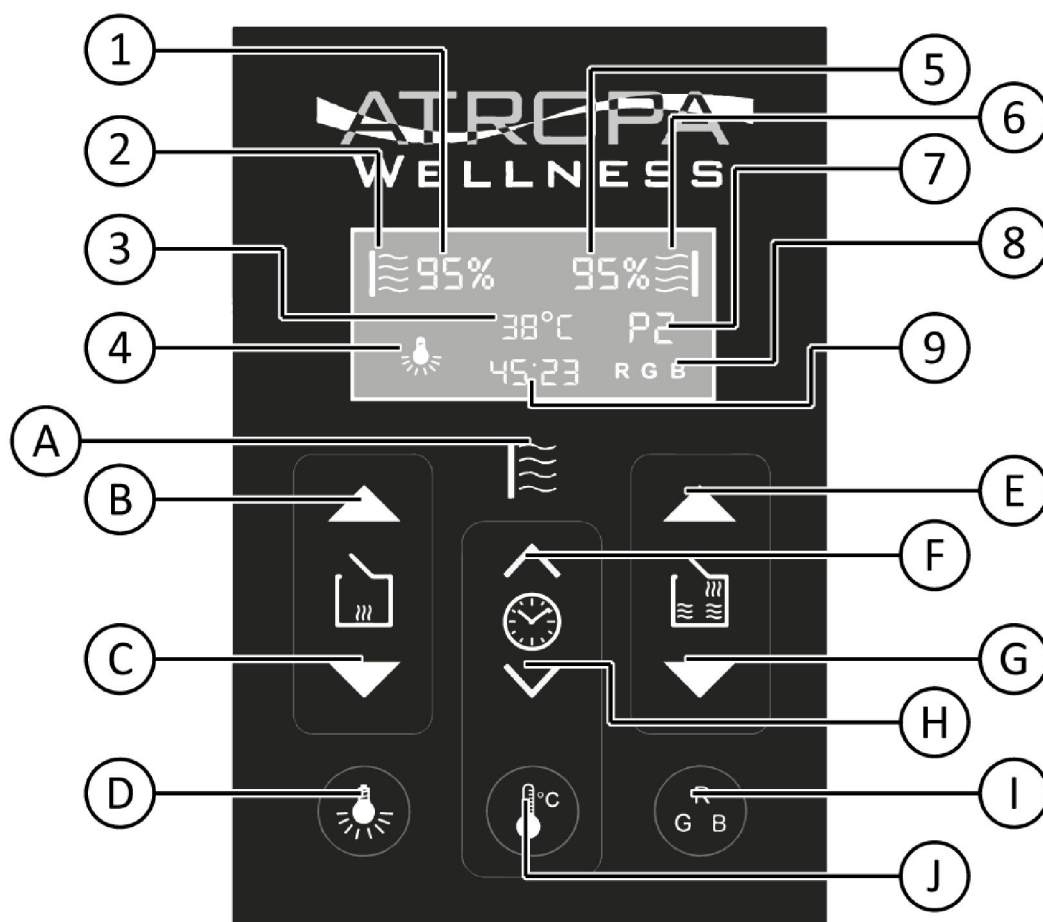
## **3. COMMANDE DE LA CABINE INFRAROUGE**

### **3.1. Guide rapide/Quick Start Guide**

1. Allumez la cabine infrarouge en appuyant une fois rapidement sur la touche Marche/Arrêt rouge.
2. Avec leurs touches fléchées, choisissez l'intensité pour les deux places à gauche et à droite (vu de l'intérieur).
3. Avec les touches fléchées, choisissez la durée de la séance, durée de préchauffage incluse.
4. Pour allumer la lampe de lecture, appuyez sur son symbole.
5. Appuyez sur la touche Chromothérapie (marquée « RGB ») pour activer la chromothérapie et régler les couleurs.
6. Appuyez un court instant sur le symbole de température pour régler, avec les touches fléchées placées au-dessous, la température ambiante maximale à l'intérieur de la cabine infrarouge.
7. Assurez-vous que les petits interrupteurs noirs à côté des projecteurs infrarouges de la cabine infrarouge soient dans la position souhaitée, Marche (I) ou Arrêt (O).
8. Placez une serviette de bain sous vos fesses et profitez, après la période de préchauffage, du bienfait des rayons infrarouges.



### 3.2. Commande par écran ATS



①	Intensité à l'arrière	Ⓐ	Marche/Arrêt - Témoin veille*
②	Chaleur à l'arrière	Ⓑ	Augmenter l'intensité à l'arrière
③	Température	Ⓒ	Diminuer l'intensité à l'arrière
④	Lampe de lecture	Ⓓ	Lampe de lecture/Sons*
⑤	Intensité latérale/avant	Ⓔ	Augmenter l'intensité latérale/avant
⑥	Chaleur latérale/avant	Ⓕ	Augmenter la durée/Programme suivant
⑦	Programmes	Ⓖ	Diminuer l'intensité latérale/avant
⑧	Chromothérapie	Ⓗ	Diminuer la durée/Programme précédent
⑨	Durée	Ⓛ	Chromothérapie/Arrêt Chromothérapie*
		Ⓜ	Température/Programme*

\* Appuyez plus longuement sur la touche : > 3 secondes

### **3.2.1. Fonctions de base**

#### **3.2.3.1 Allumage/Arrêt de la cabine infrarouge**

Pour allumer/éteindre la cabine infrarouge, appuyez un court instant sur la touche ①. Appuyez plus de 3 secondes sur la touche pour activer/désactiver le témoin de veille rouge de la touche Marche/Arrêt.

#### **3.2.3.2 Réglage de la durée de séance restante**

Appuyez sur les touches ② et ③ pour modifier par pas de cinq minutes la durée de séance restante. Si vous maintenez la pression sur la touche, le défilement du temps s'accélère. Après 2 secondes d'inactivité, l'écran revient au mode d'affichage et la durée de séance restante est enregistrée. Ce réglage est aussi affiché lors de la séance suivante. Pendant une séance, l'écran affiche un compte à rebours. Une minute avant la fin de la séance, la cabine émet un court signal sonore pour vous signaler qu'elle va prochainement s'arrêter automatiquement. À la fin de la durée réglée, la cabine infrarouge s'arrête automatiquement.

#### **3.2.3.3 Modification de la température ambiante maximale**

Certaines personnes particulièrement sensibles ou souffrant de problèmes circulatoires ne supportent que très mal les températures élevées. Vous pouvez donc limiter manuellement la température ambiante maximale à l'intérieur de la cabine infrarouge.

Le réglage de la température ambiante est similaire à celui de la durée de séance. Appuyez d'abord sur la touche de température ④. L'affichage de la température ⑤ clignote. Appuyez sur les touches ② et ③ pour modifier la température ambiante maximale. Un appui sur la touche augmente/diminue la température d'un degré. Si vous maintenez la pression sur la touche, le défilement de la température s'accélère. Après 3 secondes d'inactivité, le système enregistre la nouvelle température. Ce réglage est aussi affiché lors de la séance suivante.

### 3.2.3.4 Lampes de lecture

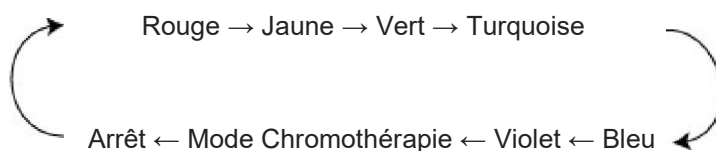
En général, chaque place de la cabine a sa propre lampe de lecture. Les lampes de lecture ne peuvent être allumées/éteintes qu'ensemble à partir de l'écran ou avec la télécommande en option. Appuyez un court instant sur la touche ⑤ pour allumer la lampe de lecture. Appuyez de nouveau sur la touche pour l'éteindre.

### 3.2.3.5 Chromothérapie (en option)

Les couleurs ont depuis toujours joué un rôle important pour l'être humain. On associe à chaque couleur certains effets, la présentation des couleurs primaires ci-dessous vous en donne un aperçu.

Appuyez sur la touche ① pour activer la chromothérapie. La touche ① sert à modifier les couleurs. L'écran ⑧ affiche « R » pour Rouge, « G » pour Vert (green en anglais) et « B » pour bleu. Toutes les couleurs sont le résultat d'un mélange de ces trois couleurs primaires. Appuyez plusieurs fois sur la touche ① pour sélectionner de façon durable les couleurs. Si vous appuyez sur la touche jusqu'à ce que l'écran affiche en alternance les trois lettres, la cabine est en mode Chromothérapie automatique. Dans ce mode, les couleurs changent toutes les 3 minutes. Réappuyez sur la touche Jeu de lumière dans ce mode pour désactiver la chromothérapie. Vous pouvez aussi, en appuyant plus longuement sur la touche ① (au moins 3 secondes), arrêter le jeu de couleurs, indépendamment de la couleur sélectionnée.

#### Schéma de contrôle des couleurs



## Les couleurs et leurs effets :

- Rouge :  
Couleur du feu, de l'amour, de la passion, mais aussi de la colère. Le rouge augmente l'attention, représente la vitalité, l'énergie, l'amour et la passion. Le rouge peut activer, réchauffer mais aussi chauffer. Il stimule le système circulatoire, le métabolisme et le système immunitaire.
- Jaune :  
C'est la couleur du soleil. Le jaune représente la lumière, l'optimisme et la joie, diminue les peurs et les dépressions. Du fait de leur propriétés désintoxicantes, les nuances de jaune sont utilisées pour les rhumatismes, les problèmes de foie et les insuffisances du système immunitaire.
- Vert :  
C'est la couleur de la nature. Le vert calme, harmonise et représente sécurité et espoir. Dans la chromothérapie, on utilise le vert pour les problèmes de cœur. Les nuances de vert peuvent aussi aider à diminuer la tristesse, la colère et les peines de cœur.
- Turquoise :  
C'est une couleur fraîche. Turquoise représente l'ouverture et la liberté d'esprit, mais peut aussi sembler distant. Les nuances de turquoise sont utilisées pour toutes les infections et allergies et pour protéger le système immunitaire.
- Bleu :  
La couleur du ciel représente le calme, la confiance et le désir. Les nuances de bleu aident en cas de perturbations du sommeil et d'inflammations. Elles favorisent les capacités linguistiques et éclaircissent la pensée.
- Violet :  
Le violet représente la dignité, le mystique et la protection. La couleur de l'inspiration et des arts, extravagante, a un effet analgésique, purifiant et détoxiquant. Le violet peut sembler fier et arrogant, soutient cependant aussi la concentration et la confiance en soi.

Si vous vous intéressez aux effets des couleurs sur le psychisme humain, nous nous ferons un plaisir de vous conseiller des ouvrages spécialisés.

### 3.2.3.6 Commande individuelle de l'intensité

Votre cabine infrarouge ATS est équipée d'une commande d'intensité moderne. Vous pouvez ainsi personnaliser l'intensité du rayonnement infrarouge

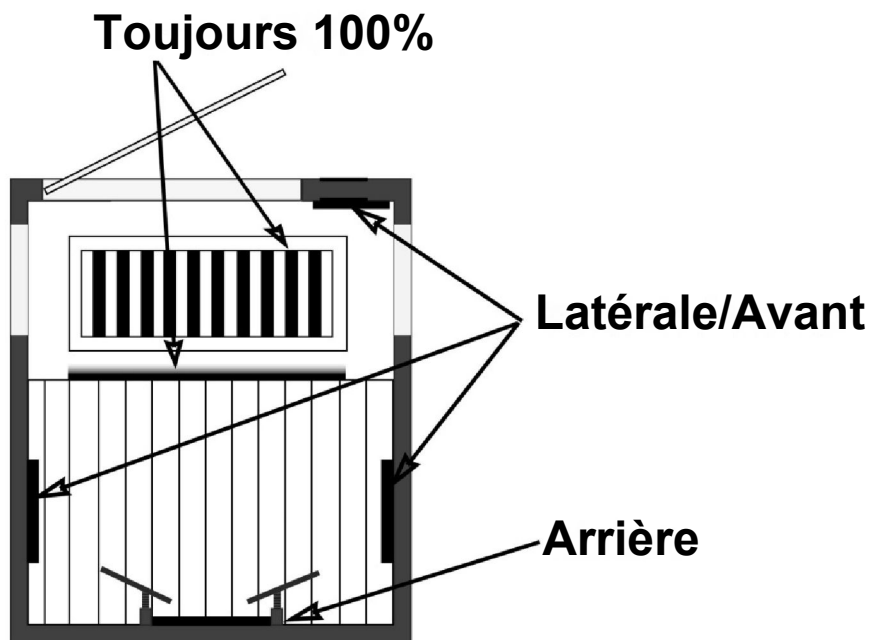
pour chacune des places. Modifier l'intensité du rayonnement infrarouge déplace légèrement le spectre des infrarouges émis. Lorsque l'intensité diminue, moins de rayons infrarouges pénètrent sous la peau et moins l'effet thérapeutique se fait sentir. Cependant, et spécialement pour les personnes n'ayant pas l'habitude d'utiliser une cabine infrarouge, il vaut mieux tout d'abord choisir une intensité réduite. Une bonne valeur indicative est 50% de l'intensité maximale. Après quelques utilisations, lorsque le corps s'est habitué aux rayonnement infrarouge vous pouvez normalement augmenter l'intensité.

Le réglage se fait par pas de 5%. Appuyez sur les touches **B** et **C** ou **E** et **G** pour régler l'intensité. Les touches **B** et **C** servent à régler l'intensité du projecteur dorsal. Les touches **E** et **G** servent à régler l'intensité du projecteur avant et des deux projecteurs pour les épaules.

L'écran affiche l'intensité à l'arrière **①** et l'intensité latérale/avant **⑤**.

Le graphique suivant présente la commande de l'intensité de rayonnement de chaque projecteur infrarouge/thermique.

#### Schéma de commande de l'intensité : ATS - 2



## **3.2.2. Fonctionnalités supplémentaires**

### **3.2.3.7 Activer/Désactiver les sons des touches**

Pour désactiver les sons des touches, appuyez pendant plus de trois secondes la touche **Ⓧ** lorsque l'écran est allumé. Vous entendrez un signal sonore de confirmation. Recommencez pour les réactiver.

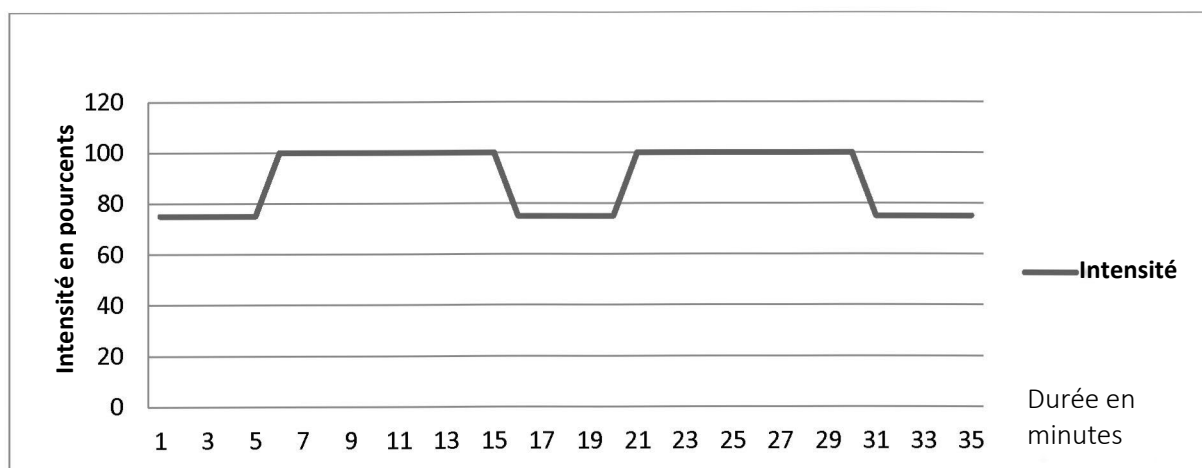
### 3.2.3. Commande par programme automatique

Votre cabine infrarouge dispose de programmes régulant automatiquement l'intensité du rayonnement et la durée de la séance. Ces programmes sont réservés aux personnes en bonne santé et expérimentées. Si vous avez des doutes, il vaut mieux régler l'intensité manuellement. Les programmes régulent automatiquement l'intensité pour les deux places simultanément.

Pour sélectionner un programme, appuyez plus de 3 secondes sur la touche de température Ⓧ. « P1 » Ⓡ s'affiche en clignotant à l'écran. Appuyez sur les touches ⓕ et Ⓢ pour passer d'un programme à l'autre. Sélectionnez le programme voulu en appuyant sur la touche Ⓧ. Le système de l'ATS régule alors automatiquement la durée de la séance et l'intensité du rayonnement. Il arrête automatiquement la cabine une fois la durée programmée écoulée. Si vous voulez quitter le programme, servez-vous de la touche ⓐ pour éteindre et rallumer la cabine infrarouge.

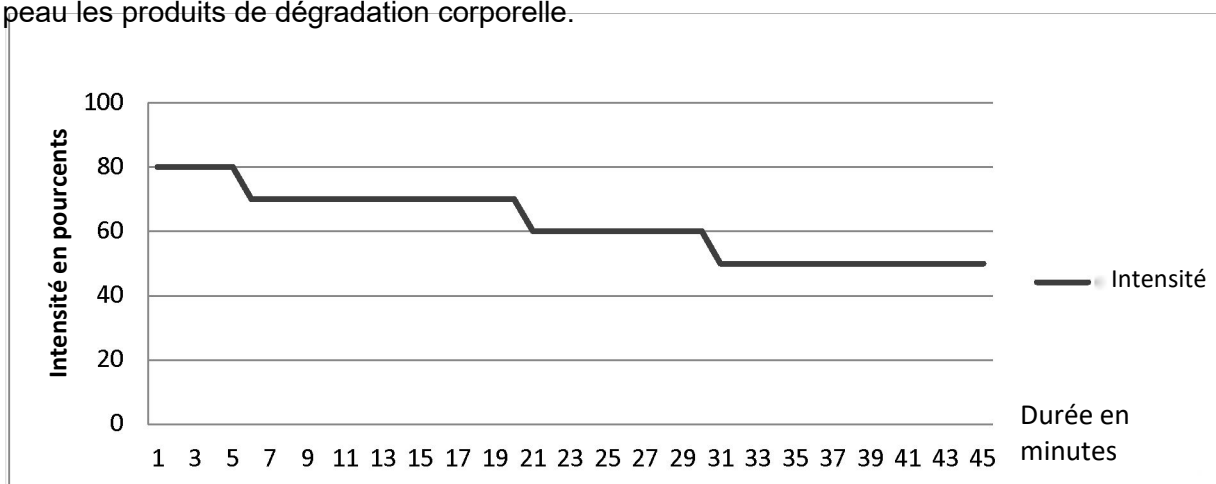
#### 3.2.3.1 Programme P1 : Therapy (Thérapie)

Application intensive d'un rayonnement infrarouge à haute intensité pour utilisateurs en bonne santé et expérimentés. Action en profondeur efficace, aide en particulier à décontracter les muscles, soulager les problèmes d'articulation et douleurs en décollant.



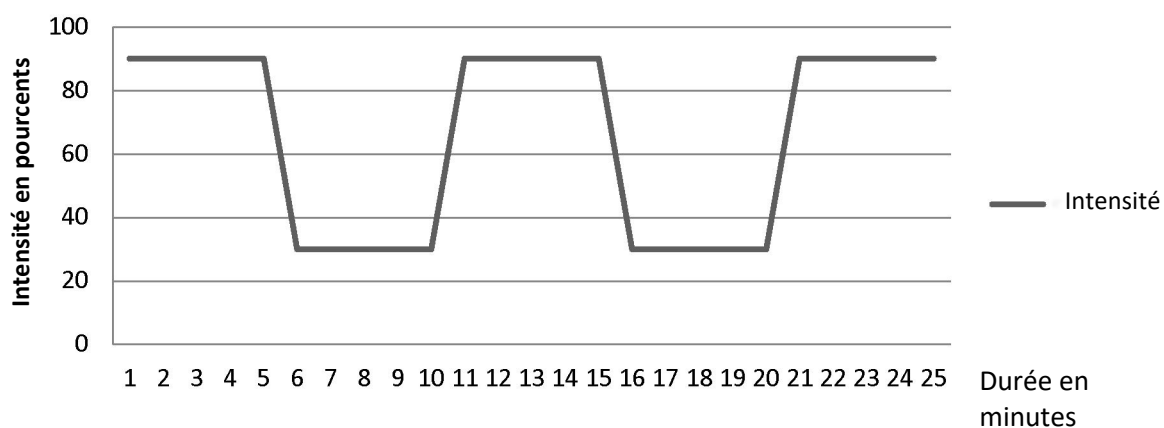
### 3.2.3.2 Programme P2 : Detox (désintoxication)

Application particulièrement longue durée avec intensité décroissante du rayonnement infrarouge, favorise une transpiration intense permettant d'éliminer à travers les pores de la peau les produits de dégradation corporelle.



### 3.2.3.3 Programme P3 : Refresh (revitalisation)

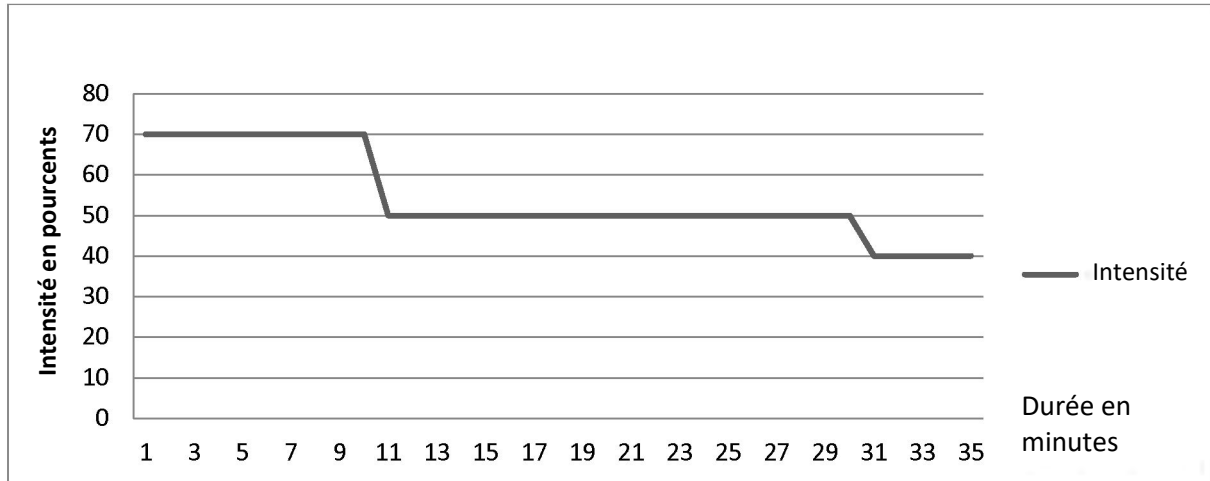
Si vous vous sentez fatigué et sans force, c'est le programme qu'il vous faut. L'alternance d'intensités très variables stimule et a un effet revitalisant.



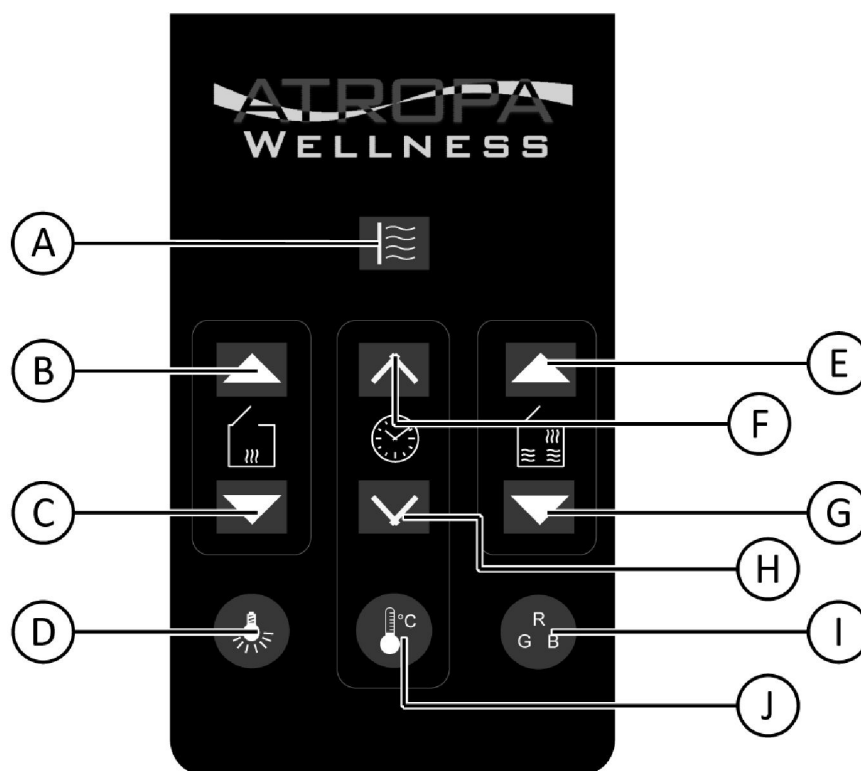


### 3.2.3.4 Programme P4 : Soft Infrared (rayonnement infrarouge doux)

Application douce et bienfaitante du rayonnement infrarouge. Ce programme peut être utilisé par les débutants et les personnes avec des problèmes circulatoires.



### 3.3. Commande par télécommande (en option)



Ⓐ	Marche/Arrêt	Ⓕ	Augmenter la durée de la séance
Ⓑ	Augmenter l'intensité à l'arrière	Ⓖ	Diminuer l'intensité latérale/avant
Ⓒ	Diminuer l'intensité à l'arrière	Ⓗ	Diminuer la durée de la séance
Ⓓ	Lampes de lecture	Ⓘ	Chromothérapie
Ⓔ	Augmenter l'intensité latérale/avant	⓵	Température

#### 3.3.1. Différences avec la commande par écran

Avec la télécommande, vous pouvez régler les mêmes fonctions qu'à l'écran, sauf celles nécessitant d'appuyer plus longtemps sur une touche.

Les fonctions suivantes ne peuvent donc pas être réglées avec la télécommande :

- Activer/Désactiver le témoin de la touche Marche/Arrêt
- Activer/Désactiver les sons des touches
- Désactiver rapidement la chromothérapie
- Commander les programmes

### **3.4. Autres commandes**

#### **3.4.1. Désactivation individuelle d'un projecteur infrarouge**

Vous pouvez activer/désactiver individuellement et au besoin chaque projecteur infrarouge. Ceci vous permet de personnaliser votre séance mais aussi d'économiser du courant et de prolonger la durée de vie de vos projecteurs.

Pour cela mettez le petit interrupteur noir à côté du projecteur infrarouge/thermique dans la position souhaitée, Marche (I) ou Arrêt (O).

#### **3.4.2. Ventilation**

Votre cabine infrarouge ATS est équipée d'une ventilation. Elle est placée sous le toit, et vous pouvez ouvrir ou fermer les fentes de ventilation. La coulisse de ventilation fait partie du système de basses températures et permet un rayonnement constant sans augmentation intempestive de la température à l'intérieur de la cabine. Vous pouvez aussi bien sûr aérer la cabine par à-coups en ouvrant la porte de temps à autre.

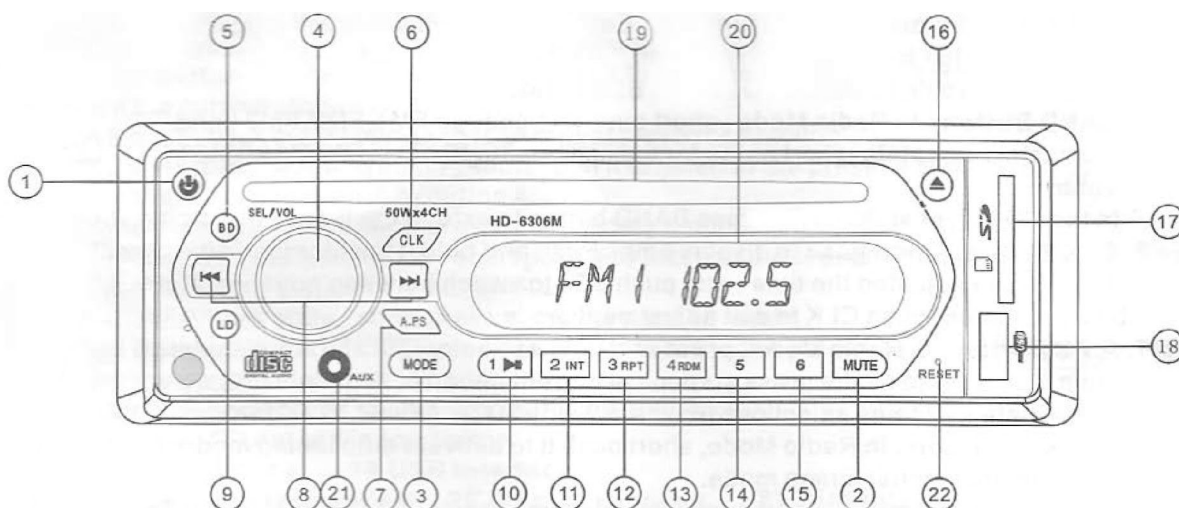
#### **3.4.3. Aromathérapie (en option)**

Si les huiles essentielles font plaisir à notre odorat, nous les utilisons aussi pour améliorer bien-être et santé. Les différents parfums libèrent l'énergie intérieure et l'inspiration.

Le dispositif d'aromathérapie est composé d'un support en bois d'une coupelle en verre et d'une petite bouteille contenant l'huile essentielle. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle pure à un peu d'eau dans la coupelle en verre. Accrochez le support à un projecteur thermique ou infrarouge qui réchauffera la coupelle en verre, laissant les essences se développer merveilleusement dans l'espace.

### 3.5. Système stéréo avec CD / USB / SD / MP3 (en option)

Le système stéréo est placé dans le toit. Pour le sortir, tournez le bouton rotatif à 90°. Pour le ranger, remontez-le et verrouillez le mécanisme pliant en tournant de nouveau le bouton rotatif à 90°. La plupart des fonctions du système stéréo sont réglées par sa télécommande. Lorsqu'il est rabattu, la télécommande ne peut agir sur le système stéréo car les rayons infrarouges nécessitent un contact visuel direct entre l'émetteur et le récepteur.



Touche	Commandes générales
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Touche Marche/Arrêt</li> <li>- Allumer/Éteindre le système</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Touche Mute</li> <li>- Arrêter/Remettre le son</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Touche Mode</li> <li>- Changer de source (radio, USB, SD, AUX)</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bouton rotatif de volume sonore</li> <li>- Tournez vers la droite/gauche pour augmenter/diminuer le volume sonore.</li> <li>- Appuyez sur la molette pour modifier les caractéristiques sonores.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Touche BD - Bande FM</li> <li>- Changer de canal FM</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Touche CLK - Horloge</li> <li>- Appuyez un court instant pour afficher l'heure.</li> </ul>

	Appuyez plus longtemps pour régler l'heure.
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Touche APS</li> <li>- En mode Radio, appuyez plus longtemps pour activer la mémoire des canaux</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Touche Recherche</li> <li>- En mode Radio : Recherche manuelle des canaux</li> <li>- En mode CD, USB et SD : Passage au titre suivant</li> <li>- Appuyez plus longuement sur la touche pour faire dérouler les canaux/titres rapidement</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Touche LD - Intensité sonore</li> <li>- Modifier les graves et les aigus pour améliorer l'audition lorsque le volume sonore est bas</li> </ul>
10	Touche Play/Pause
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Touche INT - Début de titre</li> <li>- Lire les 10 premières secondes de chaque titre.</li> </ul>
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Touche RPT - Répétition</li> <li>- Activer la répétition de lecture d'un titre ou de tout le support</li> </ul>
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Touche RDM - Aléatoire</li> <li>- Allumer/Éteindre la lecture aléatoire</li> </ul>
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Touche +10</li> <li>- Sauter 10 titres plus loin</li> </ul>
15	Touche -10
16	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Touche Éjection</li> <li>- Éjecter le CD</li> </ul>
17	Emplacement Carte SD
18	Emplacement USB
19	Emplacement Carte CD
20	Écran
21	Entrée AUX (jack 3,5 mm)
22	Touche Réinitialisation

**Radio :**

Pour écouter la radio, appuyez sur la touche (3) jusqu'à ce que l'écran affiche « Tuner ». Servez-vous de la touche Recherche (8) pour choisir votre canal. Pour enregistrer le canal sélectionné, appuyez sur la touche (10) (15) un certain temps.

**CD :**

Pour écouter un CD, appuyez sur la touche (3) jusqu'à ce que l'écran affiche « CD ». Servez-vous de la touche Recherche (8) pour choisir votre titre. Pour éjecter le CD, appuyez sur la touche Eject (16) . Notez que cette option n'est disponible que si vous avez inséré un CD et que le système l'a détecté.

**USB :**

Pour écouter les titres enregistrés sur une clé USB, appuyez sur la touche (3) jusqu'à ce que l'écran affiche « USB ». Servez-vous de la touche Recherche (8) pour choisir votre titre. Notez que cette option n'est disponible que si vous avez inséré une clé USB et que le système l'a détectée.

**SD :**

Pour écouter les titres enregistrés sur une carte SD, appuyez sur la touche (3) jusqu'à ce que l'écran affiche « SD ». Servez-vous de la touche Recherche (8) pour choisir votre titre. Notez que cette option n'est disponible que si vous avez inséré une carte SD et que le système l'a détectée.

**AUX :**

Pour écouter le son d'une source externe raccordée à la prise jack, appuyez sur la touche (3) jusqu'à ce que l'écran affiche « AUX ».

## **4. PLAN DE SÉANCE ET ASTUCES**

Terminez en douceur votre journée en passant un moment dans votre cabine infrarouge. Vous profiterez ainsi de l'effet calmant et détendant du rayonnement infrarouge avant d'aller vous coucher. Décontracté, en ayant récupéré du quotidien, vous pourrez dormir mieux et plus profondément.

### **4.1. Plan de séance, étape par étape**

- Prenez d'abord une douche pour vous nettoyer et vous sentir mieux. Sa chaleur commencera à ouvrir les pores, permettant une meilleure transpiration et préviendra une surchauffe rapide du corps.
- Buvez suffisamment de liquide avant, pendant et après la séance pour compenser votre équilibre et prévenir une déshydratation.
- Si vous n'avez aucune expérience avec les cabines infrarouges, nous vous conseillons d'abord de limiter la température à 45°C, l'intensité à 50% et de commencer par une séance de 15 minutes, en augmentant la durée lentement d'une séance à l'autre. Choisissez une température et une intensité avec lesquelles vous vous sentez bien. Utilisez au besoin la coulisse de ventilation ou ouvrez un court instant (10 à 15 secondes) la porte entre temps.
- Utilisez une ou deux serviettes de bain. Placez une serviette de bain sous vos fesses et éventuellement sous vos pieds sur le sol.
- Commencez votre séance.
- Pour apaiser les douleurs et décontracter les muscles, pensez à masser plusieurs fois les zones concernées pendant la séance.
- Vous allez continuer de transpirer après la séance. N'allez donc pas tout de suite après sous la douche. Restez un moment dans la cabine infrarouge, éventuellement avec la porte ouverte. Lorsque vous vous sentez bien, prenez une douche, chaude ou froide.

## **4.2. Plan de soin**

En fonction de l'effet souhaité du rayonnement infrarouge, on peut définir différents conseils d'application.

Variables les plus importantes de chaque application :

- ❖ Le nombre et la position des projecteurs infrarouges allumés
- ❖ L'intensité du rayonnement infrarouge
- ❖ La durée du rayonnement infrarouge
- ❖ La température ambiante dans la cabine

Les plans d'utilisation conseillés de la cabine infrarouge des tableaux suivants, mis au point avec soin en collaboration avec des kinésithérapeutes, peuvent être au besoin personnalisés. En fonction de l'état de santé, du type de peau, de l'expérience et de la forme du jour, l'intensité proposée peut être ressentie comme trop forte ou trop faible. Dans ce cas, veillez à adapter intensité, température et durée de séance en fonction de votre ressenti. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin ou kinésithérapeute.

La durée de préchauffage peut varier en fonction de la température ambiante et du modèle de cabine (de 5 à 20 minutes). Veillez à porter la cabine à une température entre 25 et 30°C avant la séance.

Vous trouverez ci-dessous un plan de soins pour les personnes débutantes et celles avec des problèmes de circulation et un autre pour les utilisateurs expérimentés en pleine santé. Bien évidemment, l'effet des applications de ce dernier est plus efficace. Mais elles ne doivent vraiment n'être utilisées que par des personnes dont l'état de santé le permet. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin ou kinésithérapeute.



#### **4.2.1. Plan de soins pour personnes débutantes ou avec des problèmes de circulation**

<b>Application</b>	<b>Intensité</b>	<b>Temp. max.</b>	<b>Durée</b>	<b>Intervalle</b>
<b>Désintoxication/Purification</b>	50% - 75%	50°C	40 min.	2 fois par semaine
<b>Traitement des articulations</b>	5 minutes à 100% 10 minutes à 75%	40°C	15 min.	Tous les 2 jours
<b>Échauffement avant le sport</b>	50%	40°C	10 min.	Tous les jours
<b>Cellulite</b>	75%	45°C	25 min.	2 à 3 fois par semaine
<b>Bronches</b>	75%	45°C	15 min.	Tous les 2 jours
<b>Décontraction des muscles</b>	15 minutes à 75% 10 minutes à 50%	40°C	25 min.	Tous les 2 jours
<b>Rhume (prévention)</b>	75%	45°C	20 min.	Au moins 1 fois par semaine
<b>Perte de poids</b>	50%	45°C	25 min.	Tous les 2 jours
<b>Colonne vertébrale</b>	75%	45°C	15 min	Tous les 2 jours

#### **4.2.2. Plan de soins pour personnes expérimentées et en bonne santé**

<b>Application</b>	<b>Intensité</b>	<b>Temp. max.</b>	<b>Durée</b>	<b>Intervalle</b>
<b>Désintoxication/Purification</b>	15 minutes à 100% 25 minutes à 75%	55°C	40 min.	2 fois par semaine semaine
<b>Traitement des articulations</b>	100%	45°C	20 min.	Tous les 2 jours
<b>Échauffement avant le sport</b>	50%	40°C	10 min.	Tous les jours
<b>Cellulite</b>	100%	50°C	25 min.	2 à 3 fois par semaine
<b>Bronches</b>	100%	50°C	15 min.	Tous les 2 jours
<b>Décontraction des muscles</b>	20 minutes à 75% 10 minutes à 50%	40°C	30 min.	Tous les jours
<b>Rhume (prévention)</b>	75%	50°C	20 min.	Au moins 1 fois par semaine
<b>Perte de poids</b>	50%	55°C	45 min	Tous les 2 jours
<b>Colonne vertébrale</b>	100%	50°C	15 min	Tous les jours

## **5. ENTRETIEN ET MAINTENANCE**

Les cabines infrarouges ATROPA sont faciles d'entretien.

Pour nettoyer la cabine infrarouge, utilisez un chiffon humide. N'utilisez pas de détergent agressif, il pourrait attaquer le bois et laisser des tâches. Utilisez aussi un chiffon humide pour la porte et les fenêtres.

Comme le bois n'est pas traité, vous pouvez éliminer facilement les tâches liées au temps ou dues à une inadvertance et faire ainsi briller longtemps votre cabine infrarouge de son plus bel éclat. Pour cela, poncez les endroits concernés avec un papier émeri fin (granulation 180 à 200). Veillez à ce que le ponçage suive les lignes du bois.

Veillez à passer régulièrement l'aspirateur sur les grilles en bois du sol et les projecteurs infrarouges, ces derniers pouvant aussi être nettoyés à l'air comprimé.

## 6. PRESCRIPTIONS ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ



Veillez lire ces instructions attentivement avant de commencer à utiliser la cabine infrarouge.



Veillez à ne rien poser ni déposer dans ou sur la cabine infrarouge, à ne pas la recouvrir ni l'isoler.

- Assurez-vous que l'alimentation électrique correspond aux exigences d'utilisation de la cabine infrarouge.
- Dès les premiers signes d'un rhume, une série de séances peuvent avoir un effet bénéfique, car la chaleur provoque une dilatation des vaisseaux, renforce le système immunitaire et réduit la multiplication des facteurs de maladie. Cependant, n'utilisez pas la cabine infrarouge lorsque vous êtes vraiment malade.
- Les personnes peu sensibles à la douleur doivent consulter un médecin avant d'utiliser la cabine infrarouge.
- En cas de douleurs, liées à la chaleur ou autre, nous vous conseillons d'interrompre immédiatement la séance.
- Bouger toujours avec précaution avant et après la séance.
- Veillez à suffisamment vous hydrater, avant, après et, au besoin, pendant la séance. Ne restez jamais plus de 45 minutes sans interruption dans la cabine infrarouge.
- Si vous avez une sensation de vertige pendant une séance, ouvrez tout d'abord la porte pendant quelques minutes et attendez que la sensation disparaisse avant de vous lever.
- Veillez absolument à ce que ni vos cheveux, ni votre serviette de bain ne traversent les ouvertures du flocage rouge des projecteurs infrarouges et ne touche leur émetteur de chaleur (risque de brûlures). De manière générale, veillez à ce que rien n'approche l'émetteur de chaleur de la lampe.
- Ne dormez pas dans la cabine infrarouge en fonctionnement.
- Limitez les efforts corporels immédiatement après une séance. Attendez au moins 30 minutes que votre corps se soit refroidi.
- Hyperthermie : la température du corps ne doit pas dépasser 39°C. Les symptômes de l'hyperthermie sont, entre autres, sensation de vertige, apathie, somnolence et

pertes de conscience. Cela peut être dû au fait que vous n'estimez pas correctement la chaleur et donc ne vous rendez pas compte du danger.

- La prise d'alcool, de drogues ou de médicaments avant ou pendant l'utilisation de la cabine infrarouge augmente considérablement les risques de blessures. Elle est donc strictement déconseillée.
- Les personnes obèses ou ayant des antécédents cardiaques, souffrant de basse ou de haute pression, de problèmes de circulation ou de diabète doivent consulter un médecin avant d'utiliser la cabine infrarouge.
- Les personnes prenant des médicaments doivent consulter leur médecin traitant avant d'utiliser la cabine infrarouge.
- Si vous avez des problèmes de santé, consultez votre médecin traitant avant d'utiliser la cabine infrarouge.
- N'utilisez pas la cabine infrarouge si vous avez des brûlures, des blessures ouvertes ou des problèmes oculaires ou ophtalmologiques.
- Les femmes enceintes doivent consulter un médecin avant d'utiliser la cabine infrarouge. En effet, des températures trop élevées peuvent représenter un risque pour le fœtus dans les premiers mois de la grossesse.
- Les enfants ne peuvent utiliser la cabine infrarouge que sous surveillance d'adultes.
- L'utilisation de la cabine infrarouge est déconseillée pour les personnes malades, faibles ou ne supportant pas les hautes températures.
- Ne touchez jamais les pièces chaudes, comme la lampe de lecture, par exemple. Avant de changer son ampoule, débranchez la cabine du courant et attendez que la lampe soit refroidie.
- N'installez pas la cabine en extérieur. Si vous avez des doutes concernant son lieu d'installation, n'hésitez pas à nous contacter.
- Veillez en règle générale à ce que les projecteurs infrarouges et les composants électroniques n'entrent pas en contact avec l'eau.
- Pour prévenir les risques, n'utilisez pas la cabine infrarouge pendant un orage.
- Pour prévenir les risques d'incendies, ne laissez aucun matériau inflammable à proximité des projecteurs.

- Veillez à ne pas placer le câble d'alimentation réseau sous quelque chose de lourd ou dans un passage, au risque de provoquer des trébuchements.
- Si le câble d'alimentation réseau est endommagé, laissez immédiatement un spécialiste le remplacer. S'il s'échauffe de manière inhabituelle, il y a peut-être une défaillance technique. Dans ce cas, débranchez la cabine infrarouge et contactez-nous.
- Les pièces de rechange non autorisées peuvent entraîner un risque de choc électrique et provoquer des dommages.
- Il est absolument interdit d'utiliser avec la cabine infrarouge est appareils (nébuliseur, radiateur soufflant, etc.) n'ayant pas été expressément homologués par ATROPA. L'utilisation d'appareils non homologués entraîne l'annulation de tous les droits liés à responsabilité et à la garantie.
- N'oubliez jamais que la cabine infrarouge est un appareil électronique et agissez en conséquence avec précaution. Essayez vos mains avant de toucher le cordon électrique ou d'utiliser la commande de la cabine infrarouge.
- N'essayez pas d'effectuer des réparations sans auparavant nous consulter. Un essai de réparation non autorisé entraîne l'annulation de la garantie.
- Le bois est un matériau naturel. Notez que les différences de couleurs et de structure sont normales et ne peuvent pas faire l'objet de réclamations.
- ATROPA s'efforce constamment de développer ses modèles. Nous attirons donc votre attention sur les éventuelles modifications de forme, d'équipement ou de technique apportées au produit livré. Les informations relatives à l'étendue de la livraison, à l'aspect, la puissance, les dimensions, le poids, les normes et les fonctionnalités des cabines infrarouges peuvent différer de ce manuel. Les mentions, illustrations et descriptions de ce manuel ne peuvent par conséquent donner lieu à aucun recours juridique.

## **7. DÉPANNAGE**

<b>Problème</b>	<b>Origine possible</b>	<b>Dépannage</b>
Le système stéréo fonctionne, mais impossible d'insérer un CD.	Les sécurités de transport du chariot du système stéréo n'ont pas été retirées.	Avec un petit tournevis, retirer les deux vis de sécurité placées au-dessus du système stéréo.
Impossible d'allumer le système stéréo.	Le connecteur du toit est décroché.	Vérifier le branchement du connecteur du système stéréo.
	Le système stéréo est défectueux.	Contactez notre service client.
Impossible d'allumer la cabine.	La cabine infrarouge n'est pas raccordée à la prise de courant.	Branchez correctement la prise de la cabine sur le courant.
	La prise est branchée, mais la DEL de l'écran ne s'allume pas.	Vérifier le branchement du connecteur de l'écran dans le toit.
	La LED de veille rouge est allumée mais impossible d'allumer la cabine.	Débrancher la cabine infrarouge du courant, attendre une minute, rebrancher et allumer la cabine infrarouge. Si le problème persiste, contactez notre service client.
Le ou les projecteurs infrarouges ne fonctionnent pas	Interrupteur sur « O ».	Mettre l'interrupteur du projecteur sur « I ».
	Le ou les connecteurs des projecteurs ne sont pas branchés.	Vérifier le branchement des connecteurs dans le toit.
	Projecteur infrarouge défectueux.	Remplacer le projecteur infrarouge. Contactez notre service Client.
La lampe de lecture ne fonctionne pas	Ampoule défectueuse.	Remplacer l'ampoule. Des ampoules de rechange sont disponibles auprès de notre
	Connecteur mal branché ou débranché.	Vérifier le branchement des connecteurs dans le toit.

Impossible d'allumer la chromothérapie.	LED colorés défectueuses.	Si une seule LED ne fonctionne pas, la lampe est probablement elle-même défectueuse. Si plusieurs LED ne fonctionnent pas, le connecteur est probablement mal branché. Vérifier le branchement du connecteur ou contacter notre service Client.
L'écran affiche une température maximale de 10°C.	Le câble n'est pas correctement branché.	Vérifier le câble de connexion entre la sonde de température et l'unité de commande dans le toit de la cabine infrarouge.
	Sonde de température défectueuse.	Contactez notre service client.
L'écran s'allume, mais sans symbole ou avec des symboles incorrects.	Le processeur de la cabine doit être redémarré.	Débrancher la cabine infrarouge du courant, attendre une minute et rebrancher la prise.
	Écran ou processeur défectueux.	Contactez notre service Client.
La porte se ferme mal ou pas du tout.	La porte est mal ajustée.	Ajuster la porte. Pour ajuster la porte : Desserrer les vis des charnières avec une clé hexagonale, replacer la porte puis resserrer les vis.
La cabine infrarouge met longtemps à atteindre sa température intérieure.	Intensité sur 75 ou 50%	Pour le chauffage préalable, toujours mettre l'intensité sur 100%.
	Les projecteurs sont éteints.	Mettre l'interrupteur de tous les projecteurs infrarouges sur « I ».
	Attention : En fonction de la température ambiante de la pièce où est installée la cabine infrarouge, cette dernière peut avoir besoin de plus de 20 minutes pour atteindre la température intérieure voulue.	



## **8. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES**

	<b>ATS-1</b>	<b>ATS - 1 XL</b>
Type de bois	Bois massif de cèdre blanc canadien	
Nombre de places	1	
Dimensions	94 x 108 x 192	94 x 120 x 202
Puissance	1450	1550
Type de projecteur	Projecteur chaleur profonde Solis®, Convecteur CarboSens®	
Disposition des projecteurs infrarouges	1 projecteur de soin dans la zone du dos 2 projecteurs pour les épaules 1 projecteur avant 1 projecteur thermique pour mollets 1 Tapis chauffant pour les pieds, éteignable séparément	
Raccordement électrique	230 V (prise de courant d'habitation normale) Fusible 10 A	
Commande	De l'intérieur et de l'extérieur, écran tactile LCD	
Structure	Construction à parois doubles, montage simple et rapide	
Plage de température	De 25 à 65°C	
Ventilation	Système basse température, coulisse de ventilation	
Porte	Verre de sécurité renforcé, bronzé	
Poignées de porte	Poignées ATS stable en bois massif	
Verre	Verre de sécurité renforcé, bronzé	
Durée de préchauffage	5 à 7 minutes	
Lampes de lecture	1 spot halogène	
Charnières	Charnière de qualité ATS	
Label de qualité	AIT Seibersdorf, GS, Muster, Patent, CE (TÜV)	