

INFRAROTANWENDUNG

- **Trinken** Sie vor und nach jeder Infrarotanwendung ausreichend Flüssigkeit, damit der Wasserhaushalt im Körper ausgeglichen bleibt.
- **Duschen** Sie vor der Benützung, um die Poren zu öffnen und ein intensiveres Schwitzen zu ermöglichen.
- Benutzen Sie ein **Handtuch** als Unterlage.
- Die SOLIS® Tiefenwärmestrahler sind **in etwa 3 Minuten auf Betriebstemperatur**. In kühlen Räumen ist jedoch zu empfehlen die Infrarotkabine 5-15 Minuten vorzuheizen bis die gewünschte Innenraumtemperatur erreicht ist.
- Die empfohlene Anwendungsdauer beträgt **zwischen 15 und 45 Minuten**. Dies kann nach persönlichem Bedürfnis oder Tagesverfassung variieren.
- Die Temperatur sollte nach dem persönlichen Wohlbefinden gewählt werden. Diese liegt etwa **zwischen 35° und 60° C**.
- Auch die **Intensitäten** der SOLIS® Infrarotstrahler können nach den individuellen Wünschen in drei Stufen (100%, 75% und 50%) geregelt werden.
- Durch das **Niedertemperaturprinzip** können Sie bereits bei niedrigen Temperaturen eine effektive Tiefenwärmeanwendung genießen. Schalten Sie hierzu die nicht benötigten Strahler aus und öffnen Sie den Lüftungsschieber.
- Achten Sie darauf, dass Sie nach der Infrarotanwendung eine kurze **Ruhephase** einhalten.

Mögliche Anwendungsbeispiele:

Anwendung	Intensität	Max. Temp.	Dauer	Intervall
Entgiften/Entschlacken	15 Minuten auf 100% 25 Minuten auf 75%	55°C	40 Min.	2 x pro Woche
Behandlung von Gelenksproblemen	100%	40 °C	20 Min.	jeden 2.Tag
Aufwärmen vor dem Sport	50%	45°C	10 Min.	jeden Tag
Cellulite	100%	45°C	25 Min.	2 bis 3 x pro Woche
Bronchien	100%	50°C	15 Min.	jeden 2. Tag
Muskelentspannung	20 Min. 75% 10 Min. 50%	40°C	30 Min.	jeden Tag
Erkältung (Vorbeugung)	75%	45°C	20 Min.	mind. 1 x pro Woche
Kalorien reduzieren	50%	55°C	45 Min.	jeden 2. Tag
Wirbelsäule	100%	40°C	15 Min	jeden Tag

Kurzanleitung AT-Serie

① Aktuelle Temperatur

Wenn die Anzeige blinkt, wird die gewünschte Maximaltemperatur angezeigt.

② Intensität der Infrarotstrahler

Hier wird die aktuelle Intensität (100%, 75% und 50%) der Tiefenwärmestrahler angezeigt.

③ Heizanzeige Infrarotstrahler

Das Symbol zeigt den Heizstatus der Infrarotstrahler an.

Ⓐ Power

Schaltet die Infrarotkabine ein bzw. aus.

Ⓑ Temperatursteuerung

Mit den Pfeiltasten können Sie die Temperatur erhöhen bzw. verringern.

Ⓒ Regelung der Infrarotstrahler

Mit diesen Tasten können Sie die Intensität der Infrarotstrahler in drei Stufen regeln:
100% --> 75% --> 50%

④ Restliche Anwendungsdauer

Nach dieser Zeit schaltet sich die Infrarotkabine automatisch ab. Sie können die Zeit jederzeit erhöhen oder verringern.

⑤ Aktuelle Farbeinstellung

Zeigt die aktuelle Farbeinstellung an.
R für Rot; G für Grün; B für Blau.
Wenn die Anzeige blinkt, ist der automatische Farbwechselmodus aktiviert.

⑥ Leselicht

Das Symbol zeigt den Status des Leselichts an.

Ⓓ Zeitsteuerung

Mit den Pfeiltasten können Sie die Anwendungsdauer erhöhen bzw. verringern.

Ⓔ Leselicht

Einmal betätigen um das Leselicht ein- bzw. auszuschalten.

Ⓕ Farblight

Mit dieser Taste können Sie die einzelnen Farben anwählen. 6 Farben, danach Farbwechselmodus alle 3 Minuten.

