

## FAQ – často kladené otázky

### **Základy fotobiomodulácie / červeného svetla a blízkeho infračerveného svetla a princíp fungovania**

#### **1. Čo je to fotobiomodulácia (terapia červeným svetlom)?**

Fotobiomodulácia je neinvazívna metóda, ktorá využíva špecifické vlnové dĺžky červeného a blízkeho infračerveného svetla na stimuláciu bunkových mitochondrií. Mitochondrie následne produkujú viac bunkovej energie (ATP), čo urýchlí regeneráciu tkanív, znižuje zápal a zlepšuje celkovú vitalitu.

#### **2. Aký je hlavný rozdiel medzi červeným (RED) a blízke infračerveným svetlom (NIR)?**

Červené svetlo (**630 – 660 nm**) je pre oko viditeľné a pôsobí najmä v povrchových vrstvách pokožky (omladenie pleti, kolagén, hojenie). Blízke infračervené svetlo (**810 – 850 nm**) je pre ľudské oko takmer neviditeľné a preniká hlbšie – až do svalov, kĺbov, šliach a kostí (hlbková regenerácia a úľava od bolesti).

#### **3. Je svetelná terapia bezpečná? Vyžarujú panely škodlivé UV žiarenie?**

Terapia je úplne bezpečná, neinvazívna a **nevyžaruje žiadne škodlivé UV žiarenie**. Nezaujíma reakcie spálením ani poškodenie DNA ako slnečné lúče a nevyžaruje nebezpečné teplo.

#### **4. Sú diódy pre infračervené svetlo (NIR) pokazené? Zdá sa, že nesvietia.**

Nie, diódy sú v poriadku. Blízke infračervené svetlo (NIR) sa nachádza mimo spektra viditeľného pre ľudské oko. Keď zapnete režim NIR, diódy vyžarujú energiu, ktorú voľným okom nevidíte, prípadne v nich pri pohľade zbízka spozorujete len veľmi jemné, slabé červené bodky.

#### **5. Aké sú hlavné zdravotné a regeneračné prínosy používania Reboots Redlight?**

Medzi hlavné benefity patrí rýchlejšia po-tréningová regenerácia svalov, zmiernenie bolesti kĺbov a zápalov, podpora tvorby kolagénu a omladenie pleti, zlepšenie kvality spánku, zvýšenie dennej energie a podpora mikrocirkulácie.

## **6. Má svetelná terapia nejaké vedľajšie účinky alebo kontraindikácie?**

Terapia nemá žiadne závažné vedľajšie účinky. Výnimočne sa môže objaviť mierne začervenanie pokožky z tepla alebo dočasná únava očí zo svetivosti. Ak užívate lieky zvyšujúce citlivosť na svetlo (fotosenzibilizujúce lieky), máte akútne onkologické ochorenie alebo ste tehotná (pri aplikácii priamo na brucho), odporúčame použitie konzultovať s lekárom.

## **Používanie, dávkovanie a aplikácia v praxi**

### **7. Ako často a ako dlho by som mal/a svetelnú terapiu používať?**

Odporúčame používať produkty **3- až 5-krát týždenne**, prípadne 1-krát denne. Ideálna dĺžka jedného sedenia je **10 až 15 minút** na jednu oblasť. Svietenie nad 20 minút na jedno miesto nezvyšuje účinok, keďže bunky majú svoju dennú kapacitu prijmu fotónov.

### **8. Kedy uvidím prvé výsledky?**

Prvé účinky (prílev energie, lepšie zaspávanie, úľava od svalovej horúčky) nastupujú po 1 až 3 sedeniach. Viditeľné zmeny na pleti (vyhladenie vrások, zjednotenie tónu) alebo zníženie chronických bolesti kĺbov sa zvyčajne dostavia po **4 až 8 týždňoch** konzistentného používania.

### **9. V akej vzdialenosti od tela mám panel alebo podložku používať?**

- **Panely (Pro / Mini):** Pri hĺbkovej regenerácii svalov a kĺbov udržiajte vzdialenosť **15 až 30 cm**. Pri starostlivosti o pleť a povrchové tkanivá odporúčame **30 až 50 cm**.
- **Podložka (Redlight Mat):** Je prispôbena pre **priamy kontakt s telom** (0 cm), kedy ležíte priamo na nej.

### **10. Môžem svietiť cez oblečenie alebo krémy?**

Nie, pre maximálnu účinnosť by malo svetlo dopadať na **čistú a odhalenú pokožku**. Oblečenie väčšinu svetelných lúčov pohlcuje alebo odráža.

Krémy, opal'ovacie prípravky či make-up môžu svetelný lúč rozptyľovať, preto aplikujte terapiu na vyčistenú pokožku.

### 11. Musím pri terapii nosiť ochranné okuliare?

Svetlo nie je pre oči nebezpečné, no vysoká svietivosť a jas panelov môžu byť nepríjemné. Súčasťou balenia produktov Reboots Redlight sú **ochranné okuliare**, ktoré odporúčame nosiť najmä pri priamom ošetrovaní tváre alebo pri nastavení 100 % intenzity.

### 12. Kedy je najlepší čas na použitie – ráno alebo večer?

- **Ráno / cez deň:** Naštartovanie organizmu, podpora sústredenia a príprava svalov na tréning (programy *Morning Rise* alebo *Pre-Session*).
- **Večer (1–2 hodiny pred spaním):** Teplé červené svetlo pri nízkej intenzite (program *Evening Wind-down*) upokojuje nervovú sústavu a podporuje prirodzenú tvorbu spánkového hormónu melatonínu.

### 13. Môžem použiť svetelnú terapiu viackrát za deň na rôzne časti tela?

Áno. Pravidlo max. 15–20 minút platí pre **jednu konkrétnu oblasť** tela. Počas jedného dňa môžete ošetriť napríklad 10 minút tvár a neskôr 15 minút stehná či chrbát.

### 14. Je terapia vhodná aj pre detských používateľov alebo seniorov?

Áno, svetelná terapia je bezpečná pre všetky vekové kategórie. Pri deťoch a senioroch sa odporúča začať s nižšou intenzitou (naprosto postačuje 50 %) a kratším časom (5–10 minút), pričom u detí je povinné používanie ochranných okuliarov.

### Nastavenia, intenzita a frekvencia

### 15. Načo slúži nastavenie frekvencie pulzovania (Pulse Hz)?

Frekvencia určuje, či svetlo svieti nepretržite (**0 Hz**), alebo v rýchlych mikro-impulzoch. Stále svetlo (0 Hz) je ideálne na pleť a kolagén. Pulzné svetlo (napr. 10 Hz až 40 Hz) preniká hlbšie do svalov a kĺbov bez nežiaduceho tepelného zaťaženia povrchu.

## 16. Ako mám nastaviť intenzitu (Dimmer) v percentách?

- **80 – 100 %:** Pre hĺbkovú úľavu svalov, kĺbov a po-tréningovú regeneráciu.
- **50 – 70 %:** Pre starostlivosť o pleť, vrásky a citlivejšie partie tváre.
- **20 – 40 %:** Pre večerný relax pred spánkom alebo pri prvých sedeniach.

## 17. Na čo slúžia prednastavené inteligentné programy?

Programy (napr. *Deep Reset*, *Skin & Glow*, *Post-Session*) automaticky nastavujú ideálny pomer vlnových dĺžok, intenzity a frekvencie pulzovania pre konkrétny cieľ. Stačí stlačiť jedno tlačidlo na displeji alebo ovládači.

## 18. Čo je to manuálny režim „My Routine“?

Režim *My Routine* umožňuje pokročilým užívateľom manuálne nastaviť presný čas trvania, požadovanú percentuálnu intenzitu vyžarovania a presnú frekvenciu pulzovania (Hz) podľa vlastných potrieb.

## Porovnanie produktov a technické parametre

### 19. Aký je rozdiel medzi modelmi Redlight Mini, Redlight Pro a Redlight Mat?

- **Redlight Mini (60 LED, 100 W):** Kompaktný stolový panel na lokálne ošetrovanie tváre, kolien či ramien, ideálny aj na cestovanie.
- **Redlight Pro (200 LED, 307 W):** Veľký stojanový panel s rozšíreným svetelným spektrom (vrátane modrej/zelenej zložky) pre rýchle ošetrovanie celého tela naraz.
- **Redlight Mat (1 280 LED):** Flexibilná podložka na pohodlnú regeneráciu celého tela v ľahu na posteli či podlahe.

### 20. Pre koho je najvhodnejší produkt Redlight Mat?

Redlight Mat je ideálna pre ľudí, ktorí chcú regenerovať celé telo naraz bez toho, aby museli pred panelom stáť alebo sedieť. Je vhodná na celkovú relaxáciu, po-tréningovú obnovu nôh a chrbta v ľahu a pre užívateľov, ktorí hľadajú skladné riešenie na cesty.

### 21. Pre koho je navrhnutý panel Redlight Mini?

Je perfektný pre ľudí, ktorí hľadajú cenovo dostupné riešenie, zameriavajú sa na omladenie tváre, ošetrovanie konkrétnych bolestivých kĺbov (napr. tenisový lakeť, koleno) alebo často cestujú a chcú mať svetelnú terapiu vždy pri sebe.

## **22. V čom je výnimočný panel Redlight Pro oproti ostatným?**

Panel Redlight Pro ponúka najvyšší výkon (307 W), najväčšiu plochu pokrytia spomedzi panelov a ako jediný obsahuje rozšírené spektrum vlnových dĺžok (vrátane modrej a zelenej zložky) pre intenzívnu stimuláciu chronobiológie, hormónov a mentálnej energie.

## **23. Koľko LED diód majú jednotlivé produkty?**

- **Redlight Mini:** 60 vysokovýkonných LED diód.
- **Redlight Pro:** 200 vysokovýkonných LED diód.
- **Redlight Mat:** 1 280 hustozostavených LED diód pre plošné pokrytie.

## **24. Aká je životnosť LED diód v produktoch Redlight?**

Použité lekárske LED diódy majú životnosť **viac ako 50 000 hodín** prevádzky. Pri každodennom 15-minútovom používaní to predstavuje životnosť presahujúcu niekoľko desaťročí bez straty svetelného výkonu.

## **Kombinovaná terapia, údržba a prevádzka**

### **25. Môžem kombinovať terapiu červeným svetlom s kompresnými nohavicami Reboots?**

Áno, ide o vynikajúcu kombináciu. Odporúča sa najprv použiť svetelnú terapiu Redlight (na stimuláciu buniek a uvoľnenie svalov) a následne pokračovať kompresnou masážou Reboots (pre mechanické odplavenie lymfy a metabolitov).

### **26. Je možné kombinovať terapiu červeným svetlom s otužovaním alebo kryoterapiou?**

Áno, je to veľmi obľúbená kombinácia. Svetelná terapia pred otužovaním pomáha presvetliť a pripraviť tkanivá. Ak ju použijete po otužovaní, pomáha rýchlejšie zahriať prechladené tkanivá a obnoviť mikrocirkuláciu.

## **27. Sú produkty vhodné aj pre profesionálne regeneračné centrá alebo fitness štúdiá?**

Áno, najmä model **Redlight Pro** a podložka **Redlight Mat** sú konštruované pre vysokú záťaž a náročné podmienky. Využívajú ich fyzioterapeuti, regeneračné centrá aj vrcholoví športovci.

## **28. Aká je spotreba elektrickej energie pri používaní panelov?**

Vďaka modernej LED technológii je spotreba veľmi nízka. Aj najvýkonnejší panel Relight Pro (307 W) spotrebuje pri 15-minútovom sedení len zlomok kilowatthodiny (pár centov na jedno sedenie).

## **29. Ako správne čistiť a udržiavať produkty Reboots Redlight?**

Panely stačí utrieť suchou alebo jemne navlhčenou handričkou z mikrovlákna pri odpojení napájania. Flexibilná podložka Relight Mat má vodoodpudivý a ľahko umývateľný povrch, ktorý po použití stačí pretrieť jemným dezinfekčným prostriedkom bez obsahu alkoholu.

## **30. Čo všetko sa nachádza v balení pri kúpe produktov?**

Balenie každého produktu obsahuje samotné svetelné zariadenie (panel alebo podložku), napájací kábel a adaptér, riadiacu jednotku/diaľkový ovládač, ochranné okuliare proti jas a podrobný návod na použitie. Pri paneloch je súčasťou aj príslušenstvo na zavesenie alebo upevnenie.