

SAUNAS &  
BAINS NORDIQUES

BROCHURE



Fabrication  
européenne

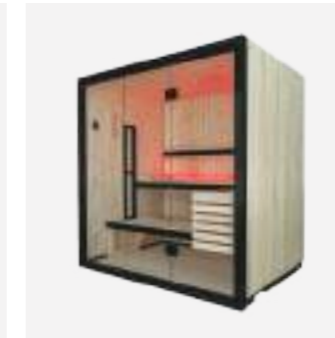


# Sommaire

## SAUNAS



**SAUNA STOCKHOLM**  
page 8



**SAUNA OSLO**  
page 18

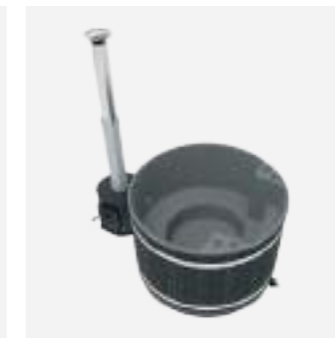


**SAUNA HELSINKI**  
page 24

## 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**

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



**OSLO**

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



**HELSINKI**

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

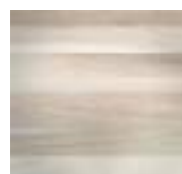
Fonctions accessibles depuis l'écran :

- 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
- I** -



## MATÉRIAUX ET FINITIONS

FINITION EXTÉRIEURE



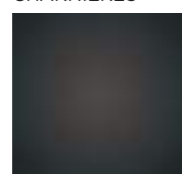
Peuplier

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.

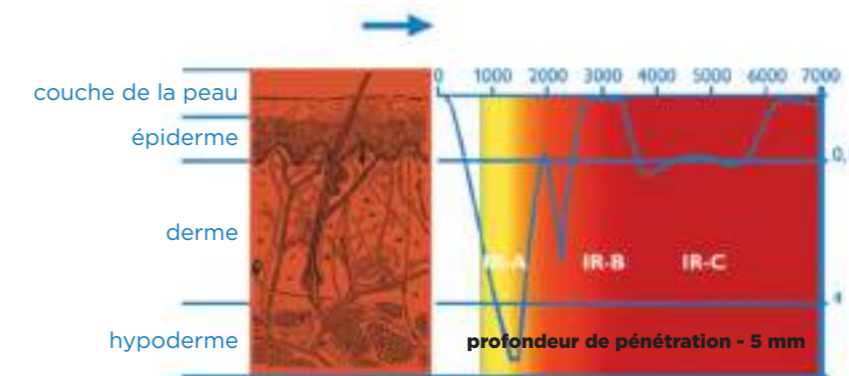
Favorise de nombreux bienfaits pour la santé, de la relaxation au renforcement cardiovasculaire, en passant par le soulagement des douleurs cutanées et musculaires.

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







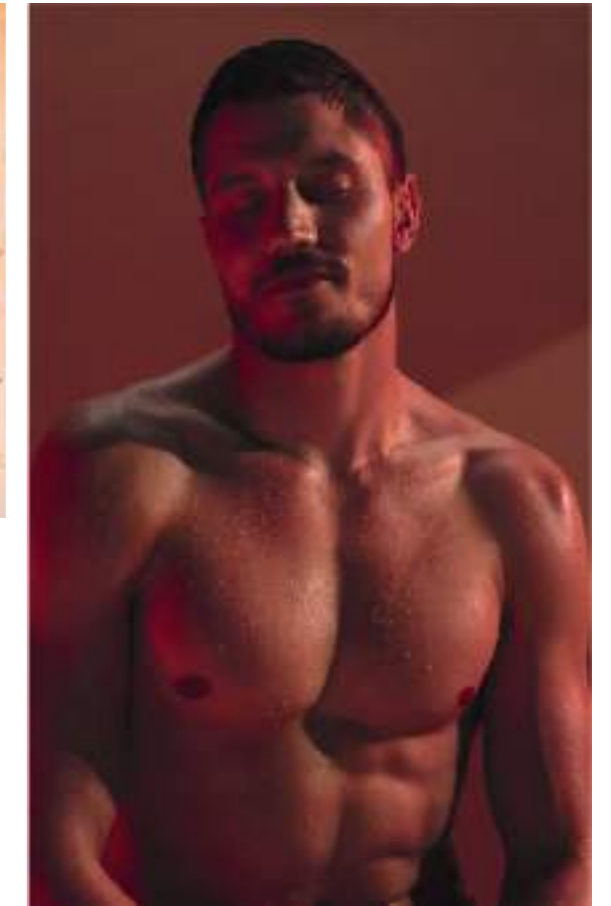
## INFRAROUGE SAUNAS STOCKHOLM

### 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/m<sup>3</sup>) 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.

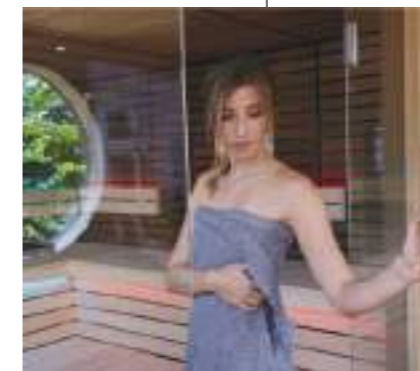


### REMARQUE IMPORTANTE : RADIATEURS À L'ARRIÈRE



- 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.

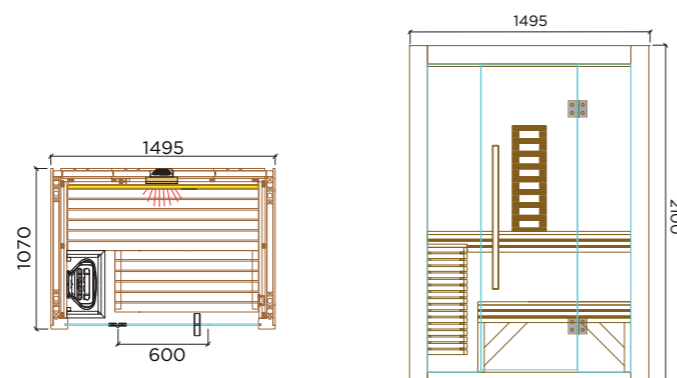
### SAUNA STOCKHOLM

**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



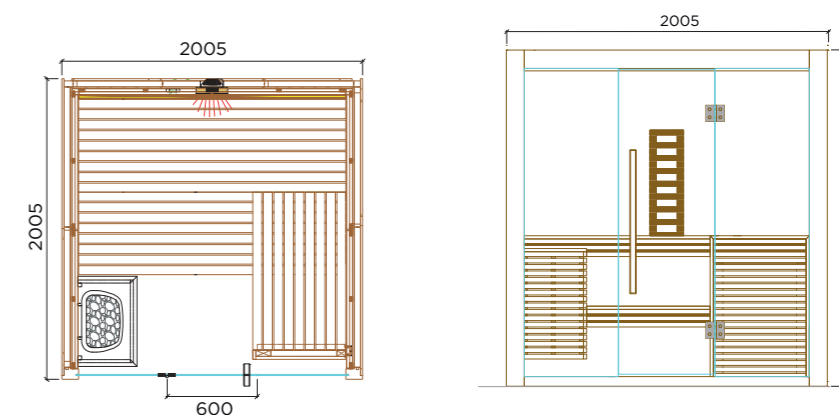
### SAUNA STOCKHOLM

**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



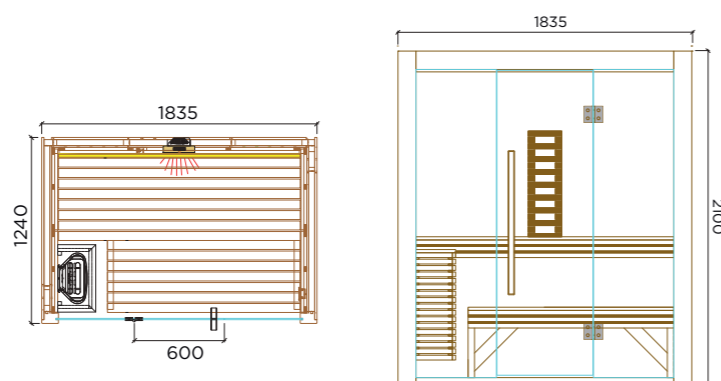
### SAUNA STOCKHOLM

**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



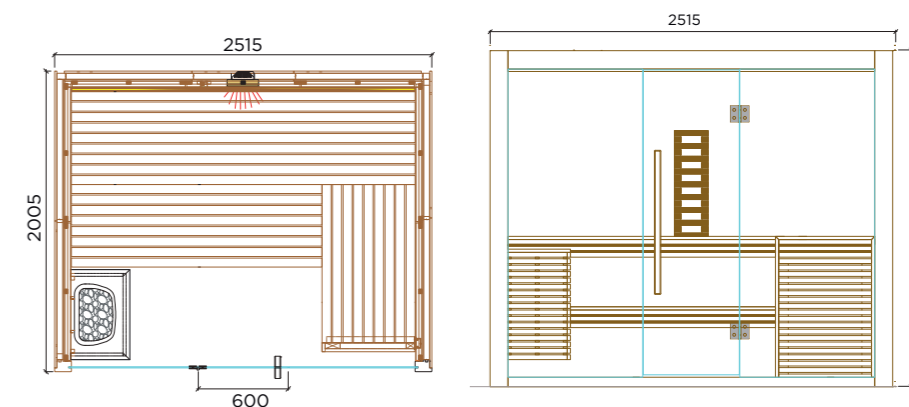
### SAUNA STOCKHOLM

**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



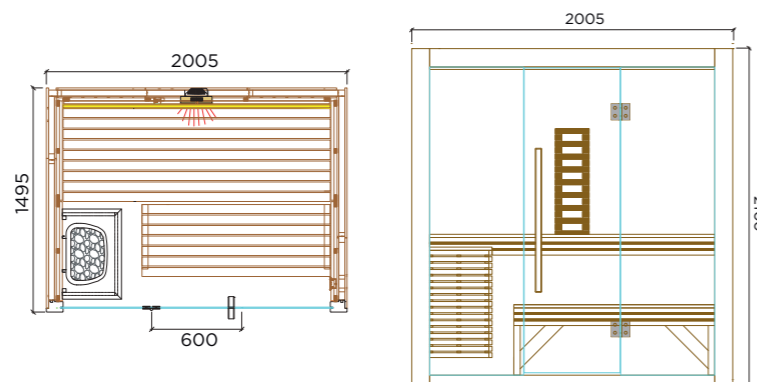
### SAUNA STOCKHOLM

**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



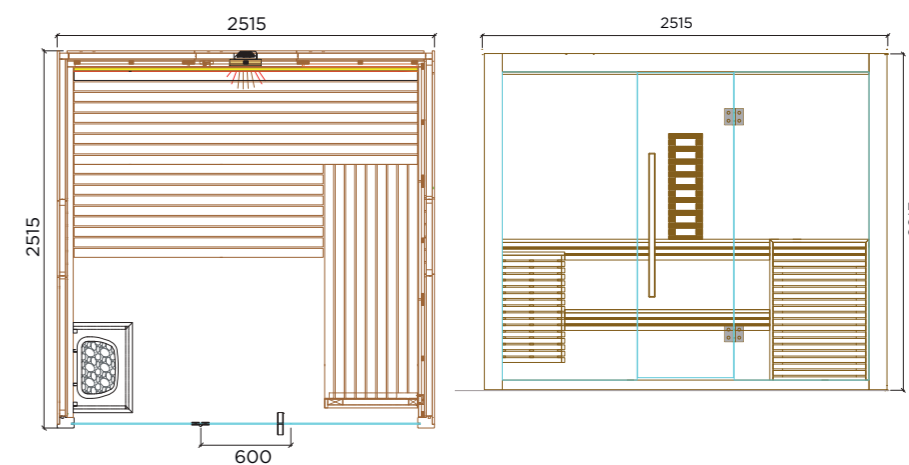
### SAUNA STOCKHOLM

**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<sup>ÈME</sup> 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



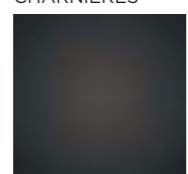
Épicéa

FINITION INTÉRIEURE



Épicéa

CADRE EXTÉRIEUR, POIGNÉES ET CHARNIÈRES



Noir





# SAUNAS OSLO

## LE SAUNA OSLO EST DISPONIBLE EN 6 TAILLES STANDARD

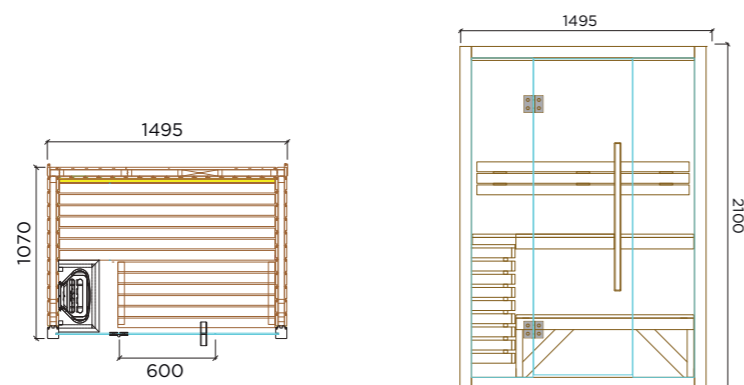
Kinedo vous propose des solutions simples et standard, pour un produit totalement réversible et linéaire. Fabriqués à la main, ces produits peuvent également être personnalisés pour être adaptés à n'importe quel espace.

### 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

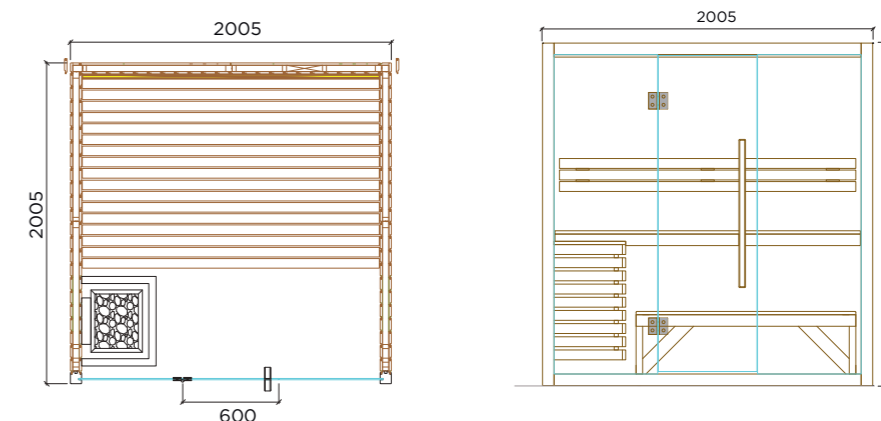


### SAUNA OSLO

**200 x 200 x 210 H (cm)**

Sauna conseillé pour cinq personnes assises.

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

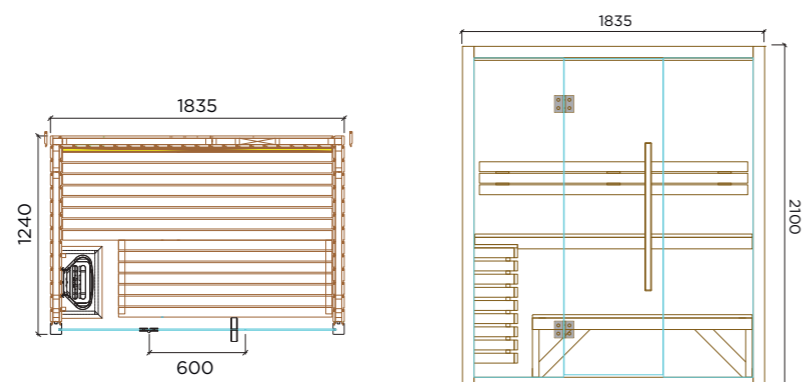


### SAUNA OSLO

**183 x 124 x 210 H (cm)**

Sauna conseillé pour trois personnes assises.

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

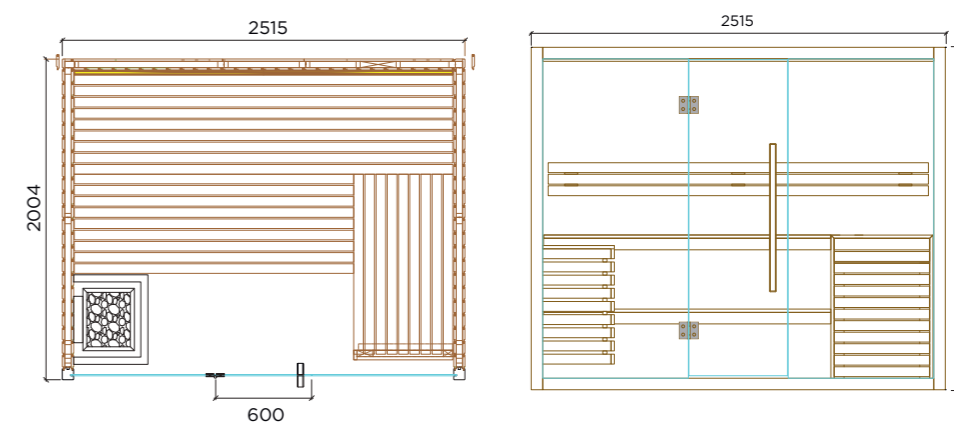


### SAUNA OSLO

**251 x 200 x 210 H (cm).**

Sauna conseillé pour six personnes assises.

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

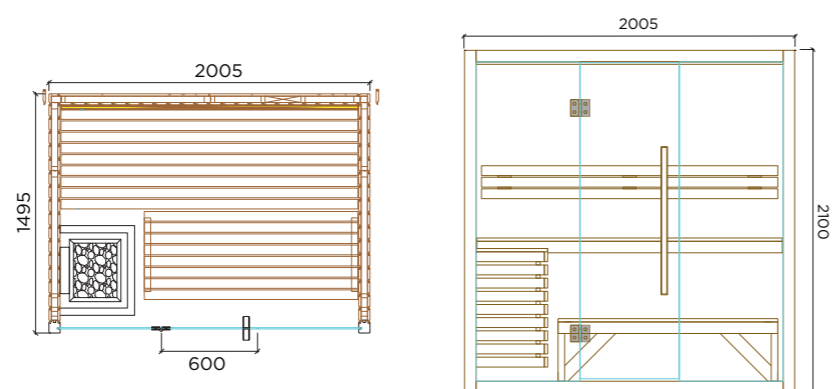


### SAUNA OSLO

**200 x 149 x 210 H (cm)**

Sauna conseillé pour quatre personnes assises.

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

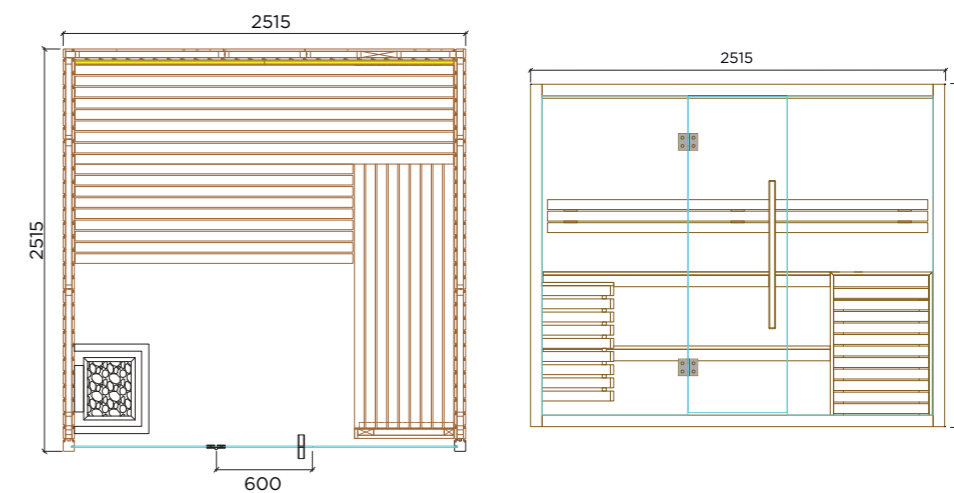


### SAUNA OSLO

**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 m<sup>3</sup>). 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

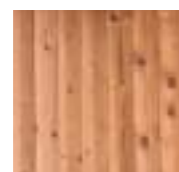
## MATÉRIAUX ET FINITIONS

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)

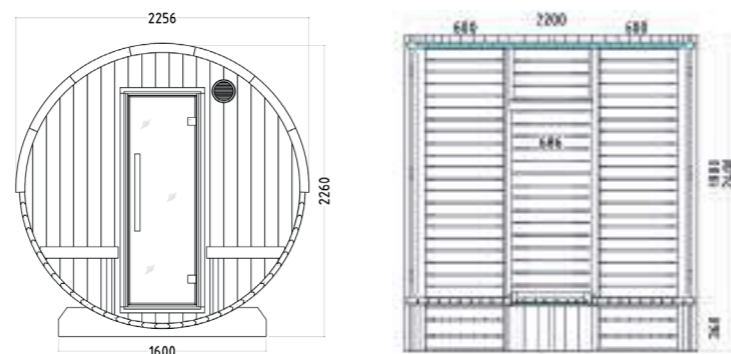
DIMENSIONS (cm)			CHAUFFAGE
DIAMÈTRE	PROFONDEUR	TERRASSE	
220	240	•	Électrique
220	240	•	Poêle à bois

## 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**

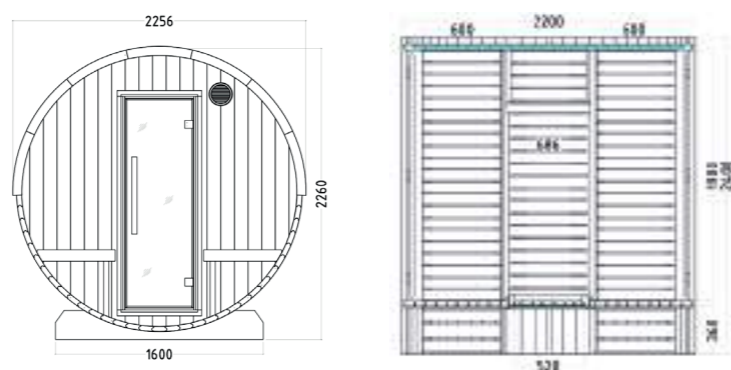


## SAUNA HELSINKI

**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<sup>e</sup> 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

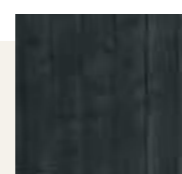
DIMENSIONS (cm)			PUISSANCE DU POÊLE REQUIS
DIAMÈTRE	PROFONDEUR	HAUTEUR	
Ø 170	91	110	29 kW

## 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

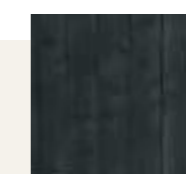
## ACCESSOIRES DISPONIBLES

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 :

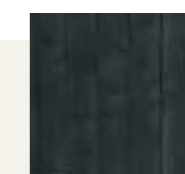
La pompe à chaleur est une unité simple composée d'une pompe de circulation, d'un filtre et d'un panneau de commande.

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](http://expert.kinedo.com)



 **SFA** GROUP