



SOMA KNEEWRAP
RØDLYSTERAPI



INNHold

1	Hva er rødlysterapi?	4
2	Fordelene med rødlysterapi	6
3	Bli kjent med din KneeWrap	7
4	Bruk av KneeWrap	8
5	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.

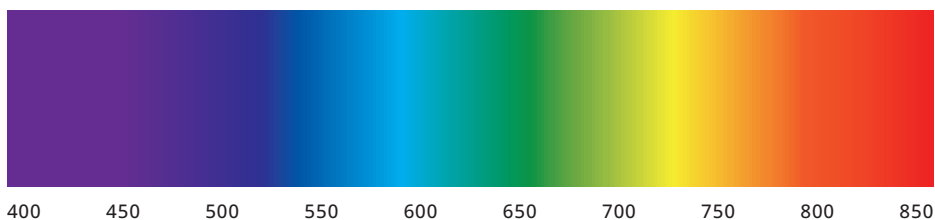
Rødlysterapi, spesielt i det røde – 600 nanometer (nm) til 750nm – og NIR (750nm - 1100nm) spekteret, kan trenge dypt inn i vev og påvirke mitokondriene, cellenes 'kraftverk' ved å stimulere cytokrom c oksidase, et nøkkelenzym i mitokondrienes energi-produksjon (ATP-syntese). Dette kan støtte helingsprosesser,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



KORT BØLGE – HØY FREKVENNS

LENGRE BØLGELENGDER – LAV FREKVENNS

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

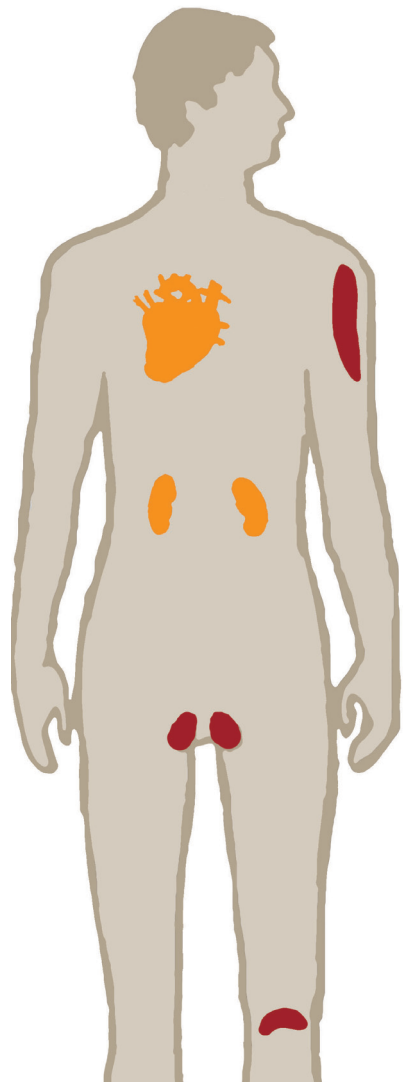
Rødlysterapi brukes mye av trenere og profesjonelle idrettsutøvere for å forbedre ytelse og støtte restitusjonsprosessen. Muskelceller krever mye energi, og lysterapien hjelper kroppen med å produsere og utnytte energi mer effektivt.

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 ledsmmerter. Når lysterapi kombineres med en sunn livsstil, kan den styrke cellenes funksjon og bidra til bedre helse i hele kroppen.

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 helingsprosessen. Samtidig bidrar lyset til at kroppen og sirkulasjonssystemet lettere kan kvitte seg med avfallsstoffer og toksiner.



3 BLI KJENT MED DIN KNEEWRAP

SOMA KNEEWRAP



HVA ER I ESKEN?

- 1 x Rødlysterapi KneeWrap
- 1 x Strømadapter
- 1 x Batteri kontrollert
- 1 x USB kabel

BATTERI
KONTROLLER



USB KABEL



STRØMADAPTER



3 BLI KJENT MED DIN KNEEWRAP

SOMA KNEEWRAP

Antall LED-lys	60, hver har 1 x rødt og 2 x NIR lysdioder
Faktisk forbruk	10W
Irradians / strålingsintensitet	75mw / cm ² ved overflaten
Produktstørrelse	77cm x 26.5cm
Nettvekt	500g
Bølgelengde	650nm / 850nm
Materiale	Neopren
Garanti	1 år
Tidsinnstilling	Alltid på som standard, maks 30 minutter
Lysnivå	L0 (2.1W) / L1 (3.9W) / L2 (5.8W) / L3 (7.7W) / L4 (10W)
Pulseringsfunksjon	✓ F0 Av / F1 10Hz flimring / F2 40Hz flimring
Frekvens	0 - 10000Hz

4 BRUK AV KNEEWRAP

LADING AV KONTROLLEREN

For å bruke KneeWrap'en, koble batteri kontrolleren til de to kontaktpunktene på KneeWrap, pluss til pluss og minus til minus. Deretter kobler du strømadapteret til DC-inngangen (hun-kontakten) på den andre enden av kontrollerkabelen. Koble så adapteret til en stikkontakt. Når displayet viser 100 %, er batteri kontrolleren fulladet.

Rekkefølge for tilkobling:

KneeWrap > Kontroller > Adapter > Stikkontakt



4 BRUK AV KNEEWRAP

KOBLE TIL EN POWERBANK

Ved hjelp av powerbank-kabelen kan du koble enheten til en DC 12V powerbank (ikke inkludert) og lade KneeWrap på farten.

Rekkefølge for tilkobling:

KneeWrap > Kontroller > Powerbank-kabel > Powerbank

JUSTERING OG BRUK AV KNEEWRAP

Trinn 1: Slå på batteri kontrolleren

Hold inne strømknappen i tre sekunder for å slå på. Displayet vil vise tidsinnstillingen når enheten starter.

Trinn 2: Juster tid

Standardinnstillingen er 30 minutter. For å endre tiden i ett-minutts intervaller, dobbeltklikk på strømknappen og slipp når ønsket varighet vises i displayet. Anbefalt tidsbruk er 10 - 30 minutter, etter behov.

Trinn 3: Juster lysstyrke

Trykk hurtig på strømbryteren for å bla gjennom lysstyrkenivåene og velg ønsket nivå: L0, L1, L2, L3 eller L4.

Trinn 4: Aktiver pulsering

Trykk hurtig på strømbryteren igjen for å velge ønsket pulseringsmodus:

F0 (ingen pulsering), F1 (10Hz), F2 (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 40Hz kan støtte nerveheling og forbedre funksjonen i muskler og ledd.

Trinn 5: Anbefalt bruk

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.



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