

ŠPECIFICKÉ NASTAVENIA

Nastavenia **intenzity (Dimmer v %)** a **frekvencie pulzovania (Pulse v Hz)** na displeji panela Reboots Relight Pro slúžia na prispôsobenie terapie konkrétnemu cieľu – od jemnej starostlivosti o pleť až po hĺbkovú regeneráciu po náročnom tréningu.

Prístup k nastavovaniu **intenzity (%)** a **frekvencie pulzovania (Hz)** pri produktoch radu **Reboots Relight** vychádza z jednoduchého pravidla: *čím hlbšie tkanivo ošetrujete, tým vyššia je intenzita aj frekvencia*. Svetlo funguje ako signál pre bunky – rôzne nastavenia dávajú bunkám rôzne povely.

1. Nastavenie INTENZITY (Dimmer: 0 – 100 %)

Intenzita určuje, akou silou svetelné diódy žiaria. Všetky tkanivá nepotrebujú rovnakú dávku svetla.

- **100 % (Plný výkon):**
 - **Na čo sa používa:** Hĺbková regenerácia svalov, kĺbov, šliach, zmiernenie silnej svalovej horúčky alebo bolesti.
 - **Prečo:** Hlboko uložené tkanivá potrebujú vyššiu dávku fotónov, aby svetlo preniklo cez kožu a tuk.
- **50 % – 80 % (Stredná intenzita):**
 - **Na čo sa používa:** Omladenie pleti, podpora kolagénu, regenerácia jemnejších tkanív (tvár, krk) a citlivejšia pokožka.
- **10 % – 40 % (Nízka intenzita):**
 - **Na čo sa používa:** Večerný relax 1–2 hodiny pred spaním alebo pre začiatočníkov, ktorých pokožka si na svetelnú terapiu len zvyká.

2. Nastavenie FREKVENCIE (Pulse: 0 Hz až tisíce Hz)

Frekvencia udáva, koľkokrát za sekundu svetlo blikne (pulzuje). Blikanie pri vysokých frekvenciách je pre ľudské oko nepostrehnuteľné, no bunky naň reagujú rozdielne.

- **0 Hz (Continuous / Stále svetlo bez pulzovania):**
 - **Najlepšie pre:** Zdravie pleti, tvorbu kolagénu, vyhladzovanie vrások a večerný relax.
 - **Pravidlo:** Ak nemáte špeciálny dôvod na pulzovanie, nechajte nastavené **0 Hz**.
- **Nízke frekvencie (1 Hz – 20 Hz):**

- **1 – 10 Hz:** Vhodné na upokojenie, relaxáciu, mentálny reset a večerné spomalenie pred spánkom (napodobňuje pomalé mozgové vlny alfa/delta).
- **10 Hz:** Často používaná frekvencia na celkovú regeneráciu a zmiernenie systémového zápalu.
- **Vyššie frekvencie (40 Hz a viac / napr. 100 Hz – 1000+ Hz):**
 - **Na čo sa používajú:** Akútne po-tréningové stavy, hĺbková úľava od bolesti svalov a kĺbov, mikrocirkulácia a stimulácia mentálnej energie/sústredenia. Pulzné svetlo preniká hlbšie do tkanív bez ich prehrievania.

Rýchly sprievodca nastavením v praxi

Cieľ terapie	Vlnové dĺžky	Intenzita (Dimmer)	Frekvencia (Pulse)	Čas
Hĺbková regenerácia svalov/kĺbov	RED + NIR (alebo iba NIR)	80 – 100 %	10 Hz alebo 40 Hz	10 – 15 min
Pleť, vrásky a kolagén (tvár)	RED	50 – 70 %	0 Hz (stále svetlo)	10 – 12 min
Ranný reštart a energia	RED + NIR (+ Blue ak je dostupné)	80 – 100 %	0 Hz alebo 20 Hz	10 min
Večerný relax pred spaním	RED	20 – 50 %	0 Hz alebo 1 – 5 Hz	10 – 15 min

Tip pre zjednodušenie: Ak nechcete parametre nastavovať manuálne, využite jeden z **9 prednastavených inteligentných programov** v menu (napr. *Pre-session, Deep Reset, Evening Wind-down*), ktoré si intenzitu a spektrum upravujú automaticky.