

INFRAROTANWENDUNG

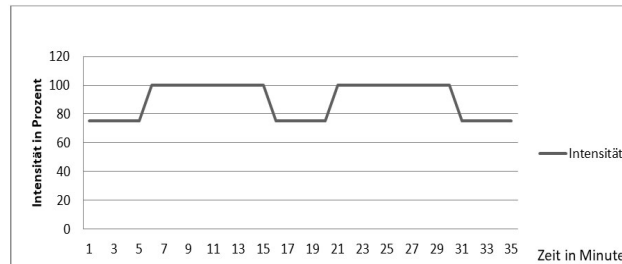
- **Trinken** Sie vor und nach jeder Infrarotanwendung ausreichend Flüssigkeit, damit der Wasserhaushalt im Körper ausgeglichen bleibt.
- **Duschen** Sie vor der Benützung, um die Poren zu öffnen und ein intensiveres Schwitzen zu ermöglichen.
- Benutzen Sie ein **Handtuch** als Unterlage.
- Die Solis® 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 5%-Schritten 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.

AUTOMATISCHE PROGRAMME

Die **vier automatischen Programme** regeln je nach Anwendungsgebiet die Einstellungen der **Intensität** und der **Zeit**. Die Programme können **für jede Zone individuell angepasst** werden.

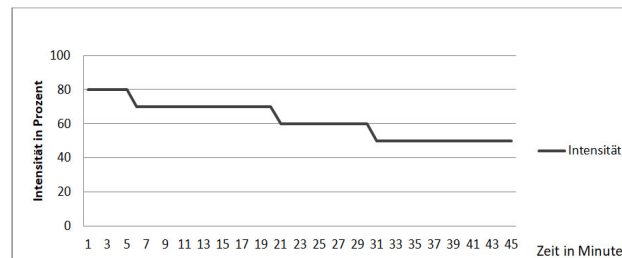
Programm P1: THERAPY (THERAPIE)

Intensive Infrarotanwendung für erfahrene, gesunde Infrarotanwender mit **hoher Intensität**. Effektive Tiefenwirkung hilft besonders bei Muskelverspannungen und Gelenksproblemen und damit einhergehenden Schmerzen.



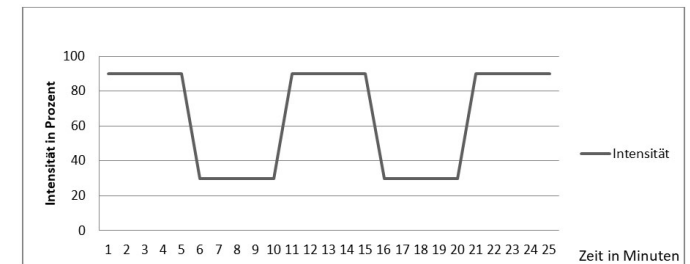
Programm P2: DETOX (ENTGIFTUNG)

Besonders längere Infrarotanwendungen mit **leicht abnehmender Intensität** fördern das intensive Schwitzen, bei dem über die Schweißdrüsen körperliche Abbauprodukte ausgeschieden werden können.



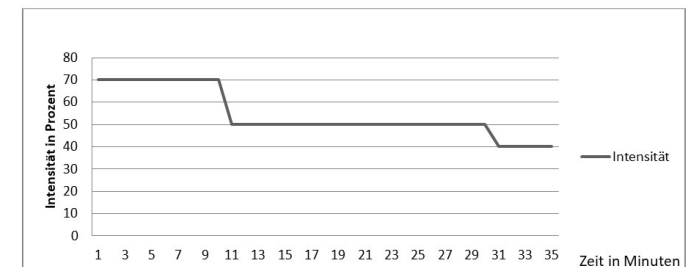
Programm P3: REFRESH (REVITALISIEREN)

Wenn Sie sich erschöpft und kraftlos fühlen, ist dieses Programm genau das Richtige für Sie. Die **stark wechselnden Intensitäten** beleben und wirken revitalisierend.



Programm P4: SOFT INFRARED (SANFTE BESTRAHLUNG)

Sanfte und schonende Infrarotanwendung mit **moderater und abnehmender Intensität**. Kann auch von Einsteigern und kreislaufgeschwächten Personen verwendet werden.



Kurzanleitung ATS Infrarotkabine für 1 Person

