



SOMA LONG BELT
SOMA WIDE BELT



INNHold

1	Hva er rødlysterapi?	4
2	Fordelene med rødlysterapi	6
3	Fordelene med rødlysbeltet ditt	7
4	Bli kjent med beltet ditt	8
5	Bruk av beltet: nyttig informasjon	10
6	Bruk av beltet: lading	11
7	Tilbehør	11
8	Sikkerhetsinformasjon	12

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.

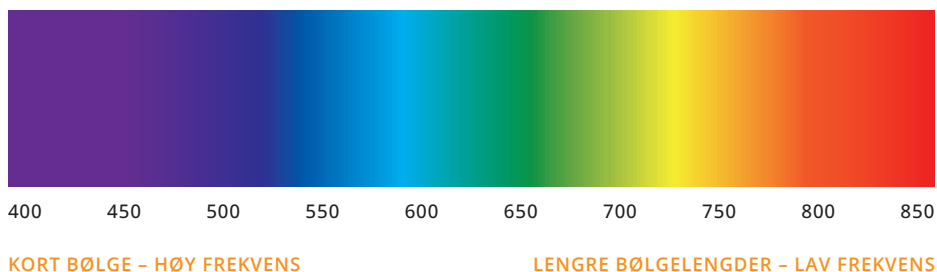
Rødlysterapi, spesielt i det røde – 600 nanometer (nm) til 750nm – og NIR (750nm - 1100nm) spekteret, kan trenge dypt inn i vev og påvirke mitokondriene, cellenes 'kraftverk' ved å stimulere cytokrom c oksidase, et nøkkelenzym i mitokondrienes energi-produksjon (ATP-syntese). Dette kan støtte helingsprosesser, 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 restitusjonsprosessen. 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 blod-sirkulasjonen. Dette betyr at vevet får mer oksygen og andre næringsstoffer som er viktige for helingsprosessen. 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. vil huden din se friskere ut, føles mykere og få mer glød.



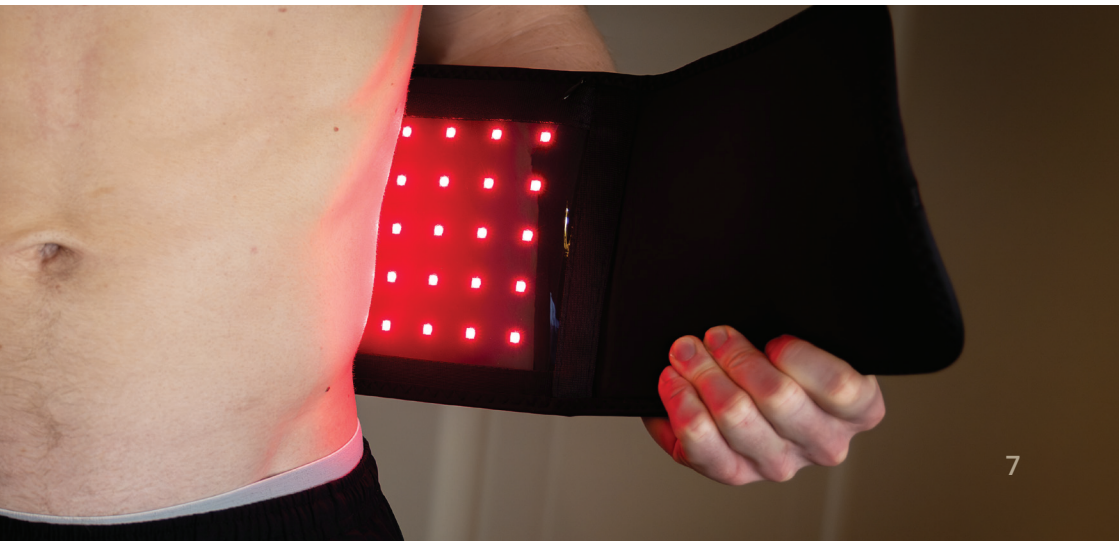
3 FORDELENE MED RØDLYSBELTET DITT

Designet for komfort

Beltet kan brukes på ulike områder av kroppen, som rygg, skuldre, knær, mage og ledd. Det er en allsidig løsning som generelt kan bidra til å lindre smerter og idrettsskader.

Designet for bekvemmelighet

Det er lett i vekt, noe som gjør det enkelt å integrere rødtlysterapi i hverdagen – selv når du er på farten. Beltet kan brukes stående, sittende eller liggende.



4 BLI KJENT MED BELTET DITT

SOMA LONG BELT



Antall LED-lys	105 LED, hver har 1 x rødt og 2 x NIR lysdioder
Faktisk forbruk	10W
Irradians / lysintensitet	75mw / cm ² ved overflaten
Produktstørrelse	126cm x 17cm
Nettovekt	0.55 kg
Bølgelengde per LED	Rødlys 1 x 660nm og NIR lys 2 x 850nm
Tidsinnstilling	Standard 10 minutter, maksimum 30 minutter
Powerbank kapasitet	6000mAh
Lysnivå	L1 - L4
Frekvens	F0 (Null) F1 (10Hz) F2 (40Hz)
Driftstid	90 minutter
Garanti	1 år
Ladetid	Omtrent 120 minutter

SOMA WIDE BELT



Antall LED-lys	105 LED, hver har 1 x rødt og 2 x NIR lysdioder
Faktisk forbruk	20W
Irradians / lysintensitet	89mw / cm ² ved overflaten
Produktstørrelse	45cm x 20,5cm
Nettovekt	0.3 kg
Bølgelengde per LED	Rødlys 1 x 660nm og NIR lys 2 x 850nm
Tidsinnstilling	Standard 10 minutter, maksimum 30 minutter
Powerbank kapasitet	6000mAh
Lysnivå	L1 - L4
Frekvens	F0 (Null) F1 (10Hz) F2 (40Hz)
Driftstid	90 minutter
Garanti	1 år
Ladetid	Omtrent 120 minutter

5 BRUK AV BELTET: NYTTIG INFORMASJON

SOMA LONG BELT / WIDE BELT

Trinn 1 Koble polene på batteri kontrolleren til beltets poler, pluss til pluss og minus til minus. Slå på beltet ved å holde inne knappen i tre sekunder. Enheten viser ladestatusen som en prosentverdi.



Trinn 2 **Aktiver dimmefunksjonen.** Trykk på knappen igjen for å aktivere dimmefunksjonen (L1–L4, nivå 1 til nivå 4).



Trinn 3 **Aktiver pulseringsfunksjonen.** Etter at du har valgt dimmefunksjonen, vent til skjermen går tilbake til nedtellingstidsmodus. Dette skjer i løpet av ca. to sekunder. Trykk på knappen igjen for å gå til pulseringsfunksjonen. F0/F1/F2 tilsvarer henholdsvis 0Hz / 10Hz / 40Hz.



Forklaring av pulseringsfunksjonen: Bruk av forskjellige frekvenser i rødlysterapi 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 40 Hz kan støtte nervehealing og forbedre funksjonen i muskler og ledd.

Trinn 4 **Slå av beltet.** Når du er ferdig, slå av beltet ved å holde inne knappen i tre sekunder. Beltets standard driftstid er 10 minutter.

For å justere tiden: Dobbeltklikk raskt på knappen for å endre varigheten. Når tidsvisningen blinker, klikk på knappen for å justere/øke ønsket varighet.

Merk: Etter oppstart er rekkefølgen på modusene:

Dimmefunksjon > Frekvensfunksjon.

Dette kan endres ved å dobbeltklikke på knappen.

Trinn 5 Anbefalt bruk er mellom 10 og 30 minutter etter behov. Er du ny, begynn med for eksempel fem minutter og øk etter hvert. Full dose etter cirka to uker.

6 BRUK AV BELTET: LADING

LADING VIA STIKKONTAKT

For å lade batteri kontrolleren, koble USB-C-pluggen til batteri kontrolleren og USB-A-pluggen til en USB-lader. Koble deretter USB-laderen til en stikkontakt. Kontrolleren er fulladet etter cirka to timer.

OPPLADBAR BATTERI KONTROLLER

Kontrolleren inneholder et innebygd 6000mAh batteri. Etter full lading kan beltet brukes i opptil 90 minutter. Det innebygde batteriet gjør beltet praktisk å bruke selv når du ikke har tilgang til en stikkontakt, noe som er ideelt for utendørs bruk eller på reiser.

7 TILBEHØR



8 SIKKERHETSINFORMASJON

1

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

2

Hvis beltet blir overopphetet, slå det av umiddelbart.

3

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

4

Bruk kun tilbehør som er spesifisert eller levert av produsenten.

5

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

6

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

7

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

Elektrisk sikkerhet og advarsler

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

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

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

Ytterligere forholdsregler

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







RENGJØRING OG DESINFISERING

Bruk en myk, tørr klut for å rengjøre beltets ytre overflate. Ikke bruk slipende rengjøringsmidler. Ikke bruk kjemiske rengjøringsmidler som alkohol på LED-overflaten.

LAGRING

Oppbevar beltet på et kjølig, tørt sted, vekk fra direkte lys og ekstreme temperaturer. Unngå kontakt med fuktighet på beltets kabinett eller lysdioder. Hvis beltet ikke skal brukes over en lengre periode (mer enn én måned), fjern batteri kontroller fra beltet.

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