



## Sådan bruger du dit ScanRix-tæppe:

1. Fold tæppet ud på et fladt underlag. (Har du særligt behov for støtte eks. nakke eller lænd, lægges puder under tæppet.)  
Læg eventuelt et håndklæde, et lagen eller dynebetræk under/om dig, hvis du bruger høj varme.
2. Tilslut strømforsyning i væg og controllerboksen
3. Tilslut de tre ledninger til de 3 zoner:  
Zone 1: til den øverste del af kroppen (med skulderflapperne) – øverst på boksen  
Zone 2: til midterste del – midt på boksen  
Zone 3: til nederste del af kroppen (med fodflappen) – nederst på boksen
4. Tryk på tænd/power knappen  
Apparatet er nu klar til at indstille til behandlingen
5. Vælg med piletasterne hvor mange grader du ønsker i hver zone  
Min. 25° – max. 80°
6. Indtil timeren på piletasterne, efter hvor længe du vil ligge.
7. Sæt apparatet hvor du let kan nå det. Læg dig godt til rette i tæppet – fold flapperne til fødder og skuldre ind, svøb dig selv godt ind - Tryk på start og nyd behandlingen.

Det anbefales, at du efter brug aftørre tæppet med en fugtig klud eller, hvis flere skal bruge det, med kolloid sølv eller anden meget mild desinficerende middel. Pas på med at rense med skrappe rengøringsmidler, da det kan skade overfladen.

Læg tæppet sammen når det er afkølet og tørt og pas på med, at presse det sammen da det kan skade varmetrådene i tæppet.



## Kom godt i gang!

Mange brugere af ScanRix-tæppet ønsker hurtige resultater, men det fås IKKE ved at skrue temperaturen op på max. og ligge der så længe som muligt!

Første gang du bruger tæppet, kan du enten ligge der i kort tid ved høj varme eller i længere tid ved lav varme.

Start f.eks. ud med 45-50° i 20 minutter, 3-4 gange om ugen. Derefter kan du stille og roligt bygge op i både tid, temperatur og behandlingstid. Vi anbefaler altid, at du lægger et underlag mellem dig og tæppet (et lagen, håndklæde eller dynebetræk). Bruger du tæppet med temperatur over 50° er det vigtigt, at du følger denne anbefaling!

Alle reagerer forskelligt på behandlingen og har du mange diagnoser eller diagnoser, der involverer dine muskler, led og knogler kan du få udrensningssymptomer som hovedpine og utilpashed.

Overdriver du behandlingen vil udrensningssymptomerne være indikation på, at du er nået grænsen for, hvad du kan tåle.

Det er bedre, du giver din krop ro til at komme af med alle affaldsstofferne og bruger det få gange om ugen - end at du overdriver og for eksempel får hovedpine, hver gang du har brugt tæppet! Men det er meget forskelligt, hvordan den enkelte reagerer - og derfor må du prøve dig frem i det tempo, du finder mest behageligt.

Sørg for at drikke rigelig vand, når du har ligget i tæppet, da det vil hjælpe kroppen til at udrense.

### ADVARSEL:

- Tilslut ALDRIG tæppet mens det er sammenfoldet.
- Læg altid tæppet på et plant underlag og sørg for, at der ingen folder er på tæppet.
- Tjek altid om tæppet virker inden du lægger dig i det.
- Børn under 10 år eller dyr bør ikke bruge tæppet. Tæppet er IKKE legetøj.
- Børn over 10 år bør være under opsyn hele tiden ved brug.
- Vær under opsyn, hvis du lider af klaustrofobi eller føler ubehag ved små lukkede rum.
- Læg altid noget mellem tæppet og din krop – et lagen, håndklæde eller kryb ned i et dynebetræk. Der kan under behandlingen afgives en del sved med affaldsstoffer, som let bliver en meget varm væske omkring dig.
- Må ikke bruges i fugtige omgivelser.
- Behandling med bar hud ved høj varme kan give varmemærker og en følelse af at blive forbrændt.
- Undgå at ligge i tæppet med tøj med metalspænder, -lynlåse og/eller -knapper.
- Vask ALDRIG tæppet i vaskemaskinen og sørg altid for, at tæppet er tørt når det pakkes sammen.
- Tæppet kan ikke tåle stærke kemikalier og rengøringsmidler så vi anbefaler kolloid sølv i en sprayflaske til aftørring.
- Tæppet er fyldt med varmetråde og bør derfor ikke presses sammen – undgå derfor at træde på et sammenlagt tæppe eller at sætte det i spænd, så der dannes pressefolder.