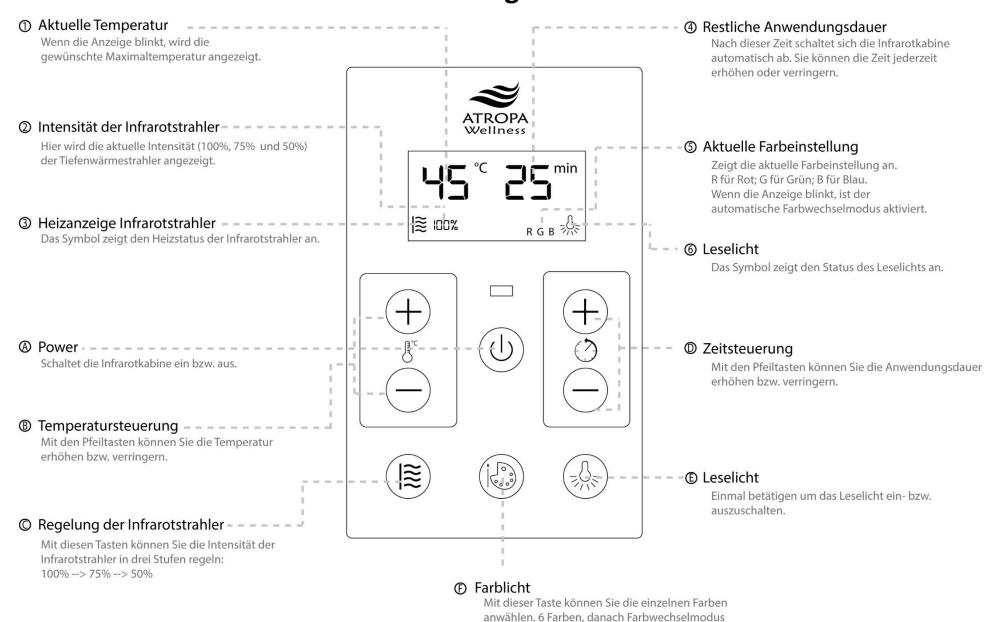
## **INFRAROTANWENDUNG**

- 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**



alle 3 Minuten.