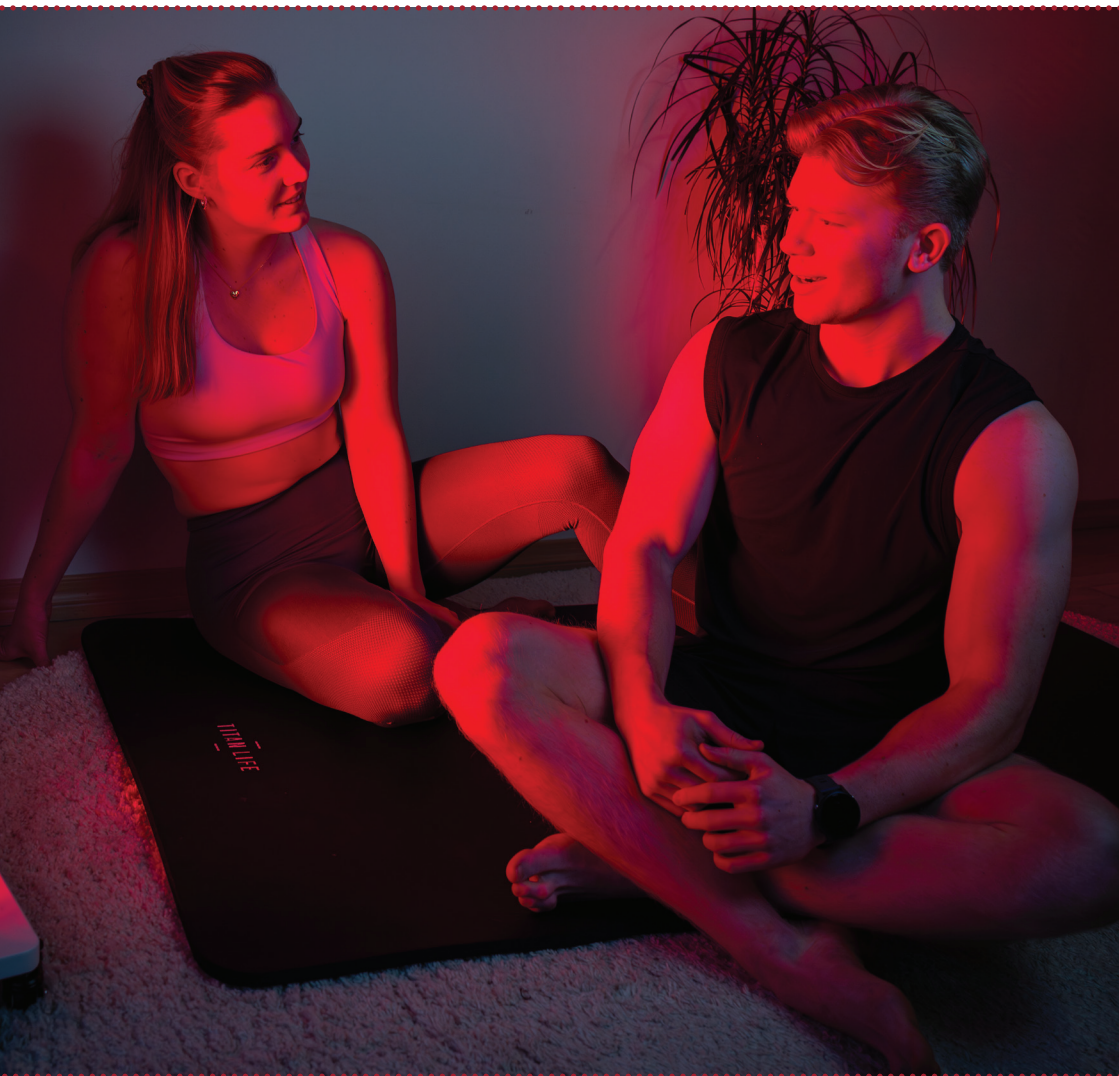




SOMA ADAPT MINI
SOMA ADAPT PLUS
SOMA ADAPT MAX
SOMA ADAPT MAX XL
SOMA ADAPT ULTRA
SOMA ADAPT QUANTUM
SOMA ADAPT TITAN



 **SOMA**
RED LIGHT

INNHOOLD

1	Hva er rødlysterapi?	4
2	Fordele med rødlysterapi	6
3	Bli kjent med ditt panel	8
4	Hva er i esken?	9
5	Mer om ditt panel	10
6	Bruke berøringsskjermen	12
7	Installasjon	14
8	Feilsøking	16
9	Praktisk bruk hjemme	17
10	Sikkerhetsinformasjon	18

SOMA ADAPT MINI
SOMA ADAPT PLUS
SOMA ADAPT MAX
SOMA ADAPT MAX XL
SOMA ADAPT ULTRA
SOMA ADAPT QUANTUM
SOMA ADAPT TITAN

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.

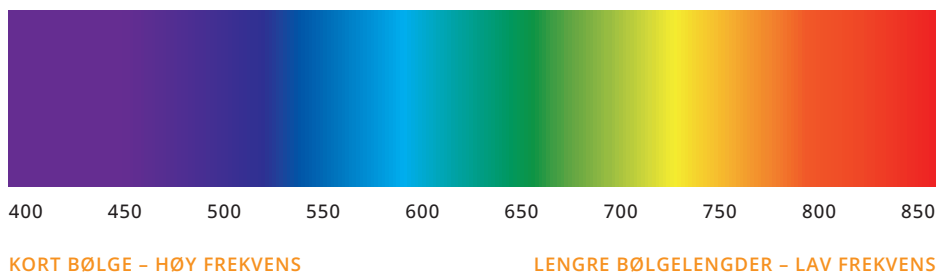
Rødlysterapi, spesielt i det røde – 600 nanometer (nm) til 750nm – og NIR (750nm - 1100nm) spekteret, kan trenge dypt inn i vev og påvirke mitokondriene, cellenes 'kraftverk' ved å stimulere cytokrom c oksidase, et nøkkelenzym i mitokondrienes energi-produksjon (ATP-syntese). Dette kan støtte helingsprosesser,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

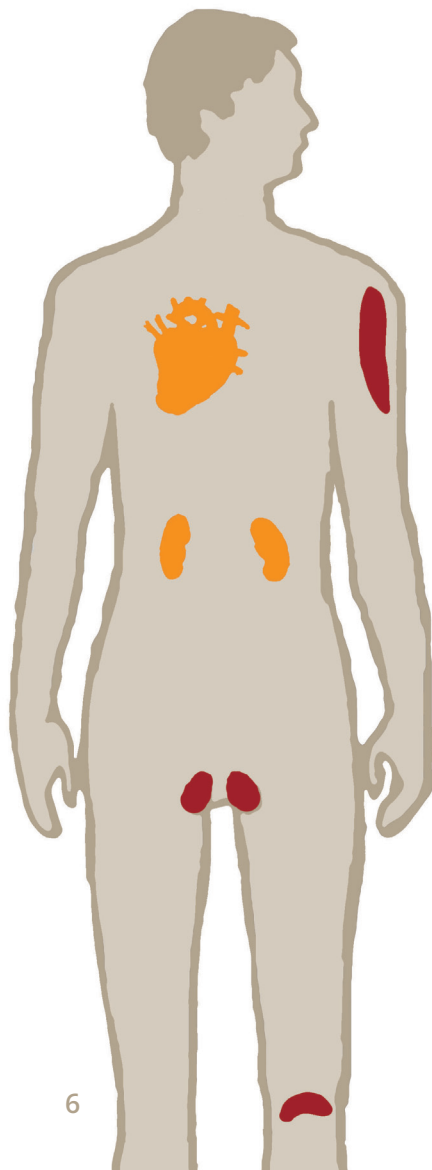
- Muskelrestitusjon
- Leddsmerter og leddgikt
- Vekttap
- Hudhelse
- Anti-aldring
- Mental klarhet
- Hormonbalanse
- Avslapning og søvn
- Hindre uønsket hårtap

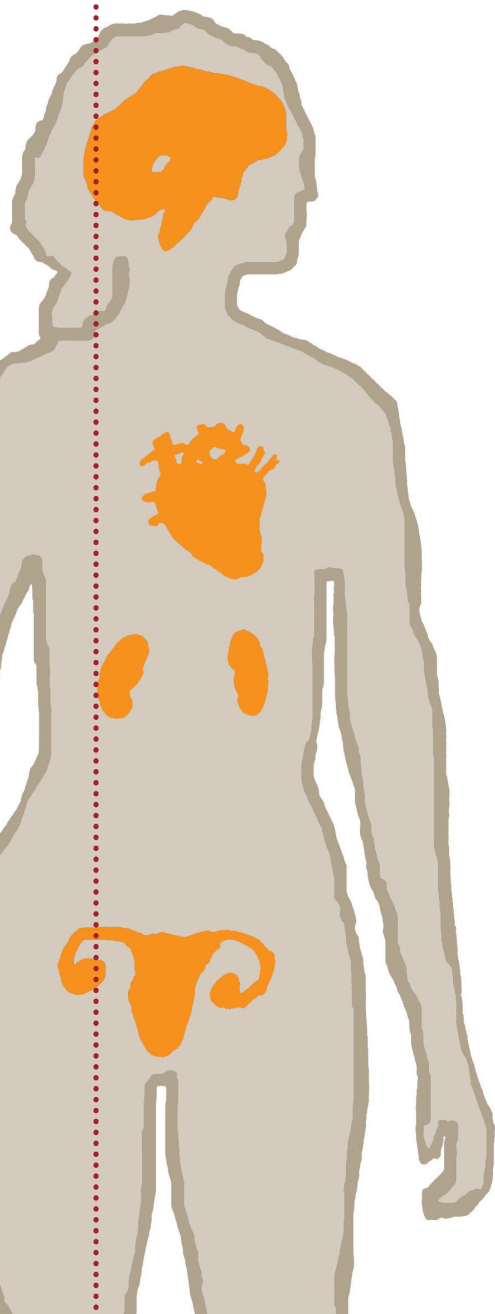
Restitusjon, heling og ytelse

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. 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 DITT SOMA ADAPT PANEL



ADAPT MINI



ADAPT PLUS



ADAPT MAX



ADAPT MAX XL



ADAPT ULTRA

4 HVA ER I ESKEN?

SOMA ADAPT MINI & TITAN

Røddlyspanel
Øyebeskyttelse
Strømadapter
Fjernkontroll
Bruksanvisning
Skruer til stativ (kun Titan)

SOMA ADAPT PLUS, MAX & MAX XL

Røddlyspanel
Øyebeskyttelse
Strømadapter
Fjernkontroll
Bruksanvisning
Opphengskrok for dør
Trinse med tau
Skruer til oppheng (x2)
Vaier til oppheng (x2)

SOMA ADAPT ULTRA & QUANTUM

Røddlyspanel
Øyebeskyttelse
Strømadapter
Fjernkontroll
Bruksanvisning
Opphengskrok for dør (x2)
Trinse med tau (x2)
Skruer til oppheng (x4)
Vaier til oppheng (x2)



ADAPT QUANTUM



ADAPT TITAN

STRØMBRYTER



VIFTE

SERIETILKOBLING

STRØMTILKOBLING

VAIER TIL OPPHENG
MED KARABINKROK

ØYEBESKYTTELSE

OPPHENGSKROK
FOR DØR



FJERNKONTROLL

SKRUER
TIL OPPHENG

TRINSE
MED TAU

KARABINKROK

5 MER OM DITT PANEL

SPESIFIKKE SOMA ADAPT PANELER

	ADAPT MINI	ADAPT PLUS	ADAPT MAX
Dimensjoner	32 x 23 x 6.5cm	64 x 23 x 6.5cm	92 x 23 x 6.5cm
Antall LED-lamper	72	144	216
Irradians / strålingsintensitet	90mw / cm ² ved 7,5cm	90mw / cm ² ved 7,5cm	100mw / cm ² ved 7,5cm
Nominell effekt	120W	240W	360W
Vekt	4kg	6kg	8.5kg
Behandlingsområder	Mindre områder	Halve kroppen	Store deler av kroppen

FELLES FOR ALLE ADAPT PANELER

Effekt	5W dobbeltspektrum
Bølgelengder (nm)	630:660:810:830:850 = 1:1:1:1:1
Linse	60 grader
Materialer	Jernkabinett
APP-funksjon støttet	✓
Bluetooth støttet	✓
Lysstyrke	5 bølgelengder kan justeres individuelt fra 0% til 100% pulsering
Pulsering	5 bølgelengder, justerbar fra 1Hz til 10 000Hz
Moduser	RED / NIR / ALLE
Inngangsspenning	AC100 - 240V
Driftstemperatur	5°C - 50°C
Garanti	3 år
Estimert levetid	50000 timer
EMF-utslipp	0.0 µT@10cm

ADAPT MAX XL

92 x 30 x 6.5cm

288

100mw / cm²
ved 7,5cm

480W

13kg

Store deler av kroppen

ADAPT ULTRA

92 x 42 x 6.5cm

432

106 mw/cm²
ved 7,5cm

720W

15kg

Store deler av kroppen

ADAPT QUANTUM

153 x 42 x 6.5cm

720

106 mw/cm²
ved 7,5cm

1200W

28kg

Hele kroppen

ADAPT TITAN

184 x 42 x 6.5cm

864

106 mw/cm²
ved 7,5cm

1440W

35kg

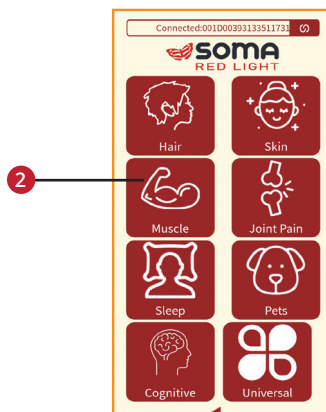
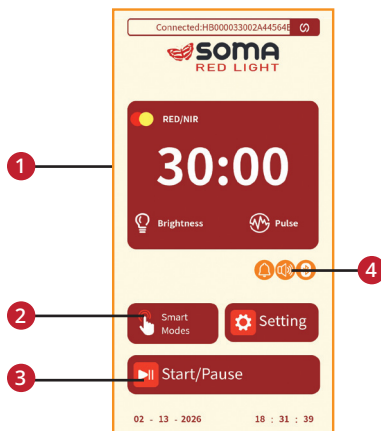
Hele kroppen



6 BRUKE BERØRINGSSKJERMEN

HOVEDSKJERM

- 1 Her kan du se timeren (antall minutter og sekunder du har valgt) samt modusen du har aktivert.
- 2 Trykk her for å velge en spesifikk smartmodus: **Skin > Muscle > Joint pain > Universal** (tr. Hud > Muskel > Leddsmerter > Universell)
- 3 **Start/Pause:** Trykk her for å slå lyset av eller på
- 4 **Settings:** Trykk for å velge en tilpasset innstilling:
Timer > Mode > Brightness > Frequency > Group device > Alarm clock > Date & time, etc (tr. Timer > Modus > Lysstyrke > Frekvens > Grupper enheter > Vekkerklokke > Dato og tid, m.m.)



MODUS

Det finnes tre moduser for lysterapi:

Red: 630 / 660 nm

NIR: 810 / 830 / 850 nm

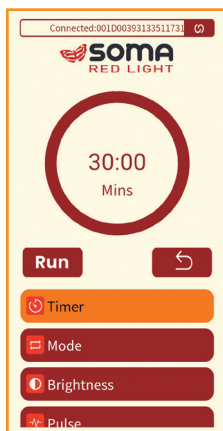
Red & NIR: 630 / 660 / 810 / 830 / 850 nm

For å velge lysterapimodus:

Trykk på **Settings > Mode**.

Velg **Red**, **NIR** or **Red/NIR**.

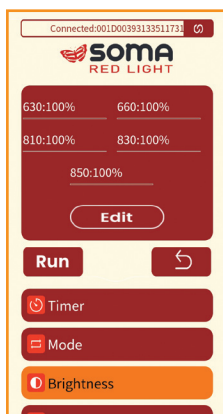
Trykk på **Run** for å starte.



TIMER

Timeren kan stilles inn på et tidsrom fra ett til 30 minutter. Det finnes to måter å gjøre dette på:

- Dra linjen på sirkelen for å justere tiden
- Klikk i midten av sirkelområdet for å komme til neste side, og skriv der inn ønsket tid. Trykk på hake-symbolet for å lagre innstillingen.



UAVHENGIG DIMMING AV BØLGELENGDE

Lysstyrken kan justeres fra 0% til 100% på to forskjellige måter:

- Skyvejustering
- Klikk på prosenttallet og skriv inn ønsket lysstyrkenivå.

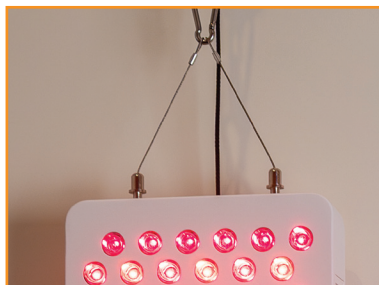


7 INSTALLASJON

Trinn 1

Koble til bolter og kabler

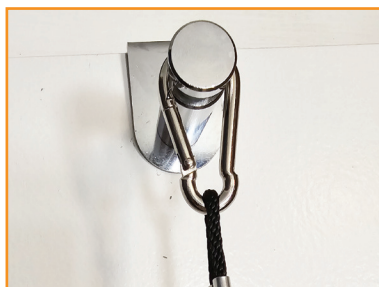
Plasser panelet på en ripefri overflate. Skru de gjengede boltene inn i toppen av panelet. Deretter skrur du de vaierne fast til boltene.



Trinn 2

Fest kroken

For å henge opp panelet, må du ha en krok festet til en vegg eller en dør av standard størrelse.



Trinn 3

Koble til karabinkrokene.

Fest karabinkroken på taublokken til karabinkroken som er festet til metallkablene. Heng karabinkroken i den andre enden av nylontauet på dørkroken.

NB Adapt Ultra har to festepunkter.



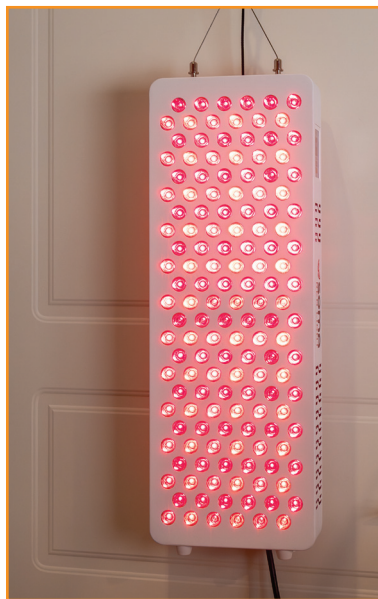
Trinn 4

Heving og senking av panelet

For å heve panelet, trekk ned det løse nylontauet samtidig som du støtter panelet med den andre hånden.

For å senke panelet, trykk opp spaken på høydejusteringsskiven mens du støtter panelet med den andre hånden.

Sørg for å holde panelet godt støttet når du justerer høyden med justeringssystemet.



Trinn 5

Strømtilkobling

På baksiden av panelet finner du en hann-strømkontakt. Sett strømledningen inn i denne kontakten. Koble den andre enden til en stikkontakt. Slå deretter på strømbryteren.



8 FEILSØKING

PROBLEM: PANELET FUNGERER IKKE

MULIGE ÅRSAKER

Panelet er ikke plugget inn

Panelet er ikke skrudd på

HVORDAN FIKSE DET

Koble strømledningen til strømuttaket på baksiden av panelet.

Sett strømledningen i en stikkontakt. Trykk på den røde strømbryteren på baksiden av panelet for å slå den på.

PROBLEM: PANELET SLUTTET PLUTSELIG Å VIRKE

MULIGE ÅRSAKER

Panelet slår seg automatisk av etter den innstilte arbeidstiden. Hvis ingen spesifikk tid er satt, slår panelet seg av etter standard brukstid på fem minutter.

HVORDAN FIKSE DET

Slå på panelet for å starte en ny rødlysterapi sesjon. Vent seks timer mellom økter på 30 minutter (ikke ta lange sesjoner for tett).

PROBLEM: PULSERING SLÅR IKKE PÅ

MULIGE ÅRSAKER

Pulsering er ikke valgt

HVORDAN FIKSE DET

Trykk på "+" eller "-" for å justere frekvensen.

PROBLEM: LED LYS SYNES IKKE Å VIRKE

MULIGE ÅRSAKER

NIR-lys er ikke synlig for det blotte øyet.

HVORDAN FIKSE DET

Sjekk den valgte modusen. Lyset vil være synlig i rødlysmodus og kombinert modus.

9 PRAKTISK BRUK HJEMME

Start med korte økter

Når du begynner med behandlingen, start med korte økter på 2 – 4 minutter for å se hvordan huden og kroppen reagerer. Øk gradvis behandlingstiden over 2 –3 uker til full økt.

Ved hudbehandling (for eksempel hudkvalitet, akne eller fine linjer) kan en avstand på ca. 20–30 cm være passende. Ved behandling av dypere områder som muskler, ledd og smerter kan du stå nærmere for en mer konsentrert effekt. En god tommelfingerregel er å starte forsiktig og øke gradvis.

Våre paneler er i verdensklasse i kvalitet og styrke, og 10–20 minutter per område er som regel tilstrekkelig. Lengre økter gir ikke nødvendigvis bedre effekt – for lang eksponering kan redusere kroppens respons.

Vær konsistent

For å oppnå gode resultater er jevnlig bruk viktigere enn lange økter. Bruk panelet regelmessig, enten daglig eller 3–5 ganger per uke, avhengig av behov og målsetting.

Sitt eller stå i passende avstand fra panelet. Du kan også plassere panelet helt inntil kroppen ved behov. Elektromagnetisk stråling fra våre LED-paneler minimal og godt innenfor gjeldende sikkerhetskrav.

Vurder profesjonell veiledning

Har du spesifikke hud- eller helseutfordringer, eller bruker medisiner som kan gi økt lysfølsomhet, anbefaler vi at du rådfører deg med lege eller annet kvalifisert helsepersonell før du starter behandlingen.



10 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, uten å rådføre deg med lege først.

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