

SAUNAS &
BAINS NORDIQUES

BROCHURE



Fabrication
européenne



Sommaire

SAUNAS



SAUNA STOCKHOLM
page 8



SAUNA OSLO
page 18

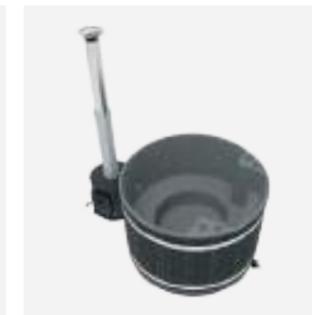


SAUNA HELSINKI
page 24

BAINS NORDIQUES



TROMSØ
page 28



BERGEN
page 29



MALMÖ
page 30



NARVIK
page 31

SAUNAS

FONCTIONS DES SYSTÈMES



STOCKHOLM



**PANNEAU DE
COMMANDE**



**INFRAROUGE
À SPECTRE
COMPLET**



**HABILLAGE
INTERIEUR
TILLEUL**

Dimensions L x P x H	149,5 x 107 x 210 cm	Puissance du poêle requis (kW)	3,6
	183 x 124 x 210 cm		3,6
	200 x 149 x 210 cm		4,5
	200 x 200 x 210 cm		6
	251 x 200 x 210 cm		8
	251 x 251 x 210 cm		9
Revêtement extérieur	Peuplier		
Revêtement intérieur	Tilleul		
Équipements spéciaux	Kit infrarouge à spectre complet 350 W		
Intérieur tilleul	Banc avec appui-tête, grille de protection du poêle, caillebotis, kit de ventilation		
Systèmes de commande	 CLAVIER DE COMMANDE CLAVIER INFRAROUGE TÉLÉCOMMANDE ÉCLAIRAGE		
Porte	Porte en verre trempé avec poignée en bois noir		
Vitres	Verre trempé d'épaisseur 8 mm		
Ouverture	Porte pivotante à battant (vers l'extérieur uniquement)		
Sol	Caillebotis amovible		
Éclairage	Leds RGWB		
Chromothérapie	De série		
Équipements de série	Seau en bois, sablier, louche, thermo-hygromètre, essences (5 flacons de 10 ml)		
Options	Wi-Fi		



OSLO

Dimensions L x P x H	149,5 x 107 x 210 cm	Puissance du poêle requis (kW)	3,6
	183 x 124 x 210 cm		3,6
	200 x 149 x 210 cm		4,5
	200 x 200 x 210 cm		6
	251 x 200 x 210 cm		8
	251 x 251 x 210 cm		9
Revêtement extérieur	Épicéa		
Revêtement intérieur	Épicéa		
Équipements spéciaux	/		
Intérieur tilleul	Banc avec appui-tête, grille de protection du poêle, caillebotis, kit de ventilation		
Systèmes de commande	  CLAVIER DE COMMANDE TÉLÉCOMMANDE ÉCLAIRAGE		
Porte	Porte en verre trempé avec poignée en bois noir		
Vitres	Verre trempé d'épaisseur 8 mm		
Ouverture	Porte pivotante à battant (vers l'extérieur uniquement)		
Sol	Caillebotis amovible		
Éclairage	Leds RGWB		
Chromothérapie	De série		
Équipements de série	Seau en bois, sablier, louche, thermo-hygromètre, essences (5 flacons de 10 ml)		



HELSINKI

Dimensions L x P x H	Demi-lune ou Panoramique	Ø 220 x 240	Puissance du poêle requis (kW)	9	Volume (m³)	6,5
Revêtement extérieur	Pin thermo-traité					
Revêtement intérieur	Pin thermo-traité					
Intérieur Tilleul	Banc avec appui-tête, grille de protection du poêle, caillebotis, kit de ventilation					
Porte	Porte en verre trempé avec poignée en bois					
Systèmes de commande	  CLAVIER DE COMMANDE INTÉGRÉ TÉLÉCOMMANDE ÉCLAIRAGE					
Vitres	Verre trempé d'épaisseur 8 mm					
Ouverture	Porte pivotante à battant (vers l'extérieur uniquement)					
Sol	Caillebotis amovible					
Éclairage	Leds RGWB					
Chromothérapie	De série					
Équipements de série	Seau en bois, sablier, louche, thermo-hygromètre, essences (5 flacons de 10 ml)					



SAUNAS STOCKHOLM

Le bien-être et la qualité Kinedo ne nécessitent pas de grands espaces.

Un sauna qui combine un poêle traditionnel pour sauna finlandais et radiateur infrarouge dans la même cabine. La force de ce sauna ? Sa polyvalence ! Que vous optiez pour le sauna traditionnel ou que vous préféreriez la rapidité et le confort d'une séance infrarouge, c'est à vous de choisir ! Il suffit d'allumer l'infrarouge à spectre complet pour en profiter en quelques secondes. Les saunas STOCKHOLM permettent d'utiliser simultanément ou séparément le système de chauffe traditionnel et l'infrarouge à spectre complet, pour une détente musculaire en profondeur via les infrarouges, associée aux bienfaits du sauna finlandais.



Infrarouge ECO-350-R

- Lampe en verre transparent
- Vitrocéramique
- Spectre infrarouge : A-24 %, B 55 %, C 21 %
- Le radiateur de 350 W est recommandé comme radiateur arrière
- Nécessite un clavier de commande réglable pour une expérience utilisateur unique



Poêle

Le sauna STOCKHOLM est doté d'un poêle pour sauna finlandais proposant différentes puissances selon les dimensions choisies.

CLAVIER INFRAROUGE



TÉLÉCOMMANDE ÉCLAIRAGE



CLAVIER TACTILE



- Fonctions accessibles depuis l'écran :
- A** - Température
 - B** - Infrarouge
 - C** - Allumage/extinction de l'éclairage
 - D** - Ventilation (le cas échéant)
 - E** - Réglage départ différé
 - F** - 5 programmes paramétrables
 - G** - Touche marche/arrêt
 - H** - Touches de réglage

MATÉRIAUX ET FINITIONS

FINITION EXTÉRIEURE



Peuplier

FINITION INTÉRIEURE



Tilleul

CADRE EXTÉRIEUR, POIGNÉES ET CHARNIÈRES



Noir





BIEN-ÊTRE NATUREL PROCURÉ PAR LA LUMIÈRE INFRAROUGE.

Le rayonnement infrarouge (IR), ou lumière infrarouge, est un type d'énergie rayonnante invisible à l'œil nu, mais que l'on ressent à travers la chaleur émise.

Tous les objets dans l'univers émettent un certain niveau de rayonnement IR, mais deux des sources les plus importantes sont le soleil et le feu.

Contrairement aux rayons ultraviolets, qui peuvent endommager la peau, la lumière infrarouge améliore la régénération cellulaire.

La lumière infrarouge est sûre, naturelle et non invasive, et apporte de nombreux bienfaits pour la santé.

INFRAROUGE SAUNAS STOCKHOLM

1. DÉTENTE

Aide à réduire les états dépressifs, l'anxiété et le stress. Contribue à libérer la sérotonine et à augmenter les niveaux de dopamine dans le cerveau.

2. AMÉLIORATION DE LA SANTÉ CARDIAQUE

Contribue à améliorer la santé cardiaque et à réduire la tension, grâce à la chaleur qui dilate les vaisseaux et augmente le débit sanguin ainsi que la fréquence cardiaque.

3. RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE

Favorise la récupération musculaire et aide les athlètes à améliorer leurs performances.

4. SOULAGEMENT TOTAL

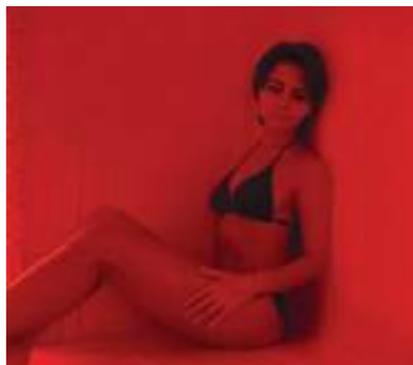
Il est prouvé que le sauna contribue à la libération d'endorphines, un puissant anti-douleur.

5. RENFORCEMENT DE L'IMMUNITÉ GÉNÉRALE

Diminue le risque de rhumes.

6. RAJEUNISSEMENT DE LA PEAU

Favorise une peau plus éclatante grâce à une meilleure circulation et un effet détoxifiant.



GUÉRISON PAR LA CHALEUR INFRAROUGE.

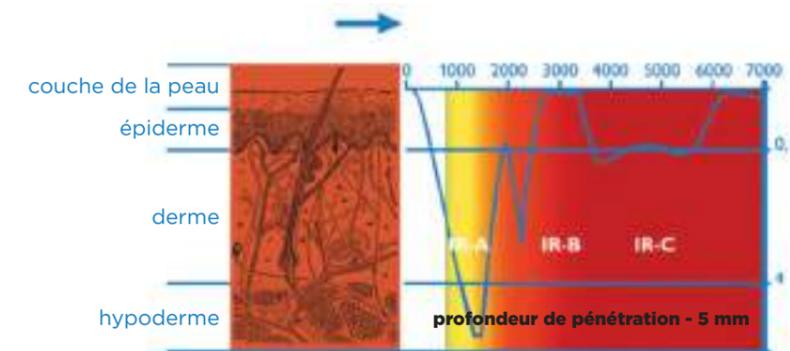
Favorise de nombreux bienfaits pour la santé, de la relaxation au renforcement cardiovasculaire, en passant par le soulagement des douleurs cutanées et musculaires.

Favorise la guérison des tissus, la bonne santé des articulations et des muscles, la réduction des douleurs et la synthèse du collagène.

Réchauffe directement le corps plutôt que l'espace ambiant et l'air du sauna.

SPECTRE DE RAYONNEMENT INFRAROUGE

Il existe différents types de rayons infrarouges. Si chacun pénètre dans le corps dans une mesure différente, tous aident à se détendre et à renforcer le système cardiovasculaire.



INFRAROUGE À SPECTRE COMPLET

INFRAROUGE PROCHE

- NIR proche (IR-A)
- Pénètre plus efficacement, jusqu'à 5 mm sous la peau
- Réchauffe rapidement le corps. De plus, grâce à l'activation de la circulation du sang, la chaleur est répartie sur l'ensemble du corps
- Soulage les douleurs, favorise la relaxation musculaire, stimule la production de collagène et d'élastine et accélère la guérison des blessures

INFRAROUGE MOYEN

- MIR
- Pénètre dans les tissus mous, en favorisant la dilatation des vaisseaux sanguins et en augmentant la circulation du sang
- Utile dans le traitement de l'inflammation du corps
- En général, aucun chauffage infrarouge n'émet que sur cette longueur d'onde

INFRAROUGE LOINTAIN

- Rayonnement FIR, IR-C
- Il est principalement absorbé par l'eau à l'intérieur de notre corps, c'est pourquoi il ne pénètre que de 0,1 mm sous la peau
- Stimule les glandes sudoripares
- Augmente la fréquence cardiaque, la circulation du sang et le taux métabolique
- Un sauna chaud est fondamentalement
- Un sauna à infrarouges lointains



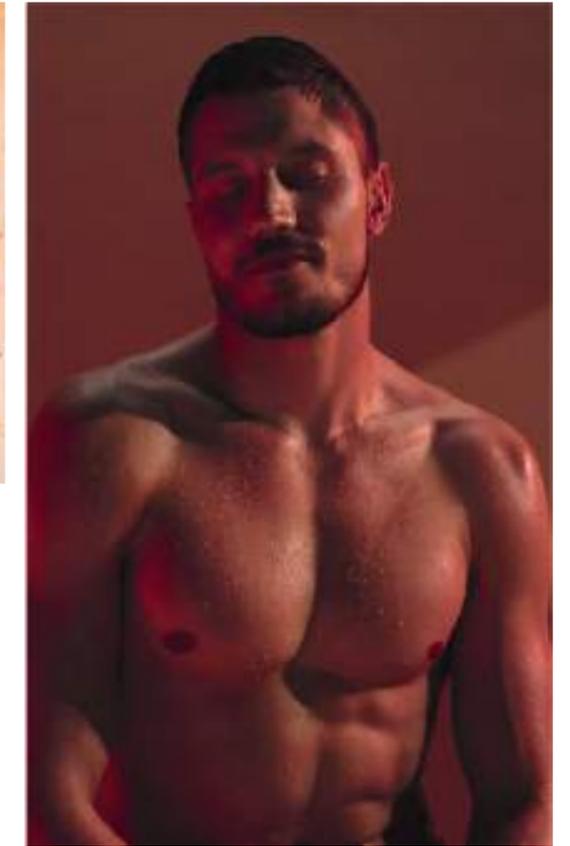
INFRAROUGE SAUNAS STOCKHOLM

LES NOMBREUX BIENFAITS QUI FONT LA POPULARITÉ DES SAUNAS INFRAROUGES

- De nombreux bienfaits sur la santé
- Des solutions pour différents segments de prix et différents besoins
- Excellent pour toutes les tranches d'âges, les enfants comme les personnes âgées
- Efficacité du système, grâce au temps de chauffe réduit
- Hautes performances énergétiques pour réchauffer le corps
- Nécessite moins de puissance par mètre cube (0,3-0,4 kW/m³) que le sauna traditionnel
- Température inférieure à celle du sauna traditionnel, ce qui autorise des sessions de thérapie plus longues
- Expérience multisensorielle, comme la luminothérapie et la chromothérapie.

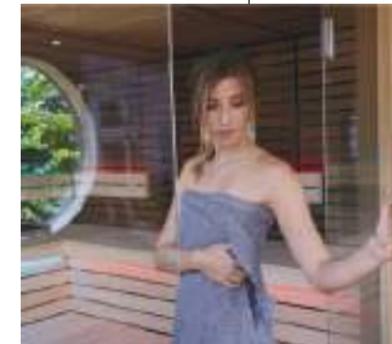


REMARQUE IMPORTANTE : RADIATEURS À L'ARRIÈRE



- C'est dans la région de la colonne vertébrale que le flux sanguin est le plus important, c'est donc l'endroit parfait pour réchauffer le système sanguin/corps
- Détendus, les muscles améliorent le flux sanguin. Il est recommandé d'installer des dossiers ergonomiques et chaises longues
- La distance de sécurité est de < 5 cm (peau) pour tout radiateur de 350 W
- Les commandes réglables placées à côté du fauteuil IR offrent un maximum de confort.

AVANTAGES DE L'INFRAROUGE



SAUNA HYBRIDE

Pour les amateurs de sauna traditionnel qui souhaitent profiter des bienfaits du sauna à infrarouges mais aussi d'une toute nouvelle expérience
Infrarouge à spectre complet
Parfaite sécurité d'utilisation

Pour celles et ceux qui privilégient le bien-être, la récupération musculaire, les bienfaits pour la santé et la détente procurée par les saunas à infrarouges
Différents design et dimensions proposés
Exposition de différents côtés (dos, devant, mollets)
Temps de chauffe réduit
Chaleur à infrarouges réglable
Rayonnement infrarouge à spectre complet
Dossiers ergonomiques

SAUNAS STOCKHOLM

LE SAUNA STOCKHOLM EST DISPONIBLE EN 6 TAILLES STANDARD

Outre les offres standard, Kinedo vous propose des solutions sur mesure qui vous permettent de créer votre projet personnalisé, adaptable à n'importe quel espace où installer votre sauna. Conçu de façon artisanale, ce produit peut être doté de détails personnalisés en supplément, tels que : position et ouverture de la porte, emplacement du poêle et des bancs, côté vitré.

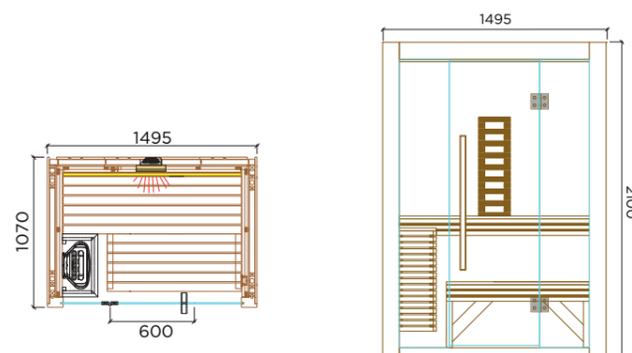
SAUNA STOCKHOLM

149,50 x 107 x 210 H (cm)

Sauna conseillé pour deux personnes assises.

Puissance du poêle requis : 3,6 kW / 230 V.

Infrarouge : 350 W



SAUNA STOCKHOLM

200 x 200 x 210 H (cm)

Sauna conseillé pour cinq personnes assises.

Puissance du poêle requis : 6 kW / 230/400 V.

Infrarouge : 350 W



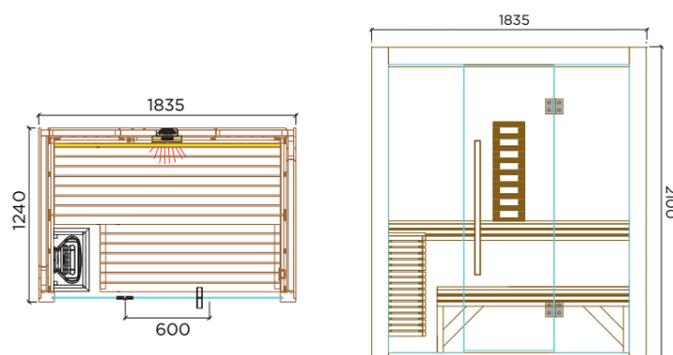
SAUNA STOCKHOLM

183 x 124 x 210 H (cm)

Sauna conseillé pour trois personnes assises.

Puissance du poêle requis : 3,6 kW / 230 V.

Infrarouge : 350 W



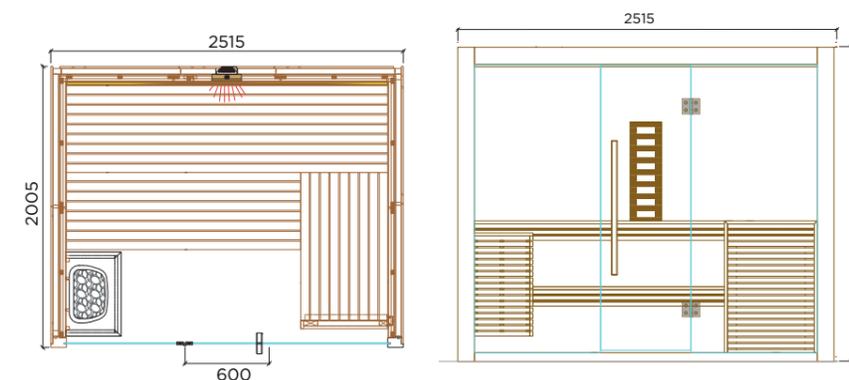
SAUNA STOCKHOLM

251 x 200 x 210 H (cm)

Sauna conseillé pour six personnes assises.

Puissance du poêle requis : 8 kW / 230/400 V.

Infrarouge : 350 W



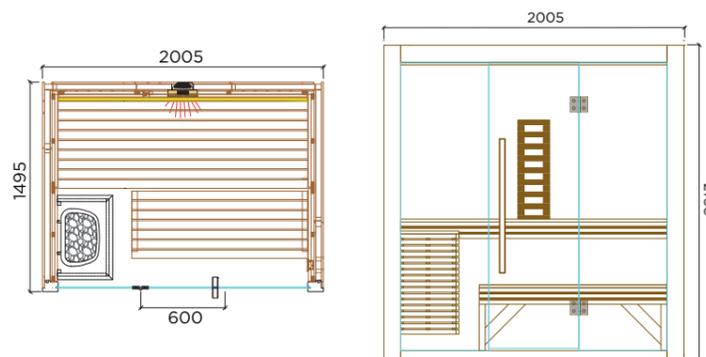
SAUNA STOCKHOLM

200 x 149 x 210 H (cm)

Sauna conseillé pour quatre personnes assises.

Puissance du poêle requis : 4,5 kW / 230/400 V.

Infrarouge : 350 W



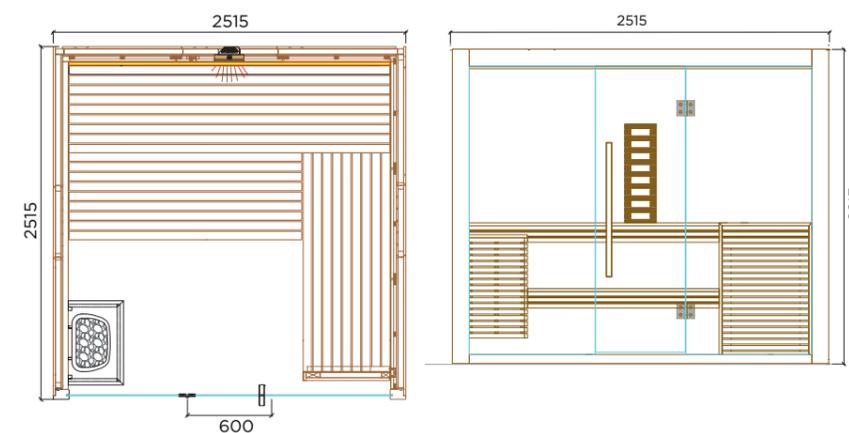
SAUNA STOCKHOLM

251 x 251 x 210 H (cm)

Sauna conseillé pour six personnes assises.

Puissance du poêle requis : 9 kW / 230/400 V.

Infrarouge : 350 W



SAUNAS STOCKHOLM

ÉQUIPEMENTS DE SÉRIE

Sauna finlandais
 Système infrarouge à spectre complet
 Clavier de commande réversible à installer du côté opposé au poêle
 Poêle électrique
 Thermo-hygromètre, seau, bol, louche en bois et sablier
 Essences (5 flacons de 10 ml)
 Poignée noire en bois et charnières noires en acier
 Chromothérapie à LED
 Sol avec grille amovible
 Installation électrique conforme aux réglementations européennes

MATÉRIAUX

Extérieur : peuplier
 Intérieur : tilleul
 Accessoires et bancs : tilleul
 Baie vitrée sur le devant avec porte : verre transparent trempé de 8 mm avec ouverture battante (vers l'extérieur uniquement)
 Radiateur infrarouge à spectre complet (ECO)

DIMENSIONS (cm)			PUISSANCE DU POÊLE REQUIS
LARGEUR	PROFONDEUR	HAUTEUR	
149,5	107	210	3,6 kW / 230 V
183	124	210	3,6 kW / 230 V
200	149	210	4,5 kW / 230/400 V
200	200	210	6 kW / 230/400 V
251	200	210	8 kW / 230/400 V
251	251	210	9 kW / 230/400 V

Les saunas stockholm peuvent être installés en angle, en niche ou contre un seul mur.
 Pour une installation contre un seul mur, vous pouvez commander en option un deuxième côté de finition

SUPPLÉMENT FINITION 2^{ÈME} CÔTÉ ÉQUIPÉ

Supplément 2° côté STOCKHOLM	150 x 100 cm
Supplément 2° côté STOCKHOLM	180 x 120 cm
Supplément 2° côté STOCKHOLM	202 x 150 cm
Supplément 2° côté STOCKHOLM	202 x 202 cm
Supplément 2° côté STOCKHOLM	250 x 202 cm
Supplément 2° côté STOCKHOLM	250 x 250 cm

OPTIONS

Wi-Fi avec contrôle à distance certifié



SAUNAS OSLO

Le bien-être à domicile

Profiter de la chaleur bienfaisante et salutaire du sauna dans l'intimité de son domicile, c'est aujourd'hui un rêve accessible. Le sauna OSLO de Kinedo est un petit coin de paradis où s'accorder une pause bien-être dans une structure épurée, compacte et écologique car revêtue à l'extérieur comme à l'intérieur de panneaux d'épicéa qui assurent une répartition optimale de la chaleur. Le sol amovible facilite le nettoyage.



Poêle électrique pour le Sauna OSLO

Poêle électrique à double paroi, réalisé en acier émaillé, avec grille de protection et pierres. Les pierres permettent une répartition « douce » de la chaleur, et maintiennent une bonne température même en cas d'écart thermique dus à l'ouverture de la porte.



Écran large

La présence de portes vitrées ou de parois vitrées panoramiques permet de créer des volumes lumineux et des espaces modernes : le sauna devient ainsi une pièce mêlant tradition et modernité. Verre trempée (8 mm), le vitrage a fait l'objet d'une attention particulière, pour une étanchéité thermique optimale.

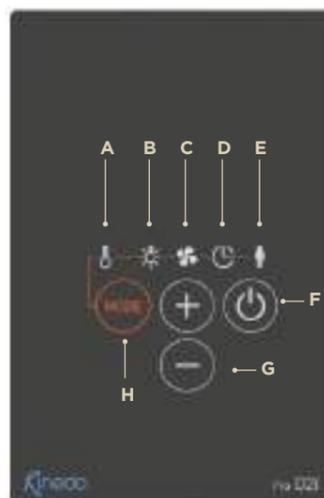


TÉLÉCOMMANDE ÉCLAIRAGE

CLAVIER TACTILE

Fonctions accessibles depuis l'écran :

- A - Température
- B - Allumage/extinction de l'éclairage
- C - Ventilation (le cas échéant)
- D - Réglage départ différé
- E - 5 programmes paramétrables
- F - Touche marche/arrêt
- G - Touches de réglage + -
- H - Menu



MATÉRIAUX ET FINITIONS

FINITION EXTÉRIEURE



Épicéa

FINITION INTÉRIEURE



Épicéa

CADRE EXTÉRIEUR, POIGNÉES ET CHARNIÈRES



Noir



SAUNAS OSLO

LE SAUNA OSLO EST DISPONIBLE EN 6 TAILLES STANDARD

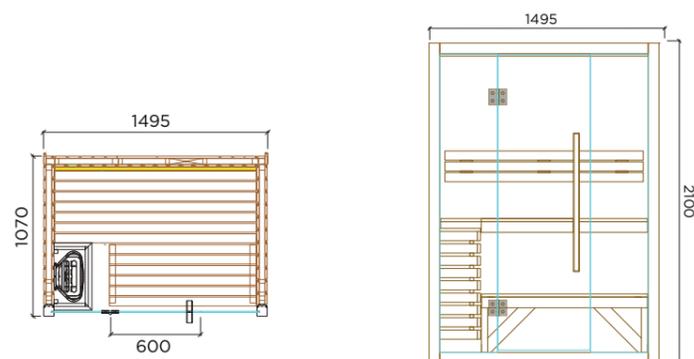
Kinedo vous propose des solutions simples et standard, pour un produit totalement réversible et linéaire. Fabriqués à la main, ces produits peuvent également être personnalisés pour être adaptés à n'importe quel espace.

SAUNA OSLO

149,5 x 107 x 210 H (cm)

Sauna conseillé pour deux personnes assises.

Puissance du poêle requis : 3,6 kW / 230 V

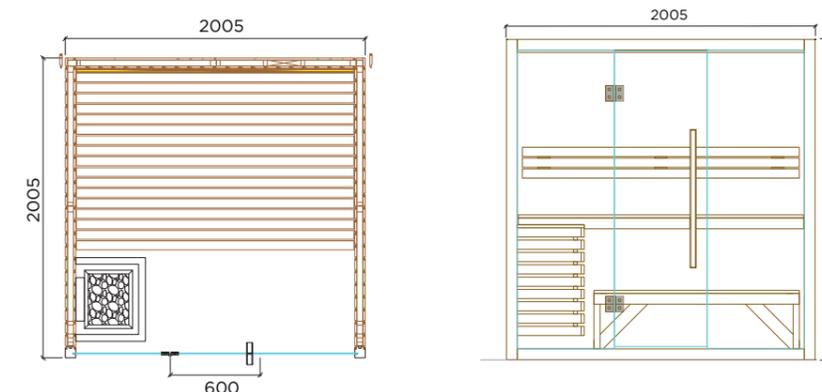


SAUNA OSLO

200 x 200 x 210 H (cm)

Sauna conseillé pour cinq personnes assises.

Puissance du poêle requis : 6 kW / 230/400 V

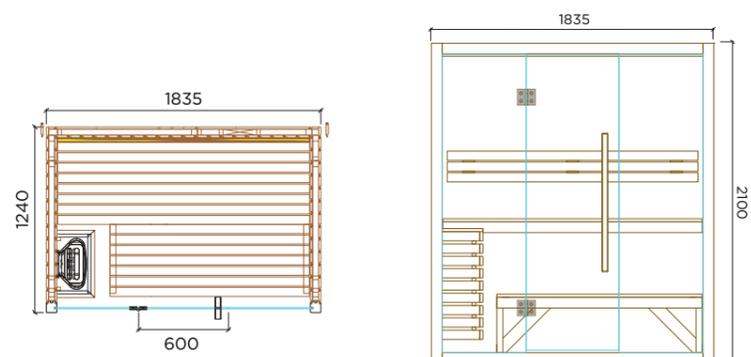


SAUNA OSLO

183 x 124 x 210 H (cm)

Sauna conseillé pour trois personnes assises.

Puissance du poêle requis : 3,6 kW / 230 V

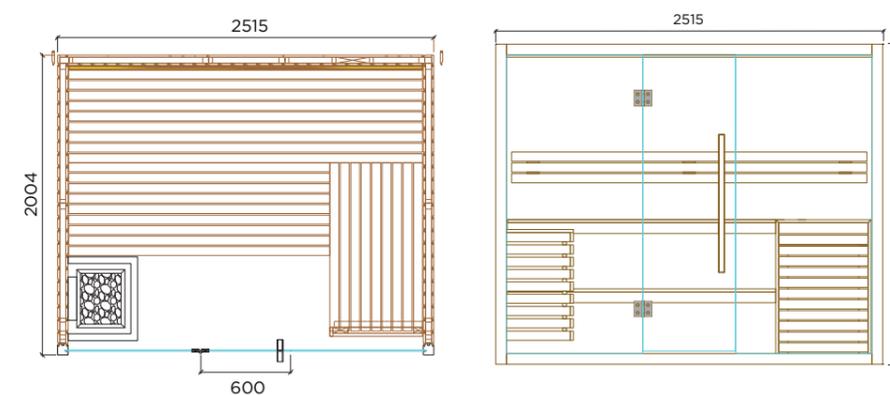


SAUNA OSLO

251 x 200 x 210 H (cm).

Sauna conseillé pour six personnes assises.

Puissance du poêle requis : 8 kW / 230/400 V

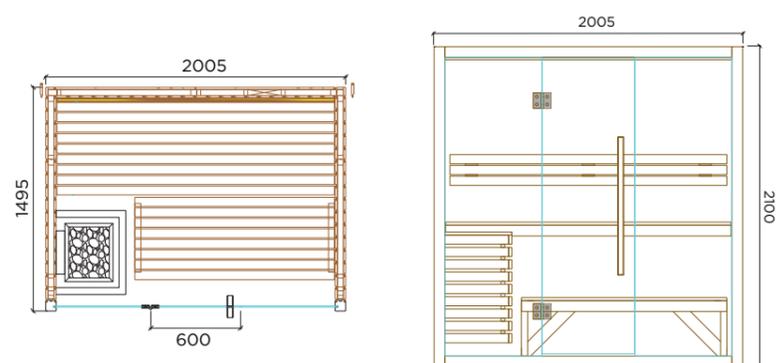


SAUNA OSLO

200 x 149 x 210 H (cm)

Sauna conseillé pour quatre personnes assises.

Puissance du poêle requis : 4,5 kW / 230/400 V

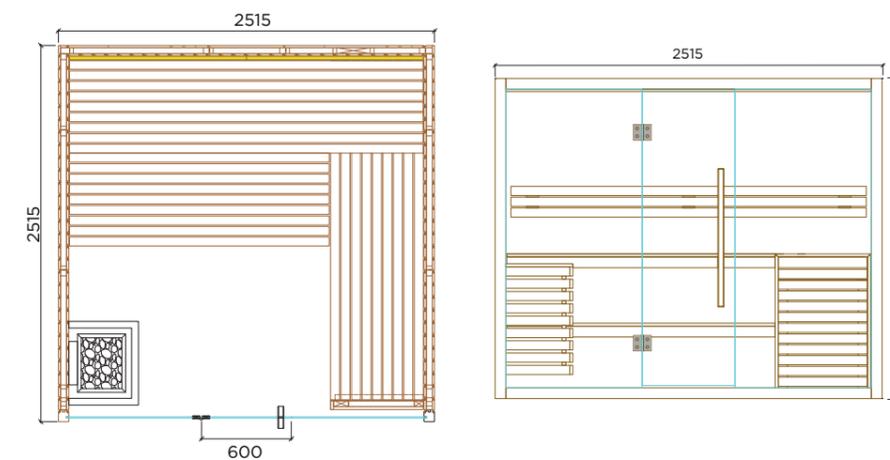


SAUNA OSLO

251 x 251 x 210 H (cm)

Sauna conseillé pour six personnes assises.

Puissance du poêle requis : 9 kW / 230/400 V



SAUNAS OSLO

ÉQUIPEMENTS DE SÉRIE

Sauna finlandais
Clavier de commande réversible à installer
du côté opposé au poêle
Poêle électrique
Thermo-hygromètre, seau en bois, louche en bois
et sablier Essences (5 flacons de 10 ml)
Poignée noire en bois
Charnières noires en acier
Chromothérapie à LED
Sol avec grille amovible
Installation électrique conforme aux réglementations
européennes

MATÉRIAUX

Extérieur : épicéa
Intérieur : épicéa
Accessoires et bancs : tilleul
Baie vitrée sur le devant avec porte : verre transparent
trempé de 8 mm avec ouverture battante (vers l'extérieur
uniquement)

DIMENSIONS (cm)			PUISSANCE DU POÊLE REQUIS
LARGEUR	PROFONDEUR	HAUTEUR	
149,5	107	210	3,6 kW / 230 V
183	124	210	3,6 kW / 230 V
200	149	210	4,5 kW / 230/400 V
200	200	210	6 kW / 230/400 V
251	200	210	8 kW / 230/400 V
251	251	210	9 kW / 230/400 V

Les saunas stockholm peuvent être installés en angle, en niche ou contre un seul mur.



SAUNAS HELSINKI

Le bien-être inégalé au cœur de la nature

Bienvenue dans l'univers du bien-être ultime avec notre gamme de sauna tonneau Helsinki, fusion parfaite entre tradition et modernité pour vous offrir une expérience de relaxation exceptionnelle. Inspiré par les saunas finlandais traditionnels, notre sauna tonneau apporte une touche de charme rustique à votre espace tout en proposant les dernières avancées en matière de confort et d'efficacité.



Poêle électrique pour le Sauna HELSINKI

Poêle électrique à double paroi, réalisé en acier émaillé, avec grille de protection et pierres. Les pierres permettent une répartition « douce » de la chaleur, et maintiennent une bonne température même en cas d'écart thermique dus à l'ouverture de la porte.



Poêle à bois pour le Sauna HELSINKI

Poêle à bois élégant qui convient aux saunas de petites et moyennes tailles (5 à 18 m³). Sa trappe en verre permet de voir le feu brûler mais également d'éclairer le sauna. La combustion efficace du bois est rendue possible par les commandes d'air secondaire avec une circulation d'air avancée.



TÉLÉCOMMANDE ÉCLAIRAGE

MATÉRIAUX ET FINITIONS

FINITION EXTÉRIEURE



Pin

FINITION INTÉRIEURE



Pin

BANC, DOSSIER, CAILLEBOTIS



Tilleul



SAUNAS HELSINKI

LE SAUNA HELSINKI EST DISPONIBLE EN 1 TAILLE, 2 CONFIGURATIONS

Kinedo vous propose des solutions simples et standard, pour un produit totalement réversible. Fabriqués à la main, ces produits peuvent également être personnalisés pour être adaptés à n'importe quel espace.

ÉQUIPEMENTS DE SÉRIE

Sauna tonneau en pin thermo-traité de 40 mm
 Banc et dossier en bois de tilleul
 2 bancs 600 mm
 2 dossiers
 Bande LED lumière blanche, 760 mm et kit LED couleur inclus
 Inclus un revêtement de toiture en bitume noir
 Pieds en bois
 Grille de protection du poêle
 Grille de sol en 2 parties
 Convient aux poêles électriques et à bois
 Porte en verre simple vitrage de 8 mm
 Vitre double vitrage 14mm
 Installation électrique conforme aux réglementations européennes
 Porte centrale : réversible
 Vitre avec distance poêle 10 cm
 Modèle vitre panoramique ou demi-lune

MATÉRIAUX

Extérieur : pin thermo-traité
 Intérieur : pin thermo-traité
 Accessoires et bancs : tilleul
 Baie vitrée sur le devant avec porte : verre transparent trempé de 8 mm avec ouverture battante (vers l'extérieur uniquement)

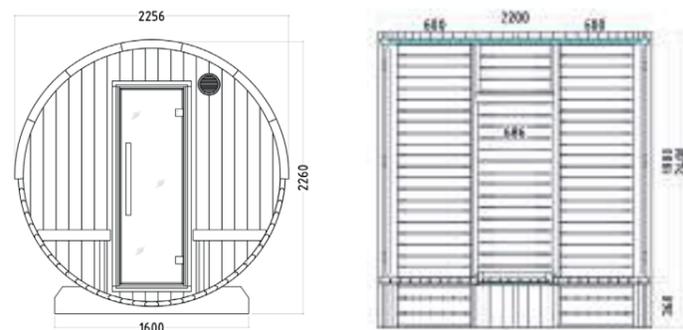
DIMENSIONS (cm)			CHAUFFAGE
DIAMÈTRE	PROFONDEUR	TERRASSE	
220	240	•	Électrique
220	240	•	Poêle à bois

SAUNA HELSINKI

Vue demi-Lune
220 x 240 cm + Terrasse
 Sauna conseillé jusqu'à six personnes.

Puissance du poêle requis :
 9 kW / 230 V

Poêle à bois ou électrique disponible

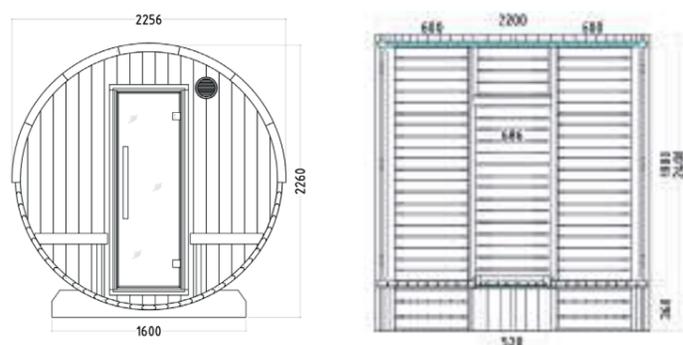


SAUNA HELSINKI

Vue panoramique
220 x 240 cm + Terrasse
 Sauna conseillé jusqu'à six personnes.

Puissance du poêle requis :
 9 kW / 230 V

Poêle à bois ou électrique disponible



LES BIENFAITS DU SAUNA

Des bienfaits pour tout le corps

Les températures élevées et le faible taux d'humidité offrent des avantages considérables pour la santé globale. L'utilisation d'un sauna stimule la transpiration, facilitant ainsi l'élimination des toxines, tout en favorisant une meilleure circulation sanguine grâce à la détente musculaire et à la sollicitation des tensions.

Profiter d'une séance de sauna 2 à 3 fois par semaine, pendant 15 à 20 minutes, apporte des bienfaits tant pour le corps que pour l'esprit. Cette pratique régulière contribue à réduire l'anxiété et à améliorer l'humeur de manière significative.

L'origine des saunas, un rituel ancestral toujours d'actualité

L'histoire des saunas remonte au XII^e siècle en Finlande, une époque où les températures extrêmes faisaient du sauna une nécessité vitale. Dès lors, les bienfaits de l'air chaud et sec sur la santé physique et mentale étaient déjà reconnus, conférant à ces espaces une valeur sacrée.

Au fil des siècles, la pratique ancestrale du sauna a survécu jusqu'à nos jours, évoluant au gré des avancées technologiques et des nouveaux matériaux, tout en demeurant un rituel de bien-être efficace.

L'importance du bois dans la construction des saunas

Selon la tradition, les saunas sont généralement érigés en bois, un matériau polyvalent et doté de propriétés bénéfiques exceptionnelles. Le bois, même après avoir été coupé, conserve une vitalité particulière, le rendant idéal pour emmagasiner et diffuser la chaleur. Grâce à une recherche

minutieuse parmi les nombreuses variétés disponibles et à une vaste expérience dans le domaine, nous avons soigneusement choisi les bois les plus adaptés à nos saunas. Ces essences sont non seulement résistantes aux températures élevées, mais elles sont également imprégnées de parfums apaisants

et relaxants. En plus de diffuser des arômes naturels, le bois émet des vibrations sonores qui se synchronisent avec les fréquences naturelles du corps, créant ainsi une atmosphère harmonieuse de pur plaisir.

Comment utiliser votre sauna ?

À l'intérieur du sauna, un environnement très chaud et sec est créé, favorisant la stimulation de la transpiration et l'élimination des toxines. Afin de bénéficier pleinement des propriétés relaxantes, dépuratives et revitalisantes du sauna, il est impératif de prendre le temps nécessaire et de suivre attentivement quelques étapes simples mais cruciales.

1

Préparation

Assurez-vous d'être bien hydraté avant d'entrer dans le sauna. Buvez suffisamment d'eau à l'avance. Prenez une douche pour nettoyer votre corps avant d'entrer dans le sauna. Retirez tous les vêtements, les bijoux et autres accessoires métalliques. Portez une serviette pour vous asseoir sur le banc du sauna afin d'absorber la transpiration.

2

La séance de sauna

La durée recommandée d'une séance de sauna varie généralement de 15 à 20 minutes. Si vous êtes novice, commencez par des sessions plus courtes et augmentez progressivement le temps au fil du temps. Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement sur le banc du sauna. Certains saunas peuvent avoir des niveaux de température différents à différents niveaux, alors choisissez l'endroit qui vous convient le mieux. Le niveau du bas est le moins chaud.

3

Douche fraîche

Lorsque vous avez terminé, sortez du sauna lentement. Prenez une douche fraîche pour aider à réguler la température de votre corps.

4

Relaxation

Installez-vous confortablement sur une chaise longue inclinée et détendez-vous. En raison de la perte significative de liquides due à la transpiration pendant la séance de sauna, il est impératif de rétablir l'hydratation en buvant de l'eau.

Il est possible de réitérer l'ensemble du processus jusqu'à trois fois.

Si vous vous sentez à l'aise, vous avez la possibilité d'augmenter progressivement la température à laquelle exposer le corps en prenant place sur les niveaux supérieurs du sauna.

Conseils supplémentaires

Écoutez votre corps.

Si vous vous sentez mal à l'aise ou étourdi, sortez immédiatement du sauna.

Consultez un professionnel de la santé avant d'utiliser un sauna si vous avez des problèmes de santé ou des préoccupations médicales.

Veuillez noter que ces instructions sont générales et peuvent varier en fonction du type spécifique de sauna que vous utilisez.

Au sujet des pierres

Les pierres fournies sont des pierres de lave qui optimisent la vaporisation de l'eau, faciles à empiler dans le poêle et apportent une chaleur douce.

Nous vous recommandons de disposer les pierres de manière aléatoire. Une disposition trop régulière pourrait réduire l'espace entre les pierres, entraînant ainsi la dissipation de la chaleur.

BAINS NORDIQUES

BAIN NORDIQUE TROMSØ

Parfait pour clôturer la journée en toute sérénité, le bain nordique TROMSØ a été méticuleusement conçu pour satisfaire tous les besoins d'une famille, quels que soient l'âge, la taille ou le niveau de forme physique.

Le spa est chauffé par un poêle externe argenté, parfaitement adapté aux bassins de taille moyenne (M), avec des connexions discrètes situées à l'arrière du poêle.

Le TROMSØ garantit une durabilité exceptionnelle. L'habillage, confectionné à partir de bois tendre et teintés thermiquement en noir, préserve leur teinte d'origine pour une longévité remarquable.

CARACTÉRISTIQUES

Couleur : noir
Adapté pour 4 à 6 personnes
La puissance nette du poêle est d'environ 29 kW
Bypass
Poids à sec 131 kg
(poids du bassin sans poêle ni cheminée : 83 kg)
Volume d'eau 1 540 litres (650 litres minimum)
Cheminée Ø 150 mm, 2 m + chapeau
Protection thermique cheminée 1 m
Vidange filetage femelle 2 1/2" + raccord tuyau 38 mm

ACCESSOIRES DISPONIBLES

Filtre à sable
Chapeau de cheminée anti-étincelles
Porte boissons flottant
Plaque pare-feu

DIMENSIONS (cm)			PUISSANCE DU POÊLE REQUIS
DIAMÈTRE	PROFONDEUR	HAUTEUR	
Ø 170	91	110	29 kW

MATÉRIAUX

Habillage en bois tendre teint et traité thermiquement, 15 mm
Revêtement intérieur plastique polyéthylène (PE) (env. 8 mm d'épaisseur)
Isolation en polystyrène jusqu'au niveau du siège

FINITIONS

EXTÉRIEURE



Pin teint en noir

INTÉRIEURE



Noir



BAIN NORDIQUE BERGEN

Le spa est chauffé avec poêle externe de couleur argentée qui convient pour les bassins de taille moyenne (M). Les connexions avec le bain se trouvent à l'arrière du poêle. BERGEN est fabriqué en aluminium marin de haute qualité. Les panneaux de bois extérieurs sont fabriqués avec du pin finlandais, teinté d'une couleur charbon. Il garde sa teinte d'origine pour une très longue durée. Idéal pour un moment de détente en fin de journée.

CARACTÉRISTIQUES

Couleur de cuve : beige ou gris
Couleur habillage extérieur : noir
Adapté pour 3 à 5 personnes
Puissance brute du poêle : 36 kW
Poids à sec 141 kg
Volume d'eau 1 370 litres (890 litres minimum)

MATÉRIAUX

Habillage extérieur : pin finlandais
Revêtement intérieur plastique polyéthylène (PE) (env. 8 mm d'épaisseur)
Isolation en polystyrène jusqu'au niveau du siège

ACCESSOIRES DISPONIBLES

Filtre à sable
Ruban Led sous la coque à l'intérieur (cuve beige translucide uniquement)
Chapeau de cheminée anti-étincelles
Porte boissons flottant
Plaque pare-feu

DIMENSIONS (cm)			PUISSANCE DU POÊLE REQUIS
DIAMÈTRE	PROFONDEUR	HAUTEUR	
Ø 170	91	110	36 kW

FINITIONS

EXTÉRIEURE



Pin teint en noir

INTÉRIEURE



Beige



Gris



BAIN NORDIQUE MALMÖ

Idéal pour un moment de détente en fin de journée. Prenant en compte tous les besoins d'une famille, que ce soit l'âge, la taille ou la condition physique, nous avons créé le bain nordique MALMÖ.

Pour améliorer l'accès et la sécurité ainsi nous l'avons conçu avec un banc intégré au bassin. Les enfants ont la possibilité de s'asseoir sur la partie surélevée du banc pendant la baignade. Le spa est chauffé avec poêle externe de couleur argentée qui convient pour les bassins de taille moyenne (M). Les connexions avec le bain se trouvent à l'arrière du poêle. MALMÖ est fabriqué en aluminium marin de haute qualité. Les panneaux de bois extérieurs sont fabriqués avec du pin finlandais, teinté d'une couleur charbon. Il garde sa teinte d'origine pour une très longue durée.

CARACTÉRISTIQUES

Couleur de cuve : beige ou gris
Couleur habillage extérieur : bois
Adapté pour 3 à 5 personnes
Puissance brute du poêle : 36 kW
Poids à sec 141 kg
Volume d'eau 1 370 litres (890 litres minimum)

MATÉRIAUX

Habillage extérieur : pin finlandais
Revêtement intérieur plastique polyéthylène (PE) (env. 8 mm d'épaisseur)
Isolation en polystyrène jusqu'au niveau du siège

ACCESSOIRES DISPONIBLES

Filtre à sable
Ruban Led sous la coque à l'intérieur (cuve beige translucide uniquement)
Chapeau de cheminée anti-étincelles
Porte boissons flottant
Plaque pare-feu

DIMENSIONS (cm)			PUISSANCE DU POÊLE REQUIS
DIAMÈTRE	PROFONDEUR	HAUTEUR	
Ø 170	91	110	36 kW

FINITIONS

EXTÉRIEURE



Pin

INTÉRIEURE



Beige



Gris



BAIN NORDIQUE NARVIK

Ce bain nordique se compose d'une coque en plastique abritant deux sièges moulés, offrant ainsi la possibilité de profiter d'un moment de détente seul ou à deux. Sa légèreté et son format compact facilitent son installation aussi bien dans un petit jardin que sur une terrasse. Grâce à ses dimensions réduites, le bassin chauffe rapidement, permettant ainsi de savourer un moment privilégié, même en soirée, après une journée bien remplie.

CARACTÉRISTIQUES

Couleur de cuve : gris
Adapté pour 1 à 2 personnes
Puissance brute du poêle : 36 kW
Poids à sec : 92 kg
Volume d'eau : 615 litres

DIMENSIONS (cm)			PUISSANCE DU POÊLE REQUIS
DIAMÈTRE	PROFONDEUR	HAUTEUR	
Ø 170	83	98	5 kW

MATÉRIAUX

Habillage extérieur : pin finlandais peint en noir
Revêtement intérieur plastique polyéthylène (PE) (env. 8 mm d'épaisseur)
Isolation en polystyrène jusqu'au niveau du siège

DOTÉ D'UNE POMPE À CHALEUR :

La pompe à chaleur est une unité simple composée d'une pompe de circulation, d'un filtre et d'un panneau de commande.

Elle peut fonctionner en mode refroidissement ou mode réchauffage. La puissance totale de l'appareil est d'environ 5 kW. Le filtre fonctionne dès que l'appareil est en marche.

La vitesse de réchauffement ou de refroidissement typique est d'environ 2°C/heure pour les bains de taille M, tandis que pour les bains de plus petite taille, elle est de 4 à 5°C/heure.

FINITIONS

EXTÉRIEURE



Pin

INTÉRIEURE



Gris



LES BIENFAITS DU BAIN NORDIQUE

Des bienfaits pour tout le corps

Le bain nordique est une expérience unique alliant santé et relaxation.

La chaleur enveloppante du bain nordique soulage les tensions musculaires et favorise la flexibilité. Grâce à une circulation sanguine stimulée par l'alternance entre l'eau chaude et l'air frais, cette pratique contribue à améliorer le bien-être physique. Les vertus apaisantes du bain nordique réduisent le stress, favorisent un sommeil réparateur et purifient la peau en ouvrant les pores.

En plus d'offrir une pause revitalisante, cette expérience sociale renforce les liens entre les participants. Accessible en toutes saisons, le bain nordique devient votre refuge de relaxation en plein air.

L'origine des bains nordiques, une tradition scandinave

Les bains nordiques, enracinés dans la riche tradition scandinave, trouvent leurs origines dans la culture nordique remontant à plusieurs siècles.

Évoluant à partir de l'utilisation des saunas, les bains nordiques ajoutent une dimension unique en incorporant l'élément rafraîchissant de l'eau froide. Cette combinaison offre une expérience thermale complète, favorisant la détente musculaire, la stimulation de la circulation sanguine et le renforcement du système immunitaire.

La complémentarité entre les bains nordiques et les saunas crée une synergie harmonieuse, offrant aux adeptes une expérience de bien-être intégrale, à la fois traditionnelle et contemporaine.

L'importance du traditionnel dans la construction des bains nordiques

La fabrication traditionnelle du bain nordique est un art qui s'ancre dans la maîtrise artisanale du bois, une ressource abondante dans les régions nordiques.

Les tonneaux, souvent utilisés, sont conçus à partir de bois de qualité choisis pour leur résistance aux intempéries.

Quand utiliser votre bain froid ?

L'utilisation d'un bain froid après une séance de sport offre divers avantages pour la récupération physique.

Tout d'abord, l'exposition au froid contribue à la réduction de l'inflammation musculaire, atténuant ainsi les douleurs résultant de l'effort intense. De plus, la vasoconstriction induite par le froid favorise la décongestion des vaisseaux sanguins, facilitant le drainage lymphatique et l'élimination des déchets métaboliques.

Cette méthode peut également agir comme un analgésique naturel, diminuant la sensation de douleur musculaire. En accélérant le processus de récupération, le bain froid permet aux athlètes de réduire la fatigue musculaire et d'améliorer leurs performances globales. En outre, cette pratique peut stimuler le système nerveux sympathique, procurant une sensation de vitalité et de fraîcheur.

Bien que les bénéfices du bain froid soient largement reconnus, il est essentiel de souligner l'importance de l'équilibre, car une utilisation excessive peut présenter des risques pour la santé.

En conclusion, intégrer cette méthode de récupération peut constituer un complément efficace aux routines d'entraînement, favorisant une récupération rapide et durable.





Kinedo
expert

SETMA Europe - ZI Athélia III
Service commercial - 04 42 71 56 00
Voie Antiope - 13705 La Ciotat - France

expert.kinedo.com



 **SFA** GROUP