

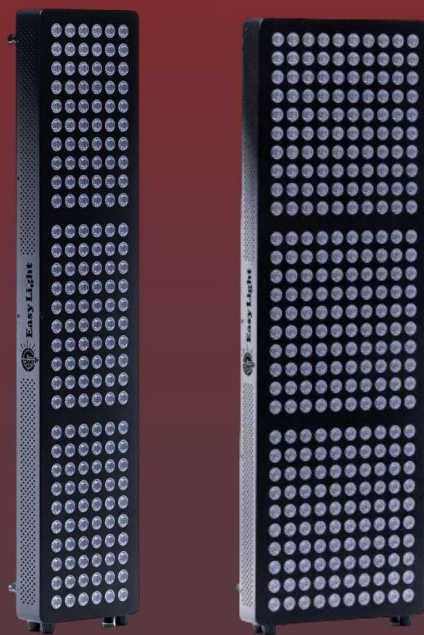
User manual

(Používateľská príručka)

MITOCHONDRIAK® 1.0

Mitochondriak® Slim

Mitochondriak® Maxi



Pred prvým použitím si prosím prečítajte túto príručku!

Please read this manual before first use!

SK/CZ manuál str. **3**

English manual pag. **23**

Obsah používateľskej príručky:

Modely panelov Easy Light Mitochondriak®	4
Technické parametre	5
Nastavenie časovača	6
Diaľkový ovládač	7
Ako terapia červeným svetlom funguje	8
Inštalácia + zavesenie zariadenia	11
Návod na použitie	12
Často kladené otázky	13
Čo obsahuje balenie	17
Údržba a pokyny k čisteniu	17
Upozornenie a varovania	18
Záruka	20

Modely panelov Mitochondriak®:



Mitochondriak® Maxi

91*30 cm

300 LED ks



Mitochondriak® Slim

91*20 cm

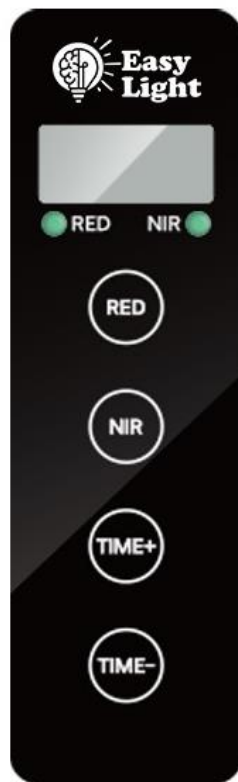
180 LED ks

Technické parametre:

Model:	Mitochondriak® Slim	Mitochondriak® Maxi
Rozmer:	910x195x60 mm	910x298x65 mm
Intenzita:	>120 mW/cm ² zo vzdialenosti 15 cm	
Flicker:	Redukovaný (1Hz, 0,9 až 3,5%, Index = 0 až 0,03)	
LED výkon:	540 W	900 W
Počet LED:	180x3W	300x3W
Uhol osvetlenia LED:	30 stupňov	
Vlnové dĺžky:	630, 670, 810, 830, 850 nm (cca 20:30:10:10:30)	
Ovládanie časovača:	5/10/15/20/25/30/ --- 60 minút	
Vstupné napätie:	AC 110-240 V	
Frekvencia:	50/60 Hz	
EMP (EMF):	pri odporúčanej vzdialenosti takmer nulové	
Pracovná teplota:	-20 °C až +40 °C	
Materiál:	Kov/Plast	
Hmotnosť:	8 Kg	11 Kg
Životnosť LED:	50 000 hodín (137 rokov pri svietení 60 min./ denne)	
Záruka:	3 roky	
Certifikát:	CE, FCC, ROHS,	

Nastavenie časovača a ovládací bočný panel:

1. Zapnite napájanie v hornej časti panela, LED obrazovka na bočnom displeji ako predvolené zobrazuje „OFF“.
2. Nastavte si aké svetlo chcete zasvietiť. Stlačte „RED“ tlačidlo, ak chcete, aby z panela svietilo iba červené svetlo a následne sa rozsvieti príslušná kontrolka „RED“ na zeleno. Ak chcete, aby sa rozsvietilo blízke infračervené svetlo, stlačte „NIR“ tlačidlo. Následne sa rozsvieti príslušná zelená kontrolka NIR. Ak zapnete oboje, svietiť bude červené aj infračervené (obe kontrolky RED aj NIR budú rozsvietené).
3. Stlačte tlačidlo „TIME+“ alebo „TIME-“, a nastavte si časovač podľa vlastných požiadaviek (5 – 10 – 15 – 20 – 25...60 minút).
4. Panel sa automaticky vypne sám po uplynutí nastaveného času a na LED displeji sa zobrazí „OFF“.



Diaľkový ovládač:

Pre diaľkové ovládanie použite batériu **23A 12V**. Kúpíte v bežnom elektre. Batéria nie je súčasťou balenia.

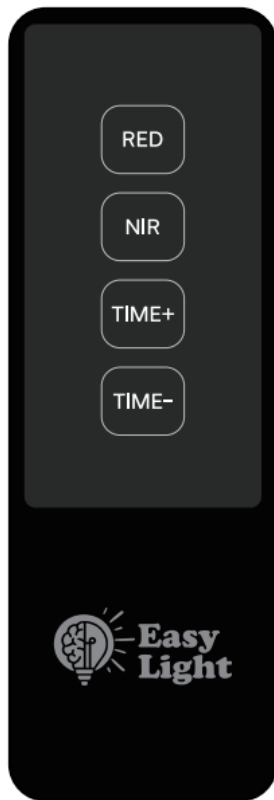
Funkcia diaľkového ovládania je automaticky prednastavená a po zapnutí panelu môžete ovládač použiť.

Avšak niekedy sa môže stať, že sa ovládač odpáruje, alebo prestane fungovať, prípadne ho chcete odpárovať/spárovať nanovo. V tomto prípade prosím postupujte podľa týchto jednoduchých krokov:

Ak chcete prepínanie pomocou diaľkového ovládania deaktivovať/aktivovať, jednoducho vezmite ovládač, namierte ho na zariadenie, ktoré je zapojené v sieti, no VYPNUTÉ hlavným červeným spínačom (vzadu) do polohy OFF. Následne na diaľkovom ovládači stlačte a podržte tlačidlo RED na cca 6 až 7 sekúnd a hlavný vypínač na panely zapnite do polohy ON. To je všetko.

Ak by to náhodou nefungovalo, je možné že je vypnutá synchronizácia na paneli. treba najskôr na bočnej strane zapnutého panela, stlačiť TIME+ na cca 6-7 sekúnd, čím sa zapne na možnosť synchronizácie.

Poznámka: EMP (EMF) z ovládača je minimálne, no ako pri každej bezdrôtovej elektronike, odporúčame ho držať v ruke iba pri prepínaní!



Ako terapia červeným svetlom funguje:

Predstavenie:

Ďakujeme, že ste si zakúpili zariadenie na svetelnú terapiu značky **EasyLight Mitochondriak®**. Vybrali ste si panely, ktoré boli zámerne navrhnuté tak, aby poskytovali čo najoptimálnejší zážitok, ale aj efekt z terapie červeným a infračerveným svetlom.

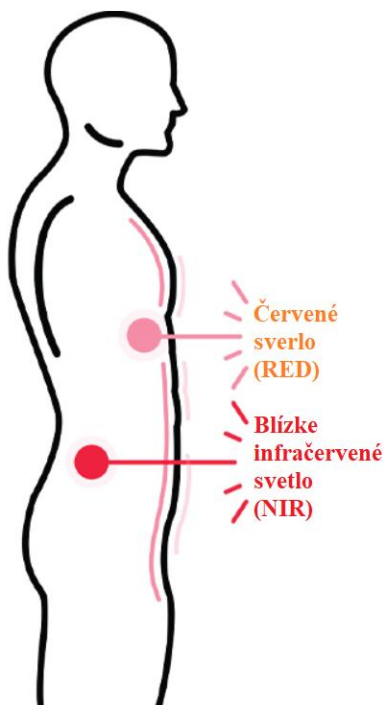
Ako to funguje:

Terapia červeným a infračerveným svetlom (v angličtine označovaná aj ako RLT – Red Light Therapy, alebo aj LLLT – Low Level Laser Therapy), je terapia, ktorá využíva červené alebo blízke infračervené svetlo (tzv. NIR).

LED diódy v paneloch sú navrhnuté tak, že vyžarujú svetlo len pri veľmi špecifických, vopred naprogramovaných, terapeutických vlnových dĺžkach svetla. EasyLight panely využívajú vlnové dĺžky, ktoré majú preukázané pozitívne biologické výsledky.

Prevažná časť klinickej literatúry naznačuje, že svetlo v rozmedzí stredných 600 nm až 850 nm je mimoriadne účinné, a to hlavne kvôli jeho účinku na bunkové dýchanie v mitochondriách, ale aj na vodu, pokožku, či kolagén. To je dôvod, prečo si EasyLight vybral až 5 vlnových dĺžok, ktoré majú viac biologických účinkov.

Zariadenia EasyLight Mitochondriak® poskytujú ožiarenie klinického stupňa pri 630 nm a 670 nm viditeľného červeného svetla a 810 nm, 830 nm a 850 nm neviditeľného blízkeho infračerveného svetla (tzv. NIR), alebo kombináciu oboch. Tieto vlnové dĺžky svetla poskytujú aditívne terapeutické účinky.



Červené svetlo 630 a 670 nm:

Väčšina červeného svetla je absorbovaná vašou pokožkou, čo vedie ku zvýšenej produkcii kolagénu a optimálnemu zdraviu Vašej pokožky. Červené svetlo 670nm tiež najlepšie stimuluje produkciu ATP a mení viskozitu vody v mitochondriách

Blízke infračervené svetlo 810, 830, 850 nm:

Blízke infračervené svetlo preniká hlbšie do Vášho tela, čím zlepšuje regeneráciu svalov a znižuje bolesť kĺbov. Tiež stimuluje mitochondrie a bunkové dýchanie

Všeobecné benefity terapie:

Červené svetlo (RED):

- Podporuje funkciu pečene
- Podporuje cirkuláciu
- Prospešné pre kosti
- Prospešné pre ľadviny
- Obnova pokožky
- Podporuje hojenie svalov
- Napomáha regenerácii krvi
- Prospešné pre pľúca
- Pomáha pri liečbe bolesti
- Prospešné pre srdce
- Uľahčuje liečenie rán
- Zmierňuje vypnutie jaziev
- Napomáha zlepšeniu metabolizmu
- Posilňuje zmysly

Blízke infračervené svetlo (NIR):

- Úľava od bolesti
- Posilňuje enzýmy
- Zmierňuje príznaky alergie
- Obnova pokožky
- Zlepšuje citlivosť kože na UV
- Pomáha hojeniu svalov a väziva
- Pomáha pri vyvrtnutiach
- Pre rýchlejšie liečenie a energiu
- Urýchľuje liečenie popálenín
- Urýchľuje poškodenia kože
- Urýchľuje liečenie rán
- Posilňuje funkciu mitochondrií

Inštalácia a zavesenie zariadenia:

1. Naskrutkujte na vrch panelu lištu (Vid' obrázky nižšie).
2. Pripnite skrutkovaním na lištu závesné lano karabínou.
3. Nasadíte závesný mechanizmus na pevné dvere a pomocou mechanizmu zdvihnete panel do požadovanej výšky.
4. Výška panelu môže byť nastavovaná (hore aj dole).



Návod na použitie:

1. Zariadenie zaveste do požadovanej polohy alebo postavte na pevnú a rovnú zem.
2. Vzdialenosť : Aplikujte svetlo vo vzdialenosti 30-60 centimetrov od tela. Čím bližšie ste, tým väčšia intenzita a naopak.
3. **Doba použitia** : Každú časť tela vystavte svetlu po dobu 5 až max. 30 minút, v závislosti od vzdialenosti. V prípade potreby opakujte
 - **Pre ošetrenie povrchových častí tela** (hladina energie, vrásky, produkcia kolagénu, regenerácia svalov, bolesť, testosterón, štítna žľaza, imunitné funkcie) aplikujte cca 5 až 10 minút.
 - **Pre ošetrenie hlbších častí tela** (hojenie kostí, výkon mozgu, strata tuku, zjazvenie, kvalita spánku, regenerácia svalov, zdravie čriev, rast vlasov, zápal) aplikujte cca 10 až 30 minút.
4. Frekvencia používania: 2 až 14 krát za týždeň, podľa potreby alebo pokiaľ nebudú výsledky viditeľné
5. Udržanie výsledkov : Konzistencia je kľúčom. Na pozorovanie výsledkov je dôležitá najmä konzistencia a pravidelnosť.

Často kladené otázky:

Ešte len začínate s terapiou červeným svetlom?

Nevadí. S každou objednávkou panelu EasyLight na terapiu červeným svetlom obdržíte všetko, čo potrebujete na to, aby ste získali prístup k úžasným zdravotným prínosom svetelnej terapie.

Pri objednávke každého zariadenia obdržíte manuál, easylight kalkulačku, praktické pdf aj všetko ostatné, aby ste si svoju terapiu vychutnali naplno. Stačí len prečítať celý manuál. 😊

Ako terapia červeným svetlom funguje?

Fotóny červeného a infračerveného svetla umožňujú našim bunkám efektívne využívať kyslík, minimalizovaním absorpcie oxidu dusnatého cytochrómom C oxidáza a tvoriť tak dostatok vody, aj ATP. Iba terapia červeným svetlom môže preniknúť hlboko do tela a do našich mitochondrií, aby stimulovala produkciu ATP, hojenie, regeneráciu, a následne pomohla zlepšiť váš vzhľad, výkon a celkovú pohodu.

Ste citlivý na svetlo?

Pred použitím panelu na terapiu červeným svetlom odporúčame skontrolovať svoju fotosenzitivitu. Urobíte to nasledovne:

Vystavte oblasť napr. predlaktia na vzdialenosť 15 cm od zariadenia, svetlu na 3 minúty. Ak pocítite akékoľvek začervenanie alebo nepohodlie, môžete

byť fotosenzitívny a odporúčame Vám, aby ste sa pred použitím zariadenia poradili so svojím lekárom alebo poskytovateľom zdravotnej starostlivosti.

Pri akých problémoch mi môže terapia pomôcť?

Terapia červeným svetlom sa využíva napríklad na zmiernenie svalových kŕčov, menších bolestí svalov a kĺbov, ako aj zmiernenie bolesti a stuhnutosti spojennej s artritídou. Tiež sa využíva pri športe alebo výkone na zlepšenie regenerácie, zlepšenie tvorby ATP, či pre lepšiu celkovú „well-being“.

Ako dlho sa mám osvecovať?

Všeobecné odporúčanie pre využívanie našich panelov je: **Vo všeobecnosti pre optimálne výsledky odporúčame panel využívať vo vzdialenosti 15 až 45 cm od tela a osvecovať sa po dobu cca 10 až 15 minút pre oblasť** (v závislosti od veľkosti panelu). **1 až 2 krát denne, 5 až 7 dni v týždni.**

Na paneli si tiež môžete jednoducho nastaviť časovať a nepotrebuje vôbec sledovať čas. Jednoducho si iba vychutnávať svoju terapiu, prípadne ju využijete na „meditáciu“, či premýšľanie.

- Pre ošetrovanie povrchových častí tela (vrásky, produkcia kolagénu, regenerácia svalov, bolesť, testosterón, štítne žľazy, imunitné funkcie) aplikujte cca 5 až 10 minút (požadovaná dávka je cca 1 až 10 Joule)

- Pre ošetrovanie hlbších častí tela (kosti, orgány, výkon mozgu, strata tuku, zjazvenie, kvalita spánku, regenerácia svalov, zdravie čriev a mikrobióm, rast vlasov, zápal) aplikujte cca 10 až 30 minút (požadovaná dávka je cca 10 až 60 Joule).

Naozaj je kľúčom konzistencia?

Je dôležité uvedomiť si, že rovnako ako pri svojom cirkadiánnom rytme a prirodzenom vystavovaní sa slnečnému svetlu, ide najmä o pravidelnosť/konzistenciu.

Preto odporúčame používať panel terapie červeným svetlom každý deň alebo aspoň 5-krát týždenne. Pre ďalšie zdravotné výhody, vrátane úľavy od bolesti, pri bolestiach a napätí, môžu byť užitočné dokonca až 3 ošetrenia denne. Fotobiomodulácia (PBM) alebo svetelná terapia je v podstate ako „potrava“ pre vaše bunky a najmä mitochondrie.

Preto si treba uvedomiť, že podobne ako pri skutočnej potrave, rovnako aj pri svetle bohužiaľ, väčšina ľudí nedostáva správne množstvo zdravého svetla, ktoré ich telo a mitochondrie potrebujú pre optimálnu pohodu. Z tohto dôvodu, môže ich telo reagovať symptómami podobnými detoxikácii. Ak teda pociťujete tieto typy účinkov, odporúčame začať s 1-2 minútovými ošetreniami na danú osvecovanú oblasť, pomaly, až po 10 minútové sedenia v priebehu 2- 3 týždňov, kým si vaše telo zvykne na terapiu. Ako vždy, ak máte akékoľvek obavy týkajúce sa použitia fotobiomodulácie, odporúčame vám poradiť sa s vaším dôveryhodným poskytovateľom zdravotnej starostlivosti alebo s lekárom.

Výsledky a očakávania?

Čas potrebný na to, aby ste videli výhody a zlepšenia, závisí od Vašich zdravotných cieľov. Prínosy svetelnej terapie pre bunkové zdravie, boli dôkladne preukázané stovkami klinických štúdií (mnohé nájdete aj na stránke easylight.sk), takže verte, že vaše telo má úžitok z každej jednej terapie, hoci efekt sa nemusí dostať okamžite ako je to napr. pri požití kávy. Existuje však mnoho faktorov, ktoré môžu ovplyvniť, ako rýchlo pocítite zlepšenie svojich symptómov. Niektorí ľudia zaznamenávajú výhody v priebehu niekoľkých dní. Ale celkové zlepšenie zdravia alebo problémov súvisiacich s pokožkou môže trvať 8-12 týždňov dôsledného používania. Denným používaním panelu terapie červeným svetlom môžete maximalizovať rýchlosť hojenia svojho tela.

Môže svetlo ublížiť očiam?

Typické ľudské oko reaguje na vlnové dĺžky od 400nm do 700nm. Svetlo z tohto zariadenia je viditeľné červené alebo neviditeľné infračervené. Vaše oči tedavidia iba niektoré vlnové dĺžky z panela.

Infračervené svetlo je prospešné pre oči, ako aj pre iné časti tela. Na používanie infračerveného svetla nie sú potrebné ochranné okuliare, avšak odporúčame ich využiť.

Červené svetlo je veľmi jasné, preto môže byť nepríjemné pre použitie s otvorenými očami. Hlavne ak ste na svetlo citlivý, prípadne máte oči poškodené. Zvyčajne je zavretie očí dostačujúce, pre použitie svetla priamo na tvár. Avšak ak si nie ste istý, alebo Vám svetlo vadí príliš, odporúčame sa poradiť s odborníkom alebo lekárom.

Čo ak to s časom osvecovania sa preženiem?

Vzhľadom na to, že terapia červeným svetlom neobsahuje žiadne UV svetlo, ani nevyvoláva prílišný výhrevný efekt, nie sú pri nej riziká spojené s príliš veľkým množstvom červeného svetla. Avšak existuje niečo ako "nadmerná dávka" a podobne ako pri všetkom ostatnom (vrátane čistej vody), ak je niečo dobré, neznamená to nutne, že viac bude ešte lepšie. Prílišné používanie terapie červeným svetlom s najväčšou pravdepodobnosťou jednoducho povedie k menej pozitívnym účinkom, pretože vaše bunky budú nadmeme stimulované.

Preto Vám jednoducho odporúčame držať sa pokynov v manuáli, ktorý dostanete s vašim zariadením. Takto budete vedieť, že dostávate účinnú dávku.

Viac odpovedí môžete nájsť na našom webe:

Čo obsahuje balenie:

1x LED červený a infračervený panel	1x Manuál
1x Ochranné okuliare	1x Ručné kovanie
1x Napájací kábel	1x Vešiak na dvere
1x Výškovo nastaviteľný kladkový systém	1x Diaľkový ovládač

Údržba a pokyny k čisteniu:

Údržba

Naše panely nevyžadujú inú údržbu akou je bežné čistenie a opatrnosť.

Čistenie zariadenia

1. Vypnite svoje zariadenie prepnutím vypínača do polohy vypnuté na zadnej strane zariadenia.
2. Odpojte napájací adaptér z elektrickej zásuvky.
3. Čistite povrch zariadenia len suchou handričkou alebo prachovkou a pred použitím sa uistite, že je zariadenie suché.
4. Vyhnite sa používaniu akýchkoľvek drsných čistiacich prostriedkov alebo bielidiel, či vlhkých handričiek, pretože môžu poškodiť vaše zariadenie.

Upozornenia a varovania:

- Produkty značky Easy Light Mitochondriak®, určené na svetelnú terapiu, nie sú zdravotnícke zariadenia. Používanie našich produktov v žiadnom prípade nenahrádza návštevu lekára, či konzultáciu s odborníkom.
- Nepozerajte sa priamo do LED diód alebo ich odrazu v zrkadle, pretože to môže spôsobiť dočasné podráždenie očí.
- Nedovoľte deťom používať zariadenia bez dozoru.
- Toto zariadenie je elektrické zariadenie. Aby sa zabránilo úrazu elektrickým prúdom, dodržiajte nasledujúce body.
- Zariadenie nehádzte do vody alebo tekutín, pretože by ste mohli dostať zásah elektrickým prúdom.
- Elektrické časti neumývajte vodou ani tekutinami.
- Nedotýkajte sa priamo zariadenia ani sa nedotýkajte zástrčiek alebo spínačov mokrými rukami.
- Nedotýkajte sa zariadenia ak máte mokrú alebo vlhkú pokožku.
- Zariadenie neťahajte, neprenášajte ani nedvíhajte za kábel. Ak je kábel poškodený, zariadenie nepoužívajte, pretože by ste mohli dostať zásah elektrickým prúdom.
- Zariadenie nepoužívajte, ak Vám spadlo, poškodilo sa alebo ak sa dostalo do kontaktu s vodou alebo inými tekutinami.
- Nepoužívajte zariadenie na alebo v blízkosti vyhrievaných povrchov.
- Nepoužívajte toto zariadenie v oblastiach, kde by mohlo byť vystavené horľavinám alebo horľavým produktom, alebo na miestach kde sa môžu vyskytovať výpary. Môže dôjsť k výbuchu a vzniku ohňa.
- Toto zariadenie nesmú používať spiace osoby alebo osoby v bezvedomí.
- Zariadenie nepoužívajte na otvorené rany, pretože teplo môže zvýšiť cirkuláciu a spôsobiť krvácanie.
- Toto zariadenie nepoužívajte v kombinácii s masťami a balzamami, ktoré obsahujú zložky vytvárajúce teplo, pretože by mohlo dôjsť k popáleniu pokožky.
- Použitie tohto zariadenia iným spôsobom, ako je popísané v tomto návode, ruší platnosť záruky a môže viesť k vážnemu zraneniu.

Tipy:

- Zariadenie je vhodné na použitie len v interiéri a suchom prostredí.
- Ak panel prestane pracovať, vypnite ho z napájania.
- Neumiestňujte panel do blízkosti zdroju tepla.



Záruka:

Zaručujeme, že toto zariadenie bude fungovať v rámci svojej špecifikácie po dobu 2 rokov od dátumu dodania.

Čo zahŕňa táto záruka?

Táto obmedzená záruka sa vzťahuje na všetky chyby materiálu alebo spracovania pri bežnom používaní popísanom vyššie počas záručnej doby. Počas záručnej doby naša spoločnosť bezplatne opraví alebo vymení výrobok alebo časti výrobkov, ktoré sa ukážu ako chybné z dôvodu nesprávneho materiálu alebo spracovania pri bežnom používaní a údržbe.

Čo záruka nezahŕňa?

Obmedzená záruka sa nevzťahuje na žiadny problém, ktorý je spôsobený poškodením alebo následkom nesprávnej údržby, alebo následkom vlastnej úpravy. Taktiež sa nevzťahuje na poškodenie výrobku prírodnými katastrofami ako sú záplavy, pád výrobku z výšky alebo iné prírodné katastrofy, krádež alebo strata produktu.

Ak Vám teda zariadenie prestane fungovať, jednoducho nám napíšte.

Na zariadenia je tiež zo zákona 14-dňová lehota, počas ktorej ho môžete bez udania dôvodu vrátiť. My Vám však dávame až 30 dní.

To znamená, že ak nám počas prvých 30 dní od zakúpenia napíšete, že chcete zariadenie vrátiť, vrátime Vám všetky peniaze. Jednoducho nám zariadenie odošlete v pôvodnom balení a my Vám odošleme peniaze!



RoHS



FC



CE



Vyskúšajte nové modely panelov:

Mitochondriak® 2.0 PULSE

&

Mitochondriak® 3.0

& ešte omnoho viac

Určené pre náročných Mitochondriakov, pre športovcov, či pre fitness/wellness centrá, ale aj do domácnosti.



*Priblížme sa prírode aj slnečnému svetlu a
objavme svoj plný potenciál!*

Mitochondriak®



www.easylight.sk



@easylight.sk

User manual content:

Easy Light Mitochondriak® panel models	24
Technical parameters	25
Setting the timer	26
Remote control	27
How red light therapy works	28
Installation + hanging of the device	31
Instructions for use	32
FAQ - Frequently asked questions	33
What's in the package?	37
Maintenance and cleaning instructions	37
Warnings and Cautions	38
Warranty	40

Mitochondriak® 1.0 panel models:



Mitochondriak® Maxi

91*30 cm

300 LED pcs



Mitochondriak® Slim

91*20 cm

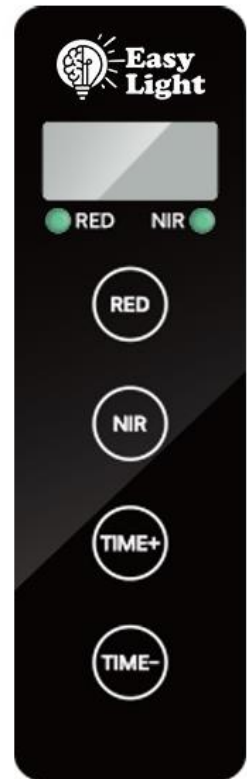
180 LED pcs

Technical parameters:

Model:	Mitochondriak® Slim	Mitochondriak® Maxi
Dimension:	910x195x60 mm	910x298x65 mm
Intensity:	>120 mW/cm ² from a distance 15 cm	
Flicker:	Reduced (1Hz, 0,9 to 3,5%, Index = 0 až 0,03)	
LED power:	540 W	900 W
Number of LEDs:	180x3W	300x3W
LED illumination angle:	30 degrees	
Wavelengths:	630, 670, 810, 830, 850nm (approx. 20:30:10:10:30)	
Timer control:	5/10/15/20/25/30/ --- 60 minutes	
Input voltage:	AC 110-240 V	
Frequency:	50/60 Hz	
EMF:	at the recommended distance almost zero	
Working temperature:	-20 °C to +40 °C	
Material:	Metal/Plastic	
Weight:	8 Kg	11 Kg
LED lifespan:	50 000 hours (137 years with 60 min./day lighting)	
Warranty:	3 years	
Certificate:	CE, FCC, ROHS,	

Timer setting and control side panel:

5. Turn on the power at the top of the panel, the LED screen on the side display shows “OFF” by default.
6. Set the light you want to turn on. Press the “RED” button if you want only red light to shine from the panel and then the corresponding “RED” light will turn green. If you want the near infrared light to shine, press the “NIR” button. Then the corresponding green NIR light will turn on. If you turn on both, both red and infrared will light up (both RED and NIR lights will be lit).
7. Press the "TIME+" or "TIME-" button and set the timer according to your requirements (5 - 10 - 15 - 20 - 25...30 minutes).
8. The panel will automatically turn itself off after the set time has elapsed and the LED display will show “OFF”.



Remote control:

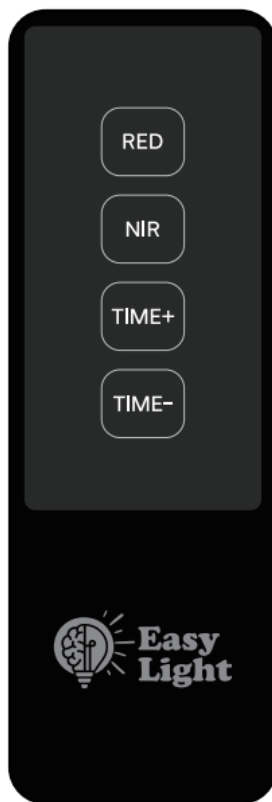
For the remote control, use a **23A 12V** battery. You can buy it at a regular electrical store. The battery is not included in the package.

The remote control function is automatically preset and you can use the controller after turning on the panel.

However, sometimes it may happen that the remote control gets unpaired or stops working, or you may want to unpair/pair it again. In this case, please follow these simple steps:

To disable/enable switching using the remote control, simply take the remote control, point it at a device that is plugged into the network, but turned OFF with the main red switch (at the back) to the OFF position. Then press and hold the RED button on the remote control for about 6 to 7 seconds and turn the main switch on the panels to the ON position. That's it.

If this does not work, it is possible that synchronization is disabled on the panel. First, on the side of the switched on panel, press TIME+ for about 6-7 seconds, which will enable the synchronization option.



Note: The EMF from the remote control is minimal, but as with any wireless electronics, we recommend holding it in your hand only when switching!

How red light therapy works:

Introduction:

Thank you for purchasing an **Easy Light Mitochondriak®** light therapy device. You have chosen panels that have been purposely designed to provide the most optimal experience and effect from red and infrared light therapy.

How it works:

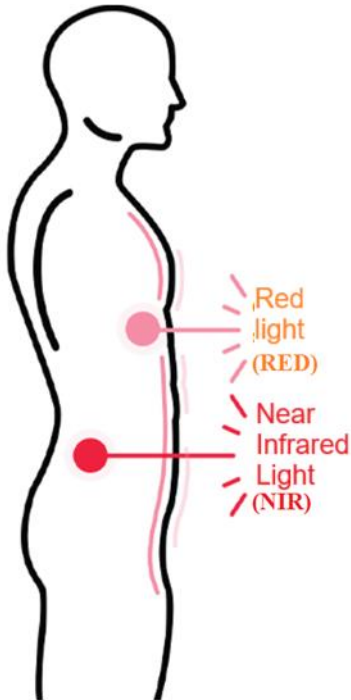
Red and infrared light therapy (also known as RLT – Red Light Therapy, or LLLT – Low Level Laser Therapy) is a therapy that uses red or near-infrared light (so-called NIR).

The LEDs in the panels are designed to emit light only at very specific, pre-programmed, therapeutic wavelengths of light. EasyLight panels utilize wavelengths that have been shown to have positive biological results.

The vast majority of clinical literature suggests that light in the mid-600nm to 850nm range is extremely effective, mainly due to its effect on cellular respiration in mitochondria, but also on water, skin, and collagen. This is why EasyLight Mitochondriak® has selected up to 5 wavelengths that have multiple biological effects.

EasyLight Mitochondriak® devices provide clinical-grade irradiation at 630 nm and 670 nm of visible red light and 810 nm, 830 nm and 850 nm of

invisible near-infrared (NIR) light, or a combination of both. These wavelengths of light provide additive therapeutic effects.



Red light 630 and 670 nm:

Most of the red light is absorbed by your skin, leading to increased collagen production and optimal skin health. Red light 670nm also best stimulates ATP production and changes the viscosity of water in mitochondria

Near infrared light 810, 830, 850 nm:

Near infrared light penetrates deeper into your body, improving muscle recovery and reducing joint pain. It also stimulates mitochondria and cellular respiration.

General benefits of therapy:

Red light (RED):

- Supports liver function
- Supports circulation
- Beneficial for bones
- Beneficial for the kidneys
- Skin renewal
- Supports muscle healing
- Helps blood regeneration
- Beneficial for the lungs
- Helps in treating pain
- Beneficial for the heart
- Facilitates wound healing
- Reduces scarring
- Helps improve metabolism
- Enhances the senses

Near infrared light (NIR):

- Pain relief
- Strengthens enzymes
- Relieves allergy symptoms
- Skin renewal
- Improves skin sensitivity to UV
- Helps heal muscles and ligaments
- Helps with sprains
- For faster healing and energy
- Accelerates the healing of burns
- Accelerates skin damage
- Accelerates wound healing
- Strengthens mitochondrial function

Installation and hanging of the device:

5. Screw the bar onto the top of the panel (See pictures below).
6. Screw the suspension rope to the rail with a carabiner.
7. Place the hinge mechanism on the fixed door and use the mechanism to raise the panel to the desired height.
8. The height of the panel can be adjusted (up and down).



Instructions for use:

1. Hang the device in the desired position or place it on solid, level ground.
2. Distance: Apply the light 30-60 centimeters away from the body. The closer you are, the greater the intensity and vice versa.
3. **Duration of use:** Expose each body part to light for 5 to max. 30 minutes, depending on distance. Repeat if necessary.
 - **For treatment of superficial body parts** (energy levels, wrinkles, collagen production, muscle regeneration, pain, testosterone, thyroid, immune function) apply for approx. 5 to 10 minutes (required dose is approx. 1 to 10 Joules)
 - **For treatment of deeper parts of the body** (bone healing, brain performance, fat loss, scarring, sleep quality, muscle regeneration, gut health, hair growth, inflammation) apply for approximately 10 to 30 minutes (required dose is approximately 10 to 60 Joules).
4. Frequency of use: 2 to 14 times per week, as needed or until results are visible
5. Maintaining Results: Consistency is key. Consistency and regularity are especially important to see results.

Frequently asked questions:

Are you just starting out with red light therapy?

It doesn't matter. With every order of the EasyLight Red Light Therapy Panel, you will receive everything you need to access the amazing health benefits of light therapy.

When ordering any device, you will receive a manual, an easylight calculator, a practical pdf and everything else to enjoy your therapy to the fullest. All it takes is to read the entire manual. 😊

How does red light therapy work?

Red and infrared light photons allow our cells to use oxygen efficiently, minimizing the uptake of nitric oxide by cytochrome C oxidase, and thus create sufficient water and ATP. Only red light therapy can penetrate deep into the body and our mitochondria to stimulate ATP production, healing, regeneration, and subsequently help improve your appearance, performance, and overall well-being.

Are you sensitive to light?

Before using the red light therapy panel, we recommend that you check your photosensitivity. To do this, follow these steps:

Expose an area, such as your forearm, 15 cm from the device to the light for 3 minutes. If you experience any redness or discomfort, you may be photosensitized and we recommend that you consult your doctor or healthcare provider before using the device.

What problems can therapy help me with?

Red light therapy is used, for example, to relieve muscle spasms, minor muscle and joint pain, as well as to relieve pain and stiffness associated with arthritis. It is also used during sports or performance to improve regeneration, improve ATP production, or for better overall well-being.

How long should I be enlightened?

The general recommendation for using our panels is: **In general, for optimal results, we recommend using the panel at a distance of 15 to 45 cm from the body and illuminating for approximately 10 to 15 minutes per area** (depending on the size of the panel). **1 to 2 times a day, 5 to 7 days a week.**

You can also easily set the timer on the panel and you don't need to keep track of the time at all. Simply enjoy your therapy, or use it for "meditation" or thinking.

- For treatment of superficial body parts (wrinkles, collagen production, muscle regeneration, pain, testosterone, thyroid, immune function) apply for approx. 5 to 10 minutes (required dose is approx. 1 to 10 Joules)
- For treatment of deeper parts of the body (bones, organs, brain performance, fat loss, scarring, sleep quality, muscle regeneration, gut health and microbiome, hair growth, inflammation) apply for approximately 10 to 30 minutes (required dose is approximately 10 to 60 Joules).

Is consistency really the key?

It's important to remember that, just like with your circadian rhythm and natural exposure to sunlight, it's all about regularity/consistency.

Therefore, we recommend using the red light therapy panel every day or at least 5 times a week. For additional health benefits, including pain relief, aches and tension, even up to 3 treatments per day may be beneficial. Photobiomodulation (PBM) or light therapy is essentially like “food” for your cells and especially the mitochondria.

Therefore, it is important to note that, just like with real food, unfortunately, most people do not get the right amount of healthy light that their body and mitochondria need for optimal well-being. As a result, their body may react with detox-like symptoms. So, if you are experiencing these types of effects, we recommend starting with 1-2 minute treatments per area, slowly working up to 10 minute sessions over 2-3 weeks as your body adjusts to the therapy. As always, if you have any concerns about using photobiomodulation, we recommend consulting your trusted healthcare provider or doctor.

Results and expectations?

The time it takes to see benefits and improvements depends on your health goals. The benefits of light therapy for cellular health have been thoroughly proven in hundreds of clinical studies (many of which can be found on easylight.sk), so trust that your body benefits from each therapy, although the effect may not be immediate like drinking coffee. However, there are many factors that can affect how quickly you feel an improvement in your symptoms. Some people will notice benefits within a few days. But overall improvement in health or skin-related problems may take 8-12 weeks of consistent use. By using a red light therapy panel daily, you can maximize the speed of your body's healing.

Can light hurt eyes?

The typical human eye responds to wavelengths from 400nm to 700nm. The light from this device is visible red or invisible infrared. So your eyes will only see some of the wavelengths from the panel.

Infrared light is beneficial for the eyes as well as other parts of the body. Protective glasses are not required to use with infrared light, but we recommend using them.

The red light is very bright, so it may be uncomfortable to use with your eyes open. Especially if you are sensitive to light or have damaged eyes. Usually, closing your eyes is sufficient to use the light directly on your face. However, if you are unsure or the light bothers you too much, we recommend consulting a specialist or doctor.

What if I overdo it with the enlightenment time?

Since red light therapy does not contain any UV light or produce excessive heat, there are no risks associated with too much red light. However, there is such a thing as "overdosing," and like with anything else (including pure water), if something is good, more is not necessarily better. Overusing red light therapy will most likely simply lead to less positive effects because your cells will be overstimulated.

Therefore, we simply recommend that you follow the instructions in the manual that comes with your device. This way you will know that you are receiving an effective dose.

You can find more answers on our website: www.mitochondriak.com

What's in the package:

1x LED red and infrared panel	1x Manual
1x Protective glasses	1x Hand forging
1x Power cable	1x Door hanger
1x Height-adjustable pulley system	1x Remote control

Maintenance and cleaning instructions:

Maintenance

Our panels do not require any maintenance other than routine cleaning and care.

Cleaning the device

5. Turn off your device by sliding the power switch to the off position on the back of the device.
6. Unplug the power adapter from the electrical outlet.
7. Clean the surface of the device only with a dry cloth or duster and make sure the device is dry before use.
8. Avoid using any harsh cleaners or bleach, or damp cloths, as they may damage your device.

Warnings and Cautions

- Easy Light Mitochondriak® products, intended for light therapy, are not medical devices. The use of our products does not in any way replace a visit to a doctor or consultation with a specialist.
- Do not look directly into the LEDs or their reflection in the mirror as this may cause temporary eye irritation.
- Do not allow children to use the device without supervision.
- This device is an electrical device. To prevent electric shock, observe the following points.
- Do not throw the device into water or liquids as you could receive an electric shock.
- Do not wash electrical parts with water or liquids.
- Do not touch the device directly or touch plugs or switches with wet hands.
- Do not touch the device if your skin is wet or damp.
- Do not pull, carry or lift the appliance by the cable. If the cable is damaged, do not use the appliance as this could result in electric shock.
- Do not use the device if it has been dropped, damaged, or if it has come into contact with water or other liquids.
- Do not use the device on or near heated surfaces.
- Do not use this device in areas where it may be exposed to flammable materials or products, or in places where fumes may be present. Explosion and fire may occur.
- This device can not be used by sleeping or unconscious persons.
- Do not use the device on open wounds as the heat may increase circulation and cause bleeding.
- Do not use this device in combination with ointments and balms that contain heat-generating ingredients, as this may cause skin burns.
- Use of this device in a manner other than that described in this manual will void the warranty and may result in serious injury.

Tips:

- The device is suitable for use indoors and in dry environments only.
- If the panel stops working, disconnect it from the power supply.
- Do not place the panel near a heat source.

Warranty:

We guarantee that this equipment will operate within its specifications for a period of 2 years from the date of delivery.

What does this warranty cover?

This limited warranty covers all defects in material or workmanship under normal use as described above during the warranty period. During the warranty period, our company will repair or replace, free of charge, the product or parts of the products that prove to be defective due to faulty material or workmanship under normal use and maintenance.

What is not covered by the warranty?

The limited warranty does not cover any problem that is caused by damage or the result of improper maintenance or self-modification. It also does not cover damage to the product due to natural disasters such as flooding, falling of the product from a height or other natural disasters, theft or loss of the product.

So if your device stops working, simply write to us.

The device also has a 14-day legal period during which you can return it without giving a reason. However, we give you up to 30 days.

This means that if you write to us within the first 30 days of purchase that you want to return the device, we will refund you in full. Simply send us the device in its original packaging and we will send you your money back!



Try new panel models:
Mitochondriak® 2.0 PULSE
&
Mitochondriak® 3.0
& more

Designed for demanding Mitochondriacs, for athletes, for fitness/wellness centers, but also for the home.



*Let's get closer to nature and sunlight
and discover our full potential!*

Mitochondriak®

Easy**Light** Mitochondriak®

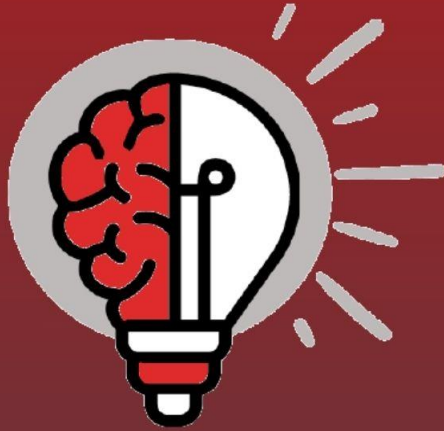
...because Light is shaping Life



www.mitochondriak.com



EasyLight



Nature is always first
and best answer.

But, what is your second?

Mitochondriak®