



SOMA MAT BAG
SOMA MAT



INNHold

1	Hva er rødlysterapi?	4
2	Fordelene med rødlysterapi	6
3	Bli kjent med enheten din	8
4	Tilbehør	9
5	Bruke enheten: nyttig informasjon	10
6	Ofte stilte spørsmål	12
7	Vedlikehold og rengjøring	13
8	Sikkerhetsinformasjon	14

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.

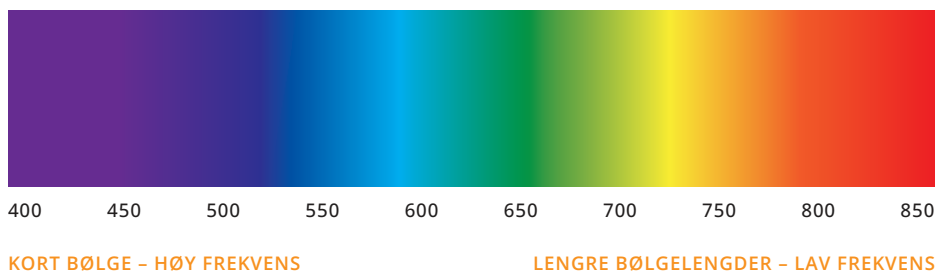
Rødlysterapi, spesielt i det røde – 600 nanometer (nm) til 750nm – og NIR (750nm - 1100nm) spekteret, kan trenge dypt inn i vev og påvirke mitokondriene, cellenes 'kraftverk' ved å stimulere cytokrom c oksidase, et nøkkelenzym i mitokondrienes energi-produksjon (ATP-syntese). Dette kan støtte helingsprosesser,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

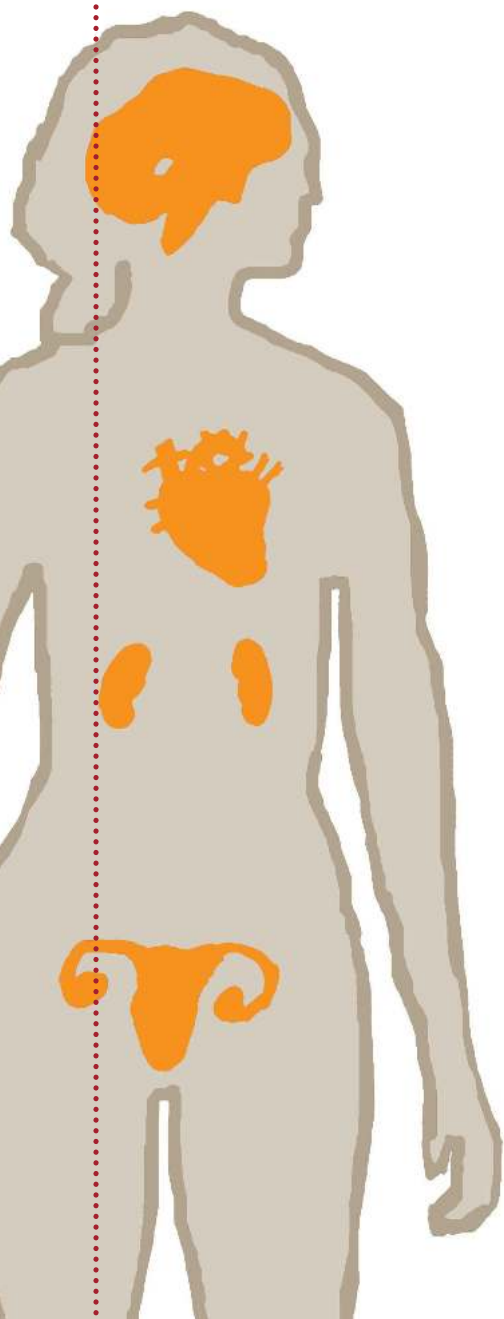
Restitusjon, heling og ytelse

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 søvnrytmen, 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 ENHETEN DIN

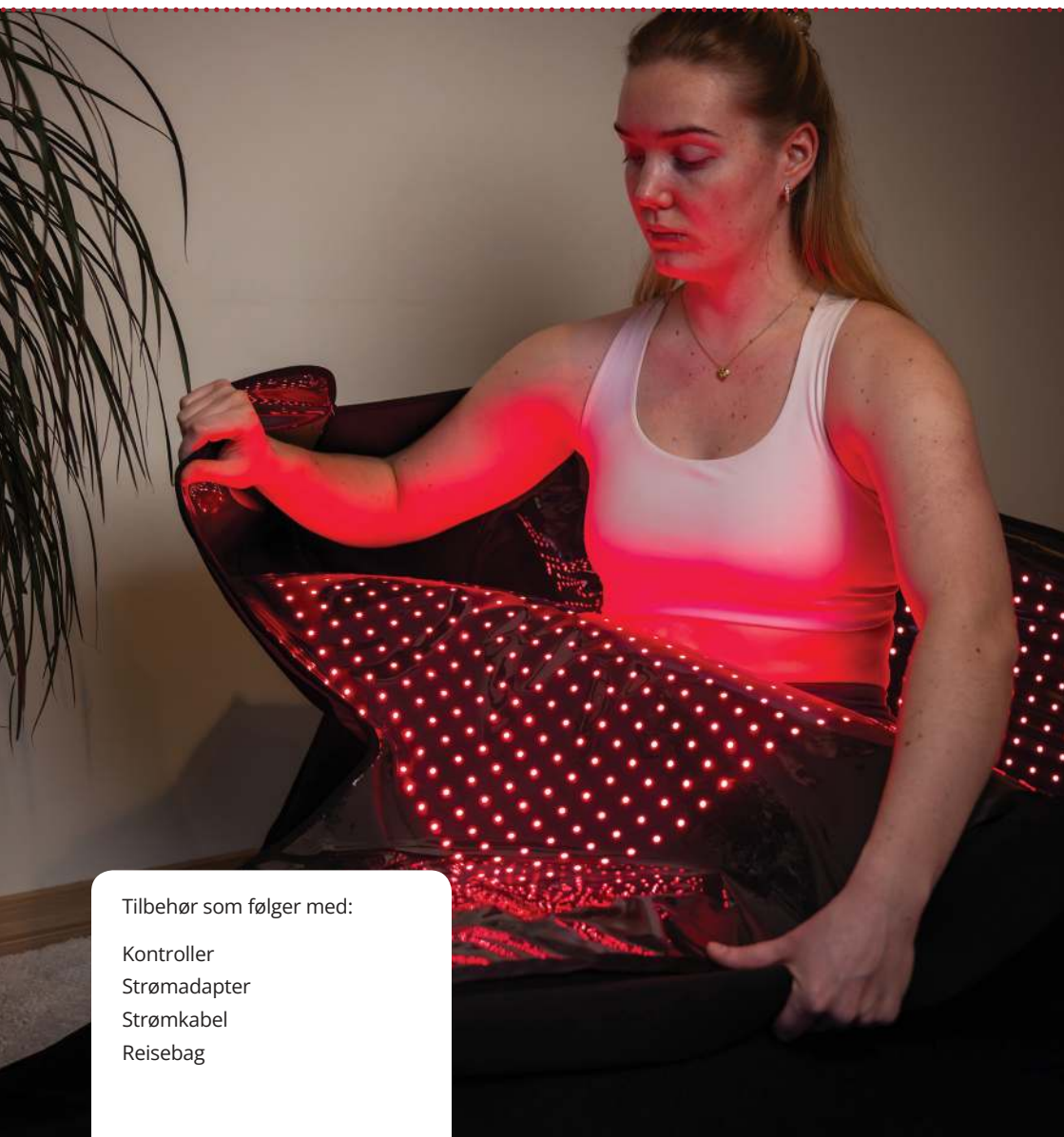
SOMA MAT BAG

Antall LED-lys	2720 LED, hver LED har 1 x 660nm, 2 x 850nm lysdioder
Faktisk forbruk	190W
Irradians / lysintensitet	>77mw / cm ² ved overflaten
Produktstørrelse	180cm x 90cm
Nettvekt	4.8kg
Bølgelengde	660nm og 850nm
Materiale	Neopren
Garanti	1 år

SOMA MAT

Antall LED-lys	1280LED, hver LED har 1 x 660nm, 2 x 850nm lysdioder
Faktisk forbruk	120W
Irradians / lysintensitet	77mw / cm ² ved overflaten
Produktstørrelse	157cm x 60cm
Nettvekt	3kg
Bølgelengde	660nm og 850nm
Materiale	Neopren
Garanti	1 år

4 TILBEHØR



Tilbehør som følger med:

- Kontroller
- Strømadapter
- Strømkabel
- Reisebag

5 BRUKE ENHETEN: NYTTIG INFORMASJON

Trinn 1

Koble kabelen som går fra rødlys-matten til den ene enden av kontrolleren, og sørg for å skru den godt fast, som vist på bildet. Koble deretter strømforsyningen direkte til den andre enden av kontrolleren. Til slutt kobler du strømforsyningen til strømkabelen og støpselet, og deretter kan du plugge enheten i en stikkontakt.



Trinn 2

BRUK AV KONTROLLEREN

Displayvindu (1)

Viser alle funksjoner på enheten, inkludert timer, modus, lysstyrke, frekvens (pulsering) og 'heartbeat' (rytmisk fading av lyset).

Forklaring av pulseringsfunksjonen: Bruk av forskjellige frekvenser i rødlys-terapi kan påvirke hvordan lyset interagerer med cellene og bidra til ulike helsefordeler. 0Hz (kontinuerlig bølge) gir en jevn lysstrøm som støtter generell vevsreparasjon og regenerering, noe som kan være gunstig for leddhelse og muskelgjenoppretting. 10Hz har vist seg å redusere betennelse og smerte ved å stimulere det parasympatiske nervesystemet, mens 40Hz kan støtte nervehealing og forbedre funksjonen i muskler og ledd.

Innstillingsknapp (2)

Brukes for å veksle mellom funksjoner som timer, modus, lysstyrke, frekvens og 'heartbeat'.

'+' knapp (3) '-' knapp (4)

Brukes til å justere de valgte innstillingene:

Timer: Øker eller reduserer varigheten på økten (1 - 30 minutter).

Modus: Veksler mellom rødt lys, NIR lys eller en kombinasjon av begge.

Lysstyrke: Justerer lysets intensitet fra 0% til 100%.

Frekvens: Justerer pulseringsfrekvensen fra 0Hz - 1000Hz.

'Heartbeat': Slår funksjonen av eller på.

Trinn 3

Strømbryter (2)

Slår enheten av eller på når den er valgt.



soma

RED LIGHT

ANBEFALT BRUKSTID

Vi anbefaler en maksimal brukstid på 20 - 30 minutter per økt.



6 OFTE STILTE SPØRSMÅL

Hvor ofte bør jeg bruke rødlysmatten?

For å optimalisere cellulær helse og behandle dyptliggende vev, anbefales det å bruke rødlyset daglig eller minst fem ganger i uken. For smertelindring ved belastninger og verking, anbefales opptil tre behandlinger per dag. Nå du er ny, start med fire til fem minutter og øk litt hver gang inntil full toleranse i løpet av to til tre uker.

Bør jeg bruke øyebeskyttelse?

Øyebeskyttelse er ikke nødvendig, men valgfritt. Øynene er ikke vant til rødt lys og det kan virke sterkt. Vi anbefaler derfor å lukke øynene, unngå å se direkte på lyset eller bruke solbriller under behandlingen. Hvis du har bekymringer, kontakt helsepersonell.

Hvorfor ser det ut som de NIR LED-ene på matten ikke fungerer?

Det menneskelige øyet kan i gjennomsnitt bare se lysbølglengder opptil 760 nm. NIR-LED-ene på matten bruker en bølgelengde på 850 nm, som er usynlig for det blotte øyet.

Hva er forskjellen mellom rødt lys og NIR lys?

Både rødt lys og NIR-lys forbedrer cellefunksjonen.

- Rødt lys absorberes av huden og stimulerer kollagenproduksjon og hudhelse.
- NIR-lys er usynlig for det blotte øyet og trenger dypere inn i vevet, noe som gir fordeler som muskelskade-reparasjon og redusert leddsmerte.

Kan jeg ha på meg klær under behandlingen?

Ja, du kan bruke klær, være helt naken eller delvis avkledd. For best effekt bør det spesifikke området du ønsker å behandle være helt eksponert for lyset.

Hvordan påvirker rødlyset medisinerne jeg bruker?

Kliniske studier har vist at lysterapi er trygt og effektivt, men hvis du bruker Retin A, Digoxin, Tetracyklin eller andre lysfølsomme medisiner, anbefaler vi at du rådfører deg med helsepersonell før bruk.

7 VEDLIKEHOLD OG RENGJØRING

- Før du rengjør enheten, sørg for at den er slått av, og at strømledningene er frakoblet fra strømkilden.
- Fjern eventuelle tilbehør før rengjøring.
- Bruk en fuktig mikrofiberklut for å rengjøre enhetens overflate.
- Ikke spray eller påfør fuktighet direkte på enheten.
- Vær forsiktig når du tørker rundt ventilasjonsspalter, LED-åpninger og inngangs-/utgangsåpninger for å unngå at fuktighet trenger inn i enheten.
- Ikke bruk kjemiske rengjøringsmidler som alkohol på LED-overflaten.

LAGRING

Når enheten ikke er i bruk, rull den forsiktig sammen og oppbevar den på et rent og tørt sted.

- Temperatur: 0°C - 40°C.
- Luftfuktighet: Under 50%.

VEDLIKEHOLD OG GARANTI

- Matteenheter krever ingen brukervedlikehold.
- Hvis enheten trenger service, kontakt: **support@somaredlight.no**.
- Ikke forsøk å reparere enheten selv.
- Garanti: service og deler er dekket av en 1-års garanti.

8 SIKKERHETSINFORMASJON

1

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

2

Hvis enheten blir overopphetet, slå den av umiddelbart.

3

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

4

Bruk kun tilbehør som er spesifisert eller levert av produsenten.

5

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

6

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

7

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

Elektrisk sikkerhet og advarsler

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

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

For å rengjøre enheten, tørk den av med en fuktig klut.

Ytterligere forholdsregler

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