HEALER
WELFARE & HEALTH

RED2 PUNAVALOLAITE

Red2 rödljusapparat
Red2 red light device



KÄYTTÖOHJE | BRUKSANVISNING | USER MANUAL

Product ID: 103817117

TURVALLISUUSOHJEET

Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen laitteen käyttöä. Noudata ohjeita henkilövahinkojen, palovammojen, sähköiskujen sekä laitteen vaurioitumisen estämiseksi.

VAARA

Sähköiskun ja vakavan loukkaantumisen vaara

- Älä käytä laitetta kosteissa tiloissa, kuten kylpyhuoneessa, saunassa tai suihkun läheisyydessä.
- Älä altista laitetta vedelle ja roiskeille.
- Älä kosketa laitetta märin käsin.
- Jos virtajohto tai laite on vaurioitunut, irrota pistoke välittömästi ja lopeta käyttö.
- Älä avaa tai pura laitetta. Laitteen sisällä ei ole käyttäjän huollettavia osia. Vain sähköalantutkinnon suorittanut ammattilainen voi avata laitteen.

VAROITUS

Palovammojen tai kudosvaurion riski

- Älä sijoita laitetta suoraan ihoa vasten.
- Pidä suositeltu 15–30 cm etäisyys hoidettavaan ihoalueeseen.
- Älä ylitä suositeltua hoitoaikaa.
- Lopeta käyttö, jos iho ärtyy tai kuumenee epämiellyttävästi.

VAROITUS

Silmävaurion riski

- Älä katso suoraan LED-valoon laitteen ollessa päällä.
- Pidä silmät suljettuina hoidon aikana tai käytä suojalaseja.
- Erityistä varovaisuutta on noudatettava hoidettaessa kasvojen aluetta.

VAROITUS

Palovaara

- Älä peitä laitetta käytön aikana.
- Varmista riittävä ilmanvaihto laitteen ympärillä.
- Älä sijoita laitetta syttyvien materiaalien läheisyyteen.
- Älä käytä laitetta kuumien pintojen päällä tai lämmönlähteiden lähellä.

HUOMIO

Laitteen vaurioitumisen vaara

- Käytä laitetta vain sisätiloissa kuivassa ympäristössä.
- Älä pudota tai altista laitetta iskuille.
- Älä käytä voimakkaita kemikaaleja tai hankaavia puhdistusaineita.
- Älä käytä laitetta kuumien pintojen päällä, saunassa tai lämmönlähteiden läheisyydessä.
- Älä käytä laitetta kosteissa tiloissa tai veden läheisyydessä.

HUOMIO

Käyttöturvallisuus

- Laite ei ole tarkoitettu lasten käytettäväksi ilman valvontaa.
- Älä anna lasten leikkiä laitteella.
- Älä käytä laitetta, jos tunnet olosi sairaaksi tai epämukavaksi käytön aikana.
- Keskustele lääkärin kanssa ennen käyttöä, jos olet raskaana, käytät valoherkistäviä lääkkeitä tai sinulla on vakava sairaus.

TURVAMERKKIEN SELITYKSET

- Vaara = välitön hengenvaaran riski
- Varoitus = mahdollinen vakava loukkaantumisriski
- Huomio = laitteen vaurioitumisen tai lievän vamman riski

KÄYTTÖOHJE

1. Liitä virtajohto valaisinrunkoon ja kytke pistoke pistorasiaan. Varmista, että laitteen ympärille jää riittävästi tilaa ilman kiertämistä varten.
2. Käynnistä valohoito käyttämällä RED-painiketta (punainen valo) ja NIR-painiketta (lähi-infrapuna). Halutessasi voit käyttää molempia valoja samanaikaisesti.
3. Sijoita laite noin 15–30 cm etäisyydelle paljaasta ihoalueesta, johon haluat hoidon kohdistuvan. Hoidon aikana voit pitää silmät suljettuina tai käyttää suojalaseja.
4. Suositeltu käsittelyaika on noin 2–10 minuuttia yhtä hoidettavaa aluetta kohden. Pidempi käsittely ei lisää vaikutusta, vaan voi heikentää saavutettua hyötyä.
5. Laitetta saa käyttää vain kuivissa tiloissa. Älä käytä sitä kylpyhuoneessa, saunassa tai muissa kosteissa ympäristöissä.
6. Pidä laite puhtaana pölystä ja liasta ja pyyhi se hiukan kostealla pyyhkeellä.

Punavalohoitoa suositellaan käytettäväksi päivittäin tai vähintään 2–5 kertaa viikossa. Myönteiset vaikutukset voivat edellyttää säännöllistä käyttöä 8–12 viikon ajan.

Punavaloterapia ei kuitenkaan omaa lääkinnällistä perustetta ja punavalolaite ei ole lääkinnällinen laite.
Punavalohoito hyödyntää auringonvalossa esiintyvää punaista valoa (600–700 nm) sekä silmälle näkymätöntä lähi-infrapunavaloa (850 nm). Kun NIR kytkin on laitettu päälle, et huomaa lampuissa valoa, mutta esimerkiksi tuuletin käynnistyy ja alat tuntea lämpöä.
Punaisen valon ja lähi-infrapunan vaikutuksia on tutkittu monissa eri tutkimuksissa sekä eläimillä että ihmisillä. Tieteellisessä kirjallisuudessa on runsaasti tutkimuksia siitä, että punainen valo ja lähi-infrapuna voivat suojata solujen toimintaa ja tehostaa energia-aineenvaihduntaa ilman haittavaikutuksia.

Hoidon vaikutus perustuu siihen, että valo kohdistetaan paikallisesti kudokseen. Valo aktivoi soluja ja tehostaa niiden uusiutumista (fotobiomodulaatio).

Valon aallonpituus määrittää, kuinka syvälle kudokseen valo tunkeutuu. Monet aallonpituudet, kuten ultravioletti- ja sininen valo, eivät läpäise ihon pintaa, vaan imeytyvät siihen. Punainen valo ja lähi-infrapuna sen sijaan tunkeutuvat syvemmälle ja saavuttavat solujen mitokondriot, jotka vastaavat soluhengityksestä. Tämän seurauksena solujen energiantuotanto (ATP) lisääntyy ja solujen toiminta tehostuu. Punainen valo vaikuttaa pääasiassa ihon pintakerroksiin, kun taas lähi-infrapuna ulottuu syvemmälle kudoksiin, kuten lihaksiin ja niveliin – mikä tekee siitä erinomaisen elastaanin ja kollageenin tuotannon lisäämisessä.

Punavalohoidolle tai sen liialliselle käytölle ei ole todettu haitallisia vaikutuksia. Hoitomuotoa pidetään turvallisena, koska se ei sisällä vaarallista UV-säteilyä eikä tuota liiallista lämpöä. Punavalon ei ole todettu muuttavan DNA:ta, kuten haitallisen UV-valon.

Punainen valo

630 nm ja 660 nm
Suurin osa punaisesta valosta imeytyy ihoon, mikä lisää kollageenin tuotantoa ja edistää ihon hyvinvointia.
Ikääntymistä ehkäisevä vaikutus: vähentää ryppyjä ja lisää kollageenin tuotantoa, mikä tekee ihosta sileämmän ja nuorekkaamman.

Lähi-infrapunavalo

810 nm, 830 nm, 850 nm
Lähi-infrapunavalo tunkeutuu syvemmälle kehoon, edistäen lihasten palautumista ja vähentäen nivelkipua

TUTKITUT HYÖDYT JA VAIKUTUKSET

KAUNEUS JA IHONHOITO

- ihon kunnon parantuminen
- aknen lievittyminen
- arpien paranemisen edistyminen

Tutkimusten mukaan punainen valo voi vähentää tulehdusta lisäämällä verenkiertoa vaurioituneessa kudoksessa. Solujen energiantuotannon tehostuminen edistää ihon uudistumista.

Kollageenin muodostus

Kollageeni on proteiini, jota esiintyy mm. luissa, rustossa, jänteissä, ihossa ja elinten ympärillä. Sen muodostus vaatii runsaasti ATP-energiaa. Punainen valo lisää mitokondrioiden energiantuotantoa, ja tutkimuksissa punavalo- ja infrapunahoitoa saaneilla henkilöillä on havaittu korkeampia kollageenitasoja sekä terveemmän näköinen iho.

Hiusten kasvu

Punavaloterapian vaikutusta hiuksiin on tutkittu useissa tutkimuksissa. Sen on havaittu paksuntavan hiuksia, stimuloivan hiusten kasvua ja vähentävän hiustenlähtöä sekä miehillä että naisilla.

KIPUTILOJEN LIEVITYS

- nivel- ja lihaskivut
- jänneperäiset kivut
- alaselkäkipu

Useat tutkimukset osoittavat, että punavalohoito voi lievittää kipua ja vähentää tulehdusta. ATP-energian lisääntyminen auttaa kudoksia uusiutumaan ja paranemaan nopeammin.

URHEILU JA PALAUTUMINEN

- lihasten suorituskyvyn parantuminen liikunnan aikana
- nopeampi palautuminen harjoituksen jälkeen

Punavaloterapialla on todettu myönteisiä vaikutuksia fyysiseen suorituskykyyn. Ennen liikuntaa käytettynä se voi lisätä energiatasoja ja kestävyyttä. Harjoittelun jälkeen käytettynä hoito tukee lihasten palautumista lisäämällä verenkiertoa kudoksiin ja nopeuttamalla palautumisprosessia.

USEIN KYSYTYT KYSYMYKSET

Kuinka kauan laitetta tulisi käyttää?

Suositeltu käyttöaika on noin 2–10 minuuttia per hoitoalue. Pidempi etäisyys (noin 30 cm) ja lyhyempi aika (noin 4 min) riittävät ihon pintavaikutuksiin. Syvempää vaikutusta varten laitetta voidaan pitää lähempänä (noin 15 cm) ja käyttöaikaa pidentää noin 10 minuuttiin.

Voiko laitetta käyttää vaatteiden päältä?

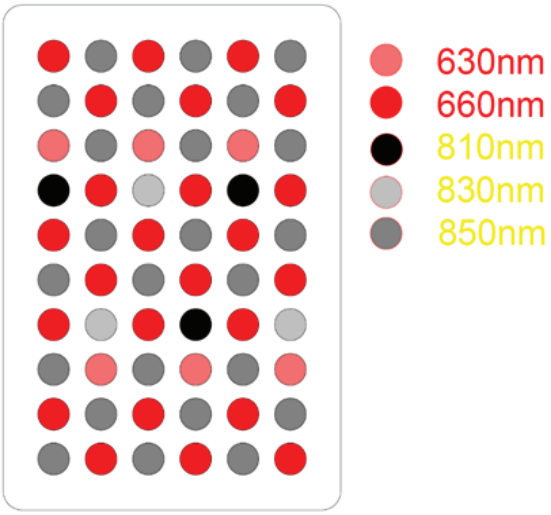
Valohoito tulee kohdistaa paljaalle iholle. Vaatteet heijastavat tai absorboivat osan energiasta

Tarvitaanko silmäsuojia?

Punavalohoidolla ei ole todettu haitallisia vaikutuksia näköön mutta valo on kirkas ja voi aiheuttaa häikäistymistä. Jos valo tuntuu epämukavalta silmät avoinna, käytä suojalaseja tai pidä silmät suljettuina.

TEKNISET TIEDOT

- Led: 60 kpl 5 W lamppuja omalla heijastimella
  - 630 nm 6 kpl
  - 660 nm 26 kpl
  - 810 nm 3 kpl
  - 830 nm 3 kpl
  - 850 nm 24 kpl
- Valaisukulma: 30 astetta
- Äänentaso: 52 dB
- Mitat: 316 x 214 x 60mm
- Käyttölämpötila: -20°C - 40°C
- Jännite: 240 V, 50 Hz
- Teho: 300 W
- Käyttöaika: 10 000 tuntia
- Takuu: kaksi vuotta
- Malli: RED2 (AL300)



SÄKERHETSANVISNINGAR

Läs alla anvisningar noggrant innan du använder apparaten. Följ anvisningarna för att undvika personskador, brännskador, elstötar samt skador på apparaten.

FARA

Risk för elstöt eller allvarlig personskada

- Använd inte apparaten i fuktiga utrymmen såsom badrum, bastu eller i närheten av dusch.
- Utsätt inte apparaten för vatten eller stänk.
- Rör inte apparaten med våta händer.
- Om nätsladden eller apparaten är skadad, dra omedelbart ut stickkontakten och sluta använda den.
- Öppna eller demontera inte apparaten. Det finns inga delar inuti som kan servas av användaren. Endast behörig elektriker får öppna apparaten.
- För inte in elektriskt ledande föremål genom apparatens ventilationsöppningar.

VARNING

Risk för brännskador eller vävnadsskada

- Placera inte apparaten direkt mot huden.
- Håll rekommenderat avstånd på 15–30 cm till det hudområde som behandlas.
- Överskrid inte rekommenderad behandlingstid.
- Avbryt användningen om huden blir irriterad eller obehagligt varm.

VARNING

Risk för ögonskada

- Titta inte direkt in i LED-ljuset när apparaten är påslagen.
- Håll ögonen stängda under behandlingen eller använd skyddsglasögon.
- Iaktta särskild försiktighet vid behandling av ansiktsområdet.

VARNING

Brandrisk

- Täck inte apparaten under användning.
- Säkerställ tillräcklig ventilation runt apparaten.
- Placera inte apparaten nära brännbara material.
- Använd inte apparaten på heta ytor eller i närheten av värmekällor.

OBS

Risk för skador på apparaten

- Använd endast apparaten inomhus i en torr miljö.
- Tappa inte apparaten och utsätt den inte för stötar.
- Använd inte starka kemikalier eller slipande rengöringsmedel.
- Använd inte apparaten på heta ytor, i bastu eller nära värmekällor.
- Använd inte apparaten i fuktiga utrymmen eller nära vatten.

OBS

Säker användning

- Apparaten är inte avsedd för barn utan tillsyn.
- Låt inte barn leka med apparaten.
- Använd inte apparaten om du känner dig sjuk eller obekväm under användning.
- Rådfråga läkare före användning om du är gravid, använder ljuskänsliga läkemedel eller har allvarlig sjukdom.

FÖRKLARING AV SÄKERHETSSYMBOLER

- Fara = omedelbar livsfara
- Varning = risk för allvarlig personskada
- Obs = risk för skada på apparaten eller lindrig personskada

BRUKSANVISNINGAR

1. Anslut nätsladden till lampans kropp och koppla in kontakten i vägguttaget. Se till att det finns tillräckligt med utrymme runt apparaten för luftcirkulation.
2. Starta ljusterapin med RED-knappen (rött ljus) och NIR-knappen (nära-infrarött ljus). Om du vill kan båda ljusen användas samtidigt.
3. Placera apparaten cirka 15–30 cm från det nakna hudområdet som ska behandlas. Under behandlingen kan du hålla ögonen stängda eller använda skyddsglasögon.
4. Rekommenderad behandlingstid är cirka 2–10 minuter per område. Längre behandling ökar inte effekten utan kan minska den upplevda nyttan.
5. Använd endast apparaten i torra miljöer. Använd inte i badrum, bastu eller andra fuktiga utrymmen.
6. Håll apparaten ren från damm och smuts och torka den med en lätt fuktad trasa.

Rött ljus-terapi rekommenderas dagligen eller minst 2–5 gånger per vecka. Positiva effekter kan kräva regelbunden användning under 8–12 veckor. Rött ljusterapi har ingen medicinsk grund och apparaten är inte ett medicinskt hjälpmedel.

Rött ljus-terapi använder det röda ljuset som finns i solljus (600–700 nm) samt det för ögat osynliga nära-infraröda ljuset (850 nm). När NIR- knappen är påslagen märks inget ljus från lamporna, men till exempel startar fläkten och du börjar känna värme.

Effekterna av rött ljus och nära-infrarött ljus har studerats i många forskningsprojekt på både djur och människor. Det finns omfattande vetenskaplig litteratur som visar att rött ljus och nära-infrarött ljus kan skydda cellers funktion och öka energimetabolismen utan biverkningar.

Behandlingens effekt baseras på att ljuset riktas lokalt mot vävnaden. Ljuset aktiverar celler och stimulerar deras förnyelse (fotobiomodulation).

Ljuset våglängd avgör hur djupt det tränger in i vävnaden. Många våglängder, såsom ultraviolett och blått ljus, passerar inte hudytan utan absorberas där. Rött ljus och nära-infrarött ljus penetrerar djupare och når cellernas mitokondrier, som ansvarar för cellandningen. Som resultat ökar cellernas energiproduktion (ATP) och deras funktion förbättras.

Rött ljus påverkar främst hudens ytlager, medan nära-infrarött ljus når djupare vävnader såsom muskler och leder – vilket gör det utmärkt för att öka produktionen av elastin och kollagen.

Rött ljus-terapi eller överanvändning har inte visat några skadliga effekter. Metoden anses säker eftersom den inte innehåller farlig UV-strålning och inte producerar överdriven värme. Rött ljus har inte visat sig förändra DNA, till skillnad från skadligt UV-ljus.

Rött ljus

630 nm och 660 nm
Största delen av det röda ljuset absorberas av huden, vilket ökar kollagenproduktionen och främjar hudens välbefinnande.
Åldringsförebyggande effekt: minskar rynkor och ökar kollagenproduktionen, vilket gör huden mjukare och mer ungdomlig.

Nära-infrarött ljus

810 nm, 830 nm, 850 nm
Nära-infrarött ljus tränger djupare in i kroppen, främjar muskelåterhämtning och minskar ledsmärta.

UTREDADE FÖRDELAR OCH EFFEKTER

SKÖNHET OCH HUDVÅRD

- Förbättrad hudkvalitet
- Minskad akne
- Främjad läkning av ärr

Forskning visar att rött ljus kan minska inflammation genom att öka blodcirkulationen i skadad vävnad. Ökad energiproduktion i cellerna främjar hudens förnyelse.

Kollagenproduktion

Kollagen är ett protein som finns i bland annat ben, brosk, senor, hud och runt organen. Dess produktion kräver mycket ATP-energi. Rött ljus ökar mitokondriernas energiproduktion, och studier har visat att personer som fått röd- och infrarödljusbehandling har högre kollagennivåer samt en friskare hud.

Hårtillväxt

Effekten av rödljusbehandling på hår har studerats i flera forskningsprojekt. Den har visat sig tjocka håret, stimulera hårväxt och minska håravfall hos både män och kvinnor.

LINDRING AV SMÄRTA

- Led- och muskelvärk
- Senrelaterad smärta
- Ländryggssmärta

Flera studier visar att rödljusbehandling kan lindra smärta och minska inflammation. Ökad ATP-energi hjälper vävnader att förnyas och läka snabbare.and heal faster.

IDROTT OCH ÅTERHÄMTNING

- Förbättrad muskelprestation under träning
- Snabbare återhämtning efter träning

Rödljusbehandling har visat positiva effekter på fysisk prestation. När den används före träning kan den öka energinivåer och uthållighet. Efter träning stödjer behandlingen muskelåterhämtning genom att öka blodflödet till vävnaderna och påskynda återhämtningsprocessen.

VANLIGA FRÅGOR

Hur länge bör apparaten användas?

Rekommenderad användningstid är cirka 2–10 minuter per behandlingsområde. För ytliga hudeffekter räcker längre avstånd (ca 30 cm) och kortare tid (ca 4 min). För djupare effekt kan apparaten hållas närmare (ca 15 cm) och användningstiden förlängas till cirka 10 minuter.

Kan apparaten användas över kläder?

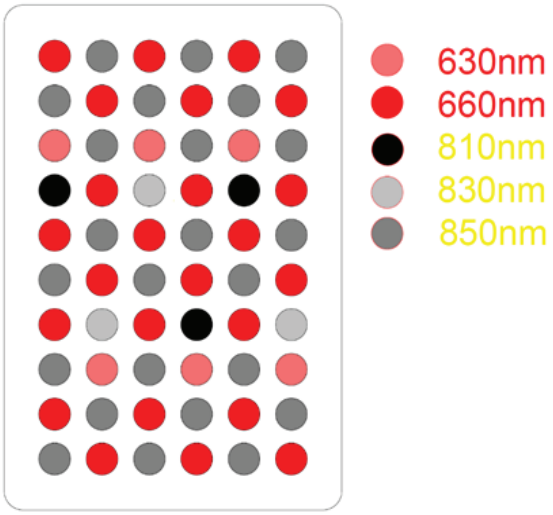
Ljuset bör riktas mot bar hud. Kläder reflekterar eller absorberar en del av energin.

Behövs ögonskydd?

Rödljusbehandling har inte visat några skadliga effekter på synen, men ljuset är starkt och kan blända. Om ljuset känns obehagligt med öppna ögon, använd skyddsglasögon eller håll ögonen stängda.

TEKNISKA INFORMATION

- LED: 60 st 5 W-lampor med egen reflektor
  - 630 nm 6 st
  - 660 nm 26 st
  - 810 nm 3 st
  - 830 nm 3 st
  - 850 nm 24 st
- Belysningsvinkel: 30 grader
- Ljudnivå: 52 dB
- Mått: 316 × 214 × 60 mm
- Drifttemperatur: -20°c – 40°c
- Spänning: 240 V, 50 Hz
- Effekt: 300 W
- Livslängd: 10 000 timmar
- Garanti: två år
- Modell: RED2 (AL300)



SAFETY INSTRUCTIONS

Read all instructions carefully before using the device. Follow the instructions to prevent personal injury, burns, electric shock and damage to the device.

DANGER

Risk of electric shock or serious injury

- Do not use the device in damp areas such as bathrooms, saunas or near showers.
- Do not expose the device to water or splashes.
- Do not touch the device with wet hands.
- If the power cord or the device is damaged, unplug it immediately and discontinue use.
- Do not open or disassemble the device. There are no user-serviceable parts inside. The device may only be opened by a qualified electrician.
- Do not insert electrically conductive objects into the device through the ventilation openings.

WARNING

Risk of burns or tissue damage

- Do not place the device directly against the skin.
- Maintain the recommended distance of 15–30 cm from the area of skin being treated.
- Do not exceed the recommended treatment time.
- Discontinue use if the skin becomes irritated or uncomfortably warm.

WARNING

Risk of eye injury

- Do not look directly into the LED light when the device is switched on.
- Keep your eyes closed during treatment or wear protective goggles.
- Exercise special caution when treating the facial area.

WARNING

Fire hazard

- Do not cover the device during use.
- Ensure adequate ventilation around the device.
- Do not place the device near flammable materials.
- Do not use the device on hot surfaces or near heat sources.

CAUTION

Risk of damage to the device

- Use the device only indoors in a dry environment.
- Do not drop or subject the device to impacts.
- Do not use strong chemicals or abrasive cleaners.
- Do not use the device on hot surfaces, in a sauna, or near heat sources.
- Do not use the device in damp areas or near water.

CAUTION

Safe usage

- The device is not intended for use by children without supervision.
- Do not allow children to play with the device.
- Do not use the device if you feel unwell or uncomfortable during use.
- Consult a doctor before use if you are pregnant, taking photosensitive medication, or have a serious medical condition.

EXPLANATION OF SAFETY SYMBOLS

- Danger = immediate risk to life
- Warning = potential risk of serious injury
- Caution = risk of device damage or minor injury

USER MANUAL

1. Connect the power cord to the lamp body and plug it into a power outlet. Ensure there is enough space around the device for proper air circulation.
2. Start light therapy using the RED button (red light) and the NIR button (near-infrared light). You can use both lights simultaneously if desired.
3. Position the device approximately 15–30 cm from the bare skin area to be treated. Keep your eyes closed or wear protective goggles during treatment.
4. The recommended treatment time is approximately 2–10 minutes per area. Longer treatment does not increase the effect and may reduce the perceived benefit.
5. Use the device only in dry environments. Do not use in bathrooms, saunas, or other damp locations.
6. Keep the device clean from dust and dirt; wipe it with a slightly damp cloth.

Red light therapy is recommended daily or at least 2–5 times per week. Positive effects may require regular use for 8–12 weeks.
Red light therapy has no medical basis and the device is not a medical device.

Red light therapy uses the red light found in sunlight (600–700 nm) and near-infrared light (850 nm), which is invisible to the eye. When the NIR switch is turned on, no light is visible from the lamps, but the fan will start, and you will begin to feel heat.

The effects of red and near-infrared light have been studied extensively in animals and humans. Scientific literature shows that red and nearinfrared light can protect cell function and boost energy metabolism without side effects.

The therapy effect is based on directing light locally to the tissue. Light activates cells and stimulates their regeneration (photobiomodulation).

The wavelength of the light determines how deeply it penetrates the tissue. Many wavelengths, such as ultraviolet and blue light, do not pass the skin surface but are absorbed there. Red and near-infrared light penetrate deeper and reach the mitochondria of cells, responsible for cellular respiration. As a result, ATP production increases and cell function is enhanced.

Red light primarily affects the skin's surface layers, while near-infrared light reaches deeper tissues, such as muscles and joints – making it effective for increasing elastin and collagen production.

Red light therapy or excessive use has not been found to cause harmful effects. The treatment is considered safe as it does not include dangerous UV radiation and does not produce excessive heat. Red light has not been shown to alter DNA, unlike harmful UV light.

- **Red Light**

630 nm and 660 nm
Most of the red light is absorbed by the skin, increasing collagen production and promoting skin wellness.
Anti-aging effect: reduces wrinkles and boosts collagen production, making the skin smoother and more youthful.

- **Near-Infrared Light**

810 nm, 830 nm, 850 nm
Near-infrared light penetrates deeper into the body, promoting muscle recovery and reducing joint pain.

RESEARCHED BENEFITS AND EFFECTS

BEAUTY AND SKIN CARE

- Improved skin condition
- Reduced acne
- Promoted scar healing

Studies show that red light can reduce inflammation by increasing blood circulation in damaged tissue. Enhanced cellular energy production promotes skin regeneration.

Collagen Production

Collagen is a protein found in bones, cartilage, tendons, skin, and around organs. Its production requires significant ATP energy. Red light increases mitochondrial energy production, and studies have shown that individuals receiving red and infrared light therapy have higher collagen levels and healthier-looking skin.

Hair Growth

The effect of red light therapy on hair has been studied in several research projects. It has been found to thicken hair, stimulate hair growth, and reduce hair loss in both men and women.

PAIN RELIEF

- Joint and muscle pain
- Tendon-related pain
- Lower back pain

Multiple studies indicate that red light therapy can relieve pain and reduce inflammation. Increased ATP energy helps tissues regenerate and heal faster.

SPORT AND RECOVERY

- Improved muscle performance during exercise
- Faster recovery after exercise

Red light therapy has shown positive effects on physical performance. When used before exercise, it can increase energy levels and endurance. When used after exercise, the therapy supports muscle recovery by increasing blood flow to tissues and accelerating the recovery process.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

How long should the device be used?

The recommended usage time is approximately 2–10 minutes per treatment area. For surface-level effects, a longer distance (about 30 cm) and shorter time (about 4 minutes) are sufficient. For deeper effects, the device can be held closer (about 15 cm) and the usage time extended to about 10 minutes.

Can the device be used over clothing?

Light therapy should be directed at bare skin. Clothing reflects or absorbs part of the energy.

Are eye protections necessary?

Red light therapy has not been shown to harm vision, but the light is bright and may cause glare. If the light feels uncomfortable with eyes open, use protective goggles or keep your eyes closed.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

- LED: 60 × 5 W lamps with individual reflector
  - 630 nm 6 pcs
  - 660 nm 26 pcs
  - 810 nm 3 pcs
  - 830 nm 3 pcs
  - 850 nm 24 pcs
- Beam angle: 30°
- Noise level: 52 dB
- Dimensions: 316 × 214 × 60 mm
- Operating temperature: -20 – 40
- Voltage: 240 V, 50 Hz
- Power: 300 W
- Lifespan: 10,000 hours
- Warranty: 2 years
- Model: RED2 (AL300)

