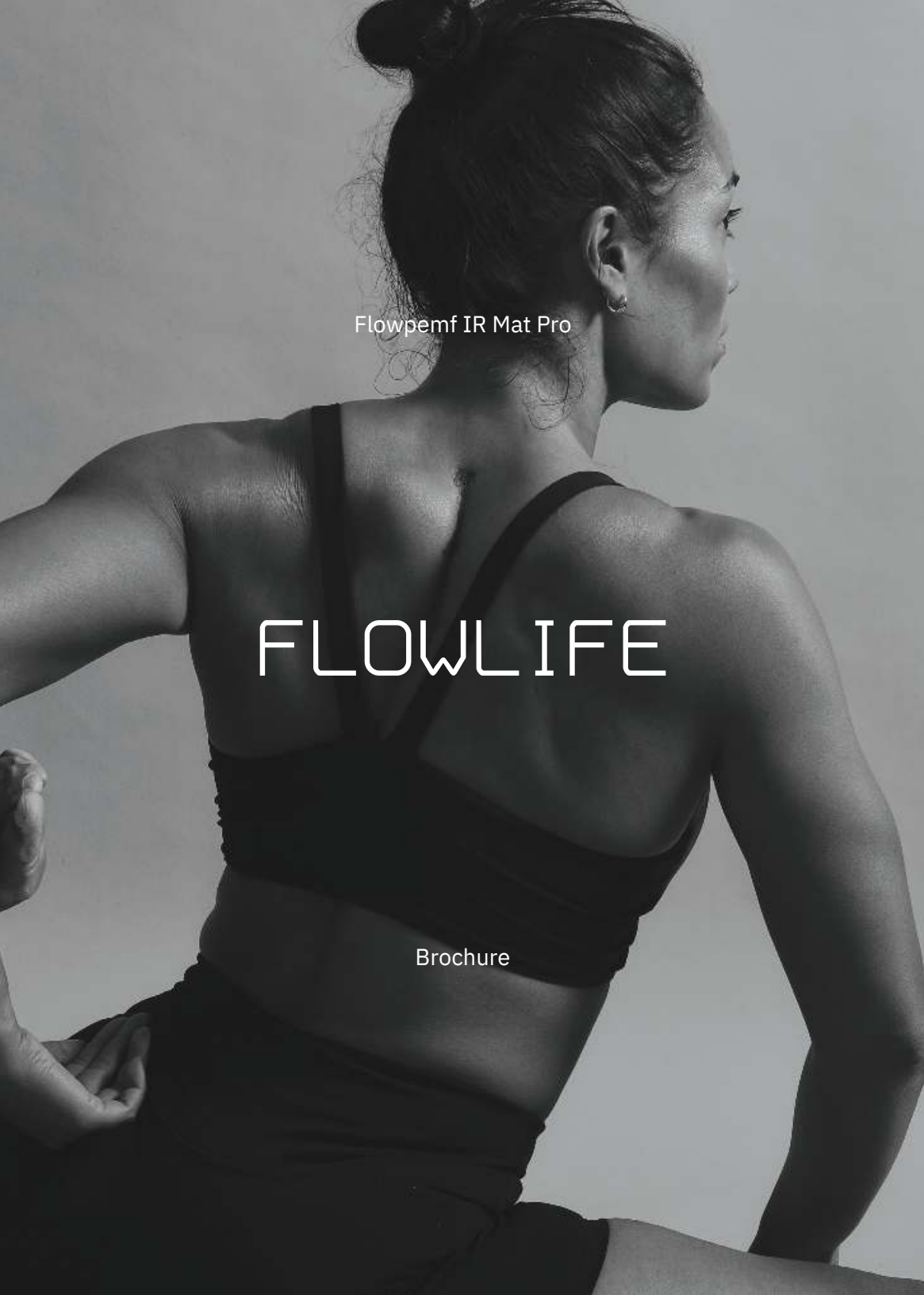




Flowpemb IR Mat Pro

FLOWLIFE

Brochure

Flowpemf IR Mat Pro



Pulsed Electromagnetic Field Mat

Table of Content

4 —	Manifest
6 —	Flowpemf IR Mat Pro
7 —	Accessories
8 —	Eight Coils, Full-Body Coverage
10 —	Far-Infrared Heat, Head To Feet
12 —	The Science Inside The Mat
16 —	A Comprehensive Guide
18 —	Starting Your Journey
24 —	Temperature Guide
26 —	Your First Sessions
30 —	Building A Recovery Ritual
37 —	Contact Information
38 —	Manual
40 —	• English • Svenska • Norsk • Dansk • Deutsch • Français • Español • Italiano • Dutch • Suomi

Manifest

In a world where limits are meant to be shattered, we fuel the fire of relentless pioneers. Our brand champions those who break the mold and embrace the extraordinary, symbolizing a life lived without compromise.

Committed to relentless innovation, we design for those who demand excellence and performance, understanding that the journey into the unknown often leads to unforgettable achievements.

We want to power dreams, aspirations, and triumphs of the audacious, sparking the passions of the unstoppable.

For those who redefine boundaries and explore new horizons, we are Flowlife. Made Possible.

Why Flowpemf IR Mat Pro?

Recovery is no longer something you fit around training. It is part of training. Flowpemf IR Mat Pro turns recovery into a daily ritual you can keep — predictable, repeatable, and built into the rhythm of an active life.

Eight copper PEMF coils — Eight copper PEMF coils running the full length of the mat — head to feet — producing a wide, continuous electromagnetic field across the entire body. No zones. No drop-off. Wherever you lie, you're in the field.

True far-infrared heat — not surface warmth. Flowpemf IR Mat Pro emits far-infrared radiation in the 5–14 μm range. It penetrates past the skin into connective tissue and muscle, dilating blood vessels at depth and relaxing the body from the inside out. You feel warm.

Three guided programs — Sleep, Circulation, Recovery. P1, P2, P3 on the controller. One for winding down at night. One for clearing the static of a sedentary day. One for the deep reset after training. No guesswork, no overthinking.

Full manual control when you want it. Dial PEMF from 1 to 30 Hz, set heat from 30 to 70°C, run sessions from one to twelve hours. The presets cover most days. Manual mode is there when they don't.

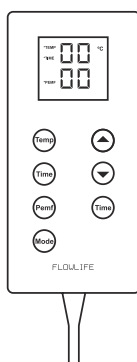
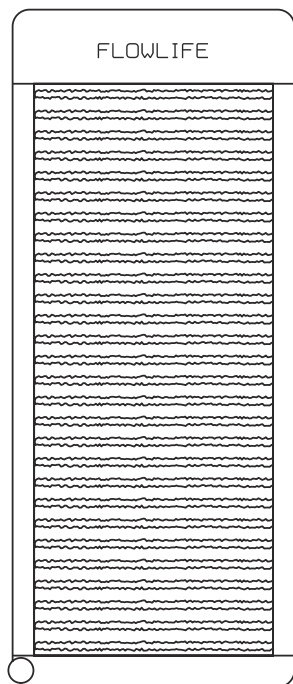
Heated mineral therapy at the core. Natural amethyst and black tourmaline are layered into the mat above the heating element. Warmed by it, they hold and redistribute the heat across the surface — and re-radiate it as far-infrared in the 5–14 μm range, the wavelength the body absorbs most readily.

Low-EMF heating system. Heated mats often introduce more electromagnetic noise than people realise. Flowpemf IR Mat Pro uses a silicone-resistance heating system that measures just 0.2–0.8 milligauss — a low, near-passive reading, well below typical heated mats and most household appliances. The deliberate field — the PEMF — only engages when you choose to activate it.

A serious piece of recovery equipment. Full-body footprint. Substantial weight. Built for a dedicated space in your home — a recovery corner, a studio, a quiet room. Folds down for storage and travels in its carry bag when you need to move it.

Accessories

Flowpemf IR Mat Pro comes with everything you need to build a recovery practice at home.



Flowpemf IR Mat Pro Recovery Mat

A full-body 17-layer recovery surface, built around eight copper PEMF coils, far-infrared heat, and heated mineral therapy. Non-toxic synthetic PU leather on the surface, breathable polyester mesh, integrated graphene and far-infrared composite layers inside, and an even thermal field from edge to edge.

Flowpemf IR Mat Pro Controller

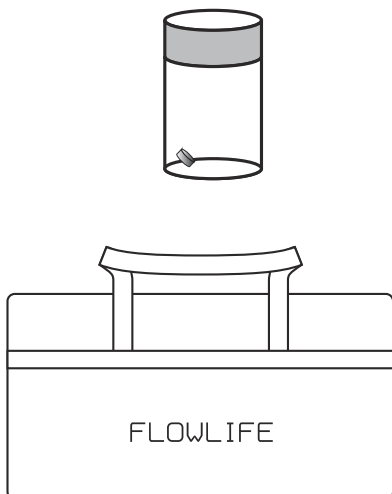
A seven-button controller that puts every setting one press away. Power, decrease, increase, Temp, Time, PEMF, and Mode — each function on its own dedicated key. Press Mode to load one of the three preset programs (P1 Sleep, P2 Circulation, P3 Recovery), or use the dedicated keys to set heat between 30 and 70°C, PEMF between 1 and 30 Hz, and the timer between 1 and 12 hours. Built-in safety with automatic overheat shutoff and a high-stability temperature sensor.

PEMF Tester

A small plastic cylinder with free-moving magnetic balls inside. Hold it close to the mat surface while a program is running and the balls visibly move and click in response to the magnetic field — a simple, hands-on way to confirm the PEMF you can't feel is actually working. No batteries, no electronics.

Carry and Storage

The mat folds along its built-in fold lines and stows inside the included carry bag. Designed primarily for a permanent place at home — and rated to handle the occasional move between rooms or trip away.





EIGHT COILS,
FULL-BODY
COVERAGE

The thing inside the mat that nobody sees — and the difference you feel.

Flowpemf IR Mat Pro is built around eight copper PEMF coils running the full length of the mat — from head to legs. A wide, deliberately engineered array that produces a continuous, even electromagnetic field across the entire body. Wherever you lie, you're in the field.

Coils are the heart of any PEMF system. The more coils, and the better their distribution, the more uniform the stimulus and the more of the body each session reaches. Eight is a deliberate choice — wide enough to cover head to feet, evenly enough to keep the field consistent from one end of the mat to the other.

Wide coverage

Eight coils running head-to-feet — the whole body in the field, every session.

Even distribution

A continuous electromagnetic field from head to lower back to legs, with no drop-off between zones.

Copper construction

Copper is the standard for high-precision electromagnetic coils — efficient, stable, and consistent over years of use.

A black and white photograph of a woman performing a backbend (Urdhva Dhanurasana) on a dark, textured mat. She is wearing a dark, strappy backless top. Her head is tucked down towards her knees, and her arms are extended forward, with her hands resting on the mat. The background is a plain, light color. The text "FAR-INFRARED HEAT, HEAD TO FEET" is overlaid in white, sans-serif capital letters on the left side of the image.

FAR-INFRARED
HEAT, HEAD TO
FEET

Most heated mats warm your skin. Flowpempf IR Mat Pro warms the body.

There is heat and there is far-infrared heat — and they are not the same thing. Conventional heating mats raise the temperature of the surface you're lying on. Flowpempf IR Mat Pro emits far-infrared radiation in the 5 to 14 μm range — the same wavelength the human body emits, and the same range the body absorbs most efficiently. It's sometimes called the "vital ray." Instead of stopping at the skin, it penetrates past the surface and into connective tissue and muscle. The result is a deeper, more even warmth that dilates blood vessels at depth, supports circulation, and helps muscles release without an aggressive surface temperature. You feel warm. You don't feel scorched.

5–14 μm wavelength

The body's optimal absorption range. The wavelength the body resonates with naturally — and the reason far-infrared feels different from surface heat.

Multiple sources, one field

Multiple sources, one field. A non-EMF silicone-resistance heating wire, a dedicated far-infrared composite layer, and the natural emission of heated amethyst and black tourmaline — every layer in the mat works toward the same far-infrared output.

Reflective build

An aluminium foil layer reflects far-infrared back toward the body rather than letting it escape downward. More of the heat reaches you, less of it is lost to the floor.

30 to 70°C, your choice

From a low, sleep-friendly warmth to a full far-infrared sauna effect — adjustable across the full range, with safety cutoff and a high-stability temperature sensor as standard.



THE SCIENCE INSIDE THE MAT

Three technologies, working together. None of them new. All of them held to the same standard: do they actually help the body recover?

Pulsed Electromagnetic Fields (PEMF)

PEMF stands for pulsed electromagnetic fields — low-frequency, low-intensity magnetic pulses delivered through coils embedded in the mat. Unlike heat, you don't feel them. The body does.

Flowpemf IR Mat Pro uses eight copper coils to generate this field, running the full length of the mat. The result is a wide, continuous electromagnetic field across the body — and a consistent stimulus regardless of where you lie.

The 1–30 Hz range used in Flowpemf IR Mat Pro is sometimes called the body's "window" — frequencies that early bioelectromagnetic research (Adey, Bawin) identified as the range cells respond to most readily. Within this window, PEMF has been studied as a way to support circulation, reduce perceived muscle guarding, and help the nervous system transition out of a stress-dominant state.

Three of those frequencies are particularly well-mapped, and they form the basis of Flowpemf IR Mat Pro's three preset programs.

FREQUENCY MAP

5 Hz — Sleep

Calming and grounding. Used to support sleep, downregulate the nervous system, and ease tension after long mental or emotional days.

15 Hz — Circulation

The frequency most studied for supporting blood flow and easing tissue stiffness. Built for sedentary days, long flights, and the dull fatigue that comes from not moving enough.

30 Hz — Recovery

A higher-frequency stimulus used to support post-training recovery — accelerating circulation, easing muscle soreness, and shortening the gap between sessions.

Far-Infrared Heat

Far-infrared heat is experienced as a deep, even warmth rather than surface heat. As temperature rises, blood vessels dilate, circulation improves, and muscles and connective tissue settle. The body reads it as a clear physical signal — it is safe to rest.

Flowpemf IR Mat Pro generates far-infrared heat through its internal heating system, an integrated far-infrared composite layer, and the natural emission of heated minerals. The temperature range is 30 to 70°C. Most users will find their sweet spot somewhere between 35 and 55°C; higher is not better.

Heated Mineral Therapy

Two natural minerals sit inside the mat — not as decoration, but as functional layers.

Amethyst

When heated, amethyst emits far-infrared radiation in the 5–14 μm range — the wavelength range the human body absorbs most efficiently. It also contributes to the mat's steady, even thermal field and has long been associated with calm, focus, and emotional regulation.

Black Tourmaline

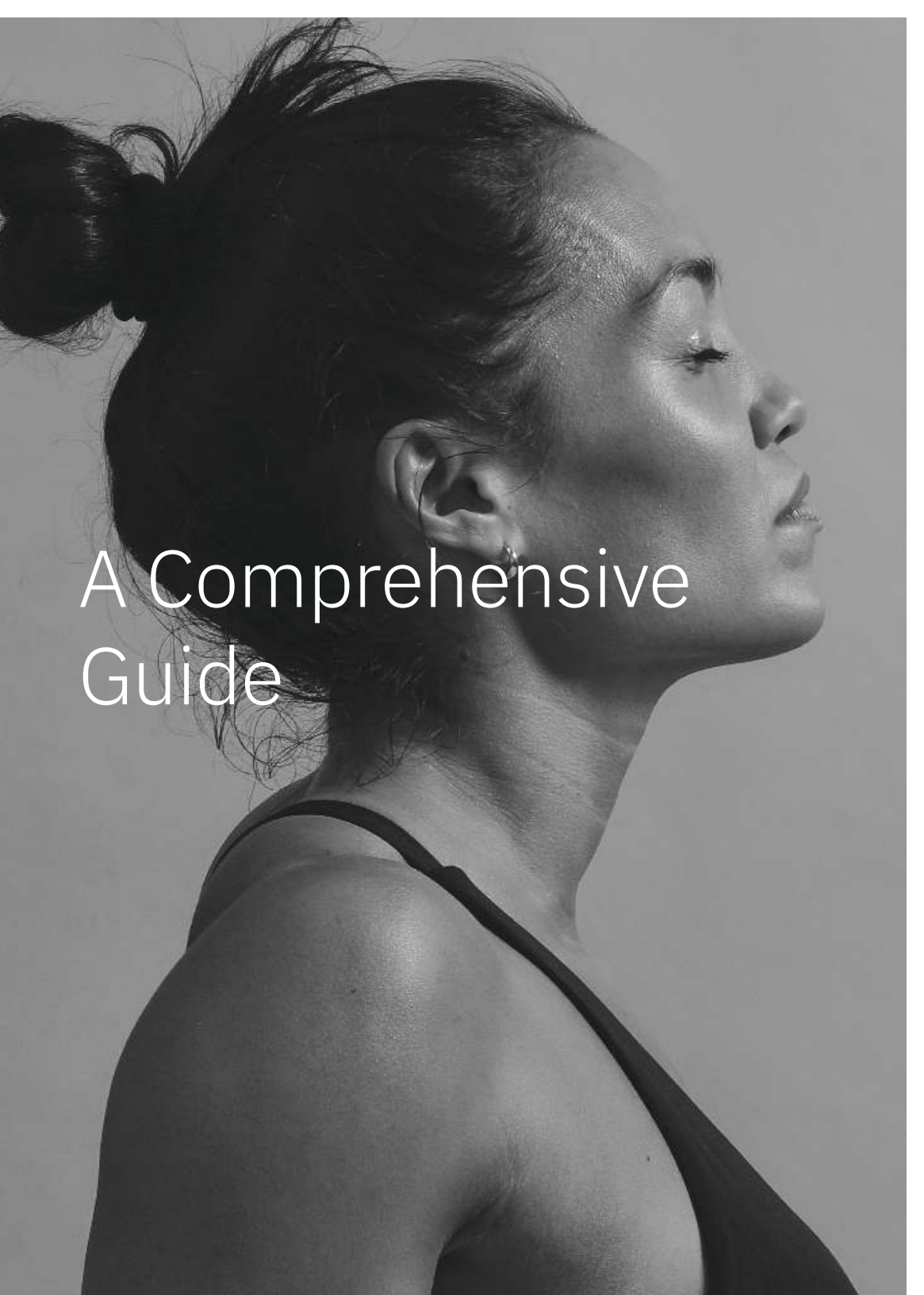
Black tourmaline also emits far-infrared when heated and is traditionally associated with grounding and detoxification. Functionally, it helps the mat deliver a consistent heat distribution and adds to the depth of the thermal experience.

17 Functional Layers

A recovery mat is only as good as the experience you can repeat. Flowpemp IR Mat Pro's 17-layer construction exists to make every session feel the same — stable, comfortable, predictable. Every layer is functional.

1. Non-toxic synthetic PU leather — durable, easy to clean, designed for daily contact.
2. 100% polyester high-density mesh — breathable and heat-resistant.
3. Natural amethyst and tourmaline — far-infrared emission and steady heat distribution.
4. Non-woven fabric layer — structural separation between mineral and ion layers.
5. Negative ion composite layer — emits anions into the immediate environment.
6. Aluminium foil layer — disperses heat evenly across the full surface, shields against stray electromagnetic waves, and reflects far-infrared back into the body.
7. Non-EMF / silicone-resistance heating system — high-precision warmth without conventional EMF spikes.
8. Non-woven fabric — fixes the heating elements in place for long-cycle stability.
9. High-stability temperature sensor — continuously reads the mat's thermal state.
10. Overheat protector — automatic shutoff if the temperature ever exceeds the safe threshold.
11. Far-infrared composite layer — emits infrared radiation for deeper, more even penetration.
12. Graphene composite layer — moisture absorption and circulatory support.
13. Yellow mud mineral layer — traditionally associated with detoxification.
14. Nano charcoal lamination — adds far-infrared emission and supports surface hygiene.
15. Eight-coil PEMF system — generates the pulsed magnetic field across the full body.
16. Eco-friendly compressed cotton / sponge — thermal protection and body comfort.
17. Waterproof bottom material — durability and base protection.

The result is not one magic feature. It is the sum of clean engineering choices that make sessions feel consistent — every time.



A Comprehensive Guide

Flowpempf IR Mat Pro is built for one thing — to make recovery something you actually do, not something you mean to do. This guide covers setup, the three preset programs, manual mode, and how to build a recovery ritual around training, work, and sleep.

The principle is simple: lie down, choose a setting, breathe. The mat does the work. There are no complicated routines, no equipment to manage, no choreography to remember. Just consistency.

Recovery is cumulative

Three to six moderate sessions a week will move you further than two intense ones. Lower the bar to use it. Raise the floor of how you feel.

FLOWLIFE

Starting Your
Journey



Prepare Your Body and Setup

Choose a calm, stable environment. The mat works best when the body can settle without distraction.

Lay the mat on a flat surface — a bed, the floor, or a yoga mat. Wear light clothing, or use a thin towel between you and the surface if preferred. Ensure the controller cable is free of bends or compression.

Silence your phone. Lie down in a comfortable position and let your breathing slow before starting the session.

Powering On

Connect the mat to the controller and the power source. Power on. Select your preferred preset, or switch to manual mode and set heat and PEMF yourself. The mat warms gradually; PEMF begins automatically with the chosen program.

During Your Session

Stay still, or move gently if you like. Many users combine sessions with slow breathing, meditation, or light stretching. P2 Circulation and P3 Recovery run for 30 minutes each. P1 Sleep runs for 8 hours, with PEMF active during the first 30 minutes. In manual mode you can set the timer anywhere from 1 to 12 hours. Comfort and consistency matter more than intensity.

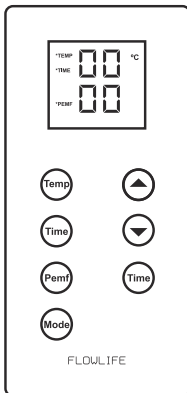
Ending Your Session

Turn off the controller and unplug the mat. Let it cool before folding or storing. Wipe the surface with a soft, dry — or slightly damp — cloth as needed. Store flat or loosely folded in a dry place.

SAFETY FIRST

PEMF therapy is generally well-tolerated, but Flowpemf IR Mat Pro is not intended for use during pregnancy, by anyone with an implanted electronic device (pacemaker, defibrillator, insulin pump, cochlear implant), or by anyone with active malignancies, severe cardiac arrhythmia, or active bleeding. If you are uncertain, speak to your doctor before starting. Full safety information is included in the Manual section of this booklet.

USING THE CONTROLLER



Seven buttons. Three preset programs. Full manual control. Every setting is one press away — heat, time, PEMF, and program selection each sit on a dedicated key.

1 · Power

Press the power button to turn the controller and the product's functionality on or off.

2 & 3 · Decrease ▼ and Increase ▲

The shared adjustment keys for every value on the controller. Once you press Temp, Time, or PEMF the setting name starts to blink — use ▼ and ▲ to step the value down or up. Changes apply immediately and start when the setting name stops blinking and glows steady.

4 · Temp

Toggles the heating function. Press once, then use ▼ and ▲ to set the temperature between 30 and 70°C. The value flashes while you adjust, then returns to the current actual temperature.

5 · Time

Toggles the session timer. Press to activate, then use ▼ and ▲ to set the session length between 1 and 12 hours. The session ends automatically when the timer reaches zero.

6 · PEMF

Toggles the pulsed electromagnetic field on or off. Once active, use ▼ and ▲ to dial the frequency between 1 and 30 Hz in single-Hz steps. PEMF works in both preset and manual modes. Pressing PEMF puts the field in standby — it activates only once heat and time are running (started via the Power button). Use the PEMF tester to confirm the field is active during a session.

7 · Mode

Cycles through the three preset programs — P1 Sleep, P2 Circulation, P3 Recovery. Each press selects the next preset; the active program is shown on the display. The mat loads that program's frequency, temperature, and timer in a single step.

CONTROLLER AT A GLANCE

P1 — Sleep	5 Hz · 35°C · PEMF 30 min · heat 8 h
P2 — Circulation	15 Hz · 40°C · 30 min · daytime reset
P3 — Recovery	30 Hz · 45°C · 30 min · post-training
Manual mode	PEMF 1–30 Hz · Heat 30–70°C · Timer 1–12 h

P1 — SLEEP 5 HZ · 35°C · PEMF 30 MIN · HEAT 8 H

Sleep is the overnight mode. A short PEMF wind-down at the start, then a steady, gentle warmth that runs alongside you through the night.

Designed for nervous system downregulation and deep sleep support, Sleep pairs a 5 Hz PEMF signal — a frequency long associated with deep relaxation and the transition into rest — with a gentle far-infrared warmth of 35°C, matching the body's natural night-time core temperature. PEMF runs for the first 30 minutes to help the body downshift, then stops automatically. The 35°C heat continues for the full 8-hour cycle, providing a clear, low-grade signal to the nervous system that it is safe to rest. The mat shuts off automatically at the end of the cycle.

Sleep is the mode for evenings, for long mental days, and for the night itself. It is not stimulating. It is not meant to be. The work of Sleep is the work of letting go.

When to Use

At bedtime. Place the mat on or under your sheet, set the program, and lie down. The PEMF burst eases you out of the day in the first half hour; the heat keeps the conditions for rest in place for the rest of the night.

Heat: 35°C, fixed, runs for 8 hours. PEMF: 5 Hz, runs for the first 30 minutes then stops automatically. The mat shuts off when the 8-hour cycle completes.

How It Works

5 Hz sits within the theta brainwave band — the frequency range associated with deep relaxation, creative states, and the transition into sleep. Running PEMF only at the start of the cycle gives the nervous system a downregulation signal where it matters most — the half hour before sleep — without continuing the stimulus through the night. 35°C matches the body's natural night-time core temperature, so the heat blends into rest rather than disturbing it.

P2 — CIRCULATION 15 HZ · 40°C · 30 MIN

Circulation is the everyday session — the one you'll come back to most. The answer to long flights, full days at a desk, the dull fatigue that comes from not moving enough.

Circulation runs at 15 Hz — the PEMF frequency with the deepest research base for supporting blood flow and lymphatic movement — paired with mid-range far-infrared heat at 40°C. The combination creates a passive recovery environment that helps the body do what it would otherwise do on its own — just more efficiently, and without the requirement to move.

Use it after travel, after long meetings, after a day on your feet, or anywhere along the fatigue curve. The shorter the session, the more flexible the placement — fit one in over lunch, after work, before dinner.

When to Use

Mid-afternoon, evening, after travel, or as part of a structured recovery week. Three to five sessions per week is a good baseline; daily during high-workload periods or long-haul travel.

Default duration: 30 minutes. Heat: 40°C, fixed. PEMF: 15 Hz, runs for the full session.

How It Works

15 Hz has been studied for its effects on red blood cell behaviour and nitric oxide release — both factors that influence how efficiently oxygen and nutrients reach soft tissue. The far-infrared heat does the parallel work mechanically

P3 — RECOVERY 30 HZ · 45°C · 30 MIN

Recovery is the post-training mode — the answer to sore muscles, heavy legs, and the deep fatigue that comes after a hard session. A higher frequency, a deeper heat, and a clear job to do.

At 30 Hz, the PEMF stimulus sits at the upper edge of the body's response window — a frequency associated with circulation, tissue repair, and physical readiness. Combined with far-infrared heat at 45°C, Recovery accelerates the body's natural post-load processes: clearing metabolic byproducts, easing muscle soreness, and shortening the gap between training sessions.

Use Recovery within one to two hours of training, after a competition, or in the evening after a physically demanding day. The earlier you use it after physical load, the more it helps.

When to Use

Within 1–2 hours of training, in the evening after a physically demanding day, or as part of a structured recovery week. Three to five sessions per week during heavy training blocks.

Default duration: 30 minutes. Heat: 45°C, fixed. PEMF: 30 Hz, runs for the full session.

How It Works

30 Hz is widely used in long-wave therapy for its association with circulation and tissue repair. The 45°C heat dilates peripheral blood vessels and reduces residual muscle tone. The two together create a strong but passive recovery stimulus — the kind of session that lets you skip the cool-down and head straight to dinner.

MANUAL MODE YOUR SETTINGS · 1–30 HZ · 30–70°C · 1–12 H

The presets cover most days. Manual mode is there when they don't.

Manual mode opens up the full operating range of Flowpempf IR Mat Pro. PEMF: dial anywhere from 1 to 30 Hz in single-Hz steps. Heat: set anywhere from 30 to 70°C. Timer: choose a session length from one to twelve hours.

When to Use Manual

When you know exactly what you want — a specific frequency, a precise temperature, a non-standard session length. If you are using the mat as part of a coach- or therapist-guided protocol, manual mode is where those settings live.

Frequency Notes

The full 1–30 Hz range corresponds to the body's response window. Generally: 1–4 Hz for deep rest and sleep preparation; 4–7 Hz for cool-down and emotional regulation; 8–12 Hz for daytime calm and balance; 13–20 Hz for activation and circulation; 20–30 Hz for post-training and pre-movement. The controller offers all 30 single-Hz settings — 30 PEMF programs in addition to the three named presets.

Heat Notes

30–40°C is sleep-friendly and suitable for long sessions. 40–55°C is the recovery and circulation range — comfortable for 20–45-minute sessions. 55–70°C is the deep heat range; use shorter sessions and start lower until you know how your body responds.

Build your own.

Manual mode is the mode that turns Flowpempf IR Mat Pro from a recovery tool into a recovery practice. Find the combination of heat and frequency that works for your body — and run it consistently.

A black and white photograph of a woman's neck and shoulder. The woman is wearing a small hoop earring and a dark, thin strap over her shoulder. The text "TEMPERATURE GUIDE" is overlaid in white, sans-serif capital letters. The background is a plain, light color.

TEMPERATURE GUIDE

Heat is a tool. The right temperature depends on what you want the session to do — and how long you plan to stay on the mat.

The four ranges below cover the full 30–70°C spectrum of Flowpempf IR Mat Pro. Start at the lower end of any range and increase gradually to comfort. Higher is not better.

35–40°C Extended Sessions and Overnight

The sleep-friendly range. Ideal for long sessions, evening wind-downs, and overnight use. Supports deeper sleep and full-body relaxation. Recommended for users new to heated mats or anyone with heat sensitivity.

45–55°C Sessions Up to 2 Hours

The comfort range. Helps temporarily relieve joint pain and stiffness, promote muscle relaxation, and give a short-term boost to local circulation. Where most people will find their natural session temperature.

55–65°C Sessions of 30–90 Minutes

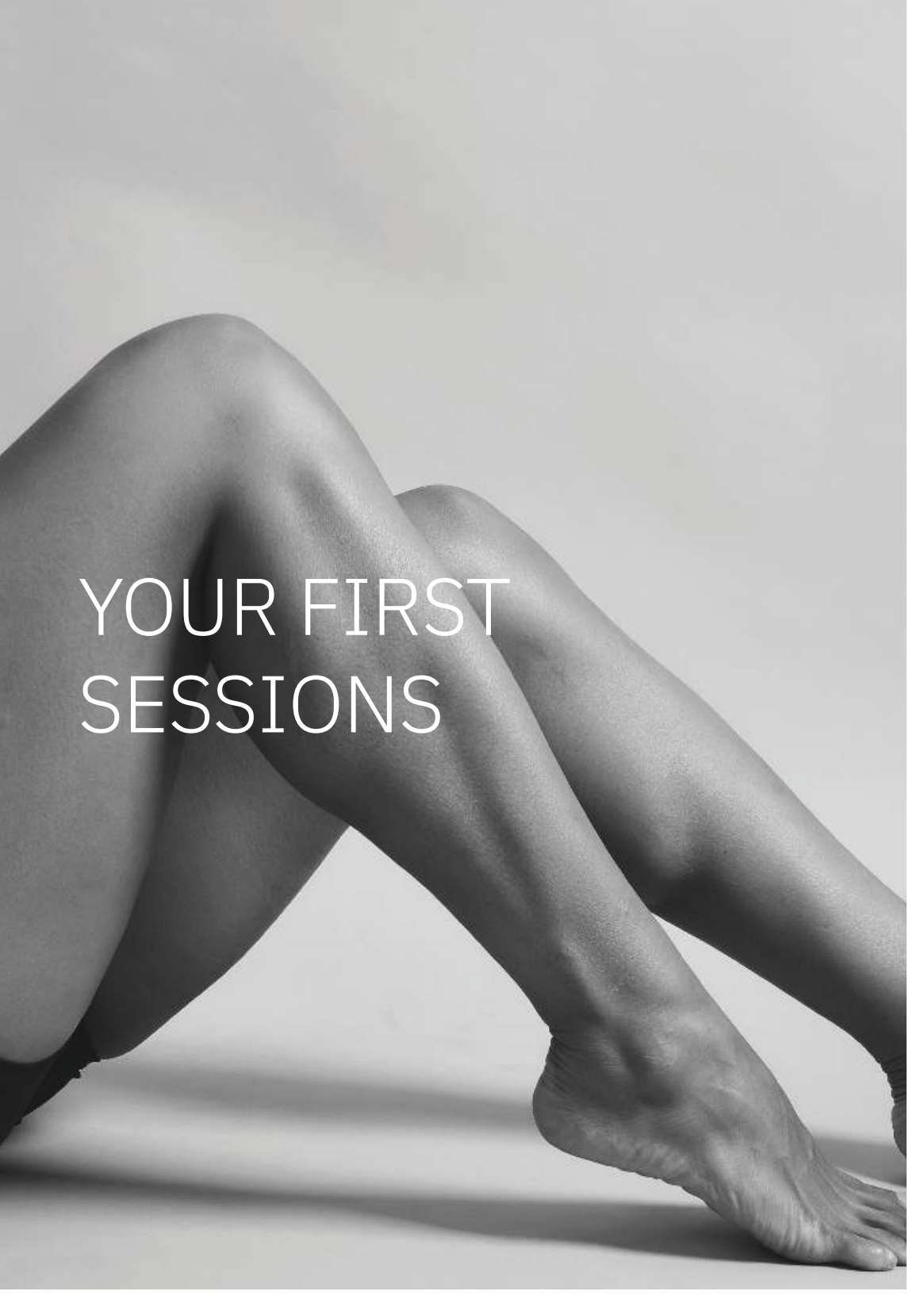
A higher temperature for shorter, more intensive sessions. A noticeable step up from comfortable warmth — bring water. Use no more than twice a day at this range.

65–70°C Sessions of 30–60 Minutes (Max Once a Day)

The far-infrared sauna range. Retains heat for a sweating session that mimics the cardiovascular effects of a sauna. Wrap yourself in a towel to keep the warmth in. Use once a day, maximum. Always hydrate before, during, and after.

Heating time.

Allow up to 40 minutes for the mat surface to reach its highest temperature. For shorter sessions, preheat the mat for 15 to 20 minutes before lying down.

A black and white photograph of a person's legs in a dynamic, athletic pose. The legs are bent and crossed, with one foot flat on the ground and the other leg raised and bent. The skin is smooth and the lighting creates soft shadows, emphasizing the contours of the legs. The background is a plain, light-colored surface.

YOUR FIRST SESSIONS

What to expect when you're new to PEMF — and how to set up the first week so it sticks.

What PEMF Feels Like

Most people don't feel the electromagnetic field itself. Some describe a faint sensation of warmth, a gentle vibration, or a feeling of relaxation that settles in as the session progresses. There's no sharp signal — it's subtle, by design. Use the included PEMF tester — the small cylinder with magnetic balls inside — to see the field at work.

If You're Sensitive

A small number of people are highly sensitive to electromagnetic fields and may feel discomfort at higher frequencies. If that's you, start with shorter sessions at 2 Hz (in manual mode), build tolerance gradually, and step up only when the body settles into the lower frequencies.

What People Notice in the First Week

PEMF reaches the body at a cellular level, so some of the effects are subtle and some are surprisingly

- A faint tingling sensation during or just after a session — normal, particularly in the first few sessions.
- More frequent trips to the bathroom in the first week. This is the body's metabolic rate adjusting; it settles.
- A clearer sense of relaxation in the hour or two after a session.
- Slightly faster nail and hair growth over a few weeks of consistent use.
- Better sleep, especially on nights where you've used a 2 Hz or 8 Hz session before bed.

Setting Up Your First Week

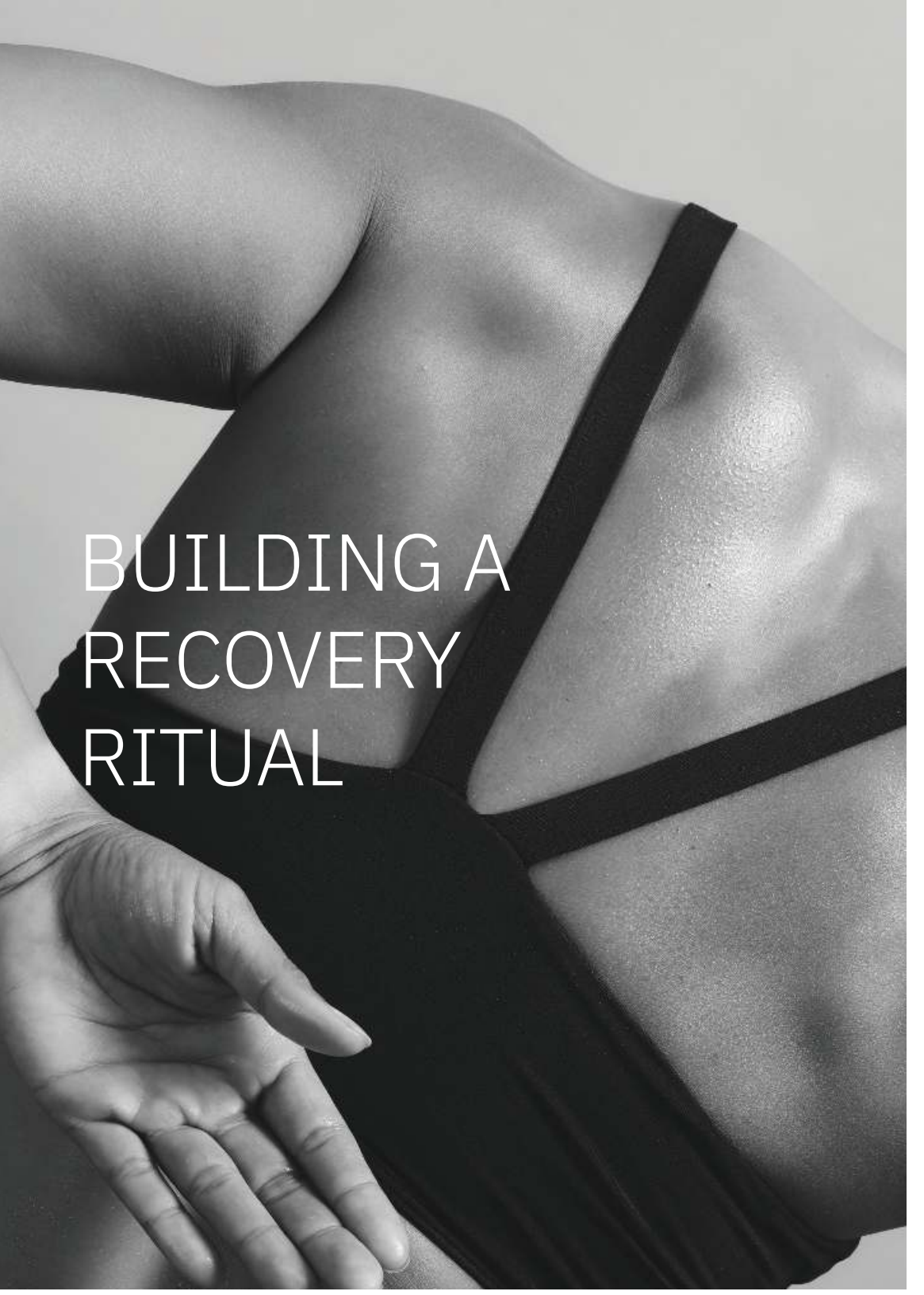
Run three to four sessions in the first seven days. Start with P2 Circulation (15 Hz, 40°C, 30 min) once a day, midday or after work. Add P1 Sleep (5 Hz, 35°C, PEMF 30 min, heat 8 h) overnight on a few of those days. Don't go above 50°C in week one. Drink water before and after each daytime session.

If You're Treating a Specific Area

For lower-back or spinal discomfort, lie on the mat with your knees bent or supported by a pillow. This places the spine in a neutral position and brings it into full contact with the mat. For other areas, position yourself so the area you're targeting sits directly above one of the PEMF coils — they run the full length of the mat.

Alternate frequencies

Once you're comfortable with the presets, try alternating between Sleep, Circulation, and Recovery across your week. The body responds well to varied stimulus — different sessions train different recovery pathways.

A black and white photograph showing the back and shoulder of a person. A hand is placed on their waist. The person is wearing a dark, strappy garment. The text "BUILDING A RECOVERY RITUAL" is overlaid in white, sans-serif capital letters.

BUILDING A RECOVERY RITUAL

Three to six daytime sessions a week, thirty minutes each. Add P1 Sleep overnight as often as you like. That's the only rule that matters. Everything else is personal.

The patterns below are starting points — not prescriptions. Use them to find your own rhythm.

Muscle Soreness and Post-Training

Muscle soreness after training is a natural response to micro-stress in muscle fibres. It's necessary for adaptation. It's also the thing that gets in the way of the next session.

Far-infrared heat at 45°C increases blood flow and oxygen delivery to stressed tissue. PEMF at 30 Hz adds a circulation-supporting electromagnetic stimulus on top. Together they help muscles relax, ease perceived stiffness, and reduce the time you spend feeling broken.

Pattern:

P3 Recovery, 30 minutes, within two hours of training. Three to five times per week during heavy training blocks.

Circulation and Tissue Recovery

Reduced circulation is a quiet contributor to stiffness, fatigue, and slow recovery — especially after prolonged sitting, long-haul travel, or repetitive movement.

Far-infrared heat at 40°C increases local blood flow through vasodilation. PEMF at 15 Hz supports microcirculation and fluid movement in tissue. The combination creates a passive recovery environment that doesn't require active movement to work.

Pattern:

P2 Circulation, 30 minutes, mid-afternoon or evening. Three to five times per week — daily during high training or workload periods.

Stress and Nervous System Regulation

Chronic stress keeps the nervous system in a low-grade state of alert. Over time it shows up as muscle tone you can't release, shallow breathing, poor recovery, and broken sleep.

Sleep mode is built to interrupt that pattern. The first 30 minutes deliver a 5 Hz PEMF downregulation cue, then the gentle 35°C warmth continues for the rest of the cycle, providing a steady, low-grade signal that it is safe to rest.

Pattern:	
	P1 Sleep — start in the evening and leave running overnight. The PEMF eases the first half hour; the heat carries you through the night.

Deep Sleep

Poor sleep is often not about being tired enough — it's about not being able to transition into rest. A body that's still activated can't fall asleep, no matter how hard it tries.

Used overnight, Sleep mode delivers a 30-minute PEMF downregulation cue at 5 Hz at the start of the cycle, then maintains a gentle 35°C far-infrared warmth — matched to the body's natural night-time temperature — for the remaining 8 hours. The mat shuts off automatically when the cycle ends.

Pattern:	
	P1 Sleep, overnight, on or under the sheet. Daily, or as needed during disrupted sleep periods.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

Where can I use the mat?

On any flat, stable surface — a bed, a massage table, the floor, or on top of a yoga mat. Make sure the mat lies completely flat with no folds, and that the controller cable isn't pinched or compressed.

How often can I use it?

Daily use is safe and well-tolerated at low and moderate heat settings. Most users find a rhythm of three to six sessions per week. At higher temperatures (above 55°C), use no more than once a day.

Can I lie directly on the mat?

Yes. The mat is designed for direct skin contact through light clothing or a thin towel. For high-heat sessions or extended use, place a clean cotton towel or sheet over the surface to absorb sweat and protect the mat.

What should I wear?

Light, breathable clothing made of natural fibres — cotton, bamboo, linen. Remove jewelry, watches, and metal accessories before a session.

Do I need to drink water?

Yes — especially at higher temperatures or for longer sessions. Drink a glass of water before lying down and another after. Far-infrared heat encourages mild sweating, and hydration is part of the recovery.

Can I use the mat if I have a pacemaker or other implanted device?

No. PEMF therapy is contraindicated for anyone with an implanted electronic device, including pacemakers, defibrillators, insulin pumps, and cochlear implants. The full list of contraindications is in the Manual section of this booklet.

How do I clean the mat?

Power off and unplug, then wipe the surface with a soft, dry — or slightly damp — cloth. For routine surface drying after a sweat session, run a high-heat setting for 15–20 minutes to evaporate moisture, then power down. Never use solvents, alcohol, or harsh cleaners.

If I have a medical condition, can I use the mat?

If you have a chronic condition, heart disease, hypertension, diabetes, or any serious medical concern, speak with your doctor before using Flowpemp IR Mat Pro. The Manual section lists the full set of conditions that require medical consultation before use.

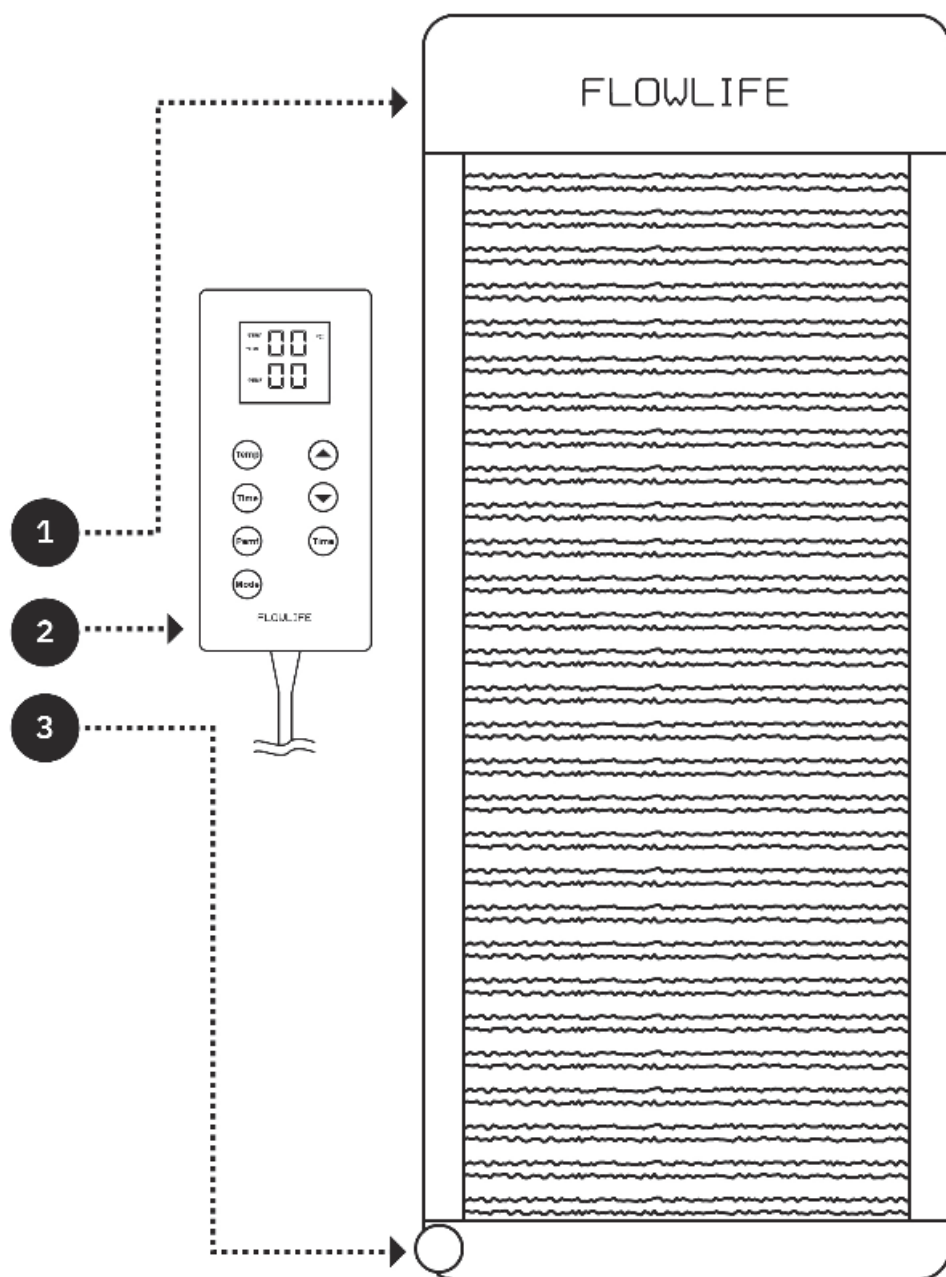


Manufacturer:
Flowlife AB
Runebergsgatan 7
114 30 Stockholm
Sweden

Contact:
hello@flowlife.com
www.flowlife.com

Manual

Flowpemp IR Mat Pro



1. Flowpemp IR Mat Pro
2. Controller
3. Connection plug

ENGLISH

INTRODUCTION

Welcome to your Flowpemp IR Mat Pro. This guide will help you use your mat safely and effectively. Read all instructions before first use and retain this manual for future reference.

In this document, Flowpemp IR Mat Pro is referred to as the product. The product must be used in accordance with the following safety instructions to reduce the risk of fire, electric shock, property damage, and personal injury. Read all safety instructions before using Flowpemp IR Mat Pro.

SAFETY INSTRUCTIONS

SAFETY HAZARDS — REDUCE THE RISK OF ELECTRIC SHOCK

- Do not use the product near water or in wet environments
- Never immerse the mat, controller, cable, or plug in water or any other liquid
- Use only the original Flowlife power cable supplied with the product
- Disconnect immediately if the mat, controller, cable, or plug appears damaged or wet
- Never store the product or cable on hot surfaces
- Unplug the product when not in use, before cleaning, and before folding or moving
- Do not modify, repair, or open the mat, controller, or cable
- Do not handle the plug with wet hands

DANGER — REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, OR INJURY

- Do not leave the product unattended while powered on
- Do not cover the mat with thick blankets, duvets, or heavy objects during use
- Do not fold, bunch, or crease the mat while it is powered on
- Do not insert pins, needles, or sharp objects into the mat or controller
- Do not stand, jump, or place heavy items on the mat
- Stop use immediately if you detect unusual heat, a burning smell, or visible damage
- Never attempt to repair the product yourself — contact support@flowlife.com
- Never use where aerosol products are used or where oxygen is administered
- Allow the mat to cool fully before folding, moving, or storing
- Keep out of reach of children under 15
- Children aged 15 and above may use the product only when properly informed about safe usage and under adult supervision

HEAT SAFETY

- Always start at a lower heat setting and increase gradually to comfort
- Do not use the mat if you are unable to feel heat or pain in the area of contact
- Stop use if any part of the surface feels hotter than the rest, or if the heat becomes uncomfortable

SKIN & CONTACT PRECAUTIONS

- Do not use on broken skin, open wounds, active infections, or areas of recent burns
- Clean and dry the skin before each session — remove lotion, oil, or topical medication
- Do not use the mat with creams or ointments containing heat-producing ingredients
- Do not use on skin that is sensitive to heat, such as the face
- Start with shorter sessions and increase gradually as the body adapts
- Stop use if redness, rash, blistering, or persistent discomfort occurs
- Allow at least 60 minutes between sessions on the same area

RISK GROUPS — CONSULT A DOCTOR BEFORE USE

- Pregnancy, or trying to become pregnant
- Pacemaker, ICD, insulin pump, cochlear implant, or any active implanted electronic device
- Metal or other body implants in the area of contact with the mat
- Active or suspected cancer, or undergoing cancer treatment
- Cardiovascular disease, severe arrhythmia, or any unstable heart condition
- High or low blood pressure
- Diabetes or impaired blood circulation
- Epilepsy or any history of seizures
- History of stroke or transient ischemic attack
- Severe bleeding disorders or recent blood loss
- Fever or active infection — heat may worsen hyperthermia
- Surgery in the past six months
- Recent fractures or open wounds in the area of contact
- Skin conditions, including eczema, psoriasis, or open lesions in the area of contact
- Peripheral neuropathy or reduced sensation in the area of contact — check skin carefully before and after every session
- Hemophilia or anhidrosis

- Mental illness, or under the influence of alcohol or substance use
- Photosensitising medications, or medication affecting circulation, blood pressure, or pain perception
- Under 15 years old — use only under supervision of a healthcare professional
- Any other health concern not listed — consult your doctor before starting

INSTRUCTIONS FOR USE

WHAT IS IN THE BOX

- 1 × Flowpemp IR Mat Pro recovery mat
- 1 × Flowmat controller + 1 × Power cable
- 1 × Carry bag
- 1 × PEMF tester
- 1 × User manual

BEFORE YOUR SESSION

- Review this manual before first use
- Remove jewelry, watches, and metal accessories
- Wear clean, thin, comfortable clothing made of natural fibres such as cotton
- Drink a glass of water
- Inspect the mat, controller, and cable for any wear, fraying, or damage — do not use if damaged

SETTING UP THE MAT

- Place the mat on a flat, stable, heat-resistant surface — a bed, the floor, or a yoga mat
- Make sure the mat lies flat with no folds or creases
- Plug the controller cable into the connector jack on the mat
- Plug the power cable into a standard grounded outlet (220–240 V)
- Place the controller on a heat-resistant surface beside the mat — never on top of the mat

USING THE CONTROLLER

- Press the Power button to turn on the heat and time settings
- Press Mode to cycle through the three preset programs — P1 Sleep, P2 Circulation, P3 Recovery
- Or set heat, PEMF, and timer manually:
- Press Temp, then use ▼ / ▲ to set the temperature (30 to 70°C)
- Press Time, then use ▼ / ▲ to set the session length (1 to 12 hours)
- Press PEMF, then use ▼ / ▲ to set the frequency (1 to 30 Hz)
- Changes apply immediately. The session starts automatically when all setting names stop blinking and glow steady
- Lie down on the mat — the mat warms gradually
- Allow up to 40 minutes for the mat to reach the highest temperature settings

PRESET PROGRAMS

- P1 Sleep — 5 Hz · 35°C · PEMF 30 min, heat 8 h — overnight wind-down and sleep support
- P2 Circulation — 15 Hz · 40°C · 30 min — daytime reset and circulation support
- P3 Recovery — 30 Hz · 45°C · 30 min — post-training recovery

MANUAL MODE

- PEMF: 1 to 30 Hz, adjustable in single-Hz steps
- Heat: 30 to 70°C, adjustable
- Timer: 1 to 12 hours, adjustable

TEMPERATURE GUIDELINES

- 35–40°C — overnight or extended sessions, ideal for users with heat sensitivity
- 45–55°C — sessions up to 2 hours, the comfortable working range for most users
- 55–65°C — sessions of 30–90 minutes, no more than twice a day
- 65–70°C — sessions of 30–60 minutes maximum, once per day, hydrate before, during, and after

DURING YOUR SESSION

- Stay still, or move gently if you wish
- Settings can be adjusted at any time — changes take effect immediately
- Drink water if using high heat or long sessions
- Hold the PEMF tester close to the mat to see the magnetic balls move — confirmation the field is active

AFTER YOUR SESSION

- The mat shuts off automatically when the timer ends
- Press the Power button to turn the controller off if required
- Drink water
- Allow the body to cool for at least 15 minutes before showering or exercising
- Allow the mat to cool fully before folding or moving
- Unplug the power cable from the mains and the controller cable from the mat
- Check the skin for any redness or irritation
- Wipe the mat surface with a soft, dry cloth

SESSION LENGTH AND FREQUENCY

- P2 Circulation and P3 Recovery: 30 minutes each
- P1 Sleep: PEMF active for the first 30 minutes, heat continues for 8 hours, automatic shutoff at the end of the cycle
- Manual mode: 1 to 12 hours per session
- Recommended use: 3 to 6 sessions per week
- Daily use is suitable for most users at low to moderate settings
- At settings above 55°C, do not use more than once per day

CLEANING & STORAGE

- Power off the mat and unplug the power cable before cleaning
- Allow the mat to cool fully before cleaning, folding, or storing
- Wipe the surface with a soft, dry cloth after each session
- For deeper cleaning, wipe with a slightly damp cloth — dry fully before use
- Do not immerse the mat or controller in water or any other liquid
- Do not use alcohol, solvents, bleach, or abrasive cleaners on the mat or controller
- Do not machine wash the mat
- Allow the mat to cool fully before folding
- Fold the mat only along its built-in fold lines
- Store the mat flat, or loosely folded inside the carry bag
- Store in a cool, dry place at room temperature, away from direct sunlight
- Do not store at temperatures below -10°C or above 45°C
- Do not place heavy objects on top of the mat during storage
- Inspect the cable before each use for cuts, fraying, or exposed wires — do not use if the cable is damaged.

RECYCLING & DISPOSAL

- Do not dispose of this product as unsorted household waste
- Return the product to a designated collection point for electronic equipment recycling
- Follow local regulations for the disposal of electronic and electrical equipment
- Contact your local authority for recycling locations and procedures

TECHNICAL SPECIFICATIONS

PRODUCT NAME	Flowpemf IR Mat Pro	P1 SLEEP	5 Hz · 35°C · PEMF 30 min, 8 h
COLOUR	Black	P2 CIRCULATION	15 Hz · 40°C · 30 min
DIMENSIONS	80 × 190 cm	P3 RECOVERY	30 Hz · 45°C · 30 min
WEIGHT	19 kg	CONTROLLER	Seven-button interface (Power · ▼ · ▲ · Temp · Time · PEMF · Mode)
CONSTRUCTION	17 functional layers	SAFETY	High-stability temperature sensor with automatic overheat shutoff
SURFACE	Non-toxic synthetic PU leather	CABLE LENGTH	180 cm
MINERALS	Natural amethyst and black tourmaline	INPUT POWER	220–240 V · 50 Hz
PEMF Coils	8 copper coils, full-body coverage	RATED POWER	280 W
PEMF Frequency	1–30 Hz, adjustable in single-Hz steps	OUTPUT CURRENT	1.3 A
HEATING SYSTEM	Non-EMF silicone-resistance heating wire	OPERATING TEMPERATURE	5°C — 35°C ambient
HEAT RANGE	30–70°C, adjustable	STORAGE TEMPERATURE	-10°C — 45°C
FAR-INFRARED WAVELENGTH	5–14 µm	HUMIDITY	10% — 85% non-condensing
TIMER	1–12 h, adjustable	CERTIFICATIONS	CE · FCC · RoHS · UKCA · FDA
PROGRAMS	30 PEMF settings + 3 preset programs	CE LVD Number	B-S210335561
		CE EMC Number	B-E210335562

WARRANTY

Flowpemf IR Mat Pro is covered by a 2-year warranty from the date of purchase, covering material and manufacturing defects. The warranty does not cover damage caused by misuse, improper storage, water exposure, unauthorised repair or modification, or use outside the instructions in this manual. Proof of purchase is required for all warranty requests. For support, contact support@flowlife.com.

SVENSKA

INTRODUKTION

Välkommen till din Flowpemp IR Mat Pro. Den här guiden hjälper dig att använda mattan säkert och effektivt. Läs alla instruktioner före första användning och behåll den här bruksanvisningen för framtida referens.

I detta dokument refereras Flowpemp IR Mat Pro till som produkten. Produkten måste användas i enlighet med följande säkerhetsinstruktioner för att minska risken för brand, elektrisk stöt, egendomsskador och personskador. Läs alla säkerhetsinstruktioner innan du använder Flowpemp IR Mat Pro.

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

SÄKERHETSRISKER — MINSKA RISKEN FÖR ELEKTRISK STÖT

- Använd inte produkten i närheten av vatten eller i våta miljöer
- Sänk aldrig ner mattan, kontrollen, kabeln eller kontakten i vatten eller någon annan vätska
- Använd endast den originalströmkabel från Flowlife som medföljer produkten
- Koppla omedelbart ur om mattan, kontrollen, kabeln eller kontakten verkar skadad eller blöt
- Förvara aldrig produkten eller kabeln på heta ytor
- Koppla ur produkten när den inte används, före rengöring och innan du viker eller flyttar den
- Modifiera, reparera eller öppna inte mattan, kontrollen eller kabeln
- Hantera inte kontakten med våta händer

FARA — MINSKA RISKEN FÖR BRÄNNSKADOR, BRAND ELLER PERSONSKADA

- Lämna inte produkten utan uppsikt när den är påslagen
- Täck inte över mattan med tjocka filter, täcken eller tunga föremål under användning
- Vik, bunta eller skrynkla inte mattan medan den är påslagen
- Stick inte in nålar, knappnålar eller vassa föremål i mattan eller kontrollen
- Stå, hoppa eller placera inte tunga föremål på mattan
- Avbryt användning omedelbart om du upptäcker ovanlig värme, brännlukt eller synlig skada
- Försök aldrig reparera produkten själv — kontakta support@flowlife.com
- Använd aldrig där aerosolprodukter används eller där syrgas tillförs
- Låt mattan svalna helt innan du viker, flyttar eller förvarar den
- Förvaras utom räckhåll för barn under 15 år
- Barn från 15 år och uppåt får använda produkten endast efter att ha informerats om säker användning och under tillsyn av en vuxen

VÄRMESÄKERHET

- Börja alltid på en lägre värmeinställning och öka gradvis till en komfortabel nivå
- Använd inte mattan om du inte kan känna värme eller smärta i kontaktområdet
- Avbryt användning om någon del av ytan känns hetare än resten, eller om värmen blir obekvä

HUD- OCH KONTAKTÅTGÄRDER

- Använd inte på skadad hud, öppna sår, aktiva infektioner eller områden med nyliga brännskador
- Rengör och torka huden före varje session — ta bort lotion, olja eller lokal medicinering
- Använd inte mattan tillsammans med krämer eller salvor som innehåller värmealstrande ingredienser
- Använd inte på hud som är känslig för värme, till exempel ansiktet
- Börja med kortare sessioner och öka gradvis allteftersom kroppen anpassar sig
- Avbryt användning om rodnad, utslag, blåsor eller bestående obehag uppstår
- Tillåt minst 60 minuter mellan sessioner på samma område

RISKGRUPPER — RÅDFRÅGA LÄKARE FÖRE ANVÄNDNING

- Graviditet, eller försök att bli gravid
- Pacemaker, ICD, insulinpump, hörselimplantat eller annan aktiv implanterad elektronisk enhet
- Metall eller andra kroppsimplantat i kontaktområdet med mattan
- Aktiv eller misstänkt cancer, eller pågående cancerbehandling
- Hjärt-kärlsjukdom, svår arytm eller någon instabil hjärtsjukdom
- Högt eller lågt blodtryck
- Diabetes eller försämrad blodcirkulation
- Epilepsi eller tidigare anfall
- Tidigare stroke eller TIA (transitorisk ischemisk attack)
- Svåra blödningsrubbningsar eller nyligen blodförlust
- Feber eller aktiv infektion — värme kan förvärra hypertermi
- Operation under de senaste sex månaderna
- Nyliga frakturer eller öppna sår i kontaktområdet
- Hudåkommor, inklusive eksem, psoriasis eller öppna sår i kontaktområdet
- Perifer neuropati eller nedsatt känsel i kontaktområdet — kontrollera huden noggrant före och efter varje session
- Hemofili eller anhidros
- Psykisk ohälsa, eller påverkan av alkohol eller droger

- Ljuskänsliga mediciner eller läkemedel som påverkar cirkulation, blodtryck eller smärtkänsla
- Under 15 år — använd endast under övervakning av hälsovårdspersonal
- Annan hälsoåkomma som inte listas — rådfråga din läkare innan du börjar

BRUKSANVISNING

VAD INGÅR I FÖRPACKNINGEN

- 1 × Flowpemp IR Mat Pro återhämtningsmatta
- 1 × Flowmat kontroll + Strömkabel
- 1 × Bärväska
- 1 × PEMF-testare
- 1 × Bruksanvisning

FÖRE DIN SESSION

- Läs igenom denna bruksanvisning före första användning
- Ta av smycken, klockor och metallaccessoarer
- Bär ren, tunn, bekväm klädsel av naturmaterial såsom bomull
- Drink ett glas vatten
- Inspektera mattan, kontrollen och kabeln efter slitage, fransning eller skador — använd inte vid skador

FÖRBERED MATTAN

- Placera mattan på en plan, stabil, värmebeständig yta — en säng, golvet eller en yogamatta
- Se till att mattan ligger plant utan veck eller skrynklor
- Anslut kontrollens kabel till uttaget på mattan
- Anslut strömkabeln till ett jordat eluttag (220–240 V)
- Placera kontrollen på en värmebeständig yta bredvid mattan — aldrig ovanpå mattan

ANVÄNDA KONTROLLEN

- Tryck på Power-knappen för att slå på värme- och tidsinställningarna
- Tryck på Mode för att växla mellan de tre förinställda programmen — P1 Sömn, P2 Cirkulation, P3 Återhämtning
- Eller ställ in värme, PEMF och timer manuellt:
- Tryck på Temp, använd sedan ▼ / ▲ för att ställa in temperaturen (30 till 70°C)
- Tryck på Time, använd sedan ▼ / ▲ för att ställa in sessionslängd (1 till 12 timmar)
- Tryck på PEMF, använd sedan ▼ / ▲ för att ställa in frekvensen (1 till 30 Hz)
- Ändringar tillämpas omedelbart. Sessionen startar automatiskt när alla inställningsnamn slutar blinka och lyser stadigt
- Lägg dig på mattan — mattan värms upp gradvis
- Det kan ta upp till 40 minuter för mattan att nå de högsta temperaturinställningarna

FÖRINSTÄLLDA PROGRAM

- P1 Sömn — 5 Hz · 35°C · PEMF 30 min, värme 8 h — kvällsnedvarvning och sömnstöd
- P2 Cirkulation — 15 Hz · 40°C · 30 min — dagsreset och cirkulationsstöd
- P3 Återhämtning — 30 Hz · 45°C · 30 min — återhämtning efter träning

MANUELLT LÄGE

- PEMF: 1 till 30 Hz, justerbar i steg om 1 Hz
- Värme: 30 till 70°C, justerbar
- Timer: 1 till 12 timmar, justerbar

TEMPERATURRIKTLINJER

- 35–40°C — natt- eller långa sessioner, idealiskt för användare med värmekänslighet
- 45–55°C — sessioner upp till 2 timmar, det bekväma arbetsområdet för de flesta användare
- 55–65°C — sessioner på 30–90 minuter, högst två gånger per dag
- 65–70°C — sessioner på högst 30–60 minuter, en gång per dag, drick vätska före, under och efter

UNDER DIN SESSION

- Ligg stilla eller rör dig försiktigt om du vill
- Inställningar kan justeras när som helst — ändringar träder i kraft omedelbart
- Drink vatten vid höga temperaturer eller långa sessioner
- Håll PEMF-testaren nära mattan för att se de magnetiska kulorna röra sig — bekräftelse på att fältet är aktivt

EFTER DIN SESSION

- Mattan stängs av automatiskt när timern går ut
- Tryck på Power-knappen för att stänga av kontrollen vid behov
- Drink vatten
- Låt kroppen svalna i minst 15 minuter innan du duschar eller tränar
- Låt mattan svalna helt innan du viker eller flyttar den
- Koppla ur strömkabeln från eluttaget och kontrollkabeln från mattan
- Kontrollera huden efter rodnad eller irritation
- Torka av mattans yta med en mjuk, torr trasa

SESSIONSLÄNGD OCH FREKVENNS

- P2 Cirkulation och P3 Återhämtning: 30 minuter vardera
- P1 Sömn: PEMF aktiv de första 30 minuterna, värme fortsätter i 8 timmar, automatisk avstängning vid cykelns slut
- Manuellt läge: 1 till 12 timmar per session
- Rekommenderad användning: 3 till 6 sessioner per vecka
- Daglig användning är lämplig för de flesta användare vid låga till måttliga inställningar
- Vid inställningar över 55°C, använd inte mer än en gång per dag

RENGÖRING OCH FÖRVARING

- Stäng av mattan och koppla ur strömkabeln före rengöring
- Låt mattan svalna helt före rengöring, vikning eller förvaring
- Torka av ytan med en mjuk, torr trasa efter varje session
- För djupare rengöring, torka med en lätt fuktad trasa — torka helt före användning
- Sänk inte ner mattan eller kontrollen i vatten eller annan vätska
- Använd inte alkohol, lösningsmedel, blekmedel eller slipande rengöringsmedel på mattan eller kontrollen
- Maskintvätta inte mattan
- Låt mattan svalna helt innan du viker den
- Vik mattan endast längs de inbyggda vikningslinjerna
- Förvara mattan platt eller löst vikt inuti bärväskan
- Förvara på en sval, torr plats vid rumstemperatur, skyddad från direkt solljus
- Förvara inte vid temperaturer under -10°C eller över 45°C
- Placera inte tunga föremål ovanpå mattan under förvaring
- Inspektera kabeln före varje användning efter snitt, fransning eller exponerade ledningar — använd inte om kabeln är skadad

ÅTERVINNING OCH AVFALLSHANTERING

- Kasta inte denna produkt som osorterat hushållsavfall
- Lämna produkten till en utsedd samlingsplats för återvinning av elektronisk utrustning
- Följ lokala bestämmelser för avfallshantering av elektrisk och elektronisk utrustning
- Kontakta din lokala myndighet för återvinningsplatser och rutiner

TEKNISKA SPECIFIKATIONER

PRODUKTNAMN	Flowpemf IR Mat Pro
FÄRG	Svart
DIMENSIONER	80 × 190 cm
VIKT	19 kg
KONSTRUKTION	17 funktionella lager
YTA	Giffri syntetisk PU-läder
MINERALER	Naturlig ametist och svart turmalin
PEMF-SPOLAR	8 kopparspolar, helkroppstäckning
PEMF-FREKVENNS	1–30 Hz, justerbar i steg om 1 Hz
VÄRMESYSTEM	Icke-EMF silikonresistansvärmestråd
VÄRMEOMRÅDE	30–70°C, justerbart
Far-Infrared Wavelength	5–14 µm
Timer	1–12 h, justerbar
PROGRAM	30 PEMF-inställningar + 3 förinställda program

P1 SÖMN	5 Hz · 35°C · PEMF 30 min, 8 h
P2 CIRKULATION	15 Hz · 40°C · 30 min
P3 ÅTERHÄMTNING	30 Hz · 45°C · 30 min
KONTROLL	Gränssnitt med sju knappar (Power · ▼ · ▲ · Temp · Time · PEMF · Mode)

SÄKERHET	Högstabil temperatursensor med automatisk överhettningssavstängning
----------	---

KABELLÄNGD	180 cm
INGÅENDE SPÄNNING	220–240 V · 50 Hz
MÄRKEFFEKT	280 W
UTGÅENDE STRÖM	1.3 A
DRIFTSTEMPERATUR	5°C — 35°C omgivning

FÖRVARINGSTEMPERATUR	-10°C — 45°C
----------------------	--------------

LUFTFUKTIGHET	10% — 85% icke-kondenserande
CERTIFIERINGAR	CE · FCC · RoHS · UKCA · FDA
Ce Lvd Number	B-S210335561
Ce Emc Number	B-E210335562

GARANTI

Flowpemf IR Mat Pro omfattas av en 2-årig garanti från inköpsdatum som täcker material- och tillverkningsfel. Garantin täcker inte skador som orsakats av felaktig användning, felaktig förvaring, exponering för vatten, obehörig reparation eller modifiering, eller användning som strider mot instruktionerna i denna bruksanvisning. Inköpsbevis krävs för alla garantianspråk. För support, kontakta support@flowlife.com.

NORSK

INTRODUKSJON

Velkommen til din Flowpemp IR Mat Pro. Denne veiledningen hjelper deg med å bruke matten trygt og effektivt. Les alle instruksjonene før første gangs bruk, og oppbevar denne håndboken for fremtidig referanse.

I dette dokumentet omtales Flowpemp IR Mat Pro som produktet. Produktet må brukes i samsvar med følgende sikkerhetsinstruksjoner for å redusere risikoen for brann, elektrisk støt, materielle skader og personskaade. Les alle sikkerhetsinstruksjoner før du bruker Flowpemp IR Mat Pro.

SIKKERHETSINSTRUKSJONER

SIKKERHETSRIKISOER — REDUSER RISIKOEN FOR ELEKTRISK STØT

- Ikke bruk produktet i nærheten av vann eller i våte omgivelser
- Senk aldri matten, kontrolleren, kabelen eller støpselet ned i vann eller annen væske
- Bruk kun den originale Flowlife-strømkabelen som følger med produktet
- Koble fra umiddelbart hvis matten, kontrolleren, kabelen eller støpselet virker skadet eller vått
- Oppbevar aldri produktet eller kabelen på varme overflater
- Trekk ut støpselet når produktet ikke er i bruk, før rengjøring og før folding eller flytting
- Ikke modifier, reparer eller åpne matten, kontrolleren eller kabelen
- Håndter ikke støpselet med våte hender

FARE — REDUSER RISIKOEN FOR BRANNSKADER, BRANN ELLER SKADE

- Ikke la produktet stå uten tilsyn mens det er slått på
- Ikke dekk matten med tykke tepper, dyner eller tunge gjenstander under bruk
- Ikke brett, krøll eller skrukk matten mens den er slått på
- Ikke sett nåler, spisser eller skarpe gjenstander inn i matten eller kontrolleren
- Ikke stå, hopp eller plasser tunge gjenstander på matten
- Avbryt bruken umiddelbart hvis du oppdager uvanlig varme, brennlukt eller synlig skade
- Forsøk aldri å reparere produktet selv — kontakt support@flowlife.com
- Bruk aldri produktet der aerosolprodukter brukes eller der oksygen tilføres
- La matten kjøles helt ned før du bretter, flytter eller lagrer den
- Oppbevares utilgjengelig for barn under 15 år
- Barn fra 15 år og oppover kan kun bruke produktet etter å ha blitt informert om sikker bruk og under tilsyn av en voksen

VARMESIKKERHET

- Start alltid på en lavere varmeinnstilling og øk gradvis til behagelig nivå
- Ikke bruk matten hvis du ikke kan kjenne varme eller smerte i kontaktområdet
- Avbryt bruken hvis noen del av overflaten føles varmere enn resten, eller hvis varmen blir ubehagelig

HUD- OG KONTAKTFORHOLDSREGLER

- Ikke bruk på skadet hud, åpne sår, aktive infeksjoner eller områder med nylige brannskader
- Rens og tørk huden før hver økt — fjern lotion, olje eller topisk medisin
- Ikke bruk matten med kremer eller salver som inneholder varmeproduserende ingredienser
- Ikke bruk på hud som er følsom for varme, for eksempel ansiktet
- Begynn med kortere økter og øk gradvis etter hvert som kroppen tilpasser seg
- Avbryt bruken hvis det oppstår rødhet, utslett, blemmer eller vedvarende ubehag
- Tillat minst 60 minutter mellom økter på samme område

RISIKOGRUPPER — RÅDFØR DEG MED LEGE FØR BRUK

- Graviditet, eller forsøk på å bli gravid
- Pacemaker, ICD, insulinpumpe, cochleaimplantat eller annen aktiv implantert elektronisk enhet
- Metall eller andre kroppsimplantater i kontaktområdet med matten
- Aktiv eller mistenkt kreft, eller pågående kreftbehandling
- Hjerte- og karsykdom, alvorlig arytmi eller annen ustabil hjertetilstand
- Høyt eller lavt blodtrykk
- Diabetes eller nedsatt blodsirkulasjon
- Epilepsi eller tidligere anfall
- Tidligere slag eller TIA (transitorisk iskemisk anfall)
- Alvorlige blødningsforstyrrelser eller nylig blodtap
- Feber eller aktiv infeksjon — varme kan forverre hypertermi
- Operasjon i løpet av de siste seks månedene
- Nylige brudd eller åpne sår i kontaktområdet
- Hudtilstander, inkludert eksem, psoriasis eller åpne sår i kontaktområdet
- Perifer nevropati eller redusert følelse i kontaktområdet — sjekk huden nøye før og etter hver økt
- Hemofili eller anhidrose
- Psykisk sykdom eller påvirkning av alkohol eller rusmidler

- Lysømfintlige medisiner eller medisiner som påvirker sirkulasjon, blodtrykk eller smerteopplevelse
- Under 15 år — bruk kun under tilsyn av helsepersonell
- Enhver annen helsestilstand som ikke er oppført — rådfør deg med legen din før du begynner

BRUKSANVISNING

HVA ER I ESKEN

- 1 x Flowpemp IR Mat Pro restitusjonsmatte
- 1 x Flowmat kontrollert + Strømkabel
- 1 x Bæreeveske
- 1 x PEMF-tester
- 1 x Brukerhåndbok

FØR ØKTEN DIN

- Les gjennom denne håndboken før første bruk
- Ta av smykker, klokker og metallaccessorier
- Bruk rene, tynne, behagelige klær av naturmaterialer som bomull
- Drikk et glass vann
- Inspiser matten, kontrollert og kabelen for slitasje, frynsing eller skader — ikke bruk ved skader

KLARGJØRING AV MATTEN

- Plasser matten på en flat, stabil, varmebestandig overflate — en seng, gulvet eller en yogamatte
- Sørg for at matten ligger flatt uten bretter eller skrukker
- Koble kontrollertens kabel til kontakten på matten
- Koble strømkabelen til et jordet uttak (220–240 V)
- Plasser kontrollert på en varmebestandig overflate ved siden av matten — aldri oppå matten

BRUK AV KONTROLLEREN

- Trykk på Power-knappen for å slå på varme- og tidsinnstillingene
- Trykk på Mode for å bla mellom de tre forhåndsinnstilte programmene — P1 Søvn, P2 Sirkulasjon, P3 Restitusjon
- Eller still inn varme, PEMF og timer manuelt:
- Trykk på Temp, og bruk så ▼ / ▲ for å stille inn temperaturen (30 til 70°C)
- Trykk på Time, og bruk så ▼ / ▲ for å stille inn øktens varighet (1 til 12 timer)
- Trykk på PEMF, og bruk så ▼ / ▲ for å stille inn frekvensen (1 til 30 Hz)
- Endringer trer i kraft umiddelbart. Økten starter automatisk når alle innstillingsnavn slutter å blinke og lyser stødig
- Legg deg ned på matten — matten varmes opp gradvis
- Det kan ta opptil 40 minutter før matten når de høyeste temperaturinnstillingene

FORHÅNDSINNSTILTE PROGRAMMER

- P1 Søvn — 5 Hz · 35°C · PEMF 30 min, varme 8 t — kveldsnedtrapping og søvnstøtte
- P2 Sirkulasjon — 15 Hz · 40°C · 30 min — dagsreset og sirkulasjonsstøtte
- P3 Restitusjon — 30 Hz · 45°C · 30 min — restitusjon etter trening

MANUELL MODUS

- PEMF: 1 til 30 Hz, justerbar i 1-Hz-trinn
- Varme: 30 til 70°C, justerbar
- Timer: 1 til 12 timer, justerbar
- Varme og PEMF kan brukes sammen eller hver for seg

TEMPERATURRETNINGSLINJER

- 35–40°C — natt- eller lange økter, ideelt for brukere med varmefølsomhet
- 45–55°C — økter opptil 2 timer, det komfortable arbeidsområdet for de fleste brukere
- 55–65°C — økter på 30–90 minutter, ikke mer enn to ganger per dag
- 65–70°C — økter på maks. 30–60 minutter, én gang per dag, hydrert før, under og etter

UNDER ØKTEN DIN

- Ligg stille eller beveg deg forsiktig hvis du ønsker
- Innstillinger kan justeres når som helst — endringer trer i kraft umiddelbart
- Drikk vann ved høy varme eller lange økter
- Hold PEMF-testeren nær matten for å se de magnetiske kulene bevege seg — bekreftelse på at feltet er aktivt

ETTER ØKTEN DIN

- Matten slår seg av automatisk når timeren går ut
- Trykk på Power-knappen for å slå av kontrollert ved behov
- Drikk vann
- La kroppen avkjøles i minst 15 minutter før du dusjer eller trener
- La matten kjøles helt ned før du bretter eller flytter den
- Trekk ut strømkabelen fra kontakten og kontrollertkabelen fra matten
- Sjekk huden for rødhet eller irritasjon
- Tørk av mattens overflate med en myk, tørr klut

ØKTENS VARIGHET OG HYPPIGHET

- P2 Sirkulasjon og P3 Restitusjon: 30 minutter hver
- P1 Søvn: PEMF aktiv de første 30 minuttene, varme fortsetter i 8 timer, automatisk avstengning ved slutten av syklusen
- Manuell modus: 1 til 12 timer per økt
- Anbefalt bruk: 3 til 6 økter per uke
- Daglig bruk er passende for de fleste brukere ved lave til moderate innstillinger
- Ved innstillinger over 55°C, ikke bruk mer enn én gang per dag

RENGJØRING OG OPPBEVARING

- Slå av matten og trekk ut strømkabelen før rengjøring
- La matten kjøles helt ned før rengjøring, bretteing eller oppbevaring
- Tørk overflaten med en myk, tørr klut etter hver økt
- For dypere rengjøring, tørk med en lett fuktet klut — tørk helt før bruk
- Senk ikke matten eller kontrollere ned i vann eller annen væske
- Bruk ikke alkohol, løsemidler, blekemiddel eller slipende rengjøringsmidler på matten eller kontrollere
- Maskinvask ikke matten
- La matten kjøles helt ned før du bretter den
- Brett matten kun langs de innebygde brettlinjene
- Oppbevar matten flatt eller løst brettet i bæreesken
- Oppbevares på et kjølig, tørt sted ved romtemperatur, beskyttet mot direkte sollys
- Oppbevar ikke ved temperaturer under -10°C eller over 45°C
- Plasser ikke tunge gjenstander oppå matten under oppbevaring
- Inspiser kabelen før hver bruk for kutt, frynsing eller eksponerte ledninger — ikke bruk hvis kabelen er skadet

RESIRKULERING OG AVFALLSHÅNDTERING

- Ikke kast dette produktet som usortert husholdningsavfall
- Lever produktet til et utpekt innsamlingssted for resirkulering av elektronisk utstyr
- Følg lokale forskrifter for avfallshåndtering av elektrisk og elektronisk utstyr
- Kontakt din lokale myndighet for resirkuleringssteder og prosedyrer

TEKNISKE SPESIFIKASJONER

PRODUKTNAMN	Flowpemf IR Mat Pro	P1 SØVN	5 Hz · 35°C · PEMF 30 min, 8 h
FARGE	Svart	P2 SIRKULASJON	15 Hz · 40°C · 30 min
DIMENSJONER	80 × 190 cm	P3 RESTITUSJON	30 Hz · 45°C · 30 min
VEKT	19 kg	KONTROLLER	Syv-knapps grensesnitt (Power · ▼ · ▲ · Temp · Time · PEMF · Mode)
KONSTRUKSJON	17 funksjonelle lag	Safety	Høystabil temperatursensor med automatisk overopphetingsavstengning
OVERFLATE	Ikke-toksisk syntetisk PU-skin	KABELLENGDE	180 cm
MINERALER	Naturlig ametyst og svart turmalin	INNGANGSEFFEKT	220–240 V · 50 Hz
PEMF-SPOLER	8 kobberspoler, helkroppsdekning	NOMINELL EFFEKT	280 W
PEMF-FREKVENS	1–30 Hz, justerbar i 1-Hz- trinn	UTGANGSSTRØM	1.3 A
VARMESYSTEM	Ikke-EMF silikonresistansvarmetråd	DRIFTSTEMPERATUR	5°C — 35°C ambient
VARMEOMRÅDE	30–70°C, justerbar	LAGRINGSTEMPERATUR	-10°C — 45°C
LANGBØLGGET IR- BØLGLENGDE	5–14 µm	LUFTFUKTIGHET	10% — 85% ikke-kondenserende
TIMER	1–12 h, justerbar	SERTIFISERINGER	CE · FCC · RoHS · UKCA · FDA
PROGRAMMER	30 PEMF-innstillinger + 3 forhåndsinnstilte programmer	Ce Lvd Number	B-S210335561
		Ce Emc Number	B-E210335562

GARANTI

Flowpemf IR Mat Pro dekkes av en 2-års garanti fra kjøpsdatoen, som dekker material- og produksjonsfeil. Garantien dekker ikke skader forårsaket av feil bruk, feil oppbevaring, vanneksponering, uautorisert reparasjon eller modifikasjon, eller bruk i strid med instruksjonene i denne håndboken. Kjøpsbevis kreves for alle garantikrav. For support, kontakt support@flowlife.com.

DANSK

INTRODUKTION

Velkommen til din Flowpemp IR Mat Pro. Denne vejledning hjælper dig med at bruge måtten sikkert og effektivt. Læs alle instruktioner før første brug, og gem denne manual til fremtidig brug.

I dette dokument omtales Flowpemp IR Mat Pro som produktet. Produktet skal anvendes i overensstemmelse med følgende sikkerhedsinstruktioner for at reducere risikoen for brand, elektrisk stød, materielle skader og personskade. Læs alle sikkerhedsinstruktioner, før du bruger Flowpemp IR Mat Pro.

SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

SIKKERHEDSRISICI — REDUCER RISIKOEN FOR ELEKTRISK STØD

- Brug ikke produktet i nærheden af vand eller i våde omgivelser
- Nedsænk aldrig måtten, controlleren, kablet eller stikket i vand eller anden væske
- Brug kun det originale Flowlife-strømkabel, der følger med produktet
- Frakobl straks, hvis måtten, controlleren, kablet eller stikket virker beskadiget eller vådt
- Opbevar aldrig produktet eller kablet på varme overflader
- Tag stikket ud, når produktet ikke er i brug, før rengøring og før foldning eller flytning
- Modifier, reparer eller åbn ikke måtten, controlleren eller kablet
- Håndter ikke stikket med våde hænder

FARE — REDUCER RISIKOEN FOR FORBRÆNDINGER, BRAND ELLER SKADE

- Efterlad ikke produktet uden opsyn, mens det er tændt
- Dæk ikke måtten med tykke tæpper, dyner eller tunge genstande under brug
- Fold, krøl eller bøj ikke måtten, mens den er tændt
- Indsæt ikke nåle, spidse genstande eller skarpe genstande i måtten eller controlleren
- Stå ikke, hop ikke, og placer ikke tunge genstande på måtten
- Stop brugen straks, hvis du opdager usædvanlig varme, brandlugt eller synlig skade
- Forsøg aldrig at reparere produktet selv — kontakt support@flowlife.com
- Brug aldrig produktet, hvor aerosolprodukter anvendes, eller hvor ilt tilføres
- Lad måtten køle helt af, før du folder, flytter eller opbevarer den
- Hold uden for rækkevidde af børn under 15 år
- Børn fra 15 år og opefter må kun bruge produktet, når de er korrekt informeret om sikker brug og under tilsyn af en voksen

VARMESIKKERHED

- Start altid på en lavere varmeindstilling, og øg gradvist til en komfortabel temperatur
- Brug ikke måtten, hvis du ikke kan mærke varme eller smerte i kontaktområdet
- Stop brugen, hvis nogen del af overfladen føles varmere end resten, eller hvis varmen bliver ubehagelig

HUD- OG KONTAKTFORHOLDSREGLER

- Brug ikke på skadet hud, åbne sår, aktive infektioner eller områder med nylige forbrændinger
- Rens og tør huden før hver session — fjern lotion, olie eller topisk medicin
- Brug ikke måtten med cremer eller salver, der indeholder varmeproducerende ingredienser
- Brug ikke på hud, der er følsom over for varme, såsom ansigtet
- Begynd med kortere sessioner, og øg gradvist, efterhånden som kroppen vænner sig til det
- Stop brugen, hvis der opstår rødme, udslett, blærer eller vedvarende ubehag
- Tillad mindst 60 minutter mellem sessioner på samme område

RISIKOGRUPPER — KONSULTER EN LÆGE FØR BRUG

- Graviditet eller forsøg på at blive gravid
- Pacemaker, ICD, insulinpumpe, cochleart implantat eller anden aktiv implanteret elektronisk enhed
- Metal eller andre implantater i kontaktområdet med måtten
- Aktiv eller mistænkt kræft, eller igangværende kræftbehandling
- Hjerter-kar-sygdom, alvorlig arytmie eller anden ustabil hjertesygdom
- Højt eller lavt blodtryk
- Diabetes eller nedsat blodcirkulation
- Epilepsi eller tidligere anfald
- Tidligere slagtilfælde eller TIA (forbigående iskæmisk anfald)
- Alvorlige blødningsforstyrrelser eller nyligt blodtab
- Feber eller aktiv infektion — varme kan forværre hypertermi
- Operation inden for de seneste seks måneder
- Nylige brud eller åbne sår i kontaktområdet
- Hudtilstande, herunder eksem, psoriasis eller åbne sår i kontaktområdet
- Perifer neuropati eller nedsat følsomhed i kontaktområdet — kontroller huden omhyggeligt før og efter hver session
- Hæmofili eller anhidrose

- Psykisk sygdom eller påvirkning af alkohol eller stoffer
- Lysfølsom medicin eller medicin, der påvirker cirkulation, blodtryk eller smerteopfattelse
- Under 15 år — brug kun under opsyn af sundhedspersonale
- Enhver anden sundhedstilstand, der ikke er anført — konsulter din læge, før du starter

BRUGSANVISNING

HVAD ER I ÆSKEN

- 1 × Flowpemp IR Mat Pro restitutionsmåtte
- 1 × Flowmat controller + Strømkabel
- 1 × Bæretaske
- 1 × PEMF-tester
- 1 × Brugervejledning

FØR DIN SESSION

- Gennemgå denne vejledning før første brug
- Tag smykker, ure og metalaccessories af
- Bær rent, tyndt, behageligt tøj af naturlige fibre som bomuld
- Drik et glas vand
- Inspicer måtten, controlleren og kablet for slid, flossning eller skader — brug ikke ved skader

OPSTILLING AF MÅTTEN

- Placer måtten på en flad, stabil, varmebestandig overflade — en seng, gulvet eller en yogamåtte
- Sørg for, at måtten ligger fladt uden folder eller krøller
- Sæt controllerens kabel i stikket på måtten
- Sæt strømkablet i et jordet stik (220–240 V)
- Placer controlleren på en varmebestandig overflade ved siden af måtten — aldrig oven på måtten

BRUG AF CONTROLLEREN

- Tryk på Power-knappen for at tænde for varme- og tidsindstillingerne
- Tryk på Mode for at skifte mellem de tre forudindstillede programmer — P1 Søvn, P2 Cirkulation, P3 Restitution
- Eller indstil varme, PEMF og timer manuelt:
- Tryk på Temp, og brug derefter ▼ / ▲ til at indstille temperaturen (30 til 70°C)
- Tryk på Time, og brug derefter ▼ / ▲ til at indstille sessionslængden (1 til 12 timer)
- Tryk på PEMF, og brug derefter ▼ / ▲ til at indstille frekvensen (1 til 30 Hz)
- Ændringer træder i kraft straks. Sessionen starter automatisk, når alle indstillingsnavne holder op med at blinke og lyser konstant
- Læg dig på måtten — måtten varmer gradvist op
- Tillad op til 40 minutter, før måtten når de højeste temperaturindstillinger

FORUDINDSTILLEDE PROGRAMMER

- P1 Søvn — 5 Hz · 35°C · PEMF 30 min, varme 8 t — aftenafslapning og søvnstøtte
- P2 Cirkulation — 15 Hz · 40°C · 30 min — dagsreset og cirkulationsstøtte
- P3 Restitution — 30 Hz · 45°C · 30 min — restitution efter træning

MANUEL TILSTAND

- PEMF: 1 til 30 Hz, justerbar i 1-Hz-trin
- Varme: 30 til 70°C, justerbar
- Timer: 1 til 12 timer, justerbar

TEMPERATURRETNINGSLINJER

- 35–40°C — nattesessioner eller lange sessioner, ideelt for brugere med varmekølsomhed
- 45–55°C — sessioner op til 2 timer, det komfortable arbejdsområde for de fleste brugere
- 55–65°C — sessioner på 30–90 minutter, ikke mere end to gange om dagen
- 65–70°C — sessioner på maks. 30–60 minutter, én gang om dagen, hydrér før, under og efter

UNDER DIN SESSION

- Lig stille eller bevæg dig forsigtigt, hvis du ønsker det
- Indstillinger kan justeres når som helst — ændringer træder i kraft straks
- Drik vand ved høj varme eller lange sessioner
- Hold PEMF-testeren tæt på måtten for at se de magnetiske kugler bevæge sig — bekræftelse på, at feltet er aktivt

EFTER DIN SESSION

- Måtten slukker automatisk, når timeren udløber
- Tryk på Power-knappen for at slukke controlleren, hvis det er nødvendigt
- Drik vand
- Lad kroppen køle af i mindst 15 minutter, før du tager bad eller dyrker motion
- Lad måtten køle helt af, før du folder eller flytter den
- Tag strømkablet ud af stikkontakten og controllerkablet ud af måtten
- Tjek huden for rødme eller irritation
- Tør måttens overflade af med en blød, tør klud

SESSIONSLÆNGDE OG HYPPIGHED

- P2 Cirkulation og P3 Restitution: 30 minutter hver
- P1 Søvn: PEMF aktiv de første 30 minutter, varme fortsætter i 8 timer, automatisk slukning ved cyklussens afslutning
- Manuel tilstand: 1 til 12 timer pr. session
- Anbefalet brug: 3 til 6 sessioner om ugen
- Daglig brug er passende for de fleste brugere ved lave til moderate indstillinger
- Ved indstillinger over 55°C, brug ikke mere end én gang om dagen

RENGØRING OG OPBEVARING

- Sluk før måtten, og tag strømkablet ud før rengøring
- Lad måtten køle helt af før rengøring, foldning eller opbevaring
- Tør overfladen af med en blød, tør klud efter hver session
- Til dybere rengøring, tør med en let fugtig klud — tør helt før brug
- Nedsænk ikke måtten eller controlleren i vand eller anden væske
- Brug ikke alkohol, opløsningsmidler, blegemiddel eller slibende rengøringsmidler på måtten eller controlleren
- Maskinvask ikke måtten
- Lad måtten køle helt af, før du folder den
- Fold måtten kun langs de indbyggede foldelinjer
- Opbevar måtten fladt eller løst foldet i bæretasken
- Opbevares på et køligt, tørt sted ved stuetemperatur, beskyttet mod direkte sollys
- Opbevar ikke ved temperaturer under -10°C eller over 45°C
- Anbring ikke tunge genstande oven på måtten under opbevaring
- Inspicer kablet før hver brug for snit, flossning eller blottede ledninger — brug ikke, hvis kablet er beskadiget

GENBRUG OG BORTSKAFFELSE

- Bortskaf ikke dette produkt som usorteret husholdningsaffald
- Aflever produktet på et udpeget indsamlingssted til genbrug af elektronisk udstyr
- Følg lokale regler for bortskaffelse af elektrisk og elektronisk udstyr
- Kontakt din lokale myndighed for genbrugssteder og procedurer

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

PRODUKTNAVN	Flowpemf IR Mat Pro	P1 SØVN	5 Hz · 35°C · PEMF 30 min, 8 h
FARVE	Sort	P2 CIRKULATION	15 Hz · 40°C · 30 min
DIMENSIONER	80 × 190 cm	P3 RESTITUTION	30 Hz · 45°C · 30 min
VÆGT	19 kg	CONTROLLER	Syv-knaps interface (Power · ▼ · ▲ · Temp · Time · PEMF · Mode)
KONSTRUKTION	17 funktionelle lag	SIKKERHED	Højstabil temperatursensor med automatisk overophednings-frakobling
OVERFLADE	Ikke-toksisk syntetisk PU-læder	KABELLÆNGDE	180 cm
MINERALER	Naturlig ametyst og sort turmalin	INDGANGSEFFEKT	220–240 V · 50 Hz
PEMF-SPOLER	8 kobberspoler, fuld kropsdækning	NOMINEL EFFEKT	280 W
PEMF-FREKVEN	1–30 Hz, justerbar i 1-Hz-trin	UDGANGSSTRØM	1.3 A
VARMESYSTEM	Ikke-EMF silikonemodstandsvarmetråd	DRIFTSTEMPERATUR	5°C — 35°C ambient
VARMEOMRÅDE	30–70°C, justerbart	OPBEVARINGSTEMPERATUR	-10°C — 45°C
LANGBØLGET IR-BØLGELÆNGDE	5–14 µm	LUFTFUGTIGHED	10% — 85% ikke-kondenserende
TIMER	1–12 h, justerbar	CERTIFICERING	CE · FCC · RoHS · UKCA · FDA
PROGRAMMER	30 PEMF-indstillinger + 3 forudindstillede programmer	Ce Lvd Number	B-S210335561
		Ce Emc Number	B-E210335562

GARANTI

Flowpemf IR Mat Pro er dækket af en 2-årig garanti fra købsdatoen, der dækker materiale- og fremstillingsfejl. Garantien dækker ikke skader forårsaget af forkert brug, forkert opbevaring, vandeksponering, uautoriseret reparation eller modifikation eller brug i strid med instruktionerne i denne manual. Købsbevis kræves for alle garantianmodninger. For support, kontakt support@flowlife.com.

DEUTSCH

EINFÜHRUNG

Willkommen zu Ihrer Flowpemp IR Mat Pro. Diese Anleitung hilft Ihnen, Ihre Matte sicher und wirksam zu verwenden. Lesen Sie alle Anweisungen vor dem ersten Gebrauch und bewahren Sie dieses Handbuch zur späteren Verwendung auf.

In diesem Dokument wird die Flowpemp IR Mat Pro als das Produkt bezeichnet. Das Produkt muss gemäß den folgenden Sicherheitsanweisungen verwendet werden, um die Gefahr von Bränden, Stromschlägen, Sachschäden und Personenschäden zu verringern. Lesen Sie alle Sicherheitsanweisungen, bevor Sie die Flowpemp IR Mat Pro verwenden.

SICHERHEITSANWEISUNGEN

SICHERHEITSRISIKEN — VERRINGERUNG DES STROMSCHLAGRISIKOS

- Verwenden Sie das Produkt nicht in der Nähe von Wasser oder in feuchten Umgebungen
- Tauchen Sie die Matte, den Controller, das Kabel oder den Stecker niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten
- Verwenden Sie nur das mit dem Produkt gelieferte Original-Flowlife-Netzkabel
- Trennen Sie das Gerät sofort vom Stromnetz, wenn die Matte, der Controller, das Kabel oder der Stecker beschädigt oder nass erscheint
- Bewahren Sie das Produkt oder das Kabel niemals auf heißen Oberflächen auf
- Trennen Sie das Produkt vom Stromnetz, wenn es nicht in Gebrauch ist, vor der Reinigung und vor dem Falten oder Bewegen
- Modifizieren, reparieren oder öffnen Sie die Matte, den Controller oder das Kabel nicht
- Berühren Sie den Stecker nicht mit nassen Händen

GEFAHR — VERRINGERUNG DES RISIKOS VON VERBRENNUNGEN, BRÄNDEN ODER VERLETZUNGEN

- Lassen Sie das Produkt nicht unbeaufsichtigt, während es eingeschaltet ist
- Decken Sie die Matte während des Gebrauchs nicht mit dicken Decken, Bettdecken oder schweren Gegenständen ab
- Falten, knicken oder zerknüllen Sie die Matte nicht, während sie eingeschaltet ist
- Stecken Sie keine Nadeln, Stecknadeln oder scharfen Gegenstände in die Matte oder den Controller
- Stellen Sie sich nicht auf die Matte, springen Sie nicht darauf und legen Sie keine schweren Gegenstände darauf
- Beenden Sie die Nutzung sofort, wenn Sie ungewöhnliche Hitze, Brandgeruch oder sichtbare Schäden bemerken
- Versuchen Sie niemals, das Produkt selbst zu reparieren — wenden Sie sich an support@flowlife.com
- Verwenden Sie das Produkt niemals dort, wo Aerosolprodukte verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird
- Lassen Sie die Matte vollständig abkühlen, bevor Sie sie falten, bewegen oder lagern
- Außerhalb der Reichweite von Kindern unter 15 Jahren aufbewahren
- Kinder ab 15 Jahren dürfen das Produkt nur verwenden, wenn sie ordnungsgemäß über die sichere Verwendung informiert wurden und unter Aufsicht eines Erwachsenen stehen

WÄRMESICHERHEIT

- Beginnen Sie immer mit einer niedrigeren Wärmeeinstellung und steigern Sie diese allmählich auf ein angenehmes Niveau
- Verwenden Sie die Matte nicht, wenn Sie im Kontaktbereich keine Wärme oder Schmerzen spüren können
- Beenden Sie die Nutzung, wenn ein Teil der Oberfläche heißer als der Rest wirkt oder die Hitze unangenehm wird

HAUT- UND KONTAKTVORSICHTSMASSNAHMEN

- Verwenden Sie das Produkt nicht auf verletzter Haut, offenen Wunden, aktiven Infektionen oder Bereichen mit kürzlich entstandenen Verbrennungen
- Reinigen und trocknen Sie die Haut vor jeder Sitzung — entfernen Sie Lotion, Öl oder topische Medikamente
- Verwenden Sie die Matte nicht mit Cremes oder Salben, die wärmeerzeugende Inhaltsstoffe enthalten
- Verwenden Sie das Produkt nicht auf Haut, die hitzeempfindlich ist, wie z. B. das Gesicht
- Beginnen Sie mit kürzeren Sitzungen und steigern Sie diese allmählich, während sich der Körper anpasst
- Beenden Sie die Nutzung, wenn Rötungen, Hautausschlag, Blasenbildung oder anhaltendes Unbehagen auftreten
- Lassen Sie mindestens 60 Minuten zwischen Sitzungen im selben Bereich

RISIKOGRUPPEN — KONSULTIEREN SIE EINEN ARZT VOR DER ANWENDUNG

- Schwangerschaft oder Versuch, schwanger zu werden
- Herzschrittmacher, ICD, Insulinpumpe, Cochlea-Implantat oder andere aktive implantierte elektronische Geräte
- Metall- oder andere Körperimplantate im Kontaktbereich mit der Matte
- Aktive oder vermutete Krebserkrankung oder laufende Krebsbehandlung
- Herz-Kreislauf-Erkrankung, schwere Arrhythmie oder andere instabile Herzerkrankung
- Hoher oder niedriger Blutdruck
- Diabetes oder gestörte Durchblutung
- Epilepsie oder Anfälle in der Vorgeschichte
- Schlaganfall oder TIA (transitorische ischämische Attacke) in der Vorgeschichte
- Schwere Blutungsstörungen oder kürzlicher Blutverlust
- Fieber oder aktive Infektion — Hitze kann Hyperthermie verschlimmern
- Operation in den letzten sechs Monaten
- Kürzlich erlittene Frakturen oder offene Wunden im Kontaktbereich
- Hauterkrankungen, einschließlich Ekzeme, Schuppenflechte oder offene Wunden im Kontaktbereich
- Periphere Neuropathie oder verminderte Empfindung im Kontaktbereich — überprüfen Sie die Haut sorgfältig vor und nach jeder Sitzung
- Hämophilie oder Anhidrose

- Psychische Erkrankung oder unter dem Einfluss von Alkohol oder Substanzen
- Photosensibilisierende Medikamente oder Medikamente, die die Durchblutung, den Blutdruck oder die Schmerzwahrnehmung beeinflussen
- Unter 15 Jahren — nur unter Aufsicht von medizinischem Fachpersonal verwenden
- Jede andere nicht aufgeführte Gesundheitsfrage — konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie beginnen

GEBRAUCHSANWEISUNG

LIEFERUMFANG

- 1 × Flowpemp IR Mat Pro Regenerationsmatte
- 1 × Flowmat Controller + Netzkabel
- 1 × Tragetasche
- 1 × PEMF-Tester
- 1 × Bedienungsanleitung

VOR IHRER SITZUNG

- Lesen Sie dieses Handbuch vor der ersten Verwendung durch
- Legen Sie Schmuck, Uhren und Metallaccessoires ab
- Tragen Sie saubere, dünne, bequeme Kleidung aus Naturfasern wie Baumwolle
- Trinken Sie ein Glas Wasser
- Überprüfen Sie die Matte, den Controller und das Kabel auf Abnutzung, Ausfransen oder Schäden — verwenden Sie das Produkt bei Beschädigungen nicht

AUFBAU DER MATTE

- Legen Sie die Matte auf eine ebene, stabile, hitzebeständige Oberfläche — ein Bett, den Boden oder eine Yogamatte
- Stellen Sie sicher, dass die Matte flach liegt, ohne Falten oder Knicke
- Stecken Sie das Controller-Kabel in die Buchse an der Matte
- Stecken Sie das Netzkabel in eine geerdete Standard-Steckdose (220–240 V)
- Stellen Sie den Controller auf eine hitzebeständige Oberfläche neben der Matte — niemals oben auf der Matte

VERWENDUNG DES CONTROLLERS

- Drücken Sie die Power-Taste, um die Wärme- und Zeiteinstellungen einzuschalten
- Drücken Sie Mode, um durch die drei voreingestellten Programme zu wechseln — P1 Schlaf, P2 Zirkulation, P3 Regeneration
- Oder stellen Sie Wärme, PEMF und Timer manuell ein:
- Drücken Sie Temp, dann verwenden Sie ▼ / ▲, um die Temperatur einzustellen (30 bis 70°C)
- Drücken Sie Time, dann verwenden Sie ▼ / ▲, um die Sitzungslänge einzustellen (1 bis 12 Stunden)
- Drücken Sie PEMF, dann verwenden Sie ▼ / ▲, um die Frequenz einzustellen (1 bis 30 Hz)
- Änderungen werden sofort wirksam. Die Sitzung startet automatisch, wenn alle Einstellungsnamen aufhören zu blinken und stetig leuchten
- Legen Sie sich auf die Matte — die Matte erwärmt sich allmählich
- Bis zu 40 Minuten können vergehen, bis die Matte die höchsten Temperatureinstellungen erreicht

VOREINGESTELLTE PROGRAMME

- P1 Schlaf — 5 Hz · 35°C · PEMF 30 min, Wärme 8 h — abendliches Entspannen und Schlafunterstützung
- P2 Zirkulation — 15 Hz · 40°C · 30 min — Tages-Reset und Kreislaufunterstützung
- P3 Regeneration — 30 Hz · 45°C · 30 min — Regeneration nach dem Training

MANUELLER MODUS

- PEMF: 1 bis 30 Hz, einstellbar in 1-Hz-Schritten
- Wärme: 30 bis 70°C, einstellbar
- Timer: 1 bis 12 Stunden, einstellbar
- Wärme und PEMF können zusammen oder einzeln verwendet werden

TEMPERATURRICHTLINIEN

- 35–40°C — Nacht- oder lange Sitzungen, ideal für Benutzer mit Hitzeempfindlichkeit
- 45–55°C — Sitzungen bis zu 2 Stunden, der angenehme Arbeitsbereich für die meisten Benutzer
- 55–65°C — Sitzungen von 30–90 Minuten, nicht mehr als zweimal täglich
- 65–70°C — Sitzungen von maximal 30–60 Minuten, einmal täglich, vor, während und nach der Anwendung Flüssigkeit zuführen

WÄHREND IHRER SITZUNG

- Bleiben Sie still oder bewegen Sie sich sanft, wenn Sie möchten
- Einstellungen können jederzeit angepasst werden — Änderungen werden sofort wirksam
- Trinken Sie Wasser bei hoher Hitze oder langen Sitzungen
- Halten Sie den PEMF-Tester nahe an die Matte, um die magnetischen Kugeln in Bewegung zu sehen — eine Bestätigung, dass das Feld aktiv ist

NACH IHRER SITZUNG

- Die Matte schaltet sich automatisch aus, wenn der Timer abläuft
- Drücken Sie die Power-Taste, um den Controller bei Bedarf auszuschalten
- Trinken Sie Wasser
- Lassen Sie Ihren Körper mindestens 15 Minuten abkühlen, bevor Sie duschen oder Sport treiben
- Lassen Sie die Matte vollständig abkühlen, bevor Sie sie falten oder bewegen
- Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose und das Controllerkabel aus der Matte
- Überprüfen Sie die Haut auf Rötungen oder Reizungen
- Wischen Sie die Mattenoberfläche mit einem weichen, trockenen Tuch ab

SITZUNGSLÄNGE UND HÄUFIGKEIT

- P2 Zirkulation und P3 Regeneration: jeweils 30 Minuten
- P1 Schlaf: PEMF aktiv für die ersten 30 Minuten, Wärme läuft 8 Stunden weiter, automatische Abschaltung am Ende des Zyklus
- Manueller Modus: 1 bis 12 Stunden pro Sitzung
- Empfohlene Anwendung: 3 bis 6 Sitzungen pro Woche
- Die tägliche Anwendung ist für die meisten Benutzer bei niedrigen bis mittleren Einstellungen geeignet
- Bei Einstellungen über 55°C nicht mehr als einmal täglich verwenden

REINIGUNG UND LAGERUNG

- Schalten Sie die Matte aus und ziehen Sie das Netzkabel ab, bevor Sie sie reinigen
- Lassen Sie die Matte vor dem Reinigen, Falten oder Lagern vollständig abkühlen
- Wischen Sie die Oberfläche nach jeder Sitzung mit einem weichen, trockenen Tuch ab
- Für eine gründlichere Reinigung mit einem leicht feuchten Tuch abwischen — vor Gebrauch vollständig trocknen
- Tauchen Sie die Matte oder den Controller nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten
- Verwenden Sie keinen Alkohol, keine Lösungsmittel, kein Bleichmittel oder scheuernde Reinigungsmittel auf der Matte oder dem Controller
- Waschen Sie die Matte nicht in der Maschine
- Lassen Sie die Matte vollständig abkühlen, bevor Sie sie falten
- Falten Sie die Matte nur entlang der eingebauten Faltlinien
- Lagern Sie die Matte flach oder locker gefaltet in der Tragetasche
- An einem kühlen, trockenen Ort bei Raumtemperatur, vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt, aufbewahren
- Nicht bei Temperaturen unter -10°C oder über 45°C lagern
- Legen Sie während der Lagerung keine schweren Gegenstände auf die Matte
- Überprüfen Sie das Kabel vor jedem Gebrauch auf Schnitte, Ausfransungen oder freiliegende Drähte — verwenden Sie das Produkt nicht, wenn das Kabel beschädigt ist

RECYCLING UND ENTSORGUNG

- Entsorgen Sie dieses Produkt nicht als unsortierten Hausmüll
- Geben Sie das Produkt an einer ausgewiesenen Sammelstelle für das Recycling von Elektrogeräten ab
- Befolgen Sie die örtlichen Vorschriften für die Entsorgung von Elektro- und Elektronikgeräten
- Wenden Sie sich an Ihre örtliche Behörde, um Informationen zu Recyclingstandorten und -verfahren zu erhalten

TECHNISCHE DATEN

PRODUKTNAME	Flowpemf IR Mat Pro	P1 SCHLAF	5 Hz · 35°C · PEMF 30 min, 8 h
FARBE	Schwarz	P2 ZIRKULATION	15 Hz · 40°C · 30 min
ABMESSUNGEN	80 × 190 cm	P3 REGENERATION	30 Hz · 45°C · 30 min
GEWICHT	19 kg	CONTROLLER	Sieben-Tasten-Schnittstelle (Power · ▼ · ▲ · Temp · Time · PEMF · Mode)
KONSTRUKTION	17 funktionale Schichten	SICHERHEIT	Hochstabiler Temperatursensor mit automatischer Überhitzungsabschaltung
OBERFLÄCHE	Ungiftiges synthetisches PU-Leder	KABELLÄNGE	180 cm
MINERALIEN	Natürlicher Amethyst und schwarzer Turmalin	EINGANGSLEISTUNG	220–240 V · 50 Hz
PEMF-SPULEN	8 Kupferspulen, Ganzkörperabdeckung	NENNLEISTUNG	280 W
PEMF-FREQUENZ	1–30 Hz, einstellbar in 1-Hz-Schritten	AUSGANGSSTROM	1.3 A
HEIZSYSTEM	Nicht-EMF Silikon-Widerstandsheizdraht	BETRIEBSTEMPERATUR	5°C — 35°C ambient
WÄRMEBEREICH	30–70°C, einstellbar	LAGERTEMPERATUR	-10°C — 45°C
FERN-INFRAROT- WELLENLÄNGE	5–14 µm	LUFTFEUCHTIGKEIT	10% — 85% nicht kondensierend
Timer	1–12 h, einstellbar	ZERTIFIZIERUNGEN	CE · FCC · RoHS · UKCA · FDA
PROGRAMME	30 PEMF-Einstellungen + 3 voreingestellte Programme	Ce Lvd Number	B-S210335561
		Ce Emc Number	B-E210335562

GARANTIE

Die Flowpemf IR Mat Pro ist durch eine 2-jährige Garantie ab Kaufdatum abgedeckt, die Material- und Verarbeitungsfehler abdeckt. Die Garantie deckt keine Schäden, die durch Missbrauch, unsachgemäße Lagerung, Wassereinwirkung, nicht autorisierte Reparaturen oder Modifikationen oder die Verwendung außerhalb der Anweisungen in diesem Handbuch verursacht werden. Für alle Garantieansprüche ist ein Kaufnachweis erforderlich. Für Support wenden Sie sich an support@flowlife.com.

FRANÇAIS

INTRODUCTION

Bienvenue dans votre Flowpemp IR Mat Pro. Ce guide vous aidera à utiliser votre tapis en toute sécurité et de manière efficace. Lisez toutes les instructions avant la première utilisation et conservez ce manuel pour référence future.

Dans ce document, Flowpemp IR Mat Pro est désigné comme le produit. Le produit doit être utilisé conformément aux instructions de sécurité suivantes afin de réduire le risque d'incendie, de choc électrique, de dommages matériels et de blessures corporelles. Lisez toutes les instructions de sécurité avant d'utiliser Flowpemp IR Mat Pro.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

RISQUES DE SÉCURITÉ — RÉDUIRE LE RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE

- N'utilisez pas le produit près de l'eau ou dans des environnements humides
- Ne plongez jamais le tapis, le contrôleur, le câble ou la prise dans l'eau ou tout autre liquide
- Utilisez uniquement le câble d'alimentation Flowlife d'origine fourni avec le produit
- Débranchez immédiatement si le tapis, le contrôleur, le câble ou la prise semble endommagé ou mouillé
- Ne stockez jamais le produit ou le câble sur des surfaces chaudes
- Débranchez le produit lorsqu'il n'est pas utilisé, avant le nettoyage, et avant le pliage ou le déplacement
- Ne modifiez, ne réparez ni n'ouvrez le tapis, le contrôleur ou le câble
- Ne manipulez pas la prise avec des mains mouillées

DANGER — RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE OU DE BLESSURES

- Ne laissez pas le produit sans surveillance lorsqu'il est sous tension
- Ne couvrez pas le tapis avec des couvertures épaisses, des couettes ou des objets lourds pendant l'utilisation
- Ne pliez, ne regroupez ni ne froissez le tapis lorsqu'il est sous tension
- N'insérez pas d'épingles, d'aiguilles ou d'objets pointus dans le tapis ou le contrôleur
- Ne vous tenez pas debout, ne sautez pas et ne placez pas d'objets lourds sur le tapis
- Cessez immédiatement d'utiliser le produit si vous détectez une chaleur inhabituelle, une odeur de brûlé ou des dommages visibles
- N'essayez jamais de réparer le produit vous-même — contactez support@flowlife.com
- N'utilisez jamais le produit là où des produits en aérosol sont utilisés ou de l'oxygène administré
- Laissez le tapis refroidir complètement avant de le plier, de le déplacer ou de le ranger
- Tenez hors de portée des enfants de moins de 15 ans
- Les enfants âgés de 15 ans et plus ne peuvent utiliser le produit que s'ils ont été correctement informés de son utilisation sécuritaire et sous la supervision d'un adulte

SÉCURITÉ THERMIQUE

- Commencez toujours par un réglage de chaleur plus faible et augmentez progressivement jusqu'à un niveau confortable
- N'utilisez pas le tapis si vous ne pouvez pas sentir la chaleur ou la douleur dans la zone de contact
- Cessez d'utiliser le produit si une partie de la surface semble plus chaude que le reste, ou si la chaleur devient inconfortable

PRÉCAUTIONS CUTANÉES ET DE CONTACT

- N'utilisez pas sur une peau lésée, des plaies ouvertes, des infections actives ou des zones de brûlures récentes
- Nettoyez et séchez la peau avant chaque session — retirez les lotions, huiles ou médicaments topiques
- N'utilisez pas le tapis avec des crèmes ou des pommades contenant des ingrédients producteurs de chaleur
- N'utilisez pas sur une peau sensible à la chaleur, comme le visage
- Commencez par des sessions plus courtes et augmentez progressivement à mesure que le corps s'adapte
- Cessez d'utiliser le produit en cas de rougeur, d'éruption cutanée, de cloques ou d'inconfort persistant
- Laissez au moins 60 minutes entre les sessions sur la même zone

GROUPES À RISQUE — CONSULTEZ UN MÉDECIN AVANT UTILISATION

- Grossesse ou tentative de tomber enceinte
- Stimulateur cardiaque, défibrillateur (DAI), pompe à insuline, implant cochléaire ou tout autre dispositif électronique implanté actif
- Implants métalliques ou autres implants corporels dans la zone de contact avec le tapis
- Cancer actif ou suspecté, ou traitement anticancéreux en cours
- Maladie cardiovasculaire, arythmie sévère ou toute autre maladie cardiaque instable
- Tension artérielle élevée ou basse
- Diabète ou circulation sanguine altérée
- Épilepsie ou antécédents de convulsions
- Antécédents d'accident vasculaire cérébral ou d'AIT (accident ischémique transitoire)
- Troubles hémorragiques graves ou perte de sang récente
- Fièvre ou infection active — la chaleur peut aggraver l'hyperthermie
- Chirurgie au cours des six derniers mois
- Fractures récentes ou plaies ouvertes dans la zone de contact
- Affections cutanées, y compris l'eczéma, le psoriasis ou des plaies ouvertes dans la zone de contact
- Neuropathie périphérique ou sensation réduite dans la zone de contact — vérifiez soigneusement la peau avant et après chaque session

- Hémophilie ou anhidrose
- Maladie mentale, ou sous l'influence d'alcool ou de substances
- Médicaments photosensibilisants ou médicaments affectant la circulation, la pression artérielle ou la perception de la douleur
- Moins de 15 ans — utiliser uniquement sous la supervision d'un professionnel de santé
- Toute autre préoccupation de santé non mentionnée — consultez votre médecin avant de commencer

MODE D'EMPLOI

CONTENU DE LA BOÎTE

- 1 × Tapis de récupération Flowpemp IR Mat Pro
- 1 × Contrôleur Flowmat + Câble d'alimentation
- 1 × Sac de transport
- 1 × Testeur PEMF
- 1 × Manuel d'utilisation

AVANT VOTRE SESSION

- Lisez ce manuel avant la première utilisation
- Retirez les bijoux, montres et accessoires métalliques
- Portez des vêtements propres, fins et confortables en fibres naturelles comme le coton
- Buvez un verre d'eau
- Inspectez le tapis, le contrôleur et le câble pour détecter toute usure, effilochage ou dommage — n'utilisez pas le produit en cas de dommage

INSTALLATION DU TAPIS

- Placez le tapis sur une surface plane, stable et résistante à la chaleur — un lit, le sol ou un tapis de yoga
- Assurez-vous que le tapis est parfaitement plat, sans plis ni froissures
- Branchez le câble du contrôleur dans la prise du tapis
- Branchez le câble d'alimentation dans une prise mise à la terre (220–240 V)
- Placez le contrôleur sur une surface résistante à la chaleur à côté du tapis — jamais sur le tapis

UTILISATION DU CONTRÔLEUR

- Appuyez sur le bouton Power pour activer les réglages de chaleur et de temps
- Appuyez sur Mode pour parcourir les trois programmes prédéfinis — P1 Sommeil, P2 Circulation, P3 Récupération
- Ou réglez la chaleur, le PEMF et la minuterie manuellement :
- Appuyez sur Temp, puis utilisez ▼ / ▲ pour régler la température (30 à 70°C)
- Appuyez sur Time, puis utilisez ▼ / ▲ pour régler la durée de la session (1 à 12 heures)
- Appuyez sur PEMF, puis utilisez ▼ / ▲ pour régler la fréquence (1 à 30 Hz)
- Les modifications s'appliquent immédiatement. La session démarre automatiquement lorsque tous les noms de réglage cessent de clignoter et s'allument de façon stable
- Allongez-vous sur le tapis — le tapis chauffe progressivement
- Comptez jusqu'à 40 minutes pour que le tapis atteigne les réglages de température les plus élevés

PRESET PROGRAMS

- P1 Sommeil — 5 Hz · 35°C · PEMF 30 min, chaleur 8 h — détente du soir et soutien du sommeil
- P2 Circulation — 15 Hz · 40°C · 30 min — réinitialisation diurne et soutien de la circulation
- P3 Récupération — 30 Hz · 45°C · 30 min — récupération après l'entraînement

MODE MANUEL

- PEMF : 1 à 30 Hz, réglable par incréments de 1 Hz
- Chaleur : 30 à 70°C, réglable
- Minuterie : 1 à 12 heures, réglable
- La chaleur et le PEMF peuvent être utilisés ensemble ou séparément

DIRECTIVES DE TEMPÉRATURE

- 35–40°C — sessions nocturnes ou prolongées, idéales pour les utilisateurs sensibles à la chaleur
- 45–55°C — sessions jusqu'à 2 heures, plage de travail confortable pour la plupart des utilisateurs
- 55–65°C — sessions de 30–90 minutes, pas plus de deux fois par jour
- 65–70°C — sessions de 30–60 minutes maximum, une fois par jour, hydratez-vous avant, pendant et après

PENDANT VOTRE SESSION

- Restez immobile, ou bougez doucement si vous le souhaitez
- Les réglages peuvent être ajustés à tout moment — les modifications prennent effet immédiatement
- Buvez de l'eau en cas de chaleur élevée ou de sessions prolongées
- Tenez le testeur PEMF près du tapis pour voir les billes magnétiques se déplacer — confirmation que le champ est actif

APRÈS VOTRE SESSION

- Le tapis s'éteint automatiquement à la fin de la minuterie
- Appuyez sur le bouton Power pour éteindre le contrôleur si nécessaire
- Buvez de l'eau
- Laissez votre corps refroidir pendant au moins 15 minutes avant de prendre une douche ou de faire de l'exercice
- Laissez le tapis refroidir complètement avant de le plier ou de le déplacer
- Débranchez le câble d'alimentation de la prise et le câble du contrôleur du tapis
- Vérifiez votre peau pour toute rougeur ou irritation
- Essuyez la surface du tapis avec un chiffon doux et sec

DURÉE ET FRÉQUENCE DES SESSIONS

- P2 Circulation et P3 Récupération : 30 minutes chacune
- P1 Sommeil : PEMF actif pendant les 30 premières minutes, chaleur continue pendant 8 heures, arrêt automatique à la fin du cycle
- Mode manuel : 1 à 12 heures par session
- Utilisation recommandée : 3 à 6 sessions par semaine
- Une utilisation quotidienne convient à la plupart des utilisateurs à des réglages bas à modérés
- Pour les réglages supérieurs à 55°C, n'utilisez pas plus d'une fois par jour

NETTOYAGE ET STOCKAGE

- Éteignez le tapis et débranchez le câble d'alimentation avant le nettoyage
- Laissez le tapis refroidir complètement avant le nettoyage, le pliage ou le stockage
- Essuyez la surface avec un chiffon doux et sec après chaque session
- Pour un nettoyage plus approfondi, essuyez avec un chiffon légèrement humide — séchez complètement avant utilisation
- Ne plongez pas le tapis ou le contrôleur dans l'eau ou tout autre liquide
- N'utilisez pas d'alcool, de solvants, d'eau de Javel ou de produits de nettoyage abrasifs sur le tapis ou le contrôleur
- Ne lavez pas le tapis en machine
- Laissez le tapis refroidir complètement avant de le plier
- Pliez le tapis uniquement le long de ses lignes de pliage intégrées
- Stockez le tapis à plat, ou plié sans serrer à l'intérieur du sac de transport
- Conservez dans un endroit frais et sec à température ambiante, à l'abri de la lumière directe du soleil
- Ne stockez pas à des températures inférieures à -10°C ou supérieures à 45°C
- Ne placez pas d'objets lourds sur le tapis pendant le stockage
- Inspectez le câble avant chaque utilisation pour détecter des coupures, l'effilochage ou des fils exposés — cessez d'utiliser le produit si un câble est endommagé

RECYCLAGE ET ÉLIMINATION

- Ne jetez pas ce produit avec les ordures ménagères non triées
- Apportez le produit à un point de collecte désigné pour le recyclage des équipements électroniques
- Suivez les réglementations locales concernant l'élimination des équipements électriques et électroniques
- Contactez votre autorité locale pour connaître les emplacements et les procédures de recyclage

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

NOM DU PRODUIT Flowpemp IR Mat Pro

COULEUR Noir

DIMENSIONS 80 × 190 cm

POIDS 19 kg

CONSTRUCTION 17 couches fonctionnelles

Surface Cuir PU synthétique non toxique

MINÉRAUX Améthyste naturelle et

tourmaline noire

BOBINES PEMF 8 bobines de cuivre,

couverture corps entier

FRÉQUENCE PEMF 1–30 Hz, réglable par

incréments de 1 Hz

SYSTÈME DE Fil chauffant en silicone

CHAUFFAGE non-EMF

PLAGE DE CHALEUR 30–70°C, réglable

LONGUEUR D'ONDE 5–14 µm

INFRAROUGE LOINTAIN

MINUTERIE 1–12 h, réglable

PROGRAMMES 30 réglages PEMF + 3

programmes prédéfinis

P1 SOMMEIL 5 Hz · 35°C · PEMF 30 min, 8 h

P2 CIRCULATION 15 Hz · 40°C · 30 min

P3 RÉCUPÉRATION 30 Hz · 45°C · 30 min

CONTRÔLEUR Interface à sept boutons (Power · ▼
· ▲ · Temp · Time · PEMF · Mode)

SÉCURITÉ Capteur de température haute stabilité avec
arrêt automatique en cas de surchauffe

LONGUEUR DE CÂBLE 180 cm

ALIMENTATION D'ENTRÉE 220–240 V · 50 Hz

PUISSANCE NOMINALE 280 W

COURANT DE SORTIE 1.3 A

TEMPÉRATURE DE 5°C — 35°C ambient

FONCTIONNEMENT

TEMPÉRATURE DE -10°C — 45°C

STOCKAGE

HUMIDITÉ 10% — 85% non-condensing

CERTIFICATIONS CE · FCC · RoHS · UKCA · FDA

Ce Lvd Number B-S210335561

Ce Emc Number B-E210335562

GARANTIE

Flowpemp IR Mat Pro est couvert par une garantie de 2 ans à compter de la date d'achat, couvrant les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les dommages causés par une mauvaise utilisation, un stockage inapproprié, une exposition à l'eau, une réparation ou une modification non autorisée, ou une utilisation en dehors des instructions de ce manuel. Une preuve d'achat est requise pour toutes les demandes de garantie. Pour obtenir de l'aide, contactez support@flowlife.com.

ESPAÑOL

INTRODUCCIÓN

Bienvenido a su Flowpemp IR Mat Pro. Esta guía le ayudará a usar su esterilla de forma segura y eficaz. Lea todas las instrucciones antes del primer uso y conserve este manual para futuras referencias.

En este documento, Flowpemp IR Mat Pro se denomina el producto. El producto debe utilizarse de acuerdo con las siguientes instrucciones de seguridad para reducir el riesgo de incendio, descarga eléctrica, daños materiales y lesiones personales. Lea todas las instrucciones de seguridad antes de usar Flowpemp IR Mat Pro.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

RIESGOS DE SEGURIDAD — REDUCIR EL RIESGO DE DESCARGA ELÉCTRICA

- No utilice el producto cerca del agua ni en entornos húmedos
- Nunca sumerja la esterilla, el controlador, el cable o el enchufe en agua o cualquier otro líquido
- Utilice solo el cable de alimentación Flowlife original que se incluye con el producto
- Desconecte inmediatamente si la esterilla, el controlador, el cable o el enchufe parecen dañados o mojados
- Nunca almacene el producto o el cable sobre superficies calientes
- Desenchufe el producto cuando no esté en uso, antes de limpiarlo y antes de doblarlo o moverlo
- No modifique, repare ni abra la esterilla, el controlador o el cable
- No manipule el enchufe con las manos mojadas

PELIGRO — REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIO O LESIONES

- No deje el producto desatendido mientras esté encendido
- No cubra la esterilla con mantas gruesas, edredones u objetos pesados durante el uso
- No doble, agripe ni arrugue la esterilla mientras esté encendida
- No introduzca alfileres, agujas u objetos afilados en la esterilla o el controlador
- No se pare, salte ni coloque objetos pesados sobre la esterilla
- Deje de usar inmediatamente si detecta calor inusual, olor a quemado o daños visibles
- Nunca intente reparar el producto usted mismo — póngase en contacto con support@flowlife.com
- Nunca utilice donde se usen productos en aerosol o donde se administre oxígeno
- Deje que la esterilla se enfríe completamente antes de doblarla, moverla o guardarla
- Mantener fuera del alcance de niños menores de 15 años
- Los niños mayores de 15 años solo pueden usar el producto cuando hayan sido debidamente informados sobre el uso seguro y bajo la supervisión de un adulto

SEGURIDAD TÉRMICA

- Comience siempre con un ajuste de calor más bajo y aumente gradualmente hasta un nivel cómodo
- No use la esterilla si no puede sentir calor o dolor en la zona de contacto
- Deje de usar si alguna parte de la superficie se siente más caliente que el resto, o si el calor se vuelve incómodo

PRECAUCIONES CUTÁNEAS Y DE CONTACTO

- No use sobre piel lesionada, heridas abiertas, infecciones activas o áreas con quemaduras recientes
- Limpie y seque la piel antes de cada sesión — retire lociones, aceites o medicamentos tópicos
- No use la esterilla con cremas o ungüentos que contengan ingredientes que produzcan calor
- No use sobre piel sensible al calor, como la cara
- Comience con sesiones más cortas y aumente gradualmente a medida que el cuerpo se adapte
- Deje de usar si aparecen enrojecimiento, sarpullido, ampollas o molestias persistentes
- Permita al menos 60 minutos entre sesiones en la misma área

GRUPOS DE RIESGO — CONSULTE A UN MÉDICO ANTES DE USAR

- Embarazo o intento de quedar embarazada
- Marcapasos, DAI, bomba de insulina, implante coclear o cualquier otro dispositivo electrónico implantado activo
- Implantes metálicos u otros implantes corporales en la zona de contacto con la esterilla
- Cáncer activo o sospechado, o tratamiento oncológico en curso
- Enfermedad cardiovascular, arritmia grave o cualquier enfermedad cardíaca inestable
- Presión arterial alta o baja
- Diabetes o circulación sanguínea deteriorada
- Epilepsia o antecedentes de convulsiones
- Antecedentes de accidente cerebrovascular o AIT (ataque isquémico transitorio)
- Trastornos hemorrágicos graves o pérdida reciente de sangre
- Fiebre o infección activa — el calor puede empeorar la hipertermia
- Cirugía en los últimos seis meses
- Fracturas recientes o heridas abiertas en la zona de contacto
- Afecciones cutáneas, incluidos eczema, psoriasis o lesiones abiertas en la zona de contacto
- Neuropatía periférica o sensibilidad reducida en la zona de contacto — revise la piel cuidadosamente antes y después de cada sesión
- Hemofilia o anhidrosis

- Enfermedad mental o bajo la influencia de alcohol o sustancias
- Medicamentos fotosensibilizantes o medicamentos que afecten la circulación, la presión arterial o la percepción del dolor
- Menores de 15 años — usar solo bajo la supervisión de un profesional de la salud
- Cualquier otro problema de salud no mencionado — consulte a su médico antes de comenzar

INSTRUCCIONES DE USO

QUÉ CONTIENE LA CAJA

- 1 × Esterilla de recuperación Flowpemp IR Mat Pro
- 1 × Controlador Flowmat + Cable de alimentación
- 1 × Bolsa de transporte
- 1 × Probador PEMF
- 1 × Manual del usuario

ANTES DE SU SESIÓN

- Revise este manual antes del primer uso
- Qúitese joyas, relojes y accesorios metálicos
- Use ropa limpia, fina y cómoda hecha de fibras naturales como el algodón
- Beba un vaso de agua
- Inspeccione la esterilla, el controlador y el cable por desgaste, deshilachado o daños — no usar en caso de daños

PREPARACIÓN DE LA ESTERILLA

- Coloque la esterilla sobre una superficie plana, estable y resistente al calor — una cama, el suelo o una esterilla de yoga
- Asegúrese de que la esterilla esté plana sin pliegues ni arrugas
- Conecte el cable del controlador al puerto de la esterilla
- Enchufe el cable de alimentación en una toma de corriente con conexión a tierra (220–240 V)
- Coloque el controlador sobre una superficie resistente al calor junto a la esterilla — nunca encima de la esterilla

USO DEL CONTROLADOZ

- Pulse el botón Power para activar los ajustes de calor y tiempo
- Pulse Mode para alternar entre los tres programas preestablecidos — P1 Sueño, P2 Circulación, P3 Recuperación
- O configure el calor, PEMF y temporizador manualmente:
- Pulse Temp y use ▼ / ▲ para ajustar la temperatura (30 a 70°C)
- Pulse Time y use ▼ / ▲ para ajustar la duración de la sesión (1 a 12 horas)
- Pulse PEMF y use ▼ / ▲ para ajustar la frecuencia (1 a 30 Hz)
- Los cambios se aplican inmediatamente. La sesión comienza automáticamente cuando todos los nombres de configuración dejan de parpadear y permanecen iluminados
- Acuéstese sobre la esterilla — la esterilla se calienta gradualmente
- Puede tardar hasta 40 minutos para que la esterilla alcance las temperaturas más altas

PROGRAMAS PREESTABLECIDOS

- P1 Sueño — 5 Hz · 35°C · PEMF 30 min, calor 8 h — relajación vespertina y soporte para el sueño
- P2 Circulación — 15 Hz · 40°C · 30 min — reinicio diurno y soporte de circulación
- P3 Recuperación — 30 Hz · 45°C · 30 min — recuperación postentrenamiento

MODO MANUAL

- PEMF: 1 a 30 Hz, ajustable en pasos de 1 Hz
- Calor: 30 a 70°C, ajustable
- Temporizador: 1 a 12 horas, ajustable
- El calor y el PEMF pueden usarse juntos o por separado

DIRECTRICES DE TEMPERATURA

- 35–40°C — sesiones nocturnas o prolongadas, ideal para usuarios con sensibilidad al calor
- 45–55°C — sesiones de hasta 2 horas, el rango de trabajo cómodo para la mayoría de los usuarios
- 55–65°C — sesiones de 30–90 minutos, no más de dos veces al día
- 65–70°C — sesiones de 30–60 minutos máximo, una vez al día, hidrátase antes, durante y después

DURANTE SU SESIÓN

- Permanezca quieto o muévase suavemente si lo desea
- Los ajustes se pueden modificar en cualquier momento — los cambios se aplican inmediatamente
- Beba agua si usa calor alto o sesiones largas
- Mantenga el probador PEMF cerca de la esterilla para ver moverse las bolas magnéticas — confirmación de que el campo está activo

DESPUÉS DE SU SESIÓN

- La esterilla se apaga automáticamente cuando termina el temporizador
- Pulse el botón Power para apagar el controlador si es necesario
- Beba agua
- Deje que el cuerpo se enfríe al menos 15 minutos antes de ducharse o hacer ejercicio
- Deje que la esterilla se enfríe completamente antes de doblarla o moverla
- Desenchufe el cable de alimentación de la toma de corriente y el cable del controlador de la esterilla
- Revise la piel para detectar enrojecimiento o irritación
- Limpie la superficie de la esterilla con un paño suave y seco

DURACIÓN Y FRECUENCIA DE LAS SESIONES

- P2 Circulación y P3 Recuperación: 30 minutos cada una
- P1 Sueño: PEMF activo durante los primeros 30 minutos, el calor continúa durante 8 horas, apagado automático al final del ciclo
- Modo manual: 1 a 12 horas por sesión
- Uso recomendado: 3 a 6 sesiones por semana
- El uso diario es adecuado para la mayoría de los usuarios con ajustes bajos a moderados
- En ajustes superiores a 55°C, no usar más de una vez al día

LIMPIEZA Y ALMACENAMIENTO

- Apague la esterilla y desenchufe el cable de alimentación antes de limpiarla
- Deje que la esterilla se enfríe completamente antes de limpiarla, doblarla o guardarla
- Limpie la superficie con un paño suave y seco después de cada sesión
- Para una limpieza más profunda, limpie con un paño ligeramente húmedo — seque completamente antes de usar
- No sumerja la esterilla ni el controlador en agua ni en ningún otro líquido
- No use alcohol, disolventes, lejía ni limpiadores abrasivos sobre la esterilla o el controlador
- No lave la esterilla a máquina
- Deje que la esterilla se enfríe completamente antes de doblarla
- Doble la esterilla solo a lo largo de sus líneas de plegado incorporadas
- Guarde la esterilla plana o doblada sin apretar dentro de la bolsa de transporte
- Almacenar en un lugar fresco y seco a temperatura ambiente, lejos de la luz solar directa
- No almacenar a temperaturas inferiores a -10°C o superiores a 45°C
- No coloque objetos pesados sobre la esterilla durante el almacenamiento
- Inspeccione el cable antes de cada uso por cortes, deshilachado o cables expuestos — deje de usar si algún cable está dañado

RECICLAJE Y ELIMINACIÓN

- No deseche este producto como residuo doméstico no clasificado
- Devuelva el producto a un punto de recogida designado para el reciclaje de equipos electrónicos
- Siga las normativas locales para la eliminación de equipos eléctricos y electrónicos
- Póngase en contacto con su autoridad local para conocer los lugares y procedimientos de reciclaje

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

NOMBRE DEL PRODUCTO Flowpemf IR Mat Pro

COLOR Negro

DIMENSIONES 80 × 190 cm

PESO 19 kg

CONSTRUCCIÓN 17 capas funcionales

SUPERFICIE Cuero PU sintético no tóxico

MINERALES Amatista natural y

turmalina negra

BOBINAS PEMF 8 bobinas de cobre, cobertura corporal completa

FRECUENCIA PEMF 1–30 Hz, ajustable en pasos de 1 Hz

SISTEMA DE CALEFACCIÓN Cable calefactor de silicona sin EMF

RANGO DE CALOR 30–70°C, ajustable

LONGITUD DE ONDA 5–14 µm

INFRARROJA LEJANA

TEMPORIZADOR 1–12 h, ajustable

PROGRAMAS 30 ajustes PEMF + 3 programas preestablecidos

P1 SUEÑO 5 Hz · 35°C · PEMF 30 min, 8 h

P2 CIRCULACIÓN 15 Hz · 40°C · 30 min

P3 RECUPERACIÓN 30 Hz · 45°C · 30 min

CONTROLADOR Interfaz de siete botones (Power · ▼ · ▲ · Temp · Time · PEMF · Mode)

SEGURIDAD Sensor de temperatura de alta estabilidad con apagado automático por sobrecalentamiento

LONGITUD DEL CABLE 180 cm

POTENCIA DE ENTRADA 220–240 V · 50 Hz

POTENCIA NOMINAL 280 W

CORRIENTE DE SALIDA 1.3 A

TEMPERATURA DE 5°C — 35°C ambiente

FUNCIONAMIENTO

TEMPERATURA DE -10°C — 45°C

ALMACENAMIENTO

HUMEDAD 10% — 85% sin condensación

CERTIFICACIONES CE · FCC · RoHS · UKCA · FDA

Ce Lvd Number B-S210335561

Ce Emc Number B-E210335562

GARANTÍA

Flowpemf IR Mat Pro está cubierto por una garantía de 2 años desde la fecha de compra, que cubre defectos de material y fabricación. La garantía no cubre los daños causados por mal uso, almacenamiento inadecuado, exposición al agua, reparación o modificación no autorizada, o uso fuera de las instrucciones de este manual. Se requiere prueba de compra para todas las reclamaciones de garantía. Para soporte, contacte con support@flowlife.com.

ITALIANO

INTRODUZIONE

Benvenuto nel tuo Flowpemp IR Mat Pro. Questa guida ti aiuterà a utilizzare il tappetino in modo sicuro ed efficace. Leggi tutte le istruzioni prima del primo utilizzo e conserva questo manuale per riferimento futuro.

In questo documento, Flowpemp IR Mat Pro è indicato come il prodotto. Il prodotto deve essere utilizzato in conformità con le seguenti istruzioni di sicurezza per ridurre il rischio di incendio, scossa elettrica, danni alla proprietà e lesioni personali. Leggi tutte le istruzioni di sicurezza prima di utilizzare Flowpemp IR Mat Pro.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

RISCHI PER LA SICUREZZA — RIDURRE IL RISCHIO DI SCOSSA ELETTRICA

- Non utilizzare il prodotto vicino all'acqua o in ambienti umidi
- Non immergere mai il tappetino, il controller, il cavo o la spina in acqua o altri liquidi
- Utilizza solo il cavo di alimentazione originale Flowlife fornito con il prodotto
- Scollega immediatamente se il tappetino, il controller, il cavo o la spina appaiono danneggiati o bagnati
- Non conservare mai il prodotto o il cavo su superfici calde
- Scollega il prodotto quando non è in uso, prima della pulizia e prima di piegarlo o spostarlo
- Non modificare, riparare o aprire il tappetino, il controller o il cavo
- Non maneggiare la spina con le mani bagnate

PERICOLO — RIDURRE IL RISCHIO DI USTIONI, INCENDIO O LESIONI

- Non lasciare il prodotto incustodito mentre è acceso
- Non coprire il tappetino con coperte spesse, piumini o oggetti pesanti durante l'uso
- Non piegare, raggruppare o sguaiare il tappetino mentre è acceso
- Non inserire spilli, aghi o oggetti appuntiti nel tappetino o nel controller
- Non stare in piedi, saltare o posizionare oggetti pesanti sul tappetino
- Interrompi immediatamente l'uso se rilevi calore insolito, odore di bruciato o danni visibili
- Non tentare mai di riparare il prodotto da solo — contatta support@flowlife.com
- Non utilizzare mai dove vengono usati prodotti aerosol o dove viene somministrato ossigeno
- Lascia raffreddare completamente il tappetino prima di piegarlo, spostarlo o riporlo
- Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore a 15 anni
- I bambini di età pari o superiore a 15 anni possono utilizzare il prodotto solo se adeguatamente informati sull'uso sicuro e sotto la supervisione di un adulto

SICUREZZA TERMICA

- Inizia sempre con un'impostazione di calore più bassa e aumenta gradualmente fino a un livello confortevole
- Non utilizzare il tappetino se non sei in grado di percepire calore o dolore nell'area di contatto
- Interrompi l'uso se una parte della superficie risulta più calda del resto, o se il calore diventa scomodo

PRECAUZIONI PER LA PELLE E IL CONTATTO

- Non utilizzare su pelle lesa, ferite aperte, infezioni attive o aree con ustioni recenti
- Pulisci e asciuga la pelle prima di ogni sessione — rimuovi lozioni, oli o farmaci topici
- Non utilizzare il tappetino con creme o pomate contenenti ingredienti che producono calore
- Non utilizzare su pelle sensibile al calore, come il viso
- Inizia con sessioni più brevi e aumenta gradualmente man mano che il corpo si adatta
- Interrompi l'uso se si verificano arrossamento, eruzione cutanea, vesciche o disagio persistente
- Attendi almeno 60 minuti tra le sessioni sulla stessa area

GRUPPI A RISCHIO — CONSULTA UN MEDICO PRIMA DELL'USO

- Gravidanza o tentativi di rimanere incinta
- Pacemaker, ICD, pompa per insulina, impianto cocleare o qualsiasi altro dispositivo elettronico impiantato attivo
- Impianti metallici o di altro tipo nell'area di contatto con il tappetino
- Cancro attivo o sospetto, o trattamento oncologico in corso
- Malattia cardiovascolare, aritmia grave o qualsiasi condizione cardiaca instabile
- Pressione sanguigna alta o bassa
- Diabete o circolazione sanguigna alterata
- Epilessia o storia di convulsioni
- Storia di ictus o attacco ischemico transitorio (TIA)
- Gravi disturbi della coagulazione o recente perdita di sangue
- Febbre o infezione attiva — il calore può aggravare l'ipertermia
- Interventi chirurgici negli ultimi sei mesi
- Fratture recenti o ferite aperte nell'area di contatto
- Condizioni cutanee, incluse eczema, psoriasi o lesioni aperte nell'area di contatto
- Neuropatia periferica o sensibilità ridotta nell'area di contatto — controlla la pelle attentamente prima e dopo ogni sessione
- Emofilia o anidrosi

- Malattia mentale o sotto l'influenza di alcol o sostanze
- Farmaci fotosensibilizzanti o farmaci che influenzano la circolazione, la pressione sanguigna o la percezione del dolore
- Sotto i 15 anni — utilizzare solo sotto la supervisione di un professionista sanitario
- Qualsiasi altro problema di salute non elencato — consulta il tuo medico prima di iniziare

ISTRUZIONI PER L'USO

COSA CONTIENE LA CONFEZIONE

- 1 × Tappetino per il recupero Flowpemp IR Mat Pro
- 1 × Controller Flowmat + Cavo di alimentazione
- 1 × Borsa per il trasporto
- 1 × Tester PEMF
- 1 × Manuale d'uso

PRIMA DELLA SESSIONE

- Consulta questo manuale prima del primo utilizzo
- Rimuovi gioielli, orologi e accessori metallici
- Indossa abbigliamento pulito, sottile e comodo realizzato in fibre naturali come il cotone
- Bevi un bicchiere d'acqua
- Ispeziona il tappetino, il controller e il cavo per usura, sfilacciamento o danni — non utilizzare se danneggiato

PREPARAZIONE DEL TAPPETINO

- Posiziona il tappetino su una superficie piana, stabile e resistente al calore — un letto, il pavimento o un tappetino da yoga
- Assicurati che il tappetino sia disteso senza pieghe o grinze
- Collega il cavo del controller alla presa sul tappetino
- Collega il cavo di alimentazione a una presa standard con messa a terra (220–240 V)
- Posiziona il controller su una superficie resistente al calore accanto al tappetino — mai sopra il tappetino

UTILIZZO DEL CONTROLLER

- Premi il pulsante Power per attivare le impostazioni di calore e tempo
- Premi Mode per scorrere i tre programmi preimpostati — P1 Sonno, P2 Circolazione, P3 Recupero
- Oppure imposta calore, PEMF e timer manualmente:
- Premi Temp, poi usa ▼ / ▲ per impostare la temperatura (da 30 a 70°C)
- Premi Time, poi usa ▼ / ▲ per impostare la durata della sessione (da 1 a 12 ore)
- Premi PEMF, poi usa ▼ / ▲ per impostare la frequenza (da 1 a 30 Hz)
- Le modifiche vengono applicate immediatamente. La sessione inizia automaticamente quando tutti i nomi delle impostazioni smettono di lampeggiare e diventano fissi
- Distenditi sul tappetino — il tappetino si riscalda gradualmente
- Concedi fino a 40 minuti affinché il tappetino raggiunga le impostazioni di temperatura più elevate

PROGRAMMI PREIMPOSTATI

- P1 Sonno — 5 Hz · 35°C · PEMF 30 min, calore 8 h — distensione serale e supporto al sonno
- P2 Circolazione — 15 Hz · 40°C · 30 min — reset diurno e supporto alla circolazione
- P3 Recupero — 30 Hz · 45°C · 30 min — recupero post-allenamento

MODALITÀ MANUALE

- PEMF: da 1 a 30 Hz, regolabile a intervalli di 1 Hz
- Calore: da 30 a 70°C, regolabile
- Timer: da 1 a 12 ore, regolabile
- Calore e PEMF possono essere utilizzati insieme o separatamente

LINEE GUIDA PER LA TEMPERATURA

- 35–40°C — sessioni notturne o prolungate, ideale per utenti con sensibilità al calore
- 45–55°C — sessioni fino a 2 ore, l'intervallo di lavoro confortevole per la maggior parte degli utenti
- 55–65°C — sessioni di 30–90 minuti, non più di due volte al giorno
- 65–70°C — sessioni di massimo 30–60 minuti, una volta al giorno, idratati prima, durante e dopo

DURANTE LA SESSIONE

- Rimani immobile o muoviti delicatamente se lo desideri
- Le impostazioni possono essere regolate in qualsiasi momento — le modifiche hanno effetto immediato
- Bevi acqua se utilizzi temperature elevate o sessioni lunghe
- Tieni il tester PEMF vicino al tappetino per vedere le sfere magnetiche muoversi — conferma che il campo è attivo

DOPO LA SESSIONE

- Il tappetino si spegne automaticamente al termine del timer
- Premi il pulsante Power per spegnere il controller se necessario
- Bevi acqua
- Lascia raffreddare il corpo per almeno 15 minuti prima di fare la doccia o esercizio fisico
- Lascia raffreddare completamente il tappetino prima di piegarlo o spostarlo
- Scollega il cavo di alimentazione dalla presa e il cavo del controller dal tappetino
- Controlla la pelle per arrossamenti o irritazioni
- Pulisci la superficie del tappetino con un panno morbido e asciutto

DURATA E FREQUENZA DELLE SESSIONI

- P2 Circolazione e P3 Recupero: 30 minuti ciascuno
- P1 Sonno: PEMF attivo per i primi 30 minuti, calore prosegue per 8 ore, spegnimento automatico al termine del ciclo
- Modalità manuale: da 1 a 12 ore per sessione
- Uso consigliato: da 3 a 6 sessioni a settimana
- L'uso quotidiano è adatto alla maggior parte degli utenti con impostazioni da basse a moderate
- Con impostazioni superiori a 55°C, non utilizzare più di una volta al giorno

PULIZIA E CONSERVAZIONE

- Spegni il tappetino e scollega il cavo di alimentazione prima della pulizia
- Lascia raffreddare completamente il tappetino prima della pulizia, piegatura o conservazione
- Pulisci la superficie con un panno morbido e asciutto dopo ogni sessione
- Per una pulizia più profonda, pulisci con un panno leggermente umido — asciuga completamente prima dell'uso
- Non immergere il tappetino o il controller in acqua o altri liquidi
- Non utilizzare alcol, solventi, candeggina o detergenti abrasivi sul tappetino o sul controller
- Non lavare il tappetino in lavatrice
- Lascia raffreddare completamente il tappetino prima di piegarlo
- Piega il tappetino solo lungo le linee di piegatura integrate
- Conserva il tappetino disteso, o piegato senza stringere all'interno della borsa per il trasporto
- Conserva in un luogo fresco e asciutto a temperatura ambiente, lontano dalla luce solare diretta
- Non conservare a temperature inferiori a -10°C o superiori a 45°C
- Non posizionare oggetti pesanti sopra il tappetino durante la conservazione
- Ispeziona il cavo prima di ogni utilizzo per tagli, sfilacciamenti o fili esposti — non utilizzare se il cavo è danneggiato

RICICLO E SMALTIMENTO

- Non smaltire questo prodotto come rifiuto domestico indifferenziato
- Restituisci il prodotto a un punto di raccolta designato per il riciclo di apparecchiature elettroniche
- Rispetta le normative locali per lo smaltimento di apparecchiature elettriche ed elettroniche
- Contatta l'autorità locale per le sedi e le procedure di riciclo

SPECIFICHE TECNICHE

NOME PRODOTTO	Flowpemf IR Mat Pro	P1 SONNO	5 Hz · 35°C · PEMF 30 min, 8 h
COLORE	Nero	P2 CIRCOLAZIONE	15 Hz · 40°C · 30 min
DIMENSIONI	80 × 190 cm	P3 RECUPERO	30 Hz · 45°C · 30 min
PESO	19 kg	CONTROLLER	Interfaccia a sette pulsanti (Power · ▼ · ▲ · Temp · Time · PEMF · Mode)
COSTRUZIONE	17 strati funzionali	SICUREZZA	Sensore di temperatura ad alta stabilità con spegnimento automatico per surriscaldamento
SUPERFICIE	Pelle PU sintetica atossica	LUNGHEZZA CAVO	180 cm
MINERALI	Ametista naturale e tormalina nera	TENSIONE D'INGRESSO	220–240 V · 50 Hz
BOBINE PEMF	8 bobine in rame, copertura corpo intero	POTENZA NOMINALE	280 W
FREQUENZA PEMF	1–30 Hz, regolabile a intervalli di 1 Hz	CORRENTE DI USCITA	1.3 A
SISTEMA DI RISCALDAMENTO	Filo riscaldante in silicone non-EMF	TEMPERATURA DI ESERCIZIO	5°C — 35°C ambiente
GAMMA DI CALORE	30–70°C, regolabile	TEMPERATURA DI CONSERVAZIONE	-10°C — 45°C
LUNGHEZZA D'ONDA INFRAROSSI LONTANI	5–14 µm	UMIDITÀ	10% — 85% non-condensing
TIMER	1–12 h, regolabile	CERTIFICAZIONI	CE · FCC · RoHS · UKCA · FDA
PROGRAMMI	30 impostazioni PEMF + 3 programmi preimpostati	CE LVD NUMBER	B-S210335561
		CE EMC NUMBER	B-E210335562

GARANZIA

Flowpemf IR Mat Pro è coperto da una garanzia di 2 anni dalla data di acquisto, che copre difetti di materiale e fabbricazione. La garanzia non copre danni causati da uso improprio, conservazione inadeguata, esposizione all'acqua, riparazione o modifica non autorizzata, o utilizzo non conforme alle istruzioni di questo manuale. È richiesta la prova d'acquisto per tutte le richieste di garanzia. Per assistenza, contatta support@flowlife.com.

DUTCH

INLEIDING

Welkom bij uw Flowpemp IR Mat Pro. Deze handleiding helpt u om uw mat veilig en effectief te gebruiken. Lees alle instructies voor het eerste gebruik en bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik.

In dit document wordt Flowpemp IR Mat Pro aangeduid als het product. Het product moet worden gebruikt in overeenstemming met de volgende veiligheidsinstructies om het risico op brand, elektrische schokken, materiële schade en persoonlijk letsel te verminderen. Lees alle veiligheidsinstructies voordat u Flowpemp IR Mat Pro gebruikt.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

VEILIGHEIDSRISICO'S — VERMINDER HET RISICO OP ELEKTRISCHE SCHOKKEN

- Gebruik het product niet in de buurt van water of in vochtige omgevingen
- Dompel de mat, controller, kabel of stekker nooit onder in water of een andere vloeistof
- Gebruik alleen de originele Flowlife-voedingskabel die bij het product wordt geleverd
- Trek de stekker onmiddellijk uit als de mat, controller, kabel of stekker beschadigd of nat lijkt
- Bewaar het product of de kabel nooit op hete oppervlakken
- Haal de stekker uit het stopcontact wanneer u het product niet gebruikt, voor reiniging en voor het opvouwen of verplaatsen
- Wijzig, repareer of open de mat, controller of kabel niet
- Raak de stekker niet aan met natte handen

GEVAAR — VERMINDER HET RISICO OP BRANDWONDEN, BRAND OF LETSEL

- Laat het product niet onbeheerd achter wanneer het is ingeschakeld
- Bedek de mat tijdens gebruik niet met dikke dekens, dekbedden of zware voorwerpen
- Vouw, bundel of kreuk de mat niet terwijl deze is ingeschakeld
- Steek geen spelden, naalden of scherpe voorwerpen in de mat of controller
- Niet op de mat staan, springen of zware voorwerpen op de mat plaatsen
- Stop het gebruik onmiddellijk als u ongebruikelijke hitte, een brandgeur of zichtbare schade waarneemt
- Probeer het product nooit zelf te repareren — neem contact op met support@flowlife.com
- Gebruik het product nooit waar aerosolproducten worden gebruikt of zuurstof wordt toegediend
- Laat de mat volledig afkoelen voordat u deze opvouwt, verplaatst of opbergt
- Buiten bereik van kinderen jonger dan 15 jaar houden
- Kinderen van 15 jaar en ouder mogen het product alleen gebruiken wanneer ze goed zijn geïnformeerd over veilig gebruik en onder toezicht van een volwassene staan

WARMTEVEILIGHEID

- Begin altijd met een lagere warmte-instelling en verhoog geleidelijk tot een comfortabel niveau
- Gebruik de mat niet als u geen warmte of pijn kunt voelen in het contactgebied
- Stop het gebruik als een deel van het oppervlak heter aanvoelt dan de rest, of als de warmte oncomfortabel wordt

HUDID- EN CONTACTVOORZORGSMAATREGELEN

- Niet gebruiken op een beschadigde huid, open wonden, actieve infecties of gebieden met recente brandwonden
- Reinig en droog de huid voor elke sessie — verwijder lotion, olie of plaatselijke medicatie
- Gebruik de mat niet met crèmes of zalven die warmteproducerende ingrediënten bevatten
- Niet gebruiken op huid die gevoelig is voor warmte, zoals het gezicht
- Begin met kortere sessies en bouw geleidelijk op naarmate het lichaam zich aanpast
- Stop het gebruik als roodheid, uitslag, blaarvorming of aanhoudend ongemak optreedt
- Laat ten minste 60 minuten tussen sessies op hetzelfde gebied

RISICOGROEPEN — RAADPLEEG EEN ARTS VOOR GEBRUIK

- Zwangerschap of pogingen om zwanger te worden
- Pacemaker, ICD, insuliepomp, cochleair implantaat of een ander actief geïmplantéerd elektronisch apparaat
- Metaal- of andere lichaamsimplantaten in het contactgebied met de mat
- Actieve of vermoede kanker, of lopende kankerbehandeling
- Hart- en vaatziekten, ernstige aritmie of een andere instabiele hartziekte
- Hoge of lage bloeddruk
- Diabetes of verstoorde bloedcirculatie
- Epilepsie of voorgeschiedenis van toevallen
- Voorgeschiedenis van beroerte of TIA (transiënte ischemische aanval)
- Ernstige bloedingsstoornissen of recent bloedverlies
- Koorts of actieve infectie — warmte kan hyperthermie verergeren
- Operatie in de afgelopen zes maanden
- Recente fracturen of open wonden in het contactgebied
- Huidaandoeningen, waaronder eczeem, psoriasis of open wonden in het contactgebied
- Perifere neuropathie of verminderd gevoel in het contactgebied — controleer de huid zorgvuldig voor en na elke sessie
- Hemofilie of anhidrose
- Psychische aandoeningen, of onder invloed van alcohol of drugs

- Fotosensibiliserende medicatie of medicatie die de circulatie, bloeddruk of pijnperceptie beïnvloedt
- Jonger dan 15 jaar — alleen gebruiken onder toezicht van een gezondheidsprofessional
- Elke andere gezondheidskwestie die niet is vermeld — raadpleeg uw arts voordat u begint

GEBRUIKSAANWIJZING

WAT ZIT ER IN DE DOOS

- 1 × Flowpemp IR Mat Pro herstelmat
- 1 × Flowmat controller + Voedingskabel
- 1 × Draagtas
- 1 × PEMF-tester
- 1 × Gebruikershandleiding

VOÓR UW SESSIE

- Lees deze handleiding vóór het eerste gebruik door
- Verwijder sieraden, horloges en metalen accessoires
- Draag schone, dunne, comfortabele kleding van natuurlijke vezels zoals katoen
- Drink een glas water
- Inspecteer de mat, controller en kabel op slijtage, rafels of schade — niet gebruiken bij schade

DE MAT OPSTELLEN

- Plaats de mat op een vlak, stabiel, hittebestendig oppervlak — een bed, de vloer of een yogamat
- Zorg ervoor dat de mat plat ligt zonder vouwen of kreuken
- Sluit de controllerkabel aan op het aansluitpunt op de mat
- Sluit de voedingskabel aan op een geaard stopcontact (220–240 V)
- Plaats de controller op een hittebestendig oppervlak naast de mat — nooit bovenop de mat

DE CONTROLLER GEBRUIKEN

- Druk op de Power-knop om de warmte- en tijdsinstellingen in te schakelen
- Druk op Mode om door de drie voorgeprogrammeerde programma's te bladeren — P1 Slaap, P2 Circulatie, P3 Herstel
- Of stel warmte, PEMF en timer handmatig in:
- Druk op Temp en gebruik vervolgens ▼ / ▲ om de temperatuur in te stellen (30 tot 70°C)
- Druk op Time en gebruik vervolgens ▼ / ▲ om de duur van de sessie in te stellen (1 tot 12 uur)
- Druk op PEMF en gebruik vervolgens ▼ / ▲ om de frequentie in te stellen (1 tot 30 Hz)
- Wijzigingen worden onmiddellijk van kracht. De sessie start automatisch wanneer alle instellingsnamen stoppen met knipperen en constant branden
- Ga op de mat liggen — de mat warmt geleidelijk op
- Het kan tot 40 minuten duren voordat de mat de hoogste temperatuurinstellingen bereikt

VOORGEPROGRAMMEERDE PROGRAMMA'S

- P1 Slaap — 5 Hz · 35°C · PEMF 30 min, warmte 8 u — avondontspanning en slaapondersteuning
- P2 Circulatie — 15 Hz · 40°C · 30 min — dagreset en circulatieondersteuning
- P3 Herstel — 30 Hz · 45°C · 30 min — herstel na training

HANDMATIGE MODUS

- PEMF: 1 tot 30 Hz, instelbaar in stappen van 1 Hz
- Warmte: 30 tot 70°C, instelbaar
- Timer: 1 tot 12 uur, instelbaar
- Warmte en PEMF kunnen samen of afzonderlijk worden gebruikt

TEMPERATUURRICHTLIJNEN

- 35–40°C — nacht- of langdurige sessies, ideaal voor gebruikers met warmtegevoeligheid
- 45–55°C — sessies tot 2 uur, het comfortabele werkbereik voor de meeste gebruikers
- 55–65°C — sessies van 30–90 minuten, niet meer dan tweemaal per dag
- 65–70°C — sessies van maximaal 30–60 minuten, eenmaal per dag, hydrateer voor, tijdens en na

TIJDENS UW SESSIE

- Blijf stil liggen of beweeg zachtjes als u dat wilt
- Instellingen kunnen op elk moment worden aangepast — wijzigingen worden onmiddellijk van kracht
- Drink water bij hoge warmte of lange sessies
- Houd de PEMF-tester dicht bij de mat om de magnetische ballen te zien bewegen — bevestiging dat het veld actief is

NA UW SESSIE

- De mat schakelt automatisch uit wanneer de timer afloopt
- Druk op de Power-knop om de controller indien nodig uit te schakelen
- Drink water
- Laat uw lichaam minstens 15 minuten afkoelen voordat u douche neemt of gaat sporten
- Laat de mat volledig afkoelen voordat u deze opvouwt of verplaatst
- Haal de voedingskabel uit het stopcontact en de controllerkabel uit de mat
- Controleer de huid op roodheid of irritatie
- Veeg het mat-oppervlak af met een zachte, droge doek

SESSIEDUUR EN FREQUENTIE

- P2 Circulatie en P3 Herstel: elk 30 minuten
- P1 Slaap: PEMF actief gedurende de eerste 30 minuten, warmte gaat 8 uur door, automatische uitschakeling aan het einde van de cyclus
- Handmatige modus: 1 tot 12 uur per sessie
- Aanbevolen gebruik: 3 tot 6 sessies per week
- Dagelijks gebruik is geschikt voor de meeste gebruikers bij lage tot matige instellingen
- Bij instellingen boven 55°C niet vaker dan eenmaal per dag gebruiken

REINIGING EN OPSLAG

- Schakel de mat uit en haal de voedingskabel uit het stopcontact voordat u deze reinigt
- Laat de mat volledig afkoelen voor reiniging, opvouwen of opslag
- Veeg het oppervlak na elke sessie af met een zachte, droge doek
- Voor een diepere reiniging, veeg met een licht vochtige doek — volledig droog laten voor gebruik
- Dompel de mat of controller niet onder in water of andere vloeistoffen
- Gebruik geen alcohol, oplosmiddelen, bleekmiddel of schurende reinigingsmiddelen op de mat of controller
- Was de mat niet in een wasmachine
- Laat de mat volledig afkoelen voordat u deze opvouwt
- Vouw de mat alleen langs de ingebouwde vouwlijnen
- Bewaar de mat plat of losjes gevouwen in de draagtas
- Bewaar op een koele, droge plaats bij kamertemperatuur, beschermd tegen direct zonlicht
- Niet bewaren bij temperaturen onder -10°C of boven 45°C
- Plaats geen zware voorwerpen op de mat tijdens opslag
- Inspecteer de kabel vóór elk gebruik op sneden, rafelen of blootgestelde draden — niet gebruiken als een kabel beschadigd is

RECYCLING EN AFVALVERWERKING

- Gooi dit product niet bij het ongesorteerd huishoudelijk afval
- Breng het product naar een aangewezen inzamelpunt voor het recyclen van elektronische apparatuur
- Volg de lokale voorschriften voor de verwijdering van elektrische en elektronische apparatuur
- Neem contact op met uw lokale autoriteit voor recyclinglocaties en -procedures

TECHNISCHE SPECIFICATIES

PRODUCTNAAM	Flowpemf IR Mat Pro	P1 SLAAP	5 Hz · 35°C · PEMF 30 min, 8 h
KLEUR	Zwart	P2 CIRCULATIE	15 Hz · 40°C · 30 min
AFMETINGEN	80 × 190 cm	P3 HERSTEL	30 Hz · 45°C · 30 min
GEWICHT	19 kg	CONTROLLER	Interface met zeven knoppen (Power · ▼ · ▲ · Temp · Time · PEMF · Mode)
CONSTRUCTIE	17 functionele lagen	VEILIGHEID	Hoogstabiele temperatuursensor met automatische oververhittingsuitschakeling
OPPERVLAK	Niet-toxisch synthetisch PU-leer	KABELLENGTE	180 cm
MINERALEN	Natuurlijke amethyst en zwarte toermalijn	INGANGSVERMOGEN	220–240 V · 50 Hz
PEMF-SPOELN	8 koperen spoelen, volledige lichaamsdekking	NOMINAAL VERMOGEN	280 W
PEMF-FREQUENTIE	1–30 Hz, instelbaar in stappen van 1 Hz	UITGANGSSTROOM	1.3 A
VERWARMINGSSYSTEEM	Niet-EMF siliconenweerstand verwarmingsdraad	BEDRIJFSTEMPERAATUUR	5°C — 35°C ambient
WARMTEBEREIK	30–70°C, instelbaar	OPSLAGTEMPERATUUR	-10°C — 45°C
VERRE-INFRAROODGOLFLENGTE	5–14 µm	LUCHTVOCHTIGHEID	10% — 85% niet-condenserend
Timer	1–12 h, instelbaar	CERTIFICERINGEN	CE · FCC · RoHS · UKCA · FDA
PROGRAMMA'S	30 PEMF-instellingen + 3 voorgeprogrammeerde programma's	Ce Lvd Number	B-S210335561
		Ce Emc Number	B-E210335562

GARANTIE

Flowpemf IR Mat Pro wordt gedekt door een 2-jarige garantie vanaf de aankoopdatum, die materiaal- en fabricagefouten dekt. De garantie dekt geen schade veroorzaakt door verkeerd gebruik, onjuiste opslag, blootstelling aan water, ongeoorloofde reparatie of wijziging, of gebruik buiten de instructies in deze handleiding. Een aankoopbewijs is vereist voor alle garantieclaims. Voor ondersteuning kunt u contact opnemen met support@flowlife.com.

SUOMI

JOHDANTO

Tervetuloa käyttämään Flowpemp IR Mat Pro -mattoa. Tämä opas auttaa sinua käyttämään mattoa turvallisesti ja tehokkaasti. Lue kaikki ohjeet ennen ensimmäistä käyttökertaa ja säilytä tämä käyttöohje tulevaa käyttöä varten.

Tässä asiakirjassa Flowpemp IR Mat Pro -mattoon viitataan sanalla tuote. Tuotetta on käytettävä seuraavien turvallisuusohjeiden mukaisesti tulipalon, sähköiskun, omaisuusvahingon ja henkilövahingon vaaran vähentämiseksi. Lue kaikki turvallisuusohjeet ennen Flowpemp IR Mat Pro -tuotteen käyttöä.

TURVALLISUUSOHJEET

TURVALLISUUSRISKIT — PIENENNÄ SÄHKÖISKUN VAARAA

- Älä käytä tuotetta veden lähellä tai kosteissa olosuhteissa
- Älä koskaan upota mattoa, ohjainta, kaapelia tai pistoketta veteen tai muuhun nesteeseen
- Käytä vain tuotteen mukana toimitettua alkuperäistä Flowlife-virtajohtoa
- Irrota pistoke välittömästi, jos matto, ohjain, kaapeli tai pistoke näyttää vaurioituneelta tai märältä
- Älä koskaan säilytä tuotetta tai kaapelia kuumilla pinnoilla
- Irrota tuote pistorasiasta, kun se ei ole käytössä, ennen puhdistusta sekä ennen taittamista tai siirtämistä
- Älä muunna, korjaa tai avaa mattoa, ohjainta tai kaapelia
- Älä käsittele pistoketta märin käsin

VAARA — PIENENNÄ PALOVAMMOJEN, TULIPALON TAI VAMMAN RISKIÄ

- Älä jätä tuotetta valvomatta, kun virta on kytketty
- Älä peitä mattoa paksuilla peitoilla, untuvapeitoilla tai raskailta esineillä käytön aikana
- Älä taita, niputaa tai rypistä mattoa, kun se on päällä
- Älä työnnä nuppineuloja, neuloja tai teräviä esineitä mattoon tai ohjaimen
- Älä seiso, hyppää tai aseta painavia esineitä matolle
- Lopeta käyttö välittömästi, jos havaitset epätavallista lämpöä, palaneen hajua tai näkyviä vaurioita
- Älä koskaan yritä korjata tuotetta itse — ota yhteyttä support@flowlife.com
- Älä koskaan käytä tuotetta tiloissa, joissa käytetään aerosolituotteita tai annetaan happea
- Anna maton jäähtyä täysin ennen taittamista, siirtämistä tai säilytystä
- Pidä alle 15-vuotiaiden lasten ulottumattomissa
- Yli 15-vuotiaat lapset saavat käyttää tuotetta vain, kun heille on annettu asianmukaiset ohjeet turvallisesta käytöstä ja aikuisen valvonnassa

LÄMPÖTURVALLISUUS

- Aloita aina alemmasta lämpöasetuksesta ja nosta vähitellen mukavalle tasolle
- Älä käytä mattoa, jos et tunne lämpöä tai kipua kontaktialueella
- Lopeta käyttö, jos jokin osa pinnasta tuntuu kuumemmalta kuin muut tai jos lämpö muuttuu epämukavaksi

IHO- JA KONTAKTIOHJEET

- Älä käytä rikkoutuneelle iholle, avoimiin haavoihin, aktiivisiin infektiioihin tai äskettäisten palovammojen alueille
- Puhdista ja kuivaa iho ennen jokaista sessiota — poista voiteet, öljyt tai paikalliset lääkkeet
- Älä käytä mattoa lämpöä tuottavia ainesosia sisältävien voiteiden tai salvojen kanssa
- Älä käytä iholle, joka on herkkä lämmölle, kuten kasvoille
- Aloita lyhyemmillä sessioilla ja pidennä vähitellen kehon mukautuessa
- Lopeta käyttö, jos esiintyy punoitusta, ihottumaa, rakkuloita tai pysyvää epämukavuutta
- Pidä vähintään 60 minuutin tauko sessioiden välillä samalla alueella

RISKIRYHMÄT — NEUVOTTELE LÄÄKÄRIN KANSSA ENNEN KÄYTTÖÄ

- Raskaus tai raskauden yrittäminen
- Sydämentahdistin, ICD, insuliinipumppu, sisäkorvaistute tai mikä tahansa aktiivinen istutettu elektroninen laite
- Metalli- tai muut kehoimplantit kosketusalueella maton kanssa
- Aktiivinen tai epäilty syöpä tai meneillään oleva syöpähoito
- Sydän- ja verisuonisairaus, vakava rytmihäiriö tai mikä tahansa epävaka sydänsairaus
- Korkea tai matala verenpaine
- Diabetes tai heikentynyt verenkierto
- Epilepsia tai aiemmat kohtaukset
- Aiempi aivohalvaus tai TIA (ohimenevä iskeeminen kohtaus)
- Vakavat verenvuotohäiriöt tai äskettäinen verenmenetys
- Kuume tai aktiivinen infektio — lämpö voi pahentaa hypertermiaa
- Leikkaus viimeisten kuuden kuukauden aikana
- Äskettäiset murtumat tai avoimet haavat kontaktialueella
- Iho-ongelmat, mukaan lukien ekseema, psoriasis tai avoimet haavat kontaktialueella
- Perifeerinen neuropatia tai heikentynyt tunto kontaktialueella — tarkista iho huolellisesti ennen ja jälkeen jokaisen session
- Hemofilia tai anhidroosi

- Mielenterveysongelmat tai alkoholin tai päihteiden vaikutuksen alaisuus
- Valolle herkistävät lääkkeet tai lääkkeet, jotka vaikuttavat verenkiertoon, verenpaineeseen tai kipuaistimukseen
- Alle 15-vuotiaat — vain terveydenhuollon ammattilaisen valvonnassa
- Mikä tahansa muu terveysongelma, jota ei ole lueteltu — neuvottele lääkärisi kanssa ennen aloittamista

KÄYTTÖOHJEET

MITÄ PAKKAUS SISÄLTÄÄ

- 1 × Flowpemp IR Mat Pro -palautumismatto
- 1 × Flowmat-ohjain + Virtajohto
- 1 × Kantolaukku
- 1 × PEMF-testeri
- 1 × Käyttöohje

ENNEN SESSIOTA

- Käy tämä käyttöohje läpi ennen ensimmäistä käyttökertaa
- Ota pois korut, kellot ja metalliset asusteet
- Pue puhtaata, ohuet, mukavat luonnonkuiduista, kuten puuvillasta, valmistetut vaatteet
- Juo lasillinen vettä
- Tarkasta matto, ohjain ja kaapeli kulumien, rispaantumisen tai vaurioiden varalta — älä käytä, jos vaurioita esiintyy

MATON ASETTAMINEN

- Aseta matto tasaiselle, vakaalle, lämpöä kestäväälle pinnalle — sängylle, lattialle tai joogamatolle
- Varmista, että matto on tasaisesti ilman taitoksia tai rypyjä
- Kytke ohjaimen kaapeli maton liittimeen
- Kytke virtajohto maadoitettuun pistorasiaan (220–240 V)
- Aseta ohjain lämpöä kestäväälle pinnalle maton viereen — ei koskaan maton päälle

OHJAIMEN KÄYTTÖ

- Paina Power-painiketta käynnistääksesi lämpö- ja aika-asetukset
- Paina Mode siirtyäksesi kolmen esiasetetun ohjelman välillä — P1 Uni, P2 Verenkierto, P3 Palautuminen
- Tai aseta lämpö, PEMF ja ajastin manuaalisesti:
- Paina Temp, käytä sitten ▼ / ▲ asettaaksesi lämpötilan (30–70°C)
- Paina Time, käytä sitten ▼ / ▲ asettaaksesi session pituuden (1–12 tuntia)
- Paina PEMF, käytä sitten ▼ / ▲ asettaaksesi taajuuden (1–30 Hz)
- Muutokset tulevat voimaan välittömästi. Sessio alkaa automaattisesti, kun kaikkien asetusten nimet lakkaavat vilkkumasta ja palavat tasaisesti
- Käy makuulle matolle — matto lämpenee vähitellen
- Maton korkeimpien lämpötila-asetusten saavuttaminen voi kestää jopa 40 minuuttia

ESIASETETUT OHJELMAT

- P1 Uni — 5 Hz · 35°C · PEMF 30 min, lämpö 8 t — illan rauhoittaminen ja unen tuki
- P2 Verenkierto — 15 Hz · 40°C · 30 min — päivän reset ja verenkierron tuki
- P3 Palautuminen — 30 Hz · 45°C · 30 min — harjoituksen jälkeinen palautuminen

MANUAALINEN TILA

- PEMF: 1–30 Hz, säädettävissä 1 Hz:n välein
- Lämpö: 30–70°C, säädettävissä
- Ajastin: 1–12 tuntia, säädettävissä

LÄMPÖTILAOHJEET

- 35–40°C — yön yli kestävät tai pitkät sessiot, ihanteellinen lämpöherkille käyttäjille
- 45–55°C — sessiot enintään 2 tuntia, mukava käyttöalue useimmille käyttäjille
- 55–65°C — sessiot 30–90 minuuttia, enintään kahdesti päivässä
- 65–70°C — sessiot enintään 30–60 minuuttia, kerran päivässä, juo vettä ennen, aikana ja jälkeen

SESSION AIKANA

- Pysy paikallaan tai liikahtaa kevyesti halutessasi
- Asetuksia voi säätää milloin tahansa — muutokset tulevat voimaan välittömästi
- Juo vettä korkeissa lämpötiloissa tai pitkissä sessioissa
- Pidä PEMF-testeri lähellä mattoa nähdäksesi magneettisten pallojen liikkuvan — vahvistus kentän aktiivisuudesta

SESSION JÄLKEEN

- Matto sammuu automaattisesti, kun ajastin loppuu
- Paina Power-painiketta sammuttaaksesi ohjaimen tarvittaessa
- Juo vettä
- Anna kehosi jäähtyä vähintään 15 minuuttia ennen suihkua tai liikuntaa
- Anna maton jäähtyä täysin ennen taittamista tai siirtämistä
- Irrota virtajohto pistorasiasta ja ohjaimen kaapeli matosta
- Tarkista iho punoituksen tai ärsytyksen varalta
- Pyyhi maton pinta pehmeällä, kuivalla liinalla

SESSION PITUUS JA TOISTUVUUS

- P2 Verenkierto ja P3 Palautuminen: 30 minuuttia kumpikin
- P1 Uni: PEMF aktiivinen ensimmäiset 30 minuuttia, lämpö jatkuu 8 tuntia, automaattinen sammutus syklin lopussa
- Manuaalinen tila: 1–12 tuntia per sessio
- Suositeltu käyttö: 3–6 sessiota viikossa
- Päivittäinen käyttö soveltuu useimmille käyttäjille matalilla tai kohtuullisilla asetuksilla
- Yli 55°C:n asetuksilla älä käytä useammin kuin kerran päivässä

PUHDISTUS JA SÄILYTYS

- Sammuta matto ja irrota virtajohto ennen puhdistusta
- Anna maton jäähtyä täysin ennen puhdistusta, taittamista tai säilytystä
- Pyyhi pinta pehmeällä, kuivalla liinalla jokaisen session jälkeen
- Syvempää puhdistusta varten pyyhi hieman kostealla liinalla — kuivaa täysin ennen käyttöä
- Älä upota mattoa tai ohjainta veteen tai muuhun nesteeseen
- Älä käytä alkoholia, liuottimia, valkaisuaineita tai hankaavia puhdistusaineita matossa tai ohjaimessa
- Älä konepese mattoa
- Anna maton jäähtyä täysin ennen taittamista
- Taita matto vain sisäänrakennettujen taitelinjojen mukaan
- Säilytä matto tasaisena tai löyhästi taitettuna kantolaukussa
- Säilytä viileässä, kuivassa paikassa huoneenlämmössä, suojassa suoralta auringonvalolta
- Älä säilytä alle -10°C:n tai yli 45°C:n lämpötiloissa
- Älä aseta painavia esineitä maton päälle säilytyksen aikana
- Tarkasta kaapeli ennen jokaista käyttöä viiltojen, rispaantumisen tai paljastuneiden johtimien varalta — lopeta käyttö, jos kaapeli on vaurioitunut

KIERRÄTYS JA HÄVITTÄMINEN

- Älä hävitä tätä tuotetta lajittelemattomana kotitalousjätteenä
- Palauta tuote elektronisen laitteiston kierrätyksen keräyspisteeseen
- Noudata paikallisia sähkö- ja elektroniikkalaitteiden hävittämistä koskevia määräyksiä
- Ota yhteyttä paikalliseen viranomaiseen kierrätyspaikkojen ja menettelyjen osalta

TEKNISET TIEDOT

TUOTENIMI	Flowpemp IR Mat Pro	P1 UNI	5 Hz · 35°C · PEMF 30 min, 8 h
VÄRI	Musta	P2 VERENKIERTO	15 Hz · 40°C · 30 min
MITAT	80 × 190 cm	P3 PALAUTUMINEN	30 Hz · 45°C · 30 min
PAINO	19 kg	OHJAIN	Seitsemän painikkeen käyttöliittymä (Power · ▼ · ▲ · Temp · Time · PEMF · Mode)
RAKENNE	17 toiminnallista kerrosta	TURVALLISUUS	Vakaa lämpötila-anturi automaattisella ylikuumenemissuojalla
PINTA	Myrkytön synteettinen PU-nahka	KAAPELIN PITUUS	180 cm
MINERAALIT	Luonnollinen ametisti ja musta turmaliini	TULOJÄNNITE	220–240 V · 50 Hz
PEMF-KELAT	8 kuparikelaa, koko vartalon kattavuus	NIMELLISTEHO	280 W
PEMF-TAAJUUS	1–30 Hz, säädettävissä 1 Hz:n välein	LÄHTÖVIRTA	1.3 A
LÄMMITYSJÄRJESTELMÄ	Ei-EMF silikoniresistanssilämmityslanka	KÄYTTÖLÄMPÖTILA	5°C — 35°C ambient
LÄMPÖALUE	30–70°C, säädettävissä	SÄILYTYSLÄMPÖTILA	-10°C — 45°C
PITKÄAALTOISEN IR:N AALLONPITUUS	5–14 µm	ILMANKOSTEUS	10% — 85% ei-kondensoituva
AJASTIN	1–12 h, säädettävissä	SERTIFIOINNIT	CE · FCC · RoHS · UKCA · FDA
OHJELMAT	30 PEMF-asetusta + 3 esiasetettua ohjelmaa	Ce Lvd Number	B-S210335561
		Ce Emc Number	B-E210335562

TAKUU

Flowpemp IR Mat Pro -tuotteella on 2 vuoden takuu ostopäivästä alkaen, joka kattaa materiaali- ja valmistusvirheet. Takuu ei kata vahinkoja, jotka aiheutuvat väärinkäytöstä, virheellisestä säilytyksestä, vesialtistuksesta, luvattomista korjauksista tai muutoksista, tai tämän käyttöohjeen vastaisesta käytöstä. Kaikki takuuvaatimukset edellyttävät ostotodistusta. Tukea varten ota yhteyttä support@flowlife.com.



Manufacturer:
Flowlife AB
Runebergsgatan 7
114 30 Stockholm
Sweden

Contact:
hello@flowlife.com
www.flowlife.com