



SOMA FOCUS
HÅNDHOLDT PANEL



 **SOMA**
RED LIGHT

INNHold

1	Hva er rødlysterapi?	4
2	Fordelene med rødlysterapi	6
3	Bli kjent med panelet ditt	8
4	Bruk av panelet: lading	9
5	Bruk av panelet: behandling	9
6	Sikkerhetsinformasjon	10

1 HVA ER RØDLYSTERAPI?

Den helbredende effekten av rødt lys

Rødlysterapi-enheter sender ut spesifikke lysbølgelengder som trenger gjennom huden og aktiverer kroppens naturlige helings- og regenereringsprosesser. Rødt og nær-infrarødt (NIR) lys, når det leveres med optimale bølgelengder og energinivåer, beskytter kroppens celler mot skade fra nitrogenoksid.

Nitrogenoksid er en gass som produseres naturlig i kroppen, men i for høye mengder kan den forstyrre cellenes energi-produksjon. Når du er stresset eller syk, kan nitrogenoksid hemme dannelsen av adenosintrifosfat (ATP), som er avgjørende for cellenes energilagring og -bruk. ATP hjelper cellene med å lagre energi og frigjøre den ved behov. Rødlys-fotoner gjør det mulig for cellene dine å fortsette å bruke oksygen effektivt ved å minimere opptaket av nitrogenoksid.

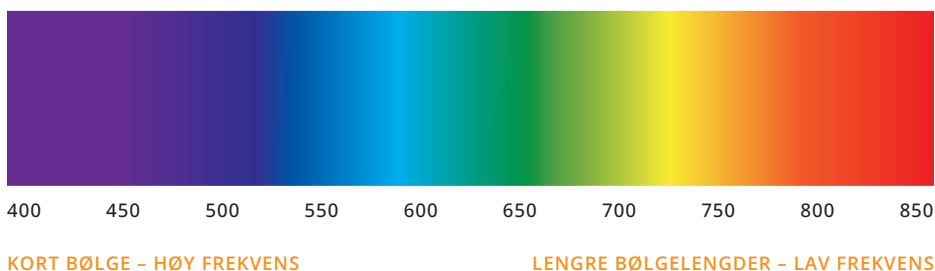
Rødlysterapi, spesielt i det røde – 600 nanometer (nm) til 750nm – og NIR (750nm - 1100nm) spekteret, kan trenge dypt inn i vev og påvirke mitokondriene, cellenes 'kraftverk' ved å stimulere cytokrom c oksidase, et nøkkelenzym i mitokondrienes energi-produksjon (ATP-syntese). Dette kan støtte helingsprosesser, redusere inflammasjon og forbedre cellenes funksjon.

Slik fungerer det: lysspekteret

I den øvre enden av det synlige lysspekteret finner vi rødt lys, som strekker seg fra omtrent 620nm til 750nm. Rett utenfor det synlige spekteret ligger NIR, som dekker området fra rundt 750nm til litt over 1100nm. Disse spesifikke bølgelengdene, rødt og NIR, har dokumenterte biologiske effekter på kroppen.

Mesteparten av forskningen som viser fordelene med rødt og NIR lys, har brukt bølgelengder innenfor disse områdene: 620nm - 700nm for rødt lys og 800nm - 1100nm for NIR. Det er utført tusenvis av studier på både dyr og mennesker for å undersøke effekten av disse bølgelengdene. Resultatene viser at rødt- og NIR-lys kan støtte cellenes funksjon, energiomsetning og regenerering, og bidra til forbedring av ulike helsetilstander.

LYSSPEKTERET I NANOMETER (NM)



2 FORDELENE MED RØDLYSTERAPI

Rød- og NIR-lysterapi har vist seg å være effektivt for en rekke helseproblemer, inkludert, men ikke begrenset til følgende:

- Muskelrestitusjon
- Leddsmerter og leddgikt
- Vekttap
- Hudhelse
- Anti-aldring
- Mental klarhet
- Hormonbalanse
- Avslapning og søvn
- Hindre uønsket hårtap

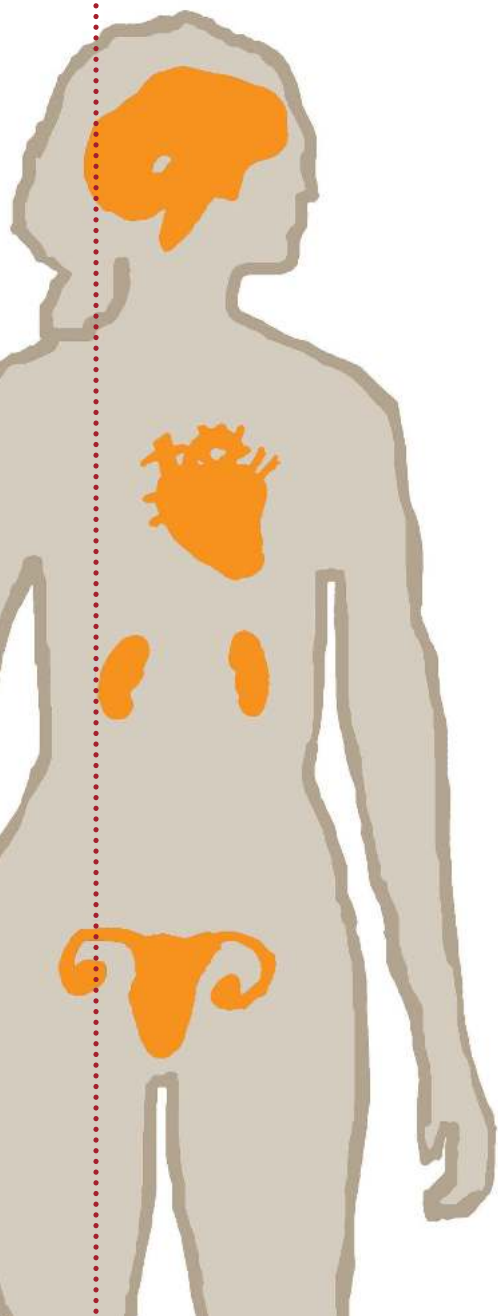
Restitusjon, heling og ytelse

Rødlysterapi brukes mye av trenere og profesjonelle idrettsutøvere for å forbedre ytelse og støtte restitusjons-prosessen. Muskelceller krever mye energi, og lysterapien hjelper kroppen med å produsere og utnytte energi mer effektivt.

Blodsirkulasjon

En av de potensielle fordelene med lysterapi er en betydelig økning i blodsirkulasjonen. Dette betyr at vevet får mer oksygen og andre næringsstoffer som er viktige for helings-prosessen. Samtidig bidrar lyset til at kroppen og sirkulasjonssystemet lettere kan kvitte seg med avfallsstoffer og toksiner.





Hudhelse og skjønnhet

Å få tilstrekkelig sunt lys er avgjørende for hudcellene. Rødt og NIR lys fremmer balanse i både kroppen og huden ved å forbedre cellulær respirasjon, noe som gjør energiproduksjonen mer effektiv. Med redusert oksidativt stress og økt kollagenproduksjon vil huden din se friskere ut, føles mykere og få mer glød.

Søvn

Tilførsel av sunt lys er essensielt for søvn og for å opprettholde kroppens naturlige døgnrytme. Hjernen tolker lys som et signal for når vi skal være våkne eller sove, samt når den skal produsere viktige søvnhormoner som melatonin. Sterkt blått lys om kvelden kan forstyrre søvnsyklusen, mens rødt lys er et lavintensivt alternativ som kan bidra til lengre og mer avslappende søvn.

Inflammasjon

Lysterapi kan støtte kroppens naturlige helingsprosesser ved inflammasjon, enten det skyldes sykdom, skade eller kroniske tilstander. Rødlysterapi bidrar til å redusere betennelse og smerte ved å forbedre blodgjennomstrømningen til skadet vev, noe som fremmer raskere reparasjon og regenerering. Dette gjør terapien spesielt fordelaktig for personer med leddgikt, muskel- og leddsmerter. Når lysterapi kombineres med en sunn livsstil, kan den styrke cellenes funksjon og bidra til bedre helse i hele kroppen.

3 BLI KJENT MED PANELET DITT

SOMA FOCUS



USB-KABEL

STRØMKNAPP

RØD / NIR KNAPP

Antall LED-lys

12 x 5W LED lys

Strømforsyning

Oppladbar

Produktstørrelse

150mm x 76mm x 30mm

Bølgelengde

660nm / 850nm

Irradians /
strålingsintensitet

53mw /cm² ved 7,5 cm

Moduser

RED / NIR / begge
Skrus automatisk av etter 10 minutter

Frekvens

50Hz / 60Hz

EMF utslipp

~0.0 UT

Sertifiseringer

CE,FDA, RoHS

4 BRUK AV PANELET: LADING

LADING AV PANELET

For å lade rødlyspanelet, koble USB-kabelens type-C-ende forsiktig til type-C-porten på panelet. Plugg den andre enden av kabelen inn i USB-strømadapteren, og deretter strømadapteren i en stikkontakt. Full lading tar opptil tre timer. Når panelet er fulladet, vil batterilampene på baksiden lyse. Brukstid er da to til tre timer.

Tilkoblingsrekkefølge:

Kontroller > USB-kabel > Strømadapter > Stikkontakt

5 BRUK AV PANELET: BEHANDLING

TRINN 1: SLÅ PÅ PANELET

Trykk på strømknapen på fronten for å slå på panelet.



TRINN 2: VELG MODUS

Trykk på R/NIR-knappen på fronten for å veksle mellom moduser:

- Rødt lys
- NIR lys
- Kombinert rødt og NIR-lys



TRINN 3: RETNINGSLINJER FOR BRUK

For best resultat, følg disse anbefalingene:

- Bruk rødlyspanelet i fem minutter per behandlingsøkt.

Dette er et godt utgangspunkt, spesielt for nybegynnere. Lengre behandlingsøkter kan også være effektive, særlig ved dypere vevsproblemer som leddsmerter, muskelstivhet eller betennelse. Når kroppen venner seg til lyset i løpet av to til tre uker, kan du gradvis øke behandlingstiden opp til 20 - 30 minutter, avhengig av behov og toleranse. Det viktigste er å lytte til kroppen og unngå ubehag ved overeksponering. Anbefalt bruk er tre til syv ganger i uken, avhengig av toleranse. Avstand til panelet kan være rundt 5cm til 10cm.

- For å avslutte behandlingen før tiden, trykk en gang på strømbryteren på fronten for å slå av panelet.

8 SIKKERHETSINFORMASJON

1

Ikke se direkte på den lysutstrålende siden av panelets LED-lys.

2

Hvis panelet blir overopphetet, slå det av umiddelbart.

3

Ikke forsøk å demontere panelet, da dette kan føre til skade eller funksjonsfeil.

4

Bruk kun tilbehør som er spesifisert eller levert av produsenten.

5

Ikke bruk panelet dersom du har hudtype V eller VI på Fitzpatrick-skalaen (mørkere hudtyper).

6

Ikke bruk panelet hvis du er fotosensitiv eller bruker fotosensibiliserende medisiner.

7

Ikke bruk panelet dersom du er gravid, ammer, prøver å bli gravid eller har påvist kreftsykdom.

Elektrisk sikkerhet og advarsler

Denne panelet er et elektrisk apparat. For å unngå elektrisk støt, følg disse retningslinjene:

- Ikke mist panelet i vann eller andre væsker.
- Ikke vask elektriske deler med vann eller andre væsker
- Ikke berør panelet, støpsler eller brytere med våte hender.
- Ikke bruk panelet hvis det har blitt mistet i bakken, stått ute, eller har vært i kontakt med vann eller væsker.

For å rengjøre panelet, tørk det av med en fuktig klut.

Ytterligere forholdsregler

- Ikke bruk panelet i områder der det kan være brannfarlige eller eksplosive stoffer eller damp, da dette kan føre til brann eller eksplosjon.
- Ikke bruk panelet hvis du har en sykehistorie med lysutløste anfall.
- Ikke oppbevar panelet i solen eller på eller i nærheten av varme overflater. Høye temperaturer kan skade komponentene.
- Panelet skal ikke brukes mens du sover eller er bevisstløs.
- Hvis panelet gir ubehag under bruk, avslutt behandlingen umiddelbart.
- Ved mistanke om negativ reaksjon, kontakt lege.
- Ikke ripe opp eller skade panelet.
- Panelet skal brukes, lagres og transporteres i samsvar med instruksjonene i denne bruksanvisningen.
- Dersom panelet ikke brukes eller vedlikeholdes i henhold til instruksjonene, vil garantien bortfalle.
- Hold kabler utilgjengelig for barn – fare for kvelning.

Soma Red Light AS

Jerpeveien 21,
4878 Grimstad, Norge

Telefon: +47 91 32 0019

E-post: support@somaredlight.no

Nettside: somaredlight.no

Org.nr: 933 887 588