

### Die drei Phasen der Wärmeanwendung

1. Infrarotkabine vorwärmen: Die Kabine wird nach dem Einschalten auf die eingestellte Thermoneutralzontemperatur (Sitzen: 27-37 °C, Liegen: 32-42 °C) gebracht. Setzen Sie sich währenddessen nicht in die Kabine. Ändert sich das Lauflicht auf der Balkenanzeige von Weiß auf Rot, ist die eingestellte Thermoneutralzone (TNZ) erreicht.  
TIPP: Sie können die Anwendung schon vor Erreichen der TNZ beginnen.  
Wir empfehlen eine Starttemperatur ab 27°C.
2. Aufwärmphase: Jede Anwendung beginnt mit einer individuellen Aufwärmphase (3-9 Minuten), die die Haut auf die Wärmeapplikation vorbereitet. Sie müssen auch während der Aufwärmphase mit dem Rücken direkt vor dem Strahler sitzen.
3. Anwendungsphase: Nach der Aufwärmphase startet das gewählte Anwenderprogramm.

## ZURÜCKLEHNEN UND ENTSPANNEN



1. Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit vor und nach jeder Anwendung.



2. Schalten Sie die Kabine ein. Diese startet in den Vorwärmemodus, um die Kabine auf die Thermonutralzonentemperatur zu bringen.



3. Gehen Sie in die Kabine, sobald eine für Sie angenehme Temperatur erreicht wurde. Wir empfehlen eine Starttemperatur ab 27°C.



4. Setzen Sie sich mit dem freien, trockenen Rücken direkt vor den Strahler.



5. Aktivieren Sie den gewünschten Anwenderplatz durch kurzes Drücken der Taste Platz 1 und/oder Platz 2. (Ein-Platz-Kabine verfügen nur über die Taste Platz 1).



6. Einstellen der SENSOCare®-Stufe. Wählen Sie dazu vorher den Anwenderplatz aus (LED Farbe am Symbol wechselt von Rot zu Weiß). Stellen Sie durch Drücken der Pfeiltasten eine SENSOCare®-Stufe ein. Diese wird auf der Balkenleiste angezeigt: LED Punkte 1-3 leuchten = sanft, LED Punkte 4-7 leuchten = mittel, LED Punkte 8-10 leuchten = intensiv. Die Kabine startet mit dem Programm „Standard“. Während der Aufwärmphase können Sie das Programm Regeneration oder Vitalisierung starten. Die Laufzeit der Anwendung wird auf der Balkenanzeige dargestellt. Ein LED Punkt bedeutet eine Laufzeit von 6 Min. Das Programm kann durch mindestens 3-sekündiges Drücken der jeweiligen Platztaste beendet werden.



7. SENSOCare® passt die Infrarotintensität im Rückenbereich automatisch an Ihre Bedürfnisse an. Nach der Aufwärmphase können Sie die Intensität über die Plus- bzw. Minus-Taste feineinstellen. Der Anwenderplatz muss dafür aktiviert werden.



8. Schalten Sie die Kabine nach der Anwendung aus.

## **SENSOcare®-Sicherheitstechnologie**

Sensoren messen während der Anwendung im Sekundentakt berührungslos die Hauttemperatur Ihres Rückens. Algorithmen, die auf Erkenntnissen aus klinischen Studien beruhen, passen auf Basis dieser Messwerte die Strahlertemperatur und damit die Infrarotintensität selbstständig an die Bedürfnisse Ihres Körpers an.

SENSOcare® optimiert somit permanent die Wärmezufuhr und kann Ihre Haut vor Verbrennungen schützen. Selbstverständlich werden dabei die Infrarotgrenzwerte (Haut, Augen) unterschritten.

## **Physiotherm – das individuelle Gesundheitserlebnis**

SENSOcare® bietet Ihnen Sicherheit und Effizienz. Unabhängig davon kann sich Ihr persönliches Wärmeempfinden täglich verändern. Für eine entspannte Anwendung sollten Sie zusätzlich Ihrem Empfinden folgen und die Intensität im Rückenbereich über die Plus- bzw. Minus-Taste feineinstellen oder ggf. die Anwendung abbrechen.

Eine kleine Hilfestellung bietet eine gedachte Skala von 1 („ich spüre keine Wärme“) bis 10 („es ist zu heiß“). Die Wärme im Rückenbereich sollte mit 4 bis maximal 8 zu bewerten sein. Keinesfalls darf ein „Brennen“ oder „Kribbeln“ spürbar sein.



## **Anwendungsdauer**

Blieben Sie in der Infrarotkabine nur solange Sie sich wohlfühlen! Je nach Zielsetzung kann eine Anwendungsdauer von bis zu max. 60 Minuten sinnvoll sein. Sie können diese täglich wiederholen.

## **Roter Rücken: die Durchblutung wird erhöht**

Eine deutliche Hautrötung im bestrahlten Rückenbereich ist auf Grund der erhöhten Durchblutung normal und gewünscht. Sollte die Rötung länger als drei Stunden nach der Anwendung noch sichtbar sein, reduzieren Sie bei der nächsten Sitzung die SENSOcare®-Stufe und/oder die Anwendungsdauer. Auf eine gerötete Haut sollte keine weitere Wärmeanwendung erfolgen.

## **ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE FÜR WÄRMEANWENDUNGEN**

Bitte verzichten Sie auf die Anwendung bei Fieber, akuten Infektionen und Entzündungen, frischen Verletzungen und Thrombosen sowie unter Alkohol- oder Drogeneinfluss.

Planen Sie zwischen verschiedenen Anwendungen (z.B. Sonnenbad, Solarium, intensivere Wärmeanwendungen) ausreichend lange Pausen (2-3 h) ein.

Kinder oder Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten dürfen die Anwendung nur unter Aufsicht nutzen. Der direkt bestrahlte Rückenbereich muss trocken und frei von Bekleidung sein.

Bei Schwangerschaft, Herz-Kreislaufkrankungen (z.B. Herzinsuffizienz, Bluthochdruck), Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes), chronischen Entzündungen und Infektionen, neurologischen Störungen (z.B. Polyneuropathie, Lähmungen, Epilepsie), Narben im Rückenbereich und Implantaten mit bestehendem Zugang durch die Haut fragen Sie Ihren Arzt oder die Med.-Wiss.-Abteilung von Physiotherm, falls Sie sich unsicher sind.

Wärmeanwendungen ohne SENSOcare®-Sicherheitstechnologie: Bei Erkrankungen und/oder Medikationen, die die Wärmesensibilität der Haut beeinträchtigen können, verzichten Sie bitte auf die Anwendung: Sie sind unter Umständen nicht in der Lage, nach Gefühl die richtige Bestrahlungsstärke einzustellen.

## DAS KLANGERLEBNIS

Unterstützen Sie den Effekt der Anwendung durch die vordefinierte Entspannungs- bzw. Aktivierungsmusik. Oder nutzen Sie Ihre Lieblingsmusik z.B. über das Smartphone oder über eine eigenen Musik-SD Karte (siehe Bedienungsanleitung).



Musik an/aus



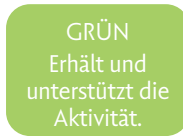
Lautstärke



vorheriger/nächster Titel

## DAS LICHT- UND FARBENERLEBNIS

Tageslicht (weißes Licht mit hohem Blau-Anteil) und Farben sind wesentlich für die Gesundheit und das Wohlbefinden.



Licht an/aus



Lichtintensität



Farbe wechseln

## DIE ANWENDERPROGRAMME

Definierte Programme können Sie je nach Zielsetzung bei der Gesundheitsvorsorge unterstützen.

Acht Programme sind über die App MyPhysiotherm (Android) wählbar.

Über das Bedienteil können Sie die Programme **Regeneration** oder **Vitalisierung** wählen.

## APP MYPHYSIOTHERM – EINFACH & BEQUEM

Mit der Android App MyPhysiotherm kann die Infrarotkabine über ein Smartphone/Tablet bedient und für verschiedene Anwendungsszenarien vorkonfiguriert werden.

Um die App mit der Steuerung Ihrer Infrarotkabine zu verbinden, aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion unter dem Menüpunkt Einstellungen in Ihrem Android Smartphone/Tablet. Durch die Auswahl des Gerätes PHYSIO-control wird das Smartphone/Tablet mit der Kabinensteuerung gekoppelt. Achten Sie darauf, dass die Medienwiedergabe über Bluetooth aktiviert ist.

Richten Sie bitte vor der ersten Nutzung der Kabine über die App für jeden Anwender ein Profil ein. Sie können für sich verschiedene Profile anlegen, um bestimmte, individuelle Szenarien zu definieren (z.B. Entspannung, Sport).

Sie können die App MyPhysiotherm über den Google Play Store auf Ihrem Gerät installieren.

Eine ausführliche Beschreibung von MyPhysiotherm sowie weitere Tipps & Empfehlungen finden Sie in Ihrer Bedienungsanleitung.