



User manual

PrimeFORCE

G5 series



Language index

English: Page 3-37

Nederlands: Pagina 38-72

Deutsch: Seite 73-107

Français: Page 108-142

Table of contents

Introduction	4
Red light therapy	5
Specifications	6-10
Benefits of Liroma red light therapy	11
Instructions for use	12
Product structure	13
What's included?	14
Accessories	15
Installing the door hanger	16-17
MULTI setup: connecting two Elite RLT panels	18-19
Touchscreen control panel	20
Settings	21-25
Red light therapy presets	26
How does it work?	27
Understanding wavelengths	28-30
RLT Treatment Protocols	31-33
Warnings	34-36
Care and cleaning	36
About Liroma	37

Thank you for your purchase!

Thank you for choosing Liroma red light therapy!

Liroma wants its customers to feel healthy, fit and relaxed. To achieve this, Liroma has a wide range of high quality red light therapy products. Our products help with complaints such as: fatigue, poor circulation, pain in muscles and joints, pain due to underlying diseases, poor sleep, skin problems, stress and many other ailments. Our products target both mental and physical ailments.

Note: Red light therapy lamps do not get hot! During treatment, however, you may feel heat and sweat inside.

Note: Near-infrared light is invisible to the naked eye. It may appear as if some LEDs are not working, but this is completely normal.

Your wellness journey starts here!

Settle in, enjoy the moment, and let the soothing glow of red light support your body and mind. Here's to feeling stronger, sleeping better, and living each day with more vitality.

With love,



Red light therapy

Red light therapy uses a combination of red light and near-infrared light (NIR) to stimulate and repair the body at a cellular level. This therapy works by allowing the light to penetrate deep into the skin, with red light targeting the upper skin layers and NIR light reaching deeper into muscles and joints. A key effect of this light therapy is the stimulation of mitochondria—the energy factories of our cells—helping them produce energy more efficiently in the form of ATP (adenosine triphosphate).

With this increase in cellular energy, cells can recover more quickly, leading to reduced inflammation and improved blood circulation. Red light also promotes collagen production, which can contribute to firmer, more youthful skin and improved skin texture. Thanks to the combination of red light and NIR light, users often experience benefits such as reduced muscle and joint pain, enhanced skin health, faster muscle recovery, and increased energy levels. These effects make red light therapy a popular choice for those looking to support their well-being naturally.



SCAN and learn how red light therapy works



Specifications

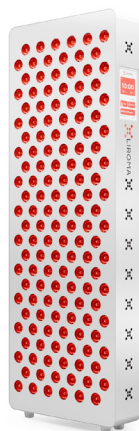
PrimeFORCE Compact



Model	PrimeFORCE Compact / G5-100
Number of LEDs	72 5W Dual chip LEDs
Wavelengths (nanometer)	630nm · 650nm · 660nm · 670nm · 810nm · 830nm · 850nm · 1060nm
Light spectrum	Red light / Near-infrared light (NIR)
Power consumption	120 W
Input voltage	100V-240V 50/60Hz
Pulse frequency	1-10,000 Hz
Irradiance (15 cm)	163 mW/cm ² solar meter, 82 mW/cm ² spectrometer
Size	32 × 23 × 6.5 cm
Weight	3.9 kg
Beam angle	30°
Cooling fans	1
LED lifespan	100.000 hours expected LED lifetime
EMF emission	0,0 UT
Warranty	3 years
Best for	Targeted treatment

Specifications

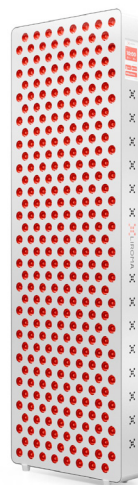
PrimeFORCE Advanced



Model	PrimeFORCE Advanced / G5-200
Number of LEDs	144 5W Dual chip LEDS
Wavelengths (nanometer)	630nm · 650nm · 660nm · 670nm · 810nm · 830nm · 850nm · 1060nm
Light spectrum	Red light / Near-infrared light (NIR)
Power consumption	240 W
Input voltage	100V-240V I 50/60Hz
Pulse frequency	1-10,000 Hz
Irradiance (15 cm)	164 mW/cm ² solar meter, 88 mW/cm ² spectrometer
Size	64 × 23 × 6.5 cm
Weight	6 kg
Beam angle	30°
Cooling fans	3
LED lifespan	100.000 hours expected LED lifetime
EMF emission	0,0 UT
Warranty	3 years
Best for	Half body treatment

Specifications

PrimeFORCE Elite

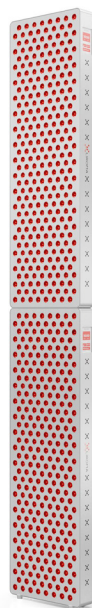


Model	PrimeFORCE Elite / G5-300
Number of LEDs	288 5W Dual chip LEDs
Wavelengths (nanometer)	630nm · 650nm · 660nm · 670nm · 810nm · 830nm · 850nm · 1060nm
Light spectrum	Red light / Near-infrared light (NIR)
Power consumption	480 W
Input voltage	100V-240V 50/60Hz
Pulse frequency	1-10,000 Hz
Irradiance (15 cm)	162 mW/cm ² solar meter, 90 mW/cm ² spectrometer
Size	92 × 30 × 6.5 cm
Weight	11.1 kg
Beam angle	30°
Cooling fans	5
LED lifespan	100.000 hours expected LED lifetime
EMF emission	0,0 UT
Warranty	3 years
Best for	2/3 body treatment

Specifications

PrimeFORCE Multi

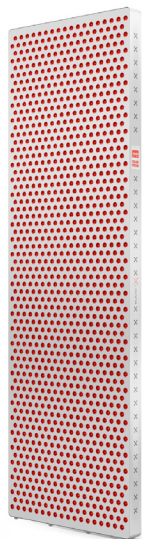
2 x PrimeForce Elite



Model	PrimeFORCE MULTI / G5-500
Number of LEDs	576 5W Dual chip LEDs
Wavelengths (nanometer)	630nm · 650nm · 660nm · 670nm · 810nm · 830nm · 850nm · 1060nm
Light spectrum	Red light / Near-infrared light (NIR)
Input voltage	100V-240V 50/60Hz
Pulse frequency	1-10,000 Hz
Irradiance (15 cm)	162 mW/cm ² solar meter, 90 mW/cm ² spectrometer
Size	184 × 30 × 6.5 cm
Weight	22.2 kg
Beam angle	30°
Cooling fans	10
LED lifespan	100.000 hours expected LED lifetime
EMF emission	0,0 UT
Warranty	3 years
Best for	Full body treatment

Specifications

PrimeFORCE Ultra



Model	PrimeFORCE ULTRA / G5-1000
Number of LEDs	1152 5W Dual chip LEDs
Wavelengths (nanometer)	630nm · 650nm · 660nm · 670nm · 810nm · 830nm · 850nm · 1060nm
Light spectrum	Red light / Near-infrared light (NIR)
Power consumption	1549 W
Input voltage	100V-240V I 50/60Hz
Pulse frequency	1-10,000 Hz
Irradiance (15 cm)	164 mW/cm ² solar meter, 85 mW/cm ² spectrometer
Size	189 × 58 × 6.4 cm
Weight	44.2 kg
Beam angle	30°
Cooling fans	36
LED lifespan	100.000 hours expected LED lifetime
EMF emission	0,0 UT
Warranty	3 years
Best for	Full-body treatment

Benefits of Liroma red light therapy

Product benefits

- Full-body or targeted treatment options
- Eight scientifically researched wavelengths
- Combination of red and near-infrared light
- Adjustable brightness levels
- Adjustable pulse frequencies (1–10,000 Hz)
- Touchscreen and remote control operation
- High irradiance for efficient treatments
- Flicker-free, non-invasive technology
- Suitable for home, wellness, and professional use
- No consumables or replacement parts required

Health benefits

- Supports healthy skin and collagen production
- Helps improve skin texture and appearance
- Supports muscle recovery after exercise
- Helps reduce post-workout muscle soreness
- Supports healthy circulation
- Supports joint comfort and mobility
- Helps promote cellular energy production (ATP)
- Supports the body's natural recovery processes
- May help reduce temporary inflammation
- Supports overall wellness and vitality

Instructions for use

Power switch: Turn the device ON/OFF via switch

Ideal usage frequency: Use the device 3–7 times per week. Consistent use generally provides the best results.

Recommended treatment duration: Begin with short sessions of 1–2 minutes and gradually increase treatment time. Most users benefit from sessions lasting 5–20 minutes.

Maximum treatment time: Do not exceed 20 minutes within a 6-hour period.

Recommended distance: Position yourself approximately 15–45 cm from the panel. Shorter distances provide higher light intensity, while greater distances allow treatment of a larger area.

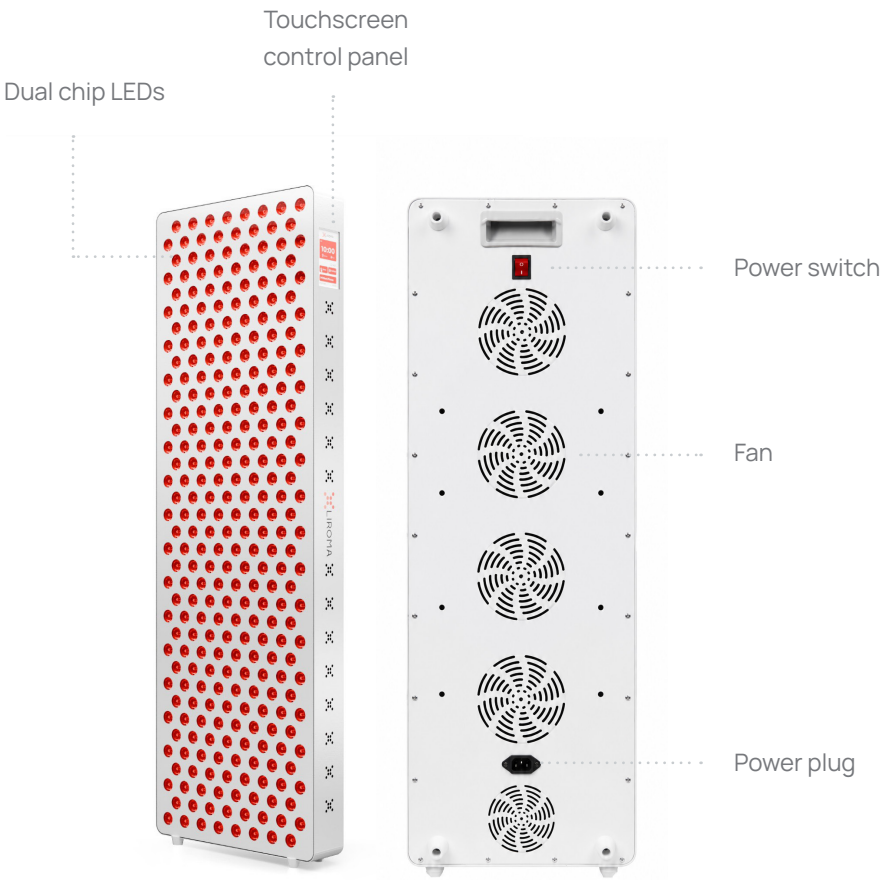
Treatment area: Ensure the area being treated is fully exposed to the light and not covered by clothing or other materials.

Eye protection: Protective goggles are included. Avoid staring directly into the LEDs and always wear eye protection when using pulse mode.

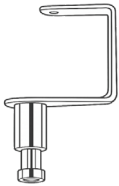
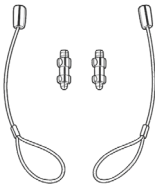
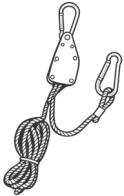
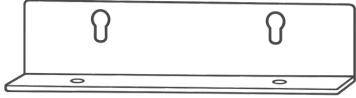
Always consult a doctor before use in case of contraindications, medical conditions, or if you are unsure.

Note: The lamp does not emit heat! It is designed solely for LED therapy.

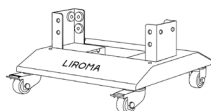
Product structure



What's included?

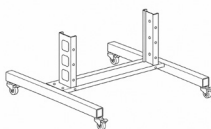
	Door hook Advanced Elite Multi		Hanging pulley system Advanced Elite Multi
	Hanging screws & cables Advanced Elite Multi		Remote controller Included with all models
	Protective eyeglasses Included with all models		Power cord Included with all models
	Wall bracket Ultra		

Accessories



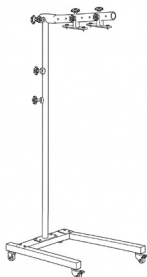
Floor stand

Advanced
Elite
Multi



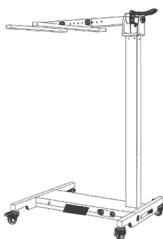
Floor stand

Ultra



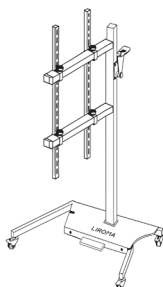
Manual stand

Advanced
Elite



Electric stand

Advanced
Elite
Multi



Electric stand

Ultra

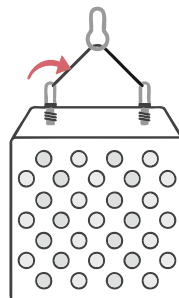
Installing the Door Hanger

STEP 1

Place the panel with the LED side facing toward you.

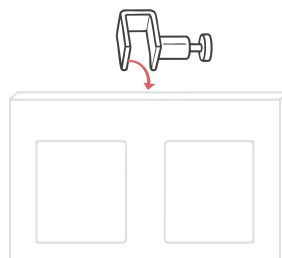
Attach the threaded mounting posts to the top of the panel by tightening them securely into place.

Then connect the suspension cables to the threaded posts.



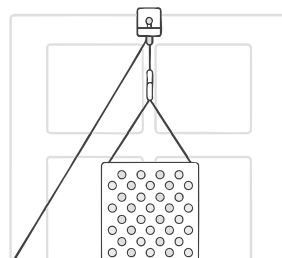
STEP 2

Install the supplied door hook over a standard-sized door to create a secure hanging point for the panel.



STEP 3

Attach the braided suspension cables to the snap hook and carefully hang the panel from the door-mounted hook.

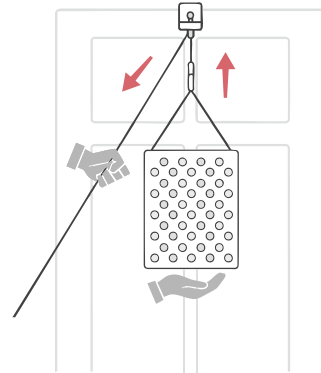


Installing the Door Hanger

STEP 4

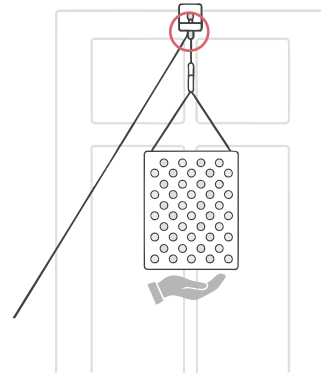
To increase the height of the panel, support it with one hand while carefully pulling the adjustment cable with the other hand.

Important: Always keep the panel properly supported when adjusting its height using the pulley system.



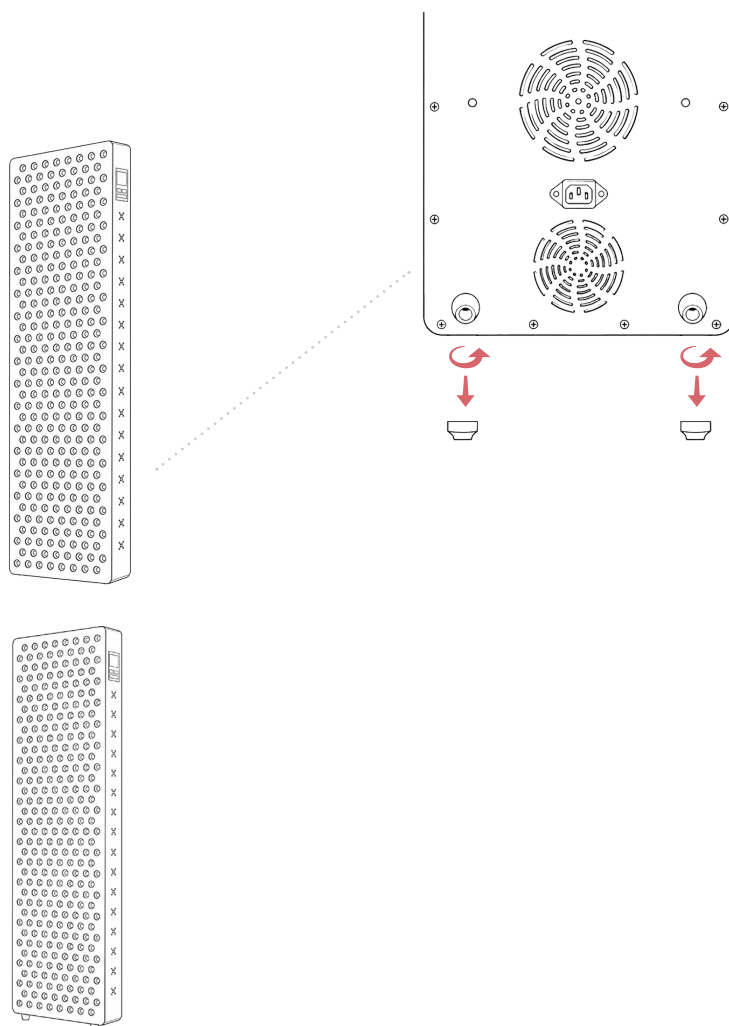
STEP 5

To lower the panel, press the release lever on the height-adjustment pulley while securely supporting the panel with your free hand.

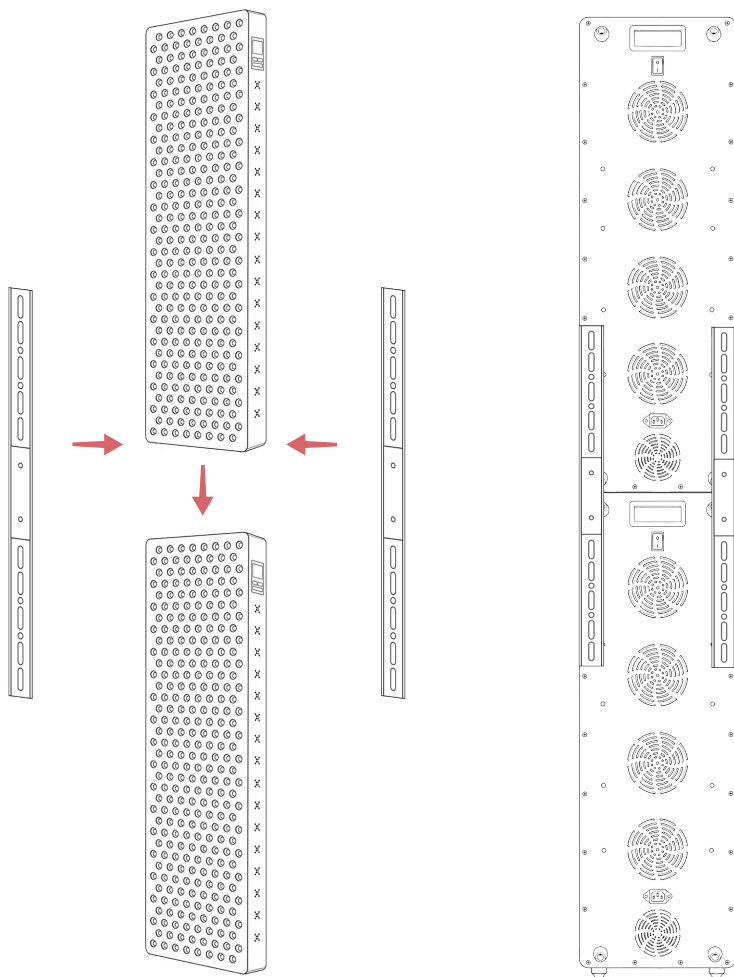


MULTI setup: connecting two Elite RLT panels

The PrimeFORCE Multi consists of two PrimeFORCE Elite panels that are connected together. Below, you can see how to assemble the panels easily and securely.



MULTI setup: connecting two Elite RLT panels



The panels can be connected using the Group function on the display.

You can find the instructions for this on page 23.

Touchscreen control panel

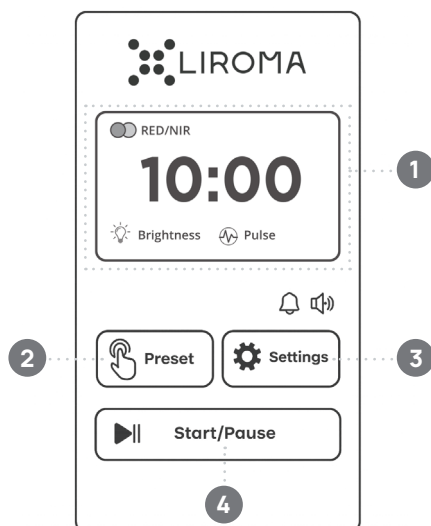
1 Home screen

This screen displays your current treatment settings, including the selected timer, wavelengths, brightness, and pulse frequency.

2 Presets

Select a preset program based on your wellness goals, such as skin health, fat loss, muscle recovery, joint support, sleep or pets.

To create a custom treatment, return to settings and manually adjust your preferred settings.



3 Settings

Access advanced controls to customize:

- Timer
- Mode
- Brightness
- Pulse
- Group Device
- Alarm clock
- Date & Time
- Other settings

4 Start / Pause

Press Start to begin your treatment session.

Press Pause to temporarily stop the session or end the treatment when desired.

Settings

Timer

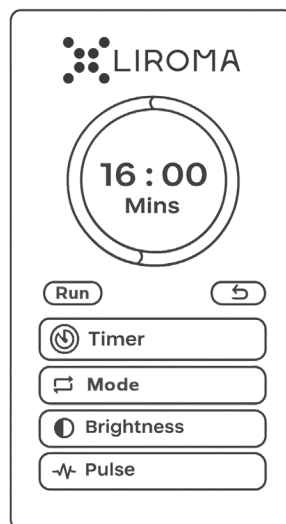
Set treatment sessions from 1 to 30 minutes. You can adjust the timer in two ways:

Using the slider

Move the circular control around the timer ring to increase or decrease the session length.

Entering a time manually

Tap the center of the timer display, enter your preferred treatment duration, and confirm your selection.



Mode

RED

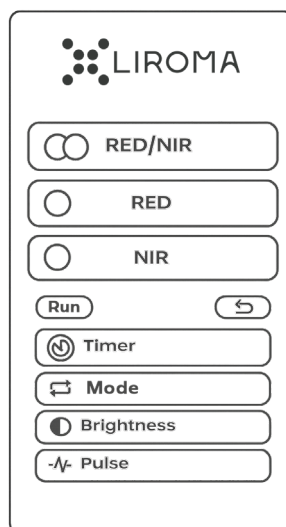
Activates the red light wavelengths: 630 nm, 650 nm, 660 nm, and 670 nm.

NIR (Near-Infrared)

Activates the near-infrared wavelengths: 810 nm, 830 nm, 850 nm, and 1060 nm.

RED + NIR

Activates all red and near-infrared wavelengths simultaneously: 630 nm, 650 nm, 660 nm, 670 nm, 810 nm, 830 nm, 850 nm, and 1060 nm.



Brightness

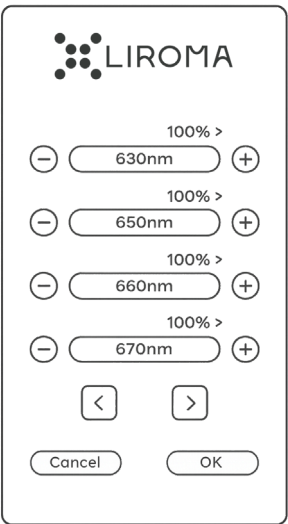
Adjust brightness from 0% to 100% to customize your treatment intensity. There are three ways to change the brightness level:

Using the “-” and “+” buttons

Press the “-” button to decrease brightness or the “+” button to increase brightness.

Using the slider

Move the brightness slider left or right until you reach your preferred intensity level.



Entering a value manually

Tap the brightness percentage, enter the desired value, and confirm your selection.



Pulse frequency

Adjust the pulse frequency anywhere from 0 Hz to 10,000 Hz. There are three ways to set the desired pulse rate:

Using the “-” and “+” buttons

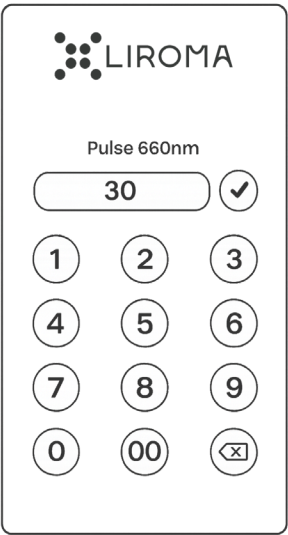
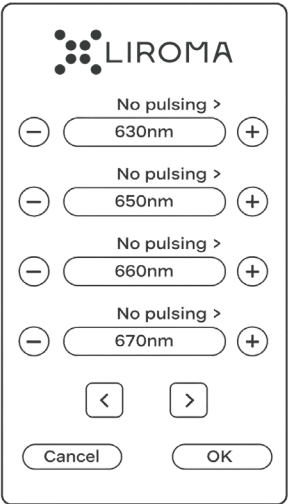
Press the “-” button to lower the frequency or the “+” button to increase it.

Using the slider

Move the frequency slider until the desired pulse rate is displayed.

Entering a frequency manually

Tap the current pulse value, enter your preferred frequency, and confirm your selection.



Group

You can connect two panels using the “Group Device” function in the display settings.

Connect both panels to the power supply and turn them on. Then go to “Group Device” on both panels. Set panel A as “Primary” and panel B as “Secondary”.

Once the connection has been set up, you can control both panels using the panel that is set as “Primary”.

Alarm function

The built in alarm feature allows you to schedule a therapy session to start automatically. Go to "Alarm Clock" in the settings, tap "Edit" and add a new alarm using the plus icon.

The time you set is the end time of the treatment. For example, if you set 18:00 with a treatment duration of 10 minutes, the device will automatically start at 17:50 and stop at 18:00. This allows the treatment to run automatically before you wake up or during sleep, without needing to operate the device manually.

1 Alarm type

Select either a One-Time Alarm or a Daily Repeat Alarm, depending on your preference.

2 Configure Session Setting

Set the desired start time, session duration, wavelengths, brightness level, and pulse frequency for the alarm session

3 Manage Existing Alarms

Use the alarm menu to enable or disable alarms and edit their settings. Select an existing alarm to adjust the scheduled time or treatment parameters.

4 Add or Remove Alarms

The system supports multiple alarms. Use the "+" or "-" controls to add or remove alarms as needed, with support for up to 10 programmed alarms.

LIROMA

Hour Minute
01 04
02 05
03 06

Cancel OK

☐ only once ☒ Repeat

Alarm Time 08:00 >

Timer 10mins >

Mode RED/NIR >

Cancel OK

1

2

LIROMA

A 08:00 Repeat ☐ ○○○

01

A 08:00 Repeat ☐ ○○○

02

+ -

Run ↺

Group Device

Alarm Clock

Date&Time

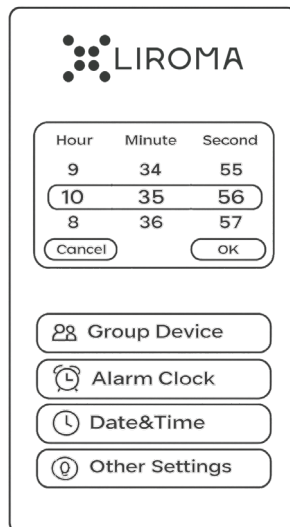
Other Settings

3

4

Date & Time

The system clock can be adjusted to match your local date and time. Setting the correct date and time ensures that scheduled sessions and alarm functions operate as intended.



The image shows a digital screen with the LIROMA logo at the top. Below the logo is a time selection interface with columns for Hour, Minute, and Second. The current selection is 10:35:56. Below this are 'Cancel' and 'OK' buttons. Further down are four menu options: 'Group Device' (with a person icon), 'Alarm Clock' (with a clock icon), 'Date&Time' (with a clock icon), and 'Other Settings' (with a gear icon).

Hour	Minute	Second
9	34	55
10	35	56
8	36	57

Cancel OK

Group Device

Alarm Clock

Date&Time

Other Settings

Other settings

Work Alarm

When the work alarm is activated, the device will beep three times halfway through the treatment. For example, if the treatment duration is set to 10 minutes, the device will beep after 5 minutes.

Volume

Adjust the sound level of notifications or alarm signals

Screen Brightness

Adjust the screen brightness for comfortable use in different environments.

Language

Change the language of the control menu.

Factory Reset

Restore the panel to its original factory settings.

Red light therapy presets

Preset modes and recommended settings

Mode	630 nm	650 nm	660 nm	670 nm	810 nm	830 nm	850 nm	1060 nm	Timer	Pulse
Universal	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	15 min	None
Skin Care	80%	80%	0%	0%	80%	80%	0%	0%	10 min	None
Muscle	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	20 min	None
Recovery										
Joint Pain	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	20 min	None
Pets	50%	50%	50%	50%	100%	100%	100%	100%	20 min	None
Sleep	100%	100%	100%	100%	0%	0%	0%	0%	20 min	None
Fat Loss	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	20 min	None

How does it work?

● **Red light (630 nm, 650 nm, 660 nm, 670 nm)**

- Supports healthy skin function and appearance
- Stimulates collagen and elastin production
- Promotes circulation and nutrient delivery
- Supports cellular energy production (ATP)
- Helps improve skin texture and recovery

● **NIR (near-infrared light) (810, 830, 850, 1060 nm)**

- Penetrates deeper into muscles and joints
- Supports recovery and tissue regeneration
- Helps reduce inflammation and discomfort
- Promotes circulation in deeper tissues
- Supports cellular energy production at greater depths

Using RED + NIR together gives best results..

Understanding wavelengths

630 nm

The 630 nm wavelength falls within the visible red light spectrum and primarily works on the surface layers of the skin. This wavelength is commonly used for skin improvement, reducing redness, fine lines, acne, scars, and supporting collagen production. Because 630 nm is mainly active in the upper layers of the skin, it is particularly suitable for treatments focused on skin health, skin renewal, and achieving a fresher appearance.

660 nm

The 660 nm wavelength is one of the most commonly used wavelengths in red light therapy. It penetrates slightly deeper than 630 nm and supports both the skin and underlying tissues. 660 nm is often used to promote collagen production, wound healing, inflammation reduction, improved circulation, and recovery of superficial muscles and joints. This wavelength is also widely used for skin rejuvenation, fine lines, acne, and general cellular activity.

670 nm

The 670 nm wavelength is close to 660 nm but may penetrate slightly deeper. It is often associated with supporting the mitochondria, the energy-producing structures within cells. As a result, 670 nm may contribute to ATP production, or cellular energy. This makes the wavelength interesting for skin repair, muscle recovery, reducing inflammation, and supporting the body's natural healing processes.

810 nm

The 810 nm wavelength falls within the near-infrared spectrum and penetrates deeper than red light. It is commonly used for muscles, joints, tendons, nerve

tissue, and deeper healing processes. 810 nm is often considered beneficial for muscle soreness, joint discomfort, stiffness, and post-exercise recovery. This wavelength is also frequently associated with improved cellular energy production and support for the body's natural recovery capabilities.

830 nm

The 830 nm wavelength is a popular therapeutic wavelength within the near-infrared range. It penetrates deeply into tissue and is often used for muscle recovery, joint issues, tendons, connective tissue, and inflammation-prone areas. 830 nm may help improve circulation, support oxygen transport within cells, and reduce pain and stiffness. As a result, it is well suited for recovery, mobility, and support in cases of rheumatic conditions.

850 nm

The 850 nm wavelength is a deeply penetrating near-infrared wavelength. It is commonly used for deeper muscles, joints, and chronic inflammatory conditions. 850 nm supports mitochondrial activity, enabling cells to produce more energy. This may contribute to faster muscle recovery, reduced stiffness, improved circulation, and support for pain management. It is widely used in sports recovery, joint pain treatment, and general recovery therapies.

1060 nm

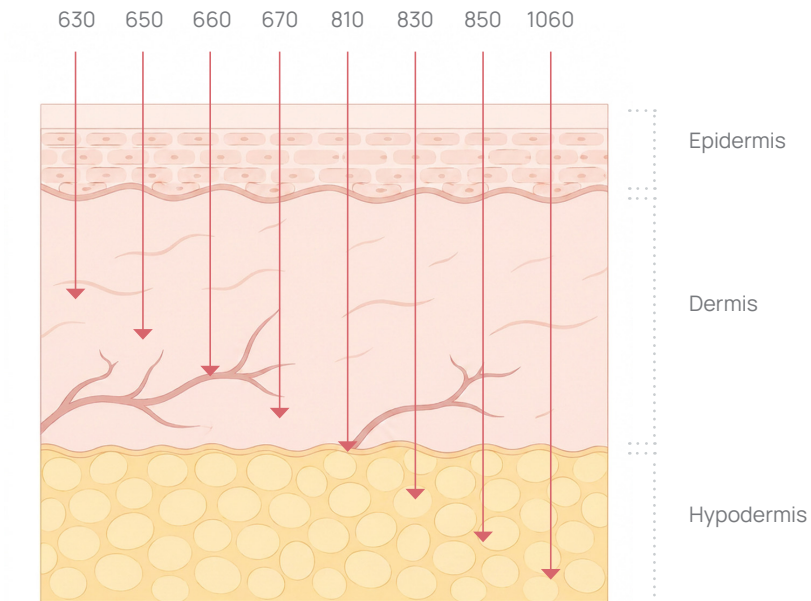
The 1060 nm wavelength penetrates even deeper than wavelengths in the 800 nm range. It is considered particularly interesting for deeper tissues, larger muscle groups, joints, and adipose (fat) tissue. In some applications, 1060 nm is used for deep heating effects, improved circulation, and supporting recovery processes in deeper tissues. This wavelength is also frequently mentioned in relation to body contouring and fat reduction, as it can penetrate deeper and interact with tissue differently than shorter wavelengths.

Summary

630, 660, and 670 nm are primarily suited for skin health, collagen production, redness reduction, wound healing, acne, and superficial inflammation.

810, 830, and 850 nm penetrate deeper and are mainly of interest for muscles, joints, tendons, circulation, pain relief, inflammation reduction, and recovery.

1060 nm penetrates the deepest and is particularly relevant for deeper tissues, larger muscle groups, joints, and potentially adipose (fat) tissue.



RLT Treatment Protocols

PrimeFORCE Series · 630–1060 nm · Multi-Wavelength Full Body Therapy

Muscle recovery, inflammation & sports performance

Red light (660 nm) and near-infrared (850 nm) reduce oxidative stress and inflammation in muscle tissue after intense exercise. The 850 nm wavelength penetrates up to 3–5 cm deep, allowing larger muscle groups to be effectively targeted.

Treat the stressed muscle groups before or immediately after training (within 2 hours). Hold the lamp at a distance of 15 cm and treat each zone for 3–5 minutes, corresponding to a target dose of 11–20 J/cm². Use the lamp 3 to 5 times per week and schedule 1 to 2 rest days. With consistent use, improvements in muscle recovery and reduction of muscle soreness (DOMS) are noticeable after 2 to 3 weeks.

- **Target dose: 10–20 J/cm²**
- **Time @ 15 cm: 3–5 min/zone**
- **Frequency: 3–5× per week**

Wound healing, skin improvement & anti-aging

660 nm red light stimulates fibroblast activity, promotes collagen synthesis, and accelerates cell regeneration. This makes it effective for both active wound healing and skin improvement/anti-aging applications. The difference lies in the dose: higher for wound healing, lower for anti-aging.

Wound healing

Hold the lamp perpendicular to the treatment area at a distance of 15 cm and treat for 90–120 seconds per zone (target dose 6–8 J/cm²). Treat daily or 5× per week for active wounds until healing has occurred.

- **Target dose: 6–8 J/cm²**
- **Time @ 15 cm: 90–120 sec/zone**
- **Frequency: daily or 5× per week**

Skin improvement & anti-aging

For collagen stimulation in healthy tissue: less is more. Treat for 30–60 seconds per zone (target dose 2–4 J/cm²). Consistency over weeks is more important than a higher dose per session. Visible results — such as improved skin texture and reduced fine lines — are typically noticeable after 4–8 weeks of regular use.

- **Target dose: 2–4 J/cm²**
- **Time @ 15 cm: 30–60 sec/zone**
- **Frequency: 5× per week**

Joint pain, inflammation & arthritis

Near-infrared light (850 nm) penetrates deep enough to reach the joint capsule and surrounding tissue. It inhibits pro-inflammatory cytokines (such as IL-1 β and TNF- α) and promotes local circulation, which can reduce pain and stiffness in both osteoarthritis and rheumatoid arthritis.

Direct the lamp at the joint from a distance of 15 cm. In the first two weeks, start with 4 minutes per zone (target dose ~15 J/cm²) and gradually increase to 8–13 minutes (~30–50 J/cm²) as the body adapts to the treatment. The full scientific therapeutic window extends up to 50 J/cm² (WALT guidelines; Bjordal et al., 2003) – higher doses within this range are particularly relevant for deeper joints such as hips or knees.

Treat 3 to 5 times per week; for chronic conditions, daily use during the first month is recommended. Results are typically noticeable after 3–6 weeks.

- **Target dose: 15–50 J/cm²**
- **Time @ 15 cm: 4–13 min/zone**
- **Frequency: 3–5× per week**

All protocols are based on published scientific research (including Leal-Junior et al. 2015, Avci et al. 2013, Brosseau et al. 2005, WALT guidelines). Consult a physician in case of serious or chronic conditions.

Warnings



Warnings and precautions

- Do not use this device on babies.
- Do not allow sleeping, disabled, or unconscious individuals to use this device.
- Do not use the device for more than 20 minutes per therapy session.
- Do not use the device on open wounds.
- Do not use the device in combination with liniments, ointments, or balms that contain heat-producing ingredients, as this may cause burns.
- Do not attempt to modify or repair the device yourself. If it is damaged or not functioning properly, please contact us as soon as possible at info@liroma.nl.

This device is electrical. To prevent electric shock and other hazards, please follow these instructions:

- Do not wash the product with water or other liquids.
- Do not place the device in water or in areas where it may be exposed to water or other liquids.
- Do not expose the device to running water.
- If the device comes into contact with or is submerged in water or any other liquid, immediately unplug it from the socket. If using the device near water, we recommend using a socket with a ground fault circuit interrupter (GFCI).
- Do not touch the device or its plugs with wet hands.
- Do not use or touch the device with wet or damp skin.
- Do not lift the device by the power cord.
- Do not use the device if the power cord is damaged.
- Do not use the device on or near heated surfaces.
- Do not use the device in areas where it may be exposed to flammable or combustible products or fumes, as this could cause a fire or explosion.
- Do not store the device at temperatures above 140°C (284°F).

Additional warnings

- Do not use the device if it is damaged, as continued use of a damaged device may cause electric shock or injury.
- Do not use extension cords unless they are designed to handle the total power of the device.
- Do not unplug the device by pulling on the cord. Always grasp the plug itself when removing it from the outlet.
- This device is not suitable for individuals with physical, neuro-sensory, or mental impairments, or those lacking experience and/or knowledge.
- Do not use the lamp in combination with implanted electronic devices, such as artificial hearts or artificial lungs, without first consulting your doctor.
- Do not use the lamp on pregnant women, individuals with severe heart conditions, critically ill patients, or emergency cases without consulting your doctor.
- Discontinue treatment immediately if you experience hypersensitivity or allergic skin reactions due to medication, cosmetics, or food.
- Under no circumstances should you open the device or attempt to repair it yourself, as this may cause injury and void your warranty. If the device is damaged or not functioning properly, contact the retailer or info@liroma.nl as soon as possible.

Do not use this product without first consulting your doctor if you suffer from:

- Severe illnesses such as heart disease, acute inflammation, thrombosis, blood clotting disorders, adrenal suppression, systemic lupus erythematosus, or malignant conditions.
- Hypersensitivity to infrared light or have edema.
- A condition related to nerve demyelination, such as carpal tunnel syndrome, multiple sclerosis, or ulnar neuropathy.
- Pregnancy.
- Certain medications or plant extracts that cause photosensitivity are not compatible with light therapy. (Examples: antibiotics, antidepressants, Roaccutane, MTX, antifungal medication, and St. John's Wort).

Important notes

- Red light is visible, while NIR infrared light is invisible to the naked eye. However, with NIR infrared light, you may perceive a slight glow or dimming, which is completely normal.

Care and cleaning

Follow the instructions below to clean and maintain the device properly and safely.

- Turn off and unplug
- Let device cool
- Clean with dry cloth
- Do not use liquids
- Do not open device



Liroma has been a specialist in red light therapy for years. We offer lamps that provide full-body exposure, as well as smaller devices that allow for targeted treatment on specific body parts. Additionally, we have red light devices specifically designed for the back and face. Visit our website to explore all our products.

➤ www.liroma.eu
www.liroma.nl
www.liroma.de

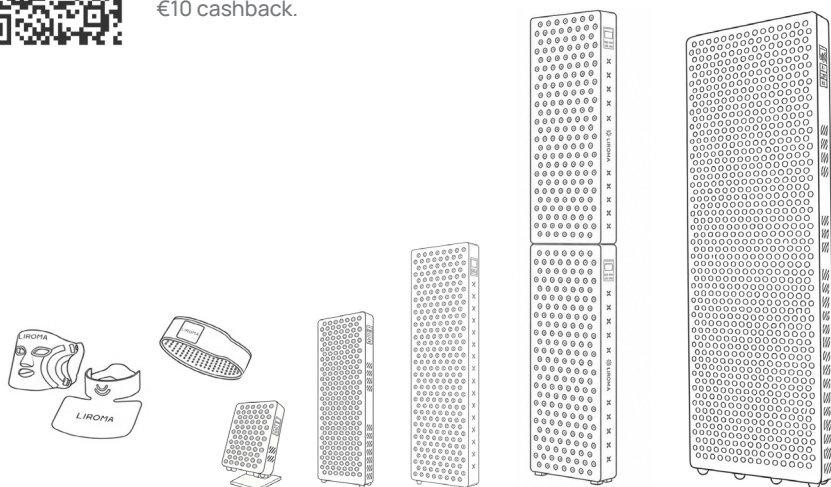
✉ info@liroma.nl
kontakt@liroma.de
hello@liromaredlight.com

📷 [liromaredlight](#)

📍 Nieuwgraaf 52b, 6921RK, Duiven (Netherlands)



Post a review with
a photo and receive
€10 cashback.



Inhoudsopgave

Bedankt voor uw aankoop	39
Roodlichttherapie	40
Specificaties	41-45
Voordelen van Liroma roodlichttherapie	46
Gebruiksaanwijzing	47
Productoverzicht	48
Wat is inbegrepen?	49
Accessories	50
Installatie van de deurhanger	51-52
MULTI-opstelling: twee Elite RLT-panelen verbinden	53-54
Touchscreen-bedieningspaneel	55-60
Voorinstelde programma's	61
Hoe werkt het?	62
Golflengten uitgelegd	63-65
RLT-behandelprotocollen	66-68
Waarschuwingen	69-71
Onderhoud en reiniging	71
Over Liroma	72

Bedankt voor uw aankoop

Bedankt dat u heeft gekozen voor Liroma roodlichtt therapie!

Liroma wil dat haar klanten zich gezond, fit en ontspannen voelen. Om dit te bereiken, biedt Liroma een breed assortiment hoogwaardige roodlichtt therapieproducten. Onze producten helpen bij klachten zoals: vermoeidheid, slechte doorbloeding, pijn in spieren en gewrichten, pijn door onderliggende aandoeningen, slecht slapen, huidproblemen, stress en vele andere klachten. Onze producten richten zich zowel op mentale als fysieke klachten.

Let op: Roodlichtt therapie lampen worden niet warm! Tijdens de behandeling kan je van binnen wel warmte voelen en gaan zweten..

Let op: Nabij-infrarood licht is onzichtbaar voor het blote oog. Het kan lijken alsof sommige LED's niet werken, maar dit is volledig normaal..

Uw welzijnsreis begint hier!

Kom tot rust, geniet van het moment en laat de rustgevende gloed van rood licht uw lichaam en geest ondersteunen. Op naar meer kracht, betere slaap en elke dag meer vitaliteit.

Met gezonde groet,



Roodlichttherapie

Roodlichttherapie maakt gebruik van een combinatie van rood licht en nabij-infrarood licht (NIR) om het lichaam op cellulair niveau te stimuleren en te herstellen. Deze therapie werkt doordat het licht diep in de huid doordringt, waarbij rood licht zich richt op de bovenste huidlagen en NIR-licht dieper doordringt in spieren en gewrichten.

Een belangrijk effect van deze lichttherapie is de stimulatie van de mitochondriën — de energiecentrales van onze cellen — waardoor zij energie efficiënter kunnen produceren in de vorm van ATP (adenosinetriphosfaat).

Door deze toename van cellulaire energie kunnen cellen sneller herstellen, wat leidt tot verminderde ontstekingen en een verbeterde bloedcirculatie. Rood licht bevordert ook de collageenproductie, wat kan bijdragen aan een stevigere, jonger uitziende huid en een verbeterde huidstructuur. Dankzij de combinatie van rood licht en NIR-licht ervaren gebruikers vaak voordelen zoals verminderde spier- en gewrichtspijn, een verbeterde huidgezondheid, sneller spierherstel en een hoger energieniveau. Deze effecten maken roodlichttherapie een populaire keuze voor mensen die hun welzijn op een natuurlijke manier willen ondersteunen.



SCAN en ontdek hoe roodlichttherapie werkt



Specificaties

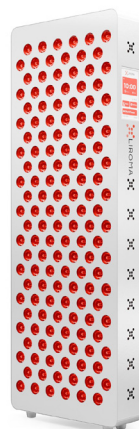
PrimeFORCE Compact



Model	PrimeFORCE Compact / G5-100
Aantal leds	72 × 5W Dual Chip leds (no flicker)
Golflengten (nanometer)	630 nm · 650 nm · 660 nm · 670 nm · 810 nm · 830 nm · 850 nm · 1060 nm
Lichtspectrum	Rood licht / Nabij-infrarood licht (NIR)
Stroomverbruik	120 W
Ingangsspanning	100V–240V I 50/60 Hz
Pulsfrequentie	1–10.000 Hz
Bestralingssterkte (15 cm)	163 mW/cm ² (solarmeter), 82 mW/cm ² (spectrometer)
Afmetingen	32 × 23 × 6,5 cm
Gewicht	3,9 kg
Stralingshoek	30°
Koelventilatoren	1
Levensduur leds	Verwachte levensduur leds: 100.000 uur
EMV-uitstoot	0,0 µT
Garantie	3 jaar
Ideaal voor	Gerichte behandeling (gezicht,knie...)

Specificaties

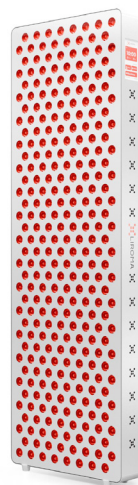
PrimeFORCE Advanced



Model	PrimeFORCE Advanced / G5-200
Aantal leds	144x 5W Dual Chip leds (no flicker)
Golflengten (nanometer)	630 nm · 650 nm · 660 nm · 670 nm · 810 nm · 830 nm · 850 nm · 1060 nm
Lichtspectrum	Rood licht / Nabij-infrarood licht (NIR)
Stroomverbruik	240 W
Ingangsspanning	100V–240V 50/60 Hz
Pulsfrequentie	1–10.000 Hz
Bestralingssterkte (15 cm)	164 mW/cm ² (solarmeter), 88 mW/cm ² (spectrometer)
Afmetingen	64 × 23 × 6,5 cm
Gewicht	6 kg
Stralingshoek	30°
Koelventilatoren	3
Levensduur leds	Verwachte levensduur leds: 100.000 uur
EMV-uitstoot	0,0 µT
Garantie	3 jaar
Ideaal voor	Behandeling van het halve lichaam

Specificaties

PrimeFORCE Elite

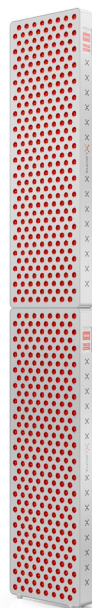


Model	PrimeFORCE Elite / G5-300
Aantal leds	288x 5W Dual chip LEDs (no flicker)
Golflengten (nanometer)	630nm · 650nm · 660nm · 670nm · 810nm · 830nm · 850nm · 1060nm
Lichtspectrum	Rood licht / Nabij-infrarood licht (NIR)
Stroomverbruik	480 W
Ingangsspanning	100V-240V I 50/60Hz
Pulsfrequentie	1-10,000 Hz
Bestralingssterkte (15 cm)	162 mW/cm ² (solar meter), 90 mW/cm ² (spectrometer)
Afmetingen	92 × 30 × 6.5 cm
Gewicht	11.1 kg
Stralingshoek	30°
Koelventilatoren	5
Levensduur leds	100.000 hours expected LED lifetime
EMV-uitstoot	0,0 UT
Garantie	3 jaar
Ideaal voor	2/3 van het lichaam

Specificaties

PrimeFORCE Multi

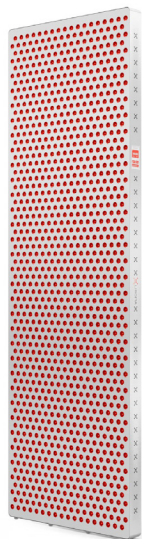
2 x PrimeForce Elite



Model	PrimeFORCE MULTI / G5-500
Aantal leds	576 × 5W Dual Chip leds (no flicker)
Golflengten (nanometer)	630 nm · 650 nm · 660 nm · 670 nm · 810 nm · 830 nm · 850 nm · 1060 nm
Lichtspectrum	Rood licht / Nabij-infrarood licht (NIR)
Stroomverbruik	100V–240V 50/60 Hz
Ingangsspanning	1–10.000 Hz
Bestralingssterkte (15 cm)	162 mW/cm ² (solarmeter), 90 mW/cm ² (spectrometer)
Afmetingen	184 × 30 × 6,5 cm
Gewicht	22,2 kg
Stralingshoek	30°
Koelventilatoren	10
Levensduur leds	Verwachte levensduur leds: 100.000 uur
EMV-uitstoot	0,0 µT
Garantie	3 jaar
Ideaal voor	Behandeling van het hele lichaam

Specificaties

PrimeFORCE Ultra



Model	PrimeFORCE ULTRA / G5-1000
Aantal leds	1152 × 5W Dual Chip leds (no flicker)
Golflengten (nanometer)	630 nm · 650 nm · 660 nm · 670 nm · 810 nm · 830 nm · 850 nm · 1060 nm
Lichtspectrum	Rood licht / Nabij-infrarood licht (NIR)
Stroomverbruik	1549 W
Ingangsspanning	100V–240V 50/60 Hz
Pulsfrequentie	1–10.000 Hz
Bestralingssterkte (15 cm)	164 mW/cm ² (solarmeter), 85 mW/cm ² (spectrometer)
Afmetingen	189 × 58 × 6,4 cm
Gewicht	44,2 kg
Stralingshoek	30°
Koelventilatoren	36
Levensduur leds	Verwachte levensduur leds: 100.000 uur
EMV-uitstoot	0,0 µT
Garantie	3 jaar
Ideaal voor	Behandeling van het hele lichaam

Voordelen van roodlichttherapie

Productvoordelen

- Behandeling van het hele lichaam of gerichte behandeling
- 8 wetenschappelijk onderzochte golflengten
- Combinatie van rood licht en nabij-infrarood licht
- Instelbare helderheidsniveaus
- Instelbare pulsfrequenties (1-10.000 Hz)
- Bediening via touchscreen en afstandsbediening
- Hoge bestralingssterkte voor efficiënte behandelingen
- Flikkervrije, niet-invasieve technologie
- Geschikt voor thuisgebruik, wellness en professioneel gebruik
- Geen verbruiksartikelen of vervangingsonderdelen nodig

Health benefits

- Ondersteunt een gezonde huid en collageenaanmaak
- Helpt de huidstructuur en uitstraling te verbeteren
- Ondersteunt spierherstel na inspanning
- Helpt spierpijn na het sporten te verminderen
- Ondersteunt een gezonde bloedsomloop
- Ondersteunt gewrichtscomfort en mobiliteit
- Helpt de cellulaire energieproductie (ATP) te bevorderen
- Ondersteunt de natuurlijke herstelprocessen van het lichaam
- Kan tijdelijke ontstekingen helpen verminderen
- Ondersteunt algemeen welzijn en vitaliteit

Gebruiksaanwijzing

Aan/uit-schakelaar: Schakel het apparaat in of uit met de schakelaar.

Ideale gebruiksfrequentie: Gebruik het apparaat 3 tot 7 keer per week. Begin met korte sessies van 1 tot 2 minuten en bouw dit geleidelijk op naar 5 tot 20 minuten per sessie. Regelmatig gebruik levert doorgaans de beste resultaten op.

Maximale behandeltime: Overschrijd niet meer dan 20 minuten binnen een periode van 6 uur.

Aanbevolen afstand: Plaats uzelf op ongeveer 15–45 cm van het paneel. Een kortere afstand zorgt voor een hogere lichtintensiteit, terwijl een grotere afstand geschikt is voor de behandeling van een groter gebied.

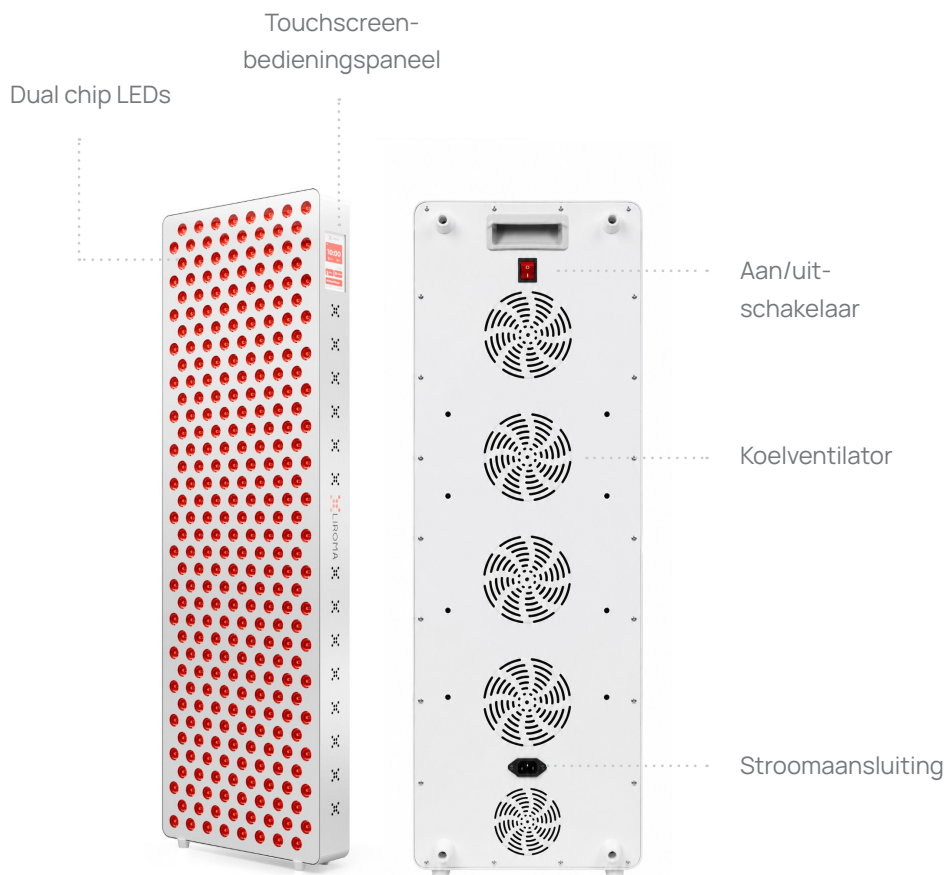
Behandelgebied: Zorg ervoor dat het te behandelen gebied volledig aan het licht wordt blootgesteld en niet wordt bedekt door kleding of andere materialen.

Oogbescherming: Een veiligheidsbril wordt meegeleverd. Kijk niet rechtstreeks in de leds en draag altijd oogbescherming wanneer u de pulsmodus gebruikt.

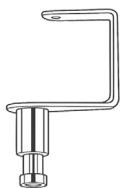
Raadpleeg altijd een arts vóór gebruik bij contra-indicaties, medische aandoeningen of wanneer u twijfelt.

Let op: De lamp geeft geen warmte af. Hij is uitsluitend ontworpen voor LED-lichttherapie.

Paneeloverzicht

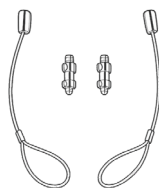


Wat is inbegrepen?



Deurhaak

Advanced
Elite
Multi



Ophangstelsysteem

Advanced
Elite
Multi



katrol

Advanced
Elite
Multi



Afstandsbediening

Inbegrepen bij
alle modellen



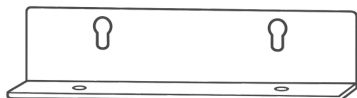
Beschermbрил

Inbegrepen bij
alle modellen



Voedingskabel

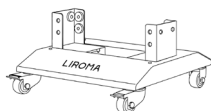
Inbegrepen bij
alle modellen



Muurbeugel

Ultra

Accessories

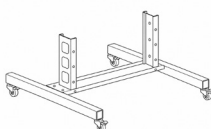


Vloerstandaard

Advanced

Elite

Multi



Vloerstandaard

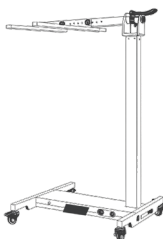
Ultra



Handmatige standaard

Advanced

Elite

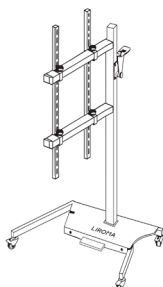


Elektrische standaard

Advanced

Elite

Multi



Elektrische standaard

Ultra

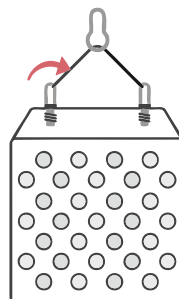
De deurhanger installeren

STAP 1

Plaats het paneel met de LED-zijde naar u toe.

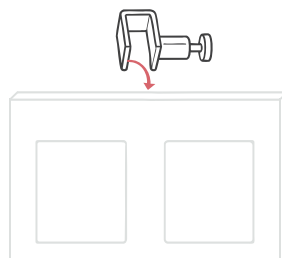
Bevestig de schroefbevestigingen aan de bovenzijde van het paneel door deze stevig vast te draaien.

Bevestig vervolgens de ophangkabels aan de schroefbevestigingen.



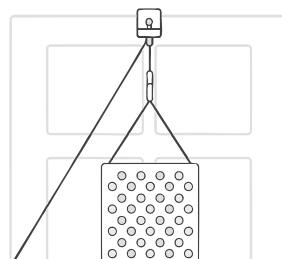
STAP 2

Plaats de meegeleverde deurhanger over een standaard binnendeur om een stevig ophangpunt voor het paneel te creëren.



STAP 3

Bevestig de gevlochten ophangkabels aan de karabijnhaak en hang het paneel voorzichtig aan de deurhanger.

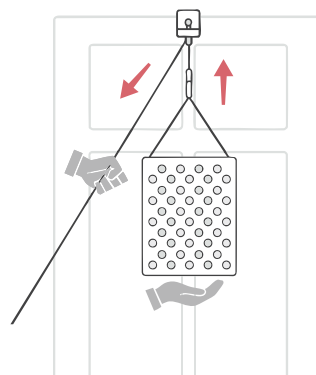


De deurhanger installeren

STAP 4

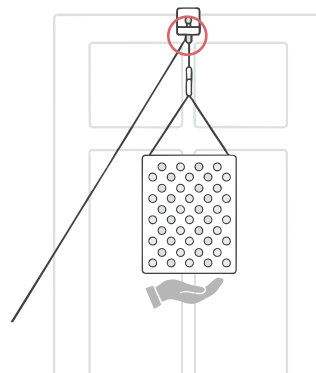
Om het paneel hoger te hangen, ondersteunt u het met één hand terwijl u met de andere hand voorzichtig aan de verstelbare kabel trekt.

Belangrijk: Ondersteun het paneel altijd goed tijdens het verstellen van de hoogte met het katrolsysteem.



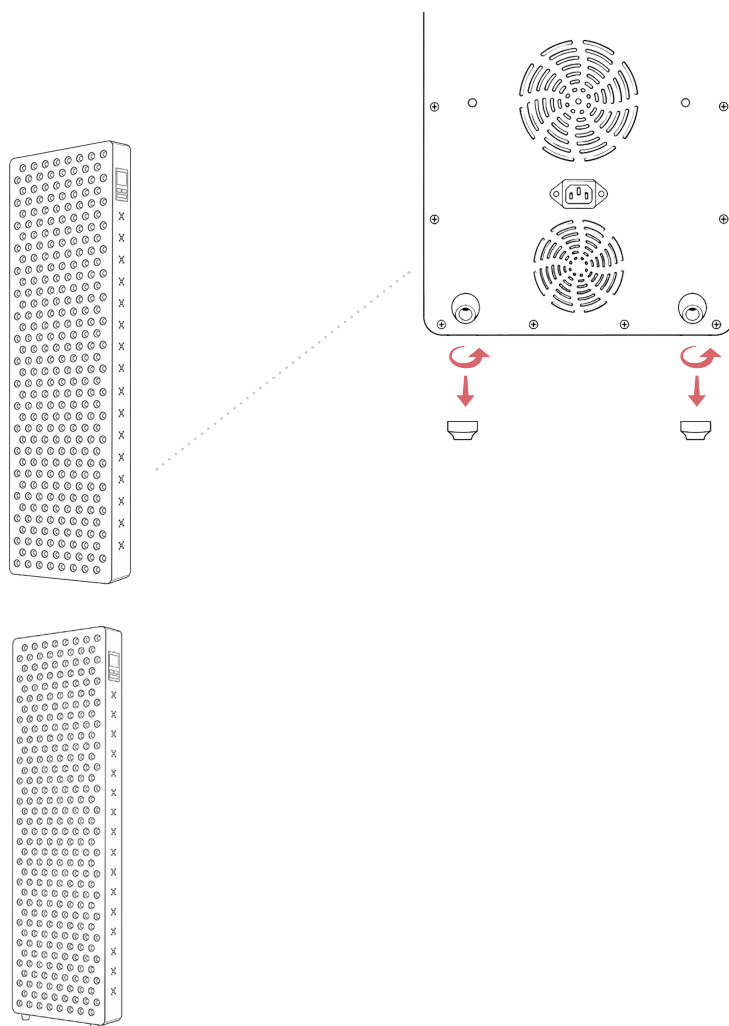
STAP 5

Om het paneel te laten zakken, drukt u op de ontgrendelingshendel van de hoogteverstelling terwijl u het paneel met uw vrije hand stevig ondersteunt.

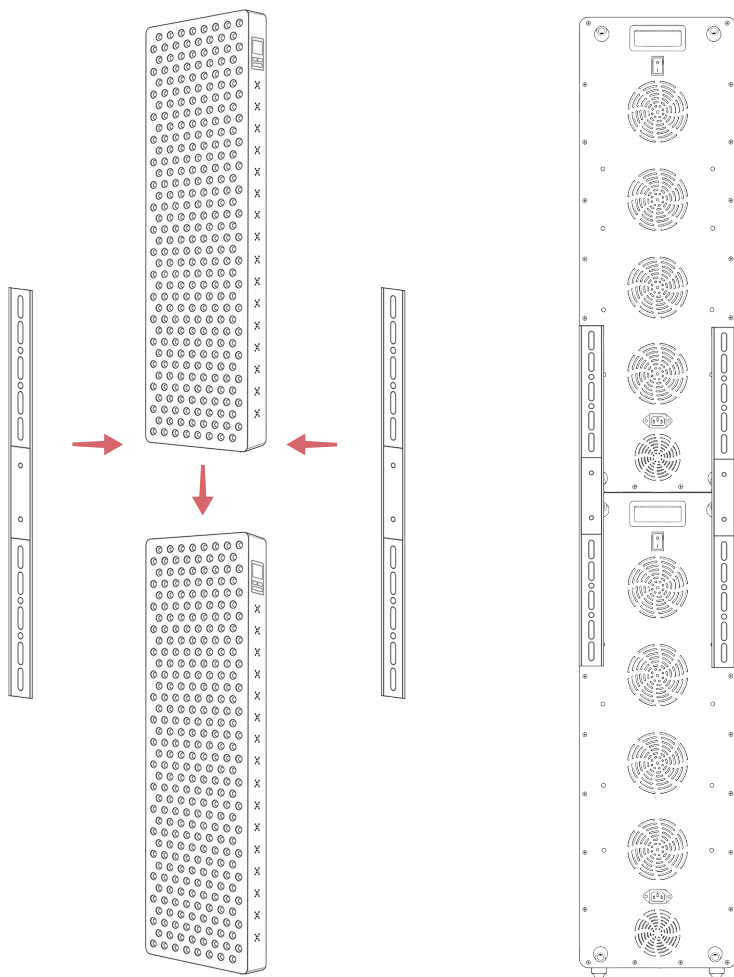


MULTI-opstelling: twee Elite RLT-panelen verbinden

De PrimeFORCE Multi bestaat uit twee PrimeFORCE Elite-panelen die met elkaar zijn verbonden. Hieronder ziet u hoe u de panelen eenvoudig en veilig monteert.



MULTI-opstelling: twee Elite RLT-panelen verbinden



De panelen kunnen met elkaar worden verbonden via de Groepsfunctie op het display.
De instructies hiervoor vindt u op pagina 58.

Touchscreen-bedieningspaneel

1 Startscherm

Dit scherm toont je huidige behandelingsinstellingen, waaronder de geselecteerde timer, golflengten, helderheid en pulsfrequentie.

2 Voorinstellingen

Selecteer een voorgeprogrammeerde behandeling op basis van je welzijnsdoelen, zoals huidverzorging, vetverlies, spierherstel, ondersteuning van gewrichten, slaap of huisdieren.

Om een aangepaste behandeling te maken, ga je terug naar de instellingen en pas je handmatig je gewenste instellingen aan.

3 Instellingen

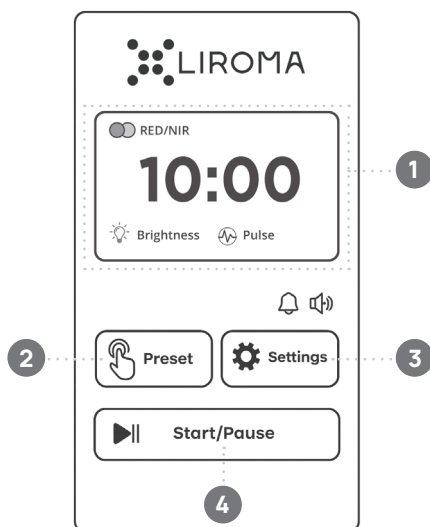
Open de geavanceerde instellingen om het volgende aan te passen:

- Timer
- Modus
- Helderheid
- Pulsfrequentie
- Groepsapparaat
- Alarmklok
- Datum en tijd
- Overige instellingen

4 Start / Pauze

Druk op Start om de behandeling te beginnen.

Druk op Pauze om de sessie tijdelijk te onderbreken of de behandeling te beëindigen wanneer gewenst.



Timer

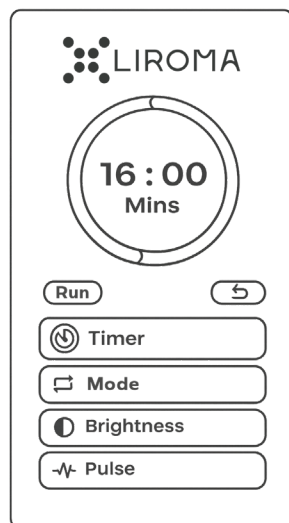
Stel behandel sessies in van 1 tot 30 minuten. U kunt de timer op twee manieren aanpassen:

Met de schuifregelaar

Beweeg de ronde regelaar over de timercirkel om de behandeltijd te verlengen of te verkorten.

Tijd handmatig invoeren

Tik op het midden van de timerweergave, voer de gewenste behandeltijd in en bevestig uw keuze.



Modus (Mode)

RED

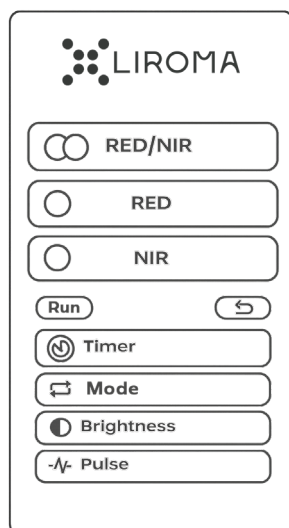
Activeert de rode lichtgolflengten: 630 nm, 650 nm, 660 nm en 670 nm.

NIR (nabij-infrarood)

Activeert de nabij-infrarode golflengten: 810 nm, 830 nm, 850 nm en 1060 nm

RED + NIR

Activeert alle rode en nabij-infrarode golflengten gelijktijdig: 630 nm, 650 nm, 660 nm, 670 nm, 810 nm, 830 nm, 850 nm en 1060 nm.



Helderheid (Brightness)

Pas de helderheid aan van 0% tot 100% om de intensiteit van uw behandeling af te stemmen. U kunt de helderheid op drie manieren aanpassen:

Met de “-” en “+” knoppen

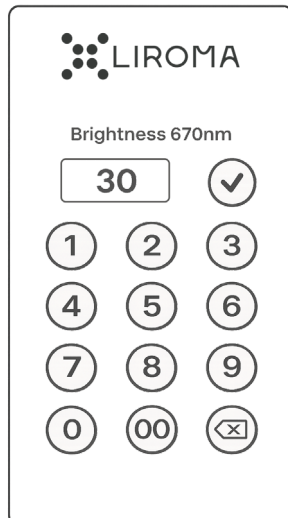
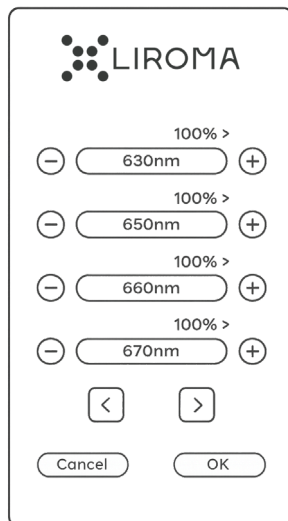
Druk op de “-” knop om de helderheid te verlagen of op de “+” knop om deze te verhogen.

Met de schuifregelaar

Sleep de helderheidsschuif naar links of rechts totdat u de gewenste intensiteit hebt bereikt.

Waarde handmatig invoeren

Tik op het helderheidspercentage, voer de gewenste waarde in en bevestig uw selectie.



Pulse

Pas de pulsfrequentie aan van 0 Hz tot 10.000 Hz. U kunt de gewenste pulsfrequentie op drie manieren instellen:

Met de “-” en “+” knoppen

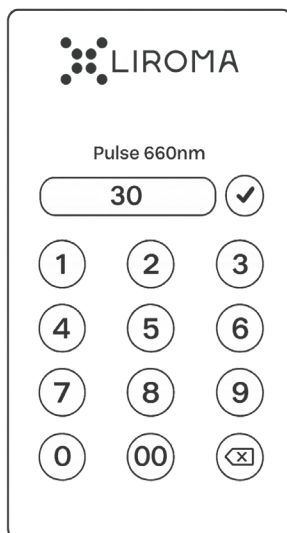
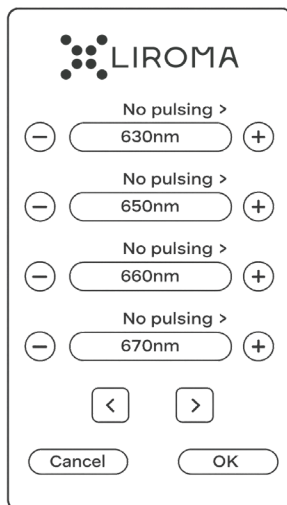
Druk op de “-” knop om de frequentie te verlagen of op de “+” knop om deze te verhogen.

Met de schuifregelaar

Beweeg de frequentieschuif totdat de gewenste pulsfrequentie wordt weergegeven.

Frequentie handmatig invoeren

Tik op de huidige puls waarde, voer de gewenste frequentie in en bevestig uw selectie.



Groep (Group)

U kunt twee panelen met elkaar verbinden via de functie 'Groepsapparaat' in de display-instellingen.

Sluit beide panelen aan op de stroomvoorziening en schakel ze in. Open vervolgens op beide panelen 'Groepsapparaat'. Stel paneel A in als 'Primair' en paneel B als 'Secundair'.

Zodra de verbinding is ingesteld, kunt u beide panelen bedienen vanaf het paneel dat als 'Primair' is ingesteld.

Alarm (Alarm Clock)

Met de ingebouwde alarmfunctie kunt u een therapiesessie automatisch laten starten. Ga naar 'Alarmklok' in de instellingen, tik op 'Bewerken' en voeg een nieuw alarm toe met het pluspictogram.

De tijd die u instelt is de eindtijd van de behandeling. Als u bijvoorbeeld 18:00 instelt met een behandelingsduur van 10 minuten, start het apparaat automatisch om 17:50 en stopt het om 18:00. Hierdoor kan de behandeling automatisch plaatsvinden voordat u wakker wordt of terwijl u slaapt, zonder dat u het apparaat handmatig hoeft te bedienen.

1 Alarmtype

Kies tussen een eenmalig alarm of een dagelijks herhalend alarm, afhankelijk van uw voorkeur.

2 Sessie instellen

Stel de gewenste starttijd, sessieduur, golflengten, helderheidsniveau en puls frequentie in voor de alarmsessie.

3 Bestaande alarmen beheren

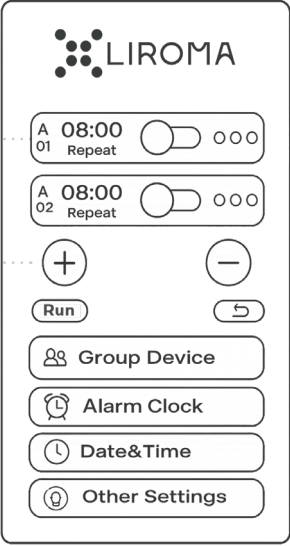
Gebruik het alarmmenu om alarmen in of uit te schakelen en de instellingen te wijzigen. Selecteer een bestaand alarm om de geplande tijd of behandelinstellingen aan te passen.

4 Alarmen toevoegen of verwijderen

Het systeem ondersteunt meerdere alarmen. Gebruik de '+' en '-' knoppen om alarmen toe te voegen of te verwijderen. Er kunnen maximaal 10 alarmen worden geprogrammeerd.



The screen displays the LIROMA logo at the top. Below it, there are two columns for 'Hour' and 'Minute'. The 'Hour' column shows '01', '02' (highlighted), and '03'. The 'Minute' column shows '04', '05' (highlighted), and '06'. Below these columns are 'Cancel' and 'OK' buttons. Further down, there are two radio buttons: 'only once' and 'Repeat' (selected). Below these are three rows of settings: 'Alarm Time' set to '08:00 >', 'Timer' set to '10mins >', and 'Mode' set to 'RED/NIR >'. At the bottom are 'Cancel' and 'OK' buttons.



The screen displays the LIROMA logo at the top. Below it, there are two rows of alarm settings. Each row shows a label 'A' followed by a time '08:00' and a 'Repeat' toggle switch. The first row is labeled '01' and the second '02'. Below these are two large circular buttons: a '+' button and a '-' button. Below these are two buttons: 'Run' and a button with a circular arrow icon. At the bottom, there are four buttons: 'Group Device', 'Alarm Clock', 'Date&Time', and 'Other Settings'.

Datum en tijd (Date&Time)

De systeemklok kan worden aangepast aan uw lokale datum en tijd. Het instellen van de juiste datum en tijd zorgt ervoor dat geplande sessies en alarmfuncties correct werken.



Hour	Minute	Second
9	34	55
10	35	56
8	36	57

CancelOK

 Group Device

 Alarm Clock

 Date&Time

 Other Settings

Overige instellingen (Other settings)

Werkalarm

Wanneer het werkalarm is ingeschakeld, geeft het apparaat halverwege de behandeling drie geluidssignalen. Als de behandelingsduur bijvoorbeeld op 10 minuten is ingesteld, klinkt het apparaat na 5 minuten.

Volume

Pas het geluidsniveau van meldingen en alarmsignalen aan.

Schermhelderheid

Pas de helderheid van het scherm aan voor comfortabel gebruik in verschillende omgevingen.

Taal

Wijzig de taal van het bedieningsmenu.

Fabrieksinstellingen herstellen

Herstel het paneel naar de oorspronkelijke fabrieksinstellingen.

Vooringestelde programma's

Op het beginscherm vind je 'Presets'. Hier vind je de vooringestelde programma's.

Modus	630 nm	650 nm	660 nm	670 nm	810 nm	830 nm	850 nm	1060 nm	Timer	Puls
Universeel	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	15 min	Geen
Huidverzorging	80%	80%	0%	0%	80%	80%	0%	0%	10 min	Geen
Spierherstel	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	20 min	Geen
Gewrichtspijn	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	20 min	Geen
Huisdieren	50%	50%	50%	50%	100%	100%	100%	100%	20 min	Geen
Slaap	100%	100%	100%	100%	0%	0%	0%	0%	20 min	Geen
Vetverbranding	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	20 min	Geen

Hoe werkt het?



Rood licht (630 nm, 650 nm, 660 nm, 670 nm)

- Ondersteunt een gezonde huidfunctie en huidconditie
- Stimuleert de productie van collageen en elastine
- Bevordert de bloedsomloop en de aanvoer van voedingsstoffen
- Ondersteunt de cellulaire energieproductie (ATP)
- Helpt de huidstructuur te verbeteren en ondersteunt het herstel



NIR (nabij-infrarood licht) (810, 830, 850, 1060 nm)

- Dringt dieper door in spieren en gewrichten
- Ondersteunt herstel en weefselregeneratie
- Helpt ontstekingen en ongemak te verminderen
- Bevordert de doorbloeding van diepere weefsels
- Ondersteunt de cellulaire energieproductie op grotere diepte

Het gebruik van ROOD + NIR samen geeft de beste resultaten.

Golflengten uitgelegd

630 nm

De golflengte van 630 nm valt binnen het zichtbare rode lichtspectrum en werkt voornamelijk op de oppervlakkige huidlagen. Deze golflengte wordt vaak gebruikt om de huidconditie te verbeteren, roodheid, fijne lijntjes, acne en littekens te verminderen en de collageenproductie te ondersteunen. Omdat 630 nm vooral actief is in de bovenste huidlagen, is deze bijzonder geschikt voor behandelingen gericht op huidgezondheid, huidvernieuwing en een frissere uitstraling.

660 nm

De golflengte van 660 nm is een van de meest gebruikte golflengten binnen roodlichttherapie. Deze dringt iets dieper door dan 630 nm en ondersteunt zowel de huid als de onderliggende weefsels. 660 nm wordt vaak gebruikt ter ondersteuning van de collageenproductie, wondgenezing, vermindering van ontstekingen, verbetering van de bloedsomloop en herstel van oppervlakkige spieren en gewrichten. Daarnaast wordt deze golflengte veel toegepast voor huidverjonging, fijne lijntjes, acne en algemene cellulaire activiteit.

670 nm

De golflengte van 670 nm is een van de meest gebruikte golflengten binnen roodlichttherapie. Deze dringt iets dieper door dan 630 nm en ondersteunt zowel de huid als de onderliggende weefsels. 670 nm wordt vaak gebruikt ter ondersteuning van de collageenproductie, wondgenezing, vermindering van ontstekingen, verbetering van de bloedsomloop en herstel van oppervlakkige spieren en gewrichten. Daarnaast wordt deze golflengte veel toegepast voor huidverjonging, fijne lijntjes, acne en algemene cellulaire activiteit.

810 nm

De golflengte van 670 nm ligt dicht bij 660 nm, maar kan iets dieper doordringen. Ze wordt vaak in verband gebracht met ondersteuning van de mitochondriën, de energieproducerende structuren in de cellen. Hierdoor kan 670 nm bijdragen aan de productie van ATP (cellulaire energie). Dit maakt deze golflengte geschikt voor huidherstel, spierherstel, het verminderen van ontstekingen en het ondersteunen van de natuurlijke herstelprocessen van het lichaam.

830 nm

Deze golflengte behoort tot het nabij-infrarode lichtspectrum en dringt dieper door dan rood licht. Ze wordt vaak gebruikt voor spieren, gewrichten, pezen, zenuwweefsel en diepere herstelprocessen. 810 nm wordt vaak als gunstig beschouwd bij spierpijn, gewrichtsklachten, stijfheid en herstel na inspanning. Daarnaast wordt deze golflengte vaak geassocieerd met een verbeterde cellulaire energieproductie en ondersteuning van het natuurlijke herstelvermogen van het lichaam.

850 nm

Deze golflengte is een veelgebruikte therapeutische golflengte binnen het nabij-infrarode spectrum. Ze dringt diep door in het weefsel en wordt vaak toegepast voor spierherstel, gewrichtsklachten, pezen, bindweefsel en ontstekingsgevoelige gebieden. 830 nm kan de bloedsomloop verbeteren, het zuurstoftransport in de cellen ondersteunen en pijn en stijfheid helpen verminderen. Hierdoor is deze golflengte bijzonder geschikt voor herstel, mobiliteit en ondersteuning bij reumatische klachten.

1060 nm

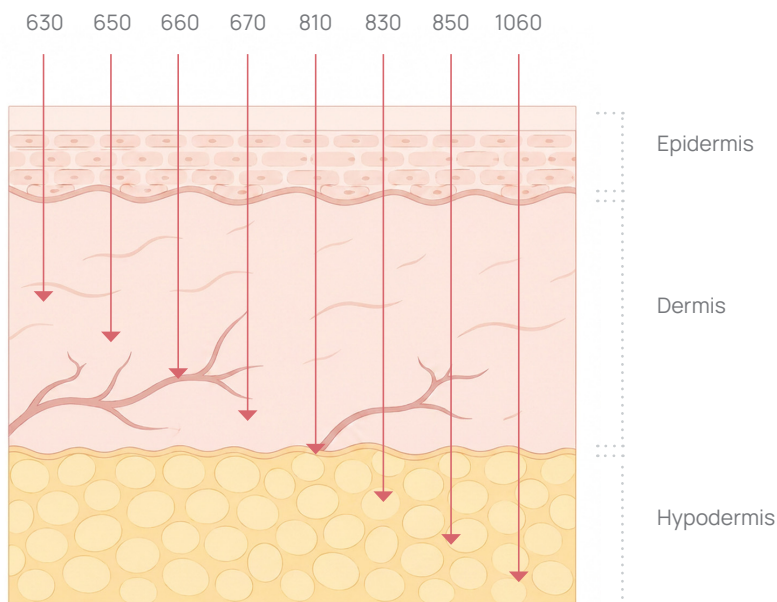
Deze golflengte dringt nog dieper door dan golflengten in het 800 nm-bereik. Ze is bijzonder geschikt voor diepere weefsels, grotere spiergroepen,

gewrichten en vetweefsel. In sommige toepassingen wordt 1060 nm gebruikt voor diepe warmtewerking, verbetering van de bloedsomloop en ondersteuning van herstelprocessen in diepere weefsels. Deze golflengte wordt ook vaak genoemd in verband met lichaamscontouring en vetreductie, omdat zij dieper kan doordringen en anders met het weefsel interageert dan kortere golflengten.

Samenvatting

630, 660 en 670 nm zijn voornamelijk geschikt voor huidgezondheid, collageenproductie, vermindering van roodheid, wondgenezing, acne en oppervlakkige ontstekingen.

810, 830 en 850 nm dringen dieper door en zijn vooral geschikt voor spieren, gewrichten, pezen, bloedsomloop, pijnverlichting, ontstekingsremming en herstel. 1060 nm dringt het diepst door en is bijzonder geschikt voor diepere weefsels, grotere spiergroepen, gewrichten en mogelijk vetweefsel.



RLT-behandelprotocollen

PrimeFORCE-serie · 630–1060 nm · Full-body therapie met meerdere golflengten

Spierherstel, ontstekingen & sportprestaties

Rood licht (660 nm) en nabij-infrarood (850 nm) verminderen oxidatieve stress en ontstekingen in spierweefsel na intensieve inspanning. De 850 nm golflengte penetreert tot 3–5 cm diep, waardoor ook grotere spiergroepen effectief bereikt worden.

Behandel de belaste spiergroepen voor of direct na de training (binnen 2 uur). Houd de lamp op 15 cm afstand en behandel elke zone 3–5 minuten, wat overeenkomt met een doeldosis van 11–20 J/cm². Gebruik de lamp 3 tot 5 keer per week en plan 1 à 2 rustdagen in. Bij consistente toepassing zijn verbeteringen in spierherstel en vermindering van spierpijn (DOMS) merkbaar na 2 à 3 weken.

- **Doeldosis: 10–20 J/cm²**
- **Tijd @ 15 cm: 3–5 min/zone**
- **Frequentie: 3–5× per week**

Wondgenezing, huidverbetering & anti-aging

660 nm rood licht stimuleert fibroblastactiviteit, bevordert collageensynthese en versnelt celregeneratie. Dit maakt het effectief voor zowel actieve wondgenezing als voor huidverbetering en anti-aging toepassingen. Het verschil zit in de dosis: voor wondgenezing wordt een hogere dosis aangehouden, voor anti-aging een lagere.

Wondgenezing

Houd de lamp loodrecht op het behandelgebied op 15 cm afstand en behandel 90–120 seconden per zone (doeldosis 6–8 J/cm²). Behandel dagelijks of 5× per week bij actieve wonden totdat genezing is opgetreden.

- **Doeldosis: 6–8 J/cm²**
- **Tijd @ 15 cm: 90–120 sec/zone**
- **Frequentie: dagelijks of 5× per week**

Huidverbetering & anti-aging

Voor collageenstimulatie in gezond weefsel geldt: minder is meer. Behandel 30–60 seconden per zone (doeldosis 2–4 J/cm²). Consistentie over weken telt zwaarder dan een hogere dosis per sessie. Zichtbare resultaten — zoals verbeterde huidtextuur en verminderde fijne lijntjes — zijn doorgaans merkbaar na 4–8 weken regelmatig gebruik.

- **Doeldosis: 2–4 J/cm²**
- **Tijd @ 15 cm: 30–60 sec/zone**
- **Frequentie: 5× per week**

Gewrichtspijn, ontstekingen & artritis

Nabij-infrarood licht (850 nm) penetreert diep genoeg om het gewrichtskapsel en het omliggende weefsel te bereiken. Het remt pro-inflammatoire cytokinen (zoals IL-1 β en TNF- α) en bevordert lokale doorbloeding, wat pijn en stijfheid kan verminderen bij zowel artrose als reumatoïde artritis.

Richt de lamp direct op het gewricht op 15 cm afstand. Begin in de eerste twee weken met 4 minuten per zone (doeldosis ~15 J/cm²) en bouw geleidelijk op naar 8–13 minuten (~30–50 J/cm²) naarmate het lichaam went aan de behandeling. Het volledige wetenschappelijke therapeutische venster loopt tot 50 J/cm² (WALT-richtlijnen; Bjordal et al., 2003) – hogere doses binnen dit venster zijn met name relevant bij diepere gewrichten zoals heupen of knieën.

Behandel 3 tot 5 keer per week; bij chronische klachten dagelijks gedurende de eerste maand. Resultaten zijn doorgaans merkbaar na 3–6 weken.

- **Doeldosis: 15–50 J/cm²**
- **Tijd @ 15 cm: 4–13 min/zone**
- **Frequentie: 3–5× per week**

Alle protocollen zijn gebaseerd op gepubliceerd wetenschappelijk onderzoek (o.a. Leal-Junior et al. 2015, Avci et al. 2013, Brosseau et al. 2005, WALT-richtlijnen). Raadpleeg een arts bij ernstige of chronische aandoeningen.

Waarschuwingen



Waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen

- Gebruik dit apparaat niet bij baby's.
- Laat slapende, gehandicapte of bewusteloze personen dit apparaat niet gebruiken.
- Gebruik het apparaat niet langer dan 20 minuten per therapiesessie.
- Gebruik het apparaat niet op open wonden.
- Gebruik het apparaat niet in combinatie met linimenten, zalven of balsems die warmteproducerende ingrediënten bevatten, omdat dit brandwonden kan veroorzaken.
- Probeer het apparaat niet zelf te modificeren of te repareren. Als het beschadigd is of niet goed werkt, neem dan zo snel mogelijk contact met ons op via info@liroma.nl.

Dit apparaat is elektrisch. Om elektrische schokken en andere elektrische gevaren te voorkomen, dient u de volgende instructies op te volgen:

- Was het product niet met water of andere vloeistoffen.
- Plaats het apparaat niet in water of op plaatsen waar het kan worden blootgesteld aan water of andere vloeistoffen.
- Stel het apparaat niet bloot aan stromend water.
- Als het apparaat in contact komt met of ondergedompeld wordt in water of een andere vloeistof, trek het dan onmiddellijk uit het stopcontact. Als u het apparaat in de buurt van water gebruikt, raden we aan een stopcontact met een aardlekschakelaar te gebruiken.
- Raak het apparaat of de stekkers niet aan met natte handen.
- Gebruik of raak het apparaat niet aan met natte of vochtige huid.
- Til het apparaat niet op aan het snoer.
- Gebruik het apparaat niet als het snoer beschadigd is.
- Gebruik het apparaat niet op of in de buurt van verhitte oppervlakken.
- Gebruik het apparaat niet in gebieden waar het kan worden blootgesteld aan ontvlambare of brandbare producten of dampen, aangezien er brand of een explosie kan ontstaan.
- Bewaar het apparaat niet bij temperaturen boven 140 graden Celsius.

Aanvullende waarschuwingen

- Gebruik het apparaat niet als het beschadigd is, aangezien verder gebruik van een beschadigd apparaat elektrische schokken of letsel kan veroorzaken.
- Gebruik geen verlengsnoeren tenzij deze zijn ontworpen om het totale vermogen van het apparaat te dragen.
- Trek de stekker niet uit het stopcontact door aan het snoer te trekken. Pak de stekker zelf vast, niet het snoer, bij het verwijderen uit het stopcontact.
- Dit apparaat is niet geschikt voor personen met fysieke, neuro-sensorische of mentale beperkingen of gebrek aan ervaring en/of kennis.
- Gebruik de lamp niet in combinatie met elektronische apparaten die in het lichaam zijn geïmplant, zoals kunstmatige harten en kunstmatige longen, zonder eerst uw arts te raadplegen.
- Gebruik de lamp niet bij zwangere vrouwen, mensen met ernstige hartproblemen, ernstig zieke patiënten en andere noodgevallen zonder eerst uw arts te raadplegen.
- Stop de behandeling onmiddellijk als u overgevoeligheds- of allergische huidreacties ervaart als gevolg van medicatie, cosmetica of voedsel.
- Open het apparaat onder geen enkele omstandigheid en probeer het niet zelf te repareren, omdat dit letsel kan veroorzaken en uw garantie ongeldig maakt. Als er schade is of het apparaat niet goed werkt, neem dan zo snel mogelijk contact op met de retailer of info@liroma.nl.

Gebruik dit product niet zonder eerst uw arts te raadplegen als u lijdt aan:

- Ernstige ziekten, zoals hartaandoeningen, acute ontstekingen, trombose, bloedstollingsstoornissen, bijniersuppressie, systemische lupus erythematosus of kwaadaardige aandoeningen.
- Als je overgevoelig bent voor infrarood licht of oedeem hebt.
- Als je lijdt aan een aandoening gerelateerd aan demyelinisatie van de zenuwen, zoals carpaal tunnel syndroom, multiple sclerose en lunaris neuropathie.
- Als je zwanger bent.
- Ook het gebruik van bepaalde medicijnen of plaatextracten die lichtgevoeligheid veroorzaken zijn niet compatibel met lichttherapie. (Voorbeelden: antibiotica, antidepressiva, Roacutane, MTX, antischimmelmedicatie en sint-janskruid).

Belangrijke opmerkingen

- Rood licht is goed zichtbaar, terwijl NIR-infraroodlicht onzichtbaar is voor het blote oog. Bij NIR-infraroodlicht kun je echter een lichte gloed of schemering waarnemen, wat volkomen normaal is.

Onderhoud en reiniging

Volg de onderstaande instructies om het apparaat op de juiste en veilige manier te reinigen en te onderhouden.

- Schakel uit en trek de stekker uit het stopcontact
- Laat het apparaat afkoelen
- Reinig met een droge doek
- Gebruik geen vloeistoffen
- Open het apparaat niet



Liroma is al jaren specialist op het gebied van roodlichttherapie. Wij verkopen lampen die het hele lichaam bestralen, maar ook kleinere lampen die je gericht op een lichaamsdeel kan richten. Daarnaast zijn er ook roodlicht apparaten speciaal voor de rug of voor het gezicht. Bekijk onze website voor al onze producten.

➤ www.liroma.nl
www.liroma.de
www.liroma.eu

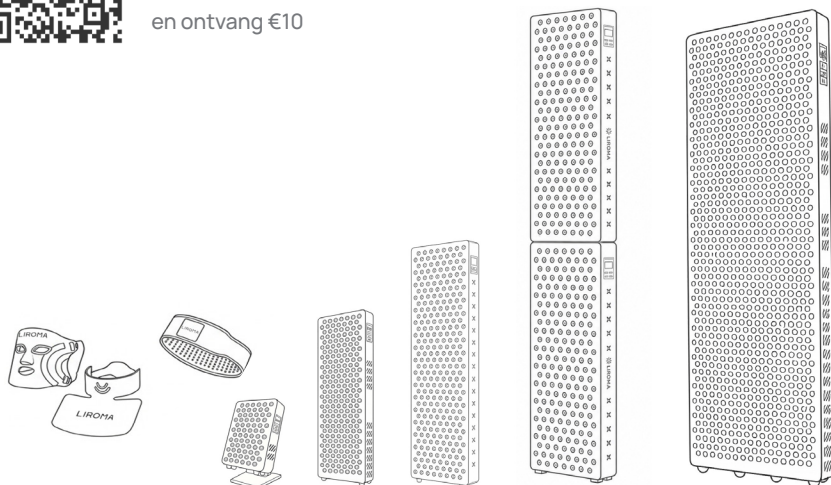
✉ info@liroma.nl
kontakt@liroma.de
hello@liromaredlight.com

📷 [liromaredlight](#)

📍 Nieuwgraaf 52b, 6921RK, Duiven (Netherlands)



Scan
Plaats een review
met een foto
en ontvang €10



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	74
Rotlichttherapie	75
Technische Daten	76–80
Vorteile der Liroma-Rotlichttherapie	81
Gebrauchsanweisung	82
Produktübersicht	83
Lieferumfang	84
Zubehör	85
Montage der Türhalterung	86–87
MULTI-Setup: Verbindung von zwei Elite RLT-Panels	88–89
Touchscreen-Bedienfeld	90
Einstellungen	91–95
Voreingestellte Programme	96
Wie funktioniert es?	97
Die Wellenlängen verstehen	98–100
RLT-Behandlungsprotokolle	101–103
Warnhinweise	104–106
Pflege und Reinigung	106
Über Liroma	107

Vielen Dank für Ihren Kauf

Vielen Dank, dass du dich für Liroma Rotlichttherapie entschieden hast!

Liroma möchte, dass ihre Kunden sich gesund, fit und entspannt fühlen. Um dies zu erreichen, bietet Liroma ein breites Sortiment an hochwertigen Rotlichttherapie-Produkten an. Unsere Produkte helfen bei Beschwerden wie: Müdigkeit, schlechte Durchblutung, Schmerzen in Muskeln und Gelenken, Schmerzen aufgrund zugrunde liegender Erkrankungen, Schlafstörungen, Hautprobleme, Stress und viele andere Beschwerden. Unsere Produkte richten sich sowohl an geistige als auch an körperliche Beschwerden.

Achtung: Rotlichttherapie-Lampen werden nicht heiß! Während der Behandlung kannst du jedoch Wärme im Inneren spüren und ins Schwitzen kommen

Achtung: Nahinfrarotes Licht ist für das bloße Auge unsichtbar. Es kann so aussehen, als würden einige LEDs nicht funktionieren, dies ist jedoch völlig normal.

Ihre Wellness-Reise beginnt hier!

Lehnen Sie sich zurück, genießen Sie den Moment und lassen Sie das beruhigende Leuchten des Rotlichts Körper und Geist unterstützen. Auf ein stärkeres Gefühl, besseren Schlaf und mehr Vitalität im Alltag.

Mit Liebe,



Rotlichttherapie

Rotlichttherapie nutzt die Kombination von rotem Licht und Nahinfrarotlicht (NIR), um den Körper auf Zellebene zu stimulieren und zu regenerieren. Diese Therapie funktioniert, indem das Licht tief in die Haut eindringt, wobei rotes Licht auf die obersten Hautschichten abzielt und NIR-Infrarotlicht tiefer in Muskeln und Gelenke vordringt. Ein wichtiger Effekt dieser Lichttherapie ist die Stimulation der Mitochondrien – die Energiezentralen unserer Zellen – die durch das Licht effizienter Energie in Form von ATP (Adenosintriphosphat) produzieren.

Durch diesen Anstieg der Zellenergie können sich Zellen schneller regenerieren, was zu einer Verringerung von Entzündungen und einer besseren Durchblutung führt. Das rote Licht fördert auch die Kollagenproduktion, was zu einer strafferen, jugendlicheren Haut und einer verbesserten Hautstruktur beitragen kann. Aufgrund der Kombination von rotem Licht und NIR-Infrarotlicht erleben Anwender oft Vorteile wie die Verringerung von Muskel- und Gelenkschmerzen, verbesserte Hautgesundheit, schnellerer Muskelaufbau und ein erhöhtes Energieniveau. Diese Effekte machen Rotlichttherapie zu einer beliebten Wahl für alle, die ihr Wohlbefinden auf natürliche Weise unterstützen möchten.



SCAN und erfahre, wie
Rotlichttherapie funktioniert



Spezifikationen

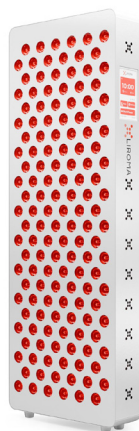
PrimeFORCE Compact



Modell	PrimeFORCE Compact / G5-100
Anzahl der LEDs	72 × 5W Dual-Chip-LEDs (no flicker)
Wellenlängen (Nanometer)	630 nm · 650 nm · 660 nm · 670 nm · 810 nm · 830 nm · 850 nm · 1060 nm
Lichtspektrum	Rotes Licht / Nahinfrarotlicht (NIR)
Leistungsaufnahme	120 W
Eingangsspannung	100V–240V 50/60 Hz
Pulsfrequenz	1–10.000 Hz
Bestrahlungsstärke (15 cm)	163 mW/cm ² (Solarmessgerät), 82 mW/cm ² (Spektrometer)
Abmessungen	32 × 23 × 6,5 cm
Gewicht	3,9 kg
Abstrahlwinkel	30°
Kühlventilatoren	1
LED-Lebensdauer	Erwartete LED-Lebensdauer: 100.000 Stunden
EMF-Emission	0,0 µT
Garantie	3 Jahre
Ideal für	Gezielte Behandlung

Spezifikationen

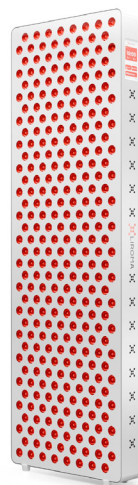
PrimeFORCE Advanced



Modell	PrimeFORCE Advanced / G5-200
Anzahl der LEDs	144 × 5W Dual-Chip-LEDs (no flicker)
Wellenlängen (Nanometer)	630 nm · 650 nm · 660 nm · 670 nm · 810 nm · 830 nm · 850 nm · 1060 nm
Lichtspektrum	Rotes Licht / Nahinfrarotlicht (NIR)
Leistungsaufnahme	240 W
Eingangsspannung	100V–240V 50/60 Hz
Pulsfrequenz	1–10.000 Hz
Bestrahlungsstärke (15 cm)	164 mW/cm ² (Solarmessgerät), 88 mW/cm ² (Spektrometer)
Abmessungen	64 × 23 × 6,5 cm
Gewicht	6 kg
Abstrahlwinkel	30°
Kühlventilatoren	3
LED-Lebensdauer	Erwartete LED-Lebensdauer: 100.000 Stunden
EMF-Emission	0,0 µT
Garantie	3 Jahr
Ideal für	Halbkörperbehandlung

Spezifikationen

PrimeFORCE Elite

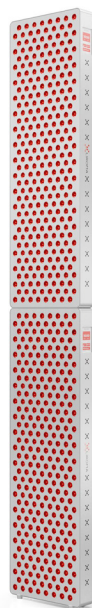


Modell	PrimeFORCE Elite / G5-300
Anzahl der LEDs	288 × 5W Dual-Chip-LEDs (no flicker)
Wellenlängen (Nanometer)	630 nm · 650 nm · 660 nm · 670 nm · 810 nm · 830 nm · 850 nm · 1060 nm
Lichtspektrum	Rotes Licht / Nahinfrarotlicht (NIR)
Leistungsaufnahme	480 W
Eingangsspannung	100V–240V 50/60 Hz
Pulsfrequenz	1–10.000 Hz
Bestrahlungsstärke (15 cm)	162 mW/cm ² (Solarmessgerät), 90 mW/cm ² (Spektrometer)
Abmessungen	92 × 30 × 6,5 cm
Gewicht	11,1 kg
Abstrahlwinkel	30°
Kühlventilatoren	5
LED-Lebensdauer	Erwartete LED-Lebensdauer: 100.000 Stunden
EMF-Emission	0,0 µT
Garantie	3 Jahre
Ideal für	Behandlung für zwei Drittel des Körpers

Spezifikationen

PrimeFORCE Multi

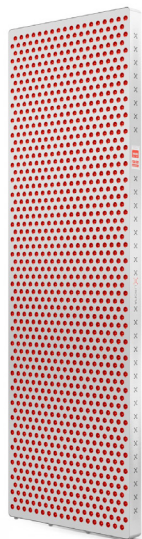
2 x PrimeForce Elite



Modell	PrimeFORCE MULTI / G5-500
Anzahl der LEDs	576 x 5W Dual-Chip-LEDs (no flicker)
Wellenlängen (Nanometer)	630 nm · 650 nm · 660 nm · 670 nm · 810 nm · 830 nm · 850 nm · 1060 nm
Lichtspektrum	Rotes Licht / Nahinfrarotlicht (NIR)
Eingangsspannung	100V–240V 50/60 Hz
Pulsfrequenz	1–10.000 Hz
Bestrahlungsstärke (15 cm)	162 mW/cm ² (Solarmessgerät), 90 mW/cm ² (Spektrometer)
Abmessungen	184 x 30 x 6,5 cm
Gewicht	22,2 kg
Abstrahlwinkel	30°
Kühlventilatoren	10
LED-Lebensdauer	Erwartete LED-Lebensdauer: 100.000 Stunden
EMF-Emission	0,0 µT
Garantie	3 Jahre
Ideal für	Ganzkörperbehandlung

Spezifikationen

PrimeFORCE Ultra



Modell	PrimeFORCE MULTI / G5-1000
Anzahl der LEDs	576 × 5W Dual-Chip-LEDs (no flicker)
Wellenlängen (Nanometer)	630 nm · 650 nm · 660 nm · 670 nm · 810 nm · 830 nm · 850 nm · 1060 nm
Lichtspektrum	Rotes Licht / Nahinfrarotlicht (NIR)
Eingangsspannung	100V–240V 50/60 Hz
Pulsfrequenz	1–10.000 Hz
Bestrahlungsstärke (15 cm)	162 mW/cm ² (Solarmessgerät), 90 mW/cm ² (Spektrometer)
Abmessungen	184 × 30 × 6,5 cm
Gewicht	22,2 kg
Abstrahlwinkel	30°
Kühlventilatoren	36
LED-Lebensdauer	Erwartete LED-Lebensdauer: 100.000 Stunden
EMF-Emission	0,0 µT
Garantie	3 Jahre
Ideal für	Ganzkörperbehandlung

Die Vorteile der Rotlichttherapie

Produktvorteile

- Ganzkörper- oder gezielte Behandlungsmöglichkeiten
- Acht wissenschaftlich erforschte Wellenlängen
- Kombination aus Rotlicht und Nahinfrarotlicht
- Einstellbare Helligkeitsstufen
- Einstellbare Pulsfrequenzen (1–10.000 Hz)
- Bedienung per Touchscreen und Fernbedienung
- Hohe Bestrahlungsstärke für effiziente Behandlungen
- Flimmerfreie, nicht-invasive Technologie
- Geeignet für Zuhause, Wellness und professionelle Anwendungen
- Keine Verbrauchsmaterialien oder Ersatzteile erforderlich

Gesundheitliche Vorteile

- Unterstützt gesunde Haut und die Kollagenbildung
- Kann Hautstruktur und Hautbild verbessern
- Unterstützt die Muskelregeneration nach dem Training
- Kann Muskelkater nach dem Sport lindern
- Unterstützt eine gesunde Durchblutung
- Unterstützt Gelenkcomfort und Beweglichkeit
- Fördert die zelluläre Energieproduktion (ATP)
- Unterstützt die natürlichen Regenerationsprozesse des Körpers
- Kann vorübergehende Entzündungen reduzieren
- Unterstützt allgemeines Wohlbefinden und Vitalität

Gebrauchsanweisung

Ein-/Ausschalter: Schalten Sie das Gerät über den Schalter ein oder aus.

Empfohlene Anwendungshäufigkeit: Verwenden Sie das Gerät 3–7 Mal pro Woche. Regelmäßige Anwendung liefert in der Regel die besten Ergebnisse

Empfohlene Behandlungsdauer: Beginnen Sie mit kurzen Sitzungen von 1–2 Minuten und steigern Sie die Behandlungsdauer schrittweise. Die meisten Anwender profitieren von Sitzungen von 5–20 Minuten.

Maximale Behandlungsdauer: Überschreiten Sie innerhalb von 6 Stunden nicht mehr als 20 Minuten Behandlungszeit.

Empfohlener Abstand: Positionieren Sie sich etwa 15–45 cm vom Panel entfernt. Ein geringerer Abstand sorgt für eine höhere Lichtintensität, während ein größerer Abstand eine Behandlung größerer Körperbereiche ermöglicht.

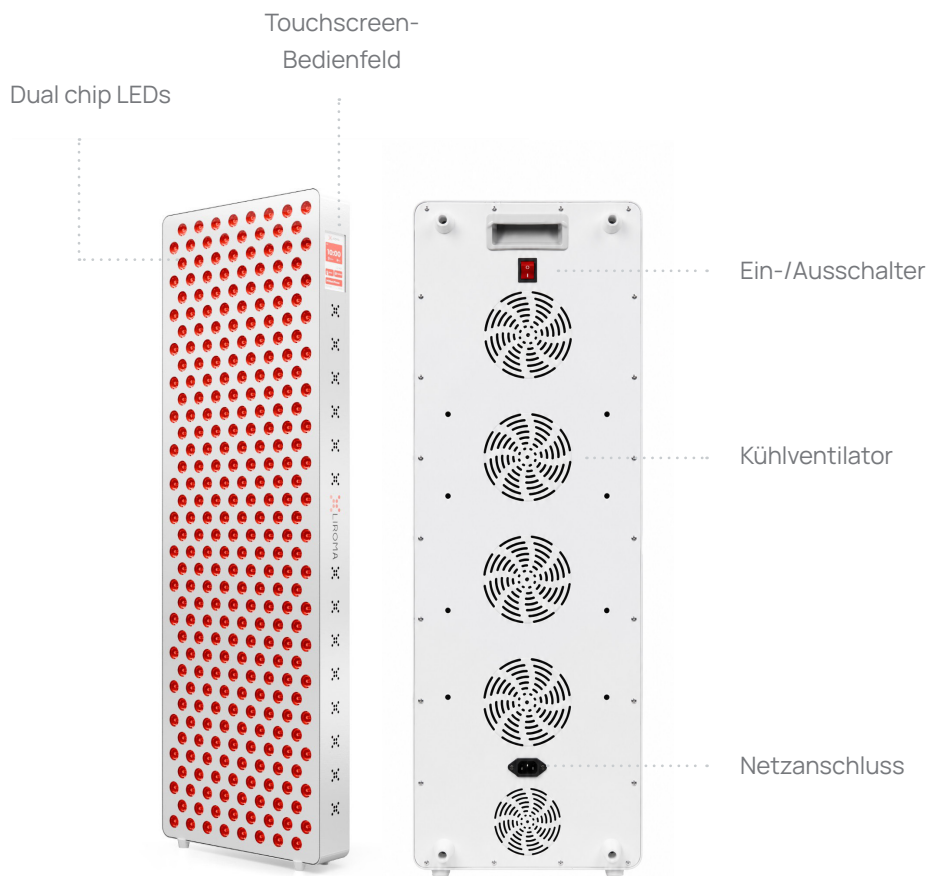
Behandlungsbereich: Stellen Sie sicher, dass der zu behandelnde Bereich vollständig dem Licht ausgesetzt und nicht durch Kleidung oder andere Materialien bedeckt ist.

Augenschutz: Eine Schutzbrille ist im Lieferumfang enthalten. Blicken Sie nicht direkt in die LEDs und tragen Sie im Pulsmodus immer einen Augenschutz.

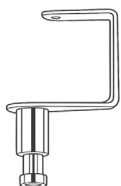
Konsultieren Sie vor der Anwendung einen Arzt, wenn Kontraindikationen oder gesundheitliche Beschwerden vorliegen oder Sie unsicher sind.

Hinweis: Das Panel erzeugt keine Wärme. Es ist ausschließlich für die LED-Lichttherapie vorgesehen.

Produktübersicht

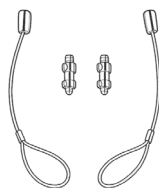


Lieferumfang



Türhaken

Advanced
Elite
Multi



Aufhängesystem
mit Seilrollen

Advanced
Elite
Multi



Aufhängungsseile und
Befestigungsmaterial

Advanced
Elite
Multi



Fernbedienung

Im Lieferumfang
aller Modelle
enthalten



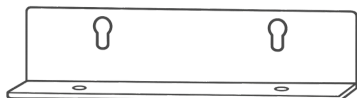
Schutzbrille

Im Lieferumfang
aller Modelle
enthalten



Netzkabel

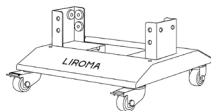
Im Lieferumfang
aller Modelle
enthalten



Netzkabel

Ultra

Zubehör

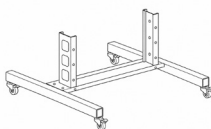


Bodenständer

Advanced

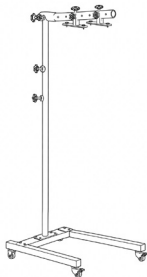
Elite

Multi



Bodenständer

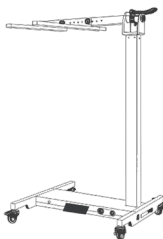
Ultra



Manueller Ständer

Advanced

Elite

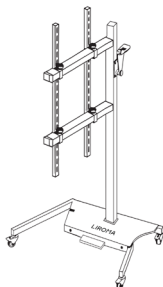


Elektrischer Ständer

Advanced

Elite

Multi



Elektrischer Ständer

Ultra

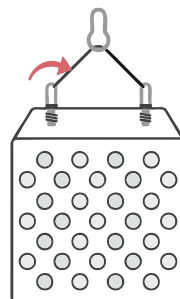
Montage des Türhalters

SCHRITT 1

Stellen Sie das Panel mit der LED-Seite zu sich gerichtet auf.

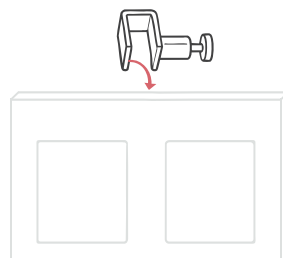
Schrauben Sie die Gewindebolzen fest in die Oberseite des Panels ein.

Befestigen Sie anschließend die Aufhängeseile an den Gewindebolzen.



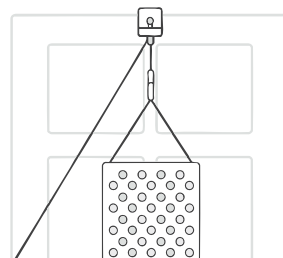
SCHRITT 2

Montieren Sie den mitgelieferten Türhalter auf einer Standardtür, um einen sicheren Aufhängepunkt für das Panel zu schaffen.



SCHRITT 3

Befestigen Sie die Stahlseile am Karabinerhaken und hängen Sie das Panel vorsichtig am Türhalter auf.

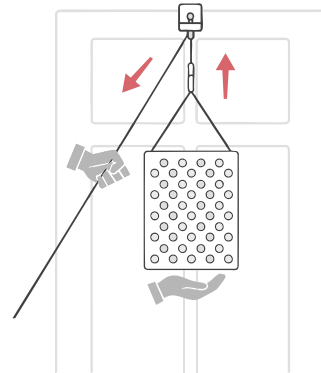


Montage des Türhalters

SCHRITT 4

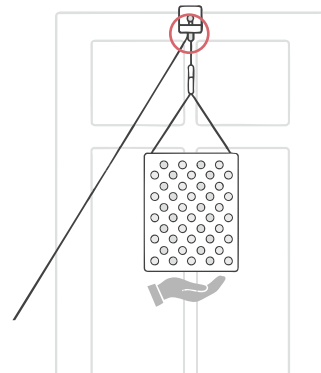
Um das Panel höher zu hängen, stützen Sie es mit einer Hand ab und ziehen Sie gleichzeitig vorsichtig mit der anderen Hand am Verstellseil.

Wichtig: Halten Sie das Panel beim Verstellen der Höhe mit dem Seilsystem immer gut fest.



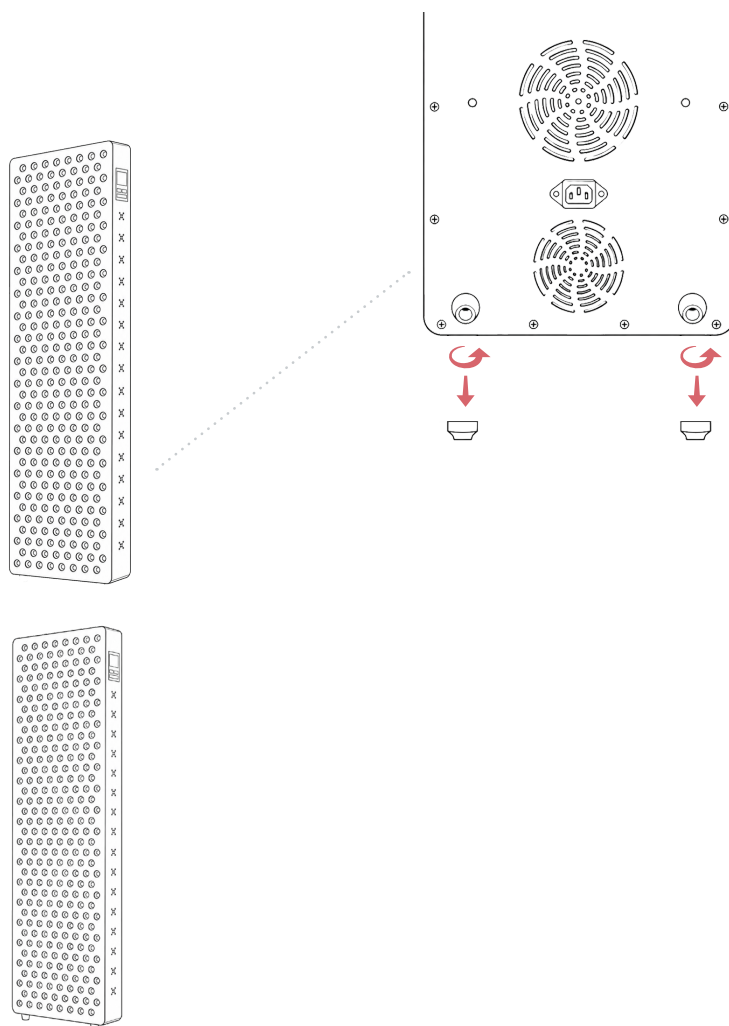
SCHRITT 5

Um das Panel abzusenken, drücken Sie den Entriegelungshebel der Höhenverstellung und stützen Sie das Panel gleichzeitig mit der freien Hand.

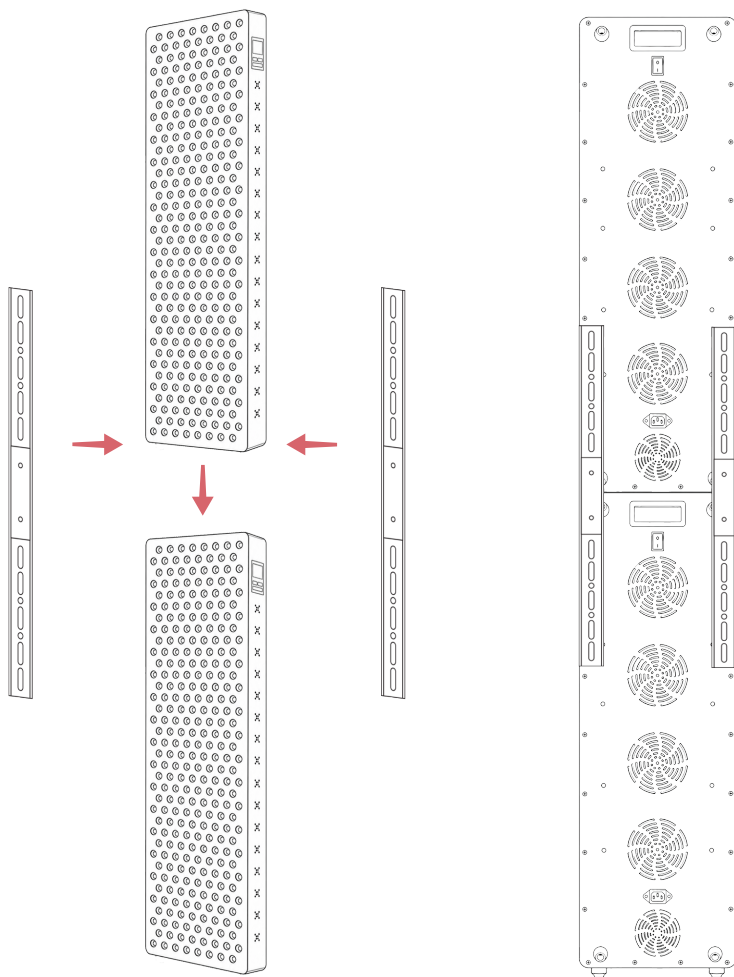


MULTI-Konfiguration: Zwei Elite RLT-Panels verbinden

Der PrimeFORCE Multi besteht aus zwei miteinander verbundenen PrimeFORCE Elite-Panels. Nachfolgend erfahren Sie, wie Sie die Panels einfach und sicher montieren.



MULTI-Konfiguration: Zwei Elite RLT-Panels verbinden



Die Panels können über die Gruppenfunktion auf dem Display miteinander verbunden werden.
Eine Anleitung hierzu finden Sie auf Seite 93.

Touchscreen-Bedienfeld

1 Startbildschirm

Dieser Bildschirm zeigt Ihre aktuellen Behandlungseinstellungen an, einschließlich des ausgewählten Timers, der Wellenlängen, der Helligkeit und der Pulsfrequenz.

2 Voreinstellungen

Wählen Sie ein voreingestelltes Programm entsprechend Ihren Wellness-Zielen, z. B. Hautpflege, Fettabbau, Muskelregeneration, Unterstützung der Gelenke, Schlaf oder Haustiere.

Um eine individuelle Behandlung zu erstellen, kehren Sie zu den Einstellungen zurück und passen Sie Ihre gewünschten Einstellungen manuell an.

3 Einstellungen

Greifen Sie auf die erweiterten Einstellungen zu, um Folgendes anzupassen:

- Timer
- Modus
- Helligkeit
- Pulsfrequenz
- Gruppengerät
- Alarm
- Datum & Uhrzeit
- Weitere Einstellungen

4 Start / Pause

Drücken Sie Start, um die Behandlung zu beginnen.

Drücken Sie Pause, um die Sitzung vorübergehend anzuhalten oder die Behandlung bei Bedarf zu beenden.



Einstellungen

Timer

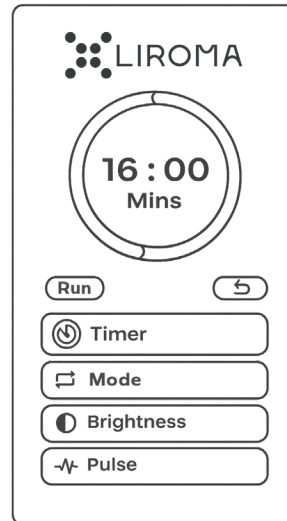
Stellen Sie Behandlungszeiten von 1 bis 30 Minuten ein. Der Timer kann auf zwei Arten eingestellt werden:

Mit dem Schieberegler

Bewegen Sie den runden Regler entlang des Timerrings, um die Behandlungsdauer zu verlängern oder zu verkürzen.

Zeit manuell eingeben

Tippen Sie auf die Mitte der Timeranzeige, geben Sie die gewünschte Behandlungsdauer ein und bestätigen Sie Ihre Eingabe.



Mode

RED

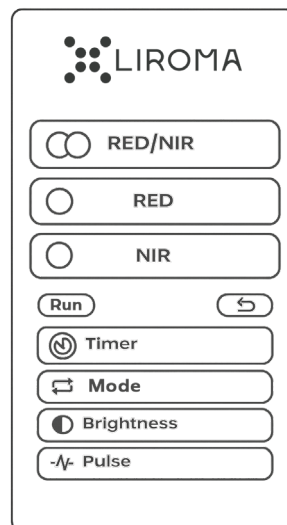
Aktiviert die roten Lichtwellenlängen: 630 nm, 650 nm, 660 nm und 670 nm.

NIR (Nahinfrarot)

Aktiviert die Nahinfrarot-Wellenlängen: 810 nm, 830 nm, 850 nm und 1060 nm.

RED + NIR

Aktiviert alle roten und nahinfraroten Wellenlängen gleichzeitig: 630 nm, 650 nm, 660 nm, 670 nm, 810 nm, 830 nm, 850 nm und 1060 nm.



Helligkeit (Brightness)

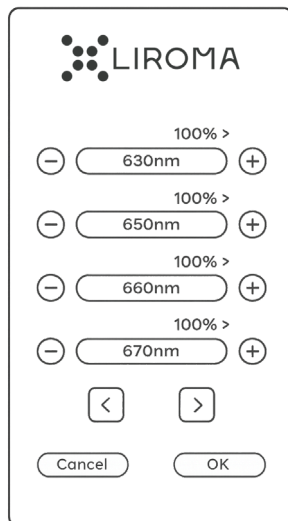
Passen Sie die Helligkeit von 0 % bis 100 % an, um die Intensität Ihrer Behandlung individuell einzustellen. Die Helligkeit kann auf drei Arten angepasst werden:

Mit den “-” und “+” Tasten

Drücken Sie die “-” Taste, um die Helligkeit zu verringern, oder die “+” Taste, um sie zu erhöhen.

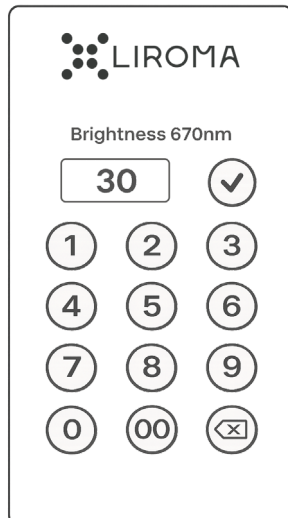
Mit dem Schieberegler

Bewegen Sie den Helligkeitsregler nach links oder rechts, bis die gewünschte Intensität erreicht ist.



Wert manuell eingeben

Tippen Sie auf den Helligkeitswert in Prozent, geben Sie den gewünschten Wert ein und bestätigen Sie Ihre Auswahl.



Pulsfrequenz (Pulse)

Stellen Sie die Pulsfrequenz zwischen 0 Hz und 10.000 Hz ein. Die gewünschte Pulsfrequenz kann auf drei Arten eingestellt werden:

Mit den “-” und “+” Tasten

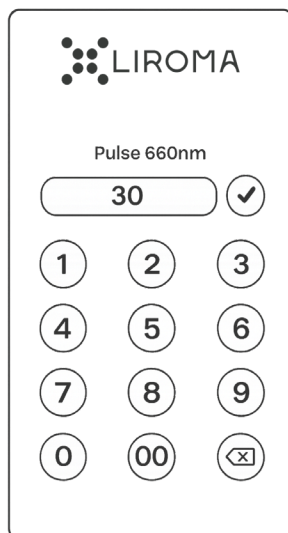
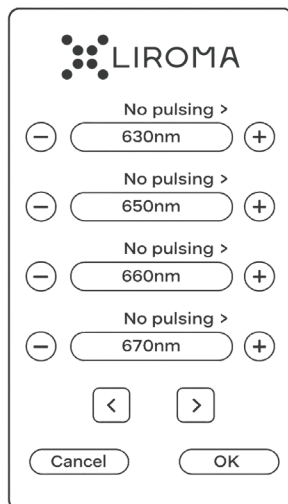
Drücken Sie die “-” Taste, um die Frequenz zu verringern, oder die “+” Taste, um sie zu erhöhen.

Mit dem Schieberegler

Bewegen Sie den Frequenzregler, bis die gewünschte Pulsfrequenz angezeigt wird.

Frequenz manuell eingeben

Tippen Sie auf den aktuellen Pulswert, geben Sie die gewünschte Frequenz ein und bestätigen Sie Ihre Auswahl.



Gruppe (Group)

Sie können zwei Panels über die Funktion „Gruppengerät“ in den Display-Einstellungen miteinander verbinden.

Schließen Sie beide Panels an die Stromversorgung an und schalten Sie sie ein. Öffnen Sie anschließend auf beiden Panels „Gruppengerät“. Legen Sie Panel A als „Primär“ und Panel B als „Sekundär“ fest.

Sobald die Verbindung eingerichtet ist, können Sie beide Panels über das als „Primär“ festgelegte Panel steuern.

Alarmfunktion (Alarm Clock)

Mit der integrierten Alarmfunktion können Sie eine Therapiesitzung automatisch starten lassen. Gehen Sie in den Einstellungen zu „Alarmuhr“, tippen Sie auf „Bearbeiten“ und fügen Sie über das Plus-Symbol einen neuen Alarm hinzu.

Die eingestellte Uhrzeit ist die Endzeit der Behandlung. Wenn Sie beispielsweise 18:00 Uhr mit einer Behandlungsdauer von 10 Minuten einstellen, startet das Gerät automatisch um 17:50 Uhr und beendet die Sitzung um 18:00 Uhr. So kann die Behandlung automatisch vor dem Aufwachen oder während des Schlafs durchgeführt werden, ohne das Gerät manuell bedienen zu müssen.

1 Alarmtyp

Wählen Sie je nach Wunsch zwischen einem einmaligen Alarm oder einem täglich wiederkehrenden Alarm.

2 Sitzung konfigurieren

Legen Sie die gewünschte Startzeit, Sitzungsdauer, Wellenlängen, Helligkeit und Pulsfrequenz für die Alarmsitzung fest.

3 Vorhandene Alarme verwalten

Verwenden Sie das Alarmmenü, um Alarme zu aktivieren oder zu deaktivieren und deren Einstellungen zu bearbeiten. Wählen Sie einen vorhandenen Alarm aus, um die geplante Zeit oder die Behandlungsparameter anzupassen.

4 Alarme hinzufügen oder entfernen

Das System unterstützt mehrere Alarme. Verwenden Sie die „+“- und „-“-Schaltflächen, um Alarme hinzuzufügen oder zu entfernen. Es können bis zu 10 Alarme programmiert werden.

LIROMA

Hour Minute
01 04
02 05
03 06

Cancel OK

1 ☐ only once ☒ Repeat

2 Alarm Time 08:00 >

Timer 10mins >

Mode RED/NIR >

Cancel OK

LIROMA

3 A 08:00 Repeat ☐ ○○○

A 08:00 Repeat ☐ ○○○

4 + -

Run ↺

Group Device

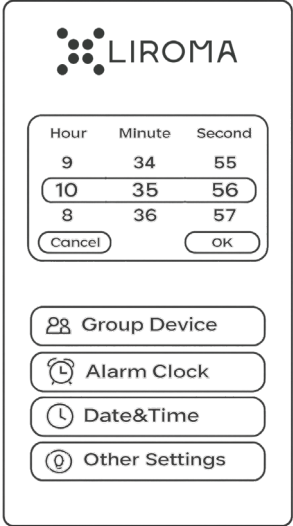
Alarm Clock

Date&Time

Other Settings

Datum & Uhrzeit (Date&Time)

Die Systemuhr kann an Ihr lokales Datum und Ihre Uhrzeit angepasst werden. Die korrekte Einstellung von Datum und Uhrzeit stellt sicher, dass geplante Sitzungen und Alarmfunktionen ordnungsgemäß funktionieren.



LIROMA

Hour	Minute	Second
9	34	55
10	35	56
8	36	57

Cancel OK

Group Device

Alarm Clock

Date&Time

Other Settings

Weitere Einstellungen (Other settings)

Arbeitsalarm

Wenn der Arbeitsalarm aktiviert ist, gibt das Gerät zur Hälfte der Behandlung drei Signaltöne aus. Ist die Behandlungsdauer beispielsweise auf 10 Minuten eingestellt, ertönt das Signal nach 5 Minuten.

Lautstärke

Passen Sie die Lautstärke von Benachrichtigungen und Alarmsignalen an.

Bildschirmhelligkeit

Passen Sie die Bildschirmhelligkeit für eine komfortable Nutzung in unterschiedlichen Umgebungen an.

Sprache

Ändern Sie die Sprache des Bedienmenüs.

Werkseinstellungen zurücksetzen

Setzen Sie das Gerät auf die ursprünglichen Werkseinstellungen zurück

Voreingestellte Programm

Modus	630 nm	650 nm	660 nm	670 nm	810 nm	830 nm	850 nm	1060 nm	Timer	Pulse
Universal	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	15 min	None
Hautpflege	80%	80%	0%	0%	80%	80%	0%	0%	10 min	None
Muskelregeneration	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	20 min	None
Gelenkschmerzen	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	20 min	None
Haustiere	50%	50%	50%	50%	100%	100%	100%	100%	20 min	None
Schlaf	100%	100%	100%	100%	0%	0%	0%	0%	20 min	None
Fettabbau	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	20 min	None

Wie funktioniert es?

Rotlicht (630 nm, 650 nm, 660 nm, 670 nm)

- Unterstützt eine gesunde Hautfunktion und ein gesundes Hautbild
- Fördert die Produktion von Kollagen und Elastin
- Verbessert die Durchblutung und den Nährstofftransport
- Unterstützt die zelluläre Energieproduktion (ATP)
- Hilft, die Hautstruktur zu verbessern und die Regeneration zu fördern

NIR (Nahinfrarotlicht) (810, 830, 850, 1060 nm)

- Dringt tiefer in Muskeln und Gelenke ein
- Unterstützt die Regeneration und Gewebereparatur
- Hilft, Entzündungen und Beschwerden zu reduzieren
- Fördert die Durchblutung tiefer liegender Gewebe
- Unterstützt die zelluläre Energieproduktion in tieferen Gewebeschichten

Die gleichzeitige Verwendung von ROT + NIR liefert die besten Ergebnisse.

Wellenlängen verstehen

630 nm

Die Wellenlänge von 630 nm gehört zum sichtbaren roten Lichtspektrum und wirkt hauptsächlich auf die oberen Hautschichten. Sie wird häufig zur Verbesserung des Hautbildes, zur Verringerung von Rötungen, feinen Linien, Akne und Narben sowie zur Unterstützung der Kollagenproduktion eingesetzt. Da 630 nm überwiegend in den oberen Hautschichten wirkt, eignet sie sich besonders für Behandlungen zur Förderung der Hautgesundheit, Hauterneuerung und eines frischeren Hautbildes.

660 nm

Die Wellenlänge von 660 nm gehört zu den am häufigsten verwendeten Wellenlängen in der Rotlichttherapie. Sie dringt etwas tiefer ein als 630 nm und unterstützt sowohl die Haut als auch das darunterliegende Gewebe. 660 nm wird häufig zur Förderung der Kollagenproduktion, Wundheilung, Entzündungshemmung, Verbesserung der Durchblutung sowie zur Regeneration oberflächlicher Muskeln und Gelenke eingesetzt. Außerdem wird sie häufig zur Hautverjüngung, bei feinen Linien, Akne und zur Unterstützung der allgemeinen Zellaktivität verwendet.

670 nm

Die Wellenlänge von 670 nm liegt nahe bei 660 nm, kann jedoch etwas tiefer eindringen. Sie wird häufig mit der Unterstützung der Mitochondrien, den energieproduzierenden Strukturen der Zellen, in Verbindung gebracht. Dadurch kann 670 nm zur ATP-Produktion bzw. zur zellulären Energiegewinnung beitragen. Dies macht diese Wellenlänge besonders interessant für Hautregeneration, Muskelregeneration, die Verringerung von Entzündungen und die Unterstützung der natürlichen Heilungsprozesse des Körpers.

810 nm

Diese Wellenlänge gehört zum Nahinfrarotspektrum und dringt tiefer ein als sichtbares Rotlicht. Sie wird häufig für Muskeln, Gelenke, Sehnen, Nervengewebe und tiefere Heilungsprozesse eingesetzt. 810 nm gilt als besonders vorteilhaft bei Muskelkater, Gelenksbeschwerden, Steifheit und der Regeneration nach körperlicher Belastung. Außerdem wird diese Wellenlänge häufig mit einer verbesserten zellulären Energieproduktion und der Unterstützung der natürlichen Regenerationsfähigkeit des Körpers in Verbindung gebracht.

830 nm

Diese Wellenlänge ist eine häufig verwendete therapeutische Wellenlänge im Nahinfrarotbereich. Sie dringt tief in das Gewebe ein und wird häufig zur Muskelregeneration, bei Gelenksbeschwerden, Sehnen, Bindegewebe und entzündungsanfälligen Bereichen eingesetzt. 830 nm kann die Durchblutung verbessern, den Sauerstofftransport in den Zellen unterstützen sowie Schmerzen und Steifheit verringern. Dadurch eignet sie sich besonders für Regeneration, Mobilität und die Unterstützung bei rheumatischen Beschwerden.

850 nm

Diese tief eindringende Nahinfrarot-Wellenlänge wird häufig für tiefere Muskeln, Gelenke und chronische Entzündungen eingesetzt. 850 nm unterstützt die Aktivität der Mitochondrien und ermöglicht den Zellen eine höhere Energieproduktion. Dies kann zu einer schnelleren Muskelregeneration, weniger Steifheit, einer verbesserten Durchblutung und einer besseren Schmerzbehandlung beitragen. Sie wird häufig in der Sportregeneration, bei Gelenkschmerzen und in allgemeinen Regenerationstherapien verwendet.

1060 nm

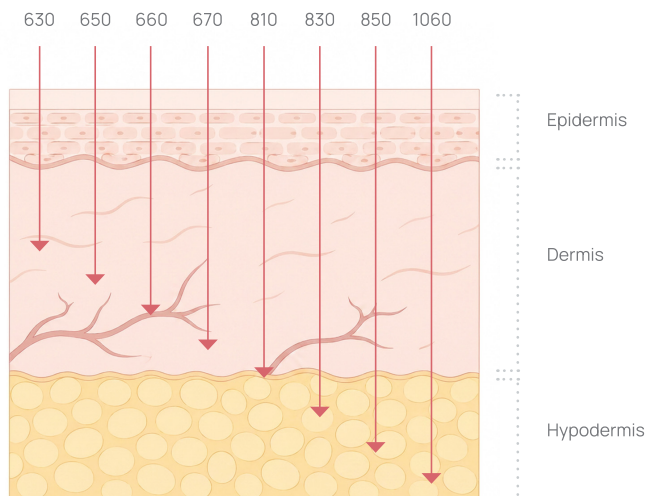
Diese Wellenlänge dringt noch tiefer ein als Wellenlängen im 800-nm-Bereich. Sie eignet sich besonders für tiefere Gewebe, größere Muskelgruppen, Gelenke und Fettgewebe. In einigen Anwendungen wird 1060 nm zur Tiefenwärme, Verbesserung der Durchblutung und Unterstützung von Regenerationsprozessen in tieferen Geweben eingesetzt. Außerdem wird sie häufig im Zusammenhang mit Body Contouring und Fettreduktion erwähnt, da sie tiefer eindringen und anders mit dem Gewebe interagieren kann als kürzere Wellenlängen.interact with tissue differently than shorter wavelengths.

Zusammenfassung

630, 660 und 670 nm eignen sich hauptsächlich für Hautgesundheit, Kollagenproduktion, die Verringerung von Rötungen, Wundheilung, Akne und oberflächlichen Entzündungen.

810, 830 und 850 nm dringen tiefer ein und sind besonders für Muskeln, Gelenke, Sehnen, die Durchblutung, Schmerzlinderung, Entzündungshemmung und Regeneration geeignet.

1060 nm dringt am tiefsten ein und eignet sich besonders für tiefere Gewebe, größere Muskelgruppen, Gelenke und möglicherweise Fettgewebe.



RLT-Behandlungsprotokolle

PrimeFORCE-Serie · 630–1060 nm · Ganzkörpertherapie mit mehreren Wellenlängen

Muskelregeneration, Entzündungen & sportliche Leistung

Rotes Licht (660 nm) und Nahinfrarot (850 nm) reduzieren oxidativen Stress und Entzündungen im Muskelgewebe nach intensiver Belastung. Die Wellenlänge von 850 nm dringt bis zu 3–5 cm tief ein und ermöglicht eine effektive Behandlung größerer Muskelgruppen.

Behandeln Sie die beanspruchten Muskelgruppen vor oder unmittelbar nach dem Training (innerhalb von 2 Stunden). Halten Sie die Lampe in einem Abstand von 15 cm und behandeln Sie jede Zone 3–5 Minuten, entsprechend einer Zieldosis von 11–20 J/cm². Verwenden Sie die Lampe 3 bis 5 Mal pro Woche und planen Sie 1 bis 2 Ruhetage ein. Bei konsequenter Anwendung sind Verbesserungen der Muskelregeneration und eine Verringerung von Muskelkater (DOMS) nach 2 bis 3 Wochen bemerkbar.

- **Zieldosis: 10–20 J/cm²**
- **Zeit bei 15 cm: 3–5 min/Zone**
- **Häufigkeit: 3–5× pro Woche**

Wundheilung, Hautverbesserung & Anti-Aging

Rotes Licht mit 660 nm stimuliert die Fibroblastenaktivität, fördert die Kollagensynthese und beschleunigt die Zellregeneration. Dadurch ist es sowohl für die aktive Wundheilung als auch für Hautverbesserung und Anti-Aging-Anwendungen wirksam. Der Unterschied liegt in der Dosis: höher bei Wundheilung, niedriger bei Anti-Aging..

Wundheilung

Halten Sie die Lampe senkrecht zum Behandlungsbereich in einem Abstand von 15 cm und behandeln Sie jede Zone 90–120 Sekunden (Zieldosis 6–8 J/cm²). Behandeln Sie täglich oder 5× pro Woche bei aktiven Wunden, bis die Heilung abgeschlossen ist.

- **Zieldosis: 6–8 J/cm²**
- **Zeit bei 15 cm: 90–120 Sek./Zone**
- **Häufigkeit: täglich oder 5× pro Woche**

Hautverbesserung & Anti-Aging

Für die Kollagenstimulation in gesundem Gewebe gilt: weniger ist mehr. Behandeln Sie jede Zone 30–60 Sekunden (Zieldosis 2–4 J/cm²). Konsistenz über mehrere Wochen ist wichtiger als eine höhere Dosis pro Sitzung. Sichtbare Ergebnisse – wie eine verbesserte Hautstruktur und reduzierte feine Linien – sind in der Regel nach 4–8 Wochen regelmäßiger Anwendung erkennbar.

- **Zieldosis: 2–4 J/cm²**
- **Zeit bei 15 cm: 30–60 Sek./Zone**
- **Häufigkeit: 5× pro Woche**

Gelenkschmerzen, Entzündungen & Arthritis

Nahinfrarotlicht (850 nm) dringt tief genug ein, um die Gelenkkapsel und das umliegende Gewebe zu erreichen. Es hemmt proinflammatorische Zytokine (wie IL-1 β und TNF- α) und fördert die lokale Durchblutung, was Schmerzen und Steifheit sowohl bei Arthrose als auch bei rheumatoider Arthritis reduzieren kann.

Richten Sie die Lampe aus einem Abstand von 15 cm direkt auf das Gelenk. In den ersten zwei Wochen beginnen Sie mit 4 Minuten pro Zone (Zieldosis ~15 J/cm²) und steigern Sie dies schrittweise auf 8–13 Minuten (~30–50 J/cm²), während sich der Körper an die Behandlung anpasst. Das vollständige wissenschaftliche therapeutische Fenster reicht bis zu 50 J/cm² (WALT-Richtlinien; Bjordal et al., 2003) – höhere Dosen innerhalb dieses Bereichs sind insbesondere bei tiefer liegenden Gelenken wie Hüften oder Knien relevant. Behandeln Sie 3 bis 5 Mal pro Woche; bei chronischen Beschwerden wird eine tägliche Anwendung im ersten Monat empfohlen. Ergebnisse sind in der Regel nach 3–6 Wochen sichtbar.

- **Zieldosis: 15–50 J/cm²**
- **Zeit bei 15 cm: 4–13 min/Zone**
- **Häufigkeit: 3–5× pro Woche**

Alle Protokolle basieren auf veröffentlichten wissenschaftlichen Studien (u. a. Leal-Junior et al. 2015, Avci et al. 2013, Brosseau et al. 2005, WALT-Richtlinien). Konsultieren Sie einen Arzt bei schweren oder chronischen Erkrankungen.

Warnhinweise



Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen

- Verwenden Sie dieses Gerät nicht bei Babys.
- Lassen Sie schlafende, behinderte oder bewusstlose Personen dieses Gerät nicht verwenden.
- Verwenden Sie das Gerät nicht länger als 20 Minuten pro Therapiesitzung.
- Verwenden Sie das Gerät nicht auf offenen Wunden.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in Verbindung mit Linimenten, Salben oder Balsamen, die wärmeproduzierende Inhaltsstoffe enthalten, da dies Verbrennungen verursachen kann.
- Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu modifizieren oder zu reparieren. Wenn es beschädigt ist oder nicht richtig funktioniert, kontaktieren Sie uns so schnell wie möglich unter info@liroma.nl.

Elektrisches Gerät. Um Stromschläge und andere elektrische Gefahren zu vermeiden, befolgen Sie bitte die folgenden Anweisungen:

- Waschen Sie das Produkt nicht mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten.
- Stellen Sie das Gerät nicht in Wasser oder an Orte, an denen es Wasser oder andere Flüssigkeiten ausgesetzt sein könnte.
- Setzen Sie das Gerät nicht fließendem Wasser aus.
- Wenn das Gerät mit Wasser oder einer anderen Flüssigkeit in Kontakt kommt oder darin eingetaucht wird, ziehen Sie es sofort aus der Steckdose. Wenn Sie das Gerät in der Nähe von Wasser verwenden, empfehlen wir, eine Steckdose mit einem Fehlerstromschutzschalter zu verwenden.
- Fassen Sie das Gerät oder die Stecker nicht mit nassen Händen an.
- Verwenden Sie das Gerät nicht oder fassen Sie es nicht an, wenn Ihre Haut nass oder feucht ist.
- Heben Sie das Gerät nicht am Kabel an.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn das Kabel beschädigt ist.
- Verwenden Sie das Gerät nicht auf oder in der Nähe von erhitzten Oberflächen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in Bereichen, in denen es brennbaren oder entzündlichen Produkten oder Dämpfen ausgesetzt sein könnte, da dies zu Bränden oder Explosionen führen kann.
- Lagern Sie das Gerät nicht bei Temperaturen über 140 Grad Celsius.

Zusätzliche Warnhinweise

- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist, da die weitere Verwendung eines beschädigten Geräts zu Stromschlägen oder Verletzungen führen kann.
- Verwenden Sie keine Verlängerungskabel, es sei denn, sie sind dafür ausgelegt, die gesamte Leistung des Geräts zu tragen.
- Ziehen Sie den Stecker nicht aus der Steckdose, indem Sie am Kabel ziehen. Fassen Sie beim Herausziehen den Stecker selbst an, nicht das Kabel.
- Dieses Gerät ist nicht geeignet für Personen mit physischen, neuro-sensorischen oder geistigen Einschränkungen oder Mangel an Erfahrung und/oder Wissen.
- Verwenden Sie die Lampe nicht in Kombination mit elektronischen Geräten, die im Körper implantiert sind, wie künstliche Herzen und künstliche Lungen, ohne vorher Ihren Arzt zu konsultieren.
- Verwenden Sie die Lampe nicht bei schwangeren Frauen, Menschen mit schweren Herzproblemen, schwer kranken Patienten und anderen Notfällen, ohne vorher Ihren Arzt zu konsultieren.
- Beenden Sie die Behandlung sofort, wenn Sie Hautreaktionen aufgrund von Überempfindlichkeit oder Allergien durch Medikamente, Kosmetika oder Lebensmittel erleben.
- Öffnen Sie das Gerät unter keinen Umständen und versuchen Sie nicht, es selbst zu reparieren, da dies Verletzungen verursachen kann und Ihre Garantie ungültig macht. Bei Schäden oder Fehlfunktionen wenden Sie sich bitte umgehend an den Händler oder info@liroma.nl.

Verwenden Sie dieses Produkt nicht ohne vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt, wenn Sie an folgenden Erkrankungen leid:

- Schwerwiegende Krankheiten wie Herzerkrankungen, akute Entzündungen, Thrombose, Blutgerinnungsstörungen, Nebenniereninsuffizienz, systemischer Lupus erythematodes oder bösartige Erkrankungen.
- Wenn Sie empfindlich auf Infrarotlicht reagieren oder Ödeme haben.
- Wenn Sie an einer Erkrankung leiden, die mit der Demyelinisierung der Nerven zusammenhängt, wie Karpaltunnelsyndrom, Multiple Sklerose und Ulnarisneuropathie.
- Wenn Sie schwanger sind.
- Auch die Verwendung bestimmter Medikamente oder Pflanzenextrakte, die Lichtempfindlichkeit verursachen, ist nicht mit Lichttherapie kompatibel (Beispiele: Antibiotika, Antidepressiva, Roacutan, MTX, Antimykotika und Johanniskraut).

Wichtige Hinweise

- Rotes Licht ist gut sichtbar, während NIR-Infrarotlicht für das bloße Auge unsichtbar ist. Bei NIR-Infrarotlicht können Sie jedoch ein leichtes Glühen oder Schimmern wahrnehmen, was vollkommen normal ist.

Pflege und Reinigung

Befolgen Sie die folgenden Anweisungen, um das Gerät ordnungsgemäß und sicher zu reinigen und zu pflegen.

- Ausschalten und den Stecker ziehen
- Gerät abkühlen lassen
- Mit einem trockenen Tuch reinigen
- Keine Flüssigkeiten verwenden
- Gerät nicht öffnen



Liroma ist seit vielen Jahren ein Spezialist für die Rotlichttherapie. Wir verkaufen sowohl Lampen, die den ganzen Körper bestrahlen, als auch kleinere Lampen, mit denen man gezielt einen Körperteil bestrahlen kann.

Es gibt auch Rotlichtgeräte speziell für den Rücken oder das Gesicht.

Auf unserer Website finden Sie alle unsere Produkte.

➤ www.liroma.de
www.liroma.nl
www.liroma.eu

✉ kontakt@liroma.de
info@liroma.nl
hello@liromaredlight.com

📷 [liromaredlight](#)

📍 Nieuwgraaf 52b, 6921RK, Duiven (Netherlands)



Hinterlassen Sie eine
 Bewertung mit einem Foto und
 erhalten Sie 10 € Cashback.

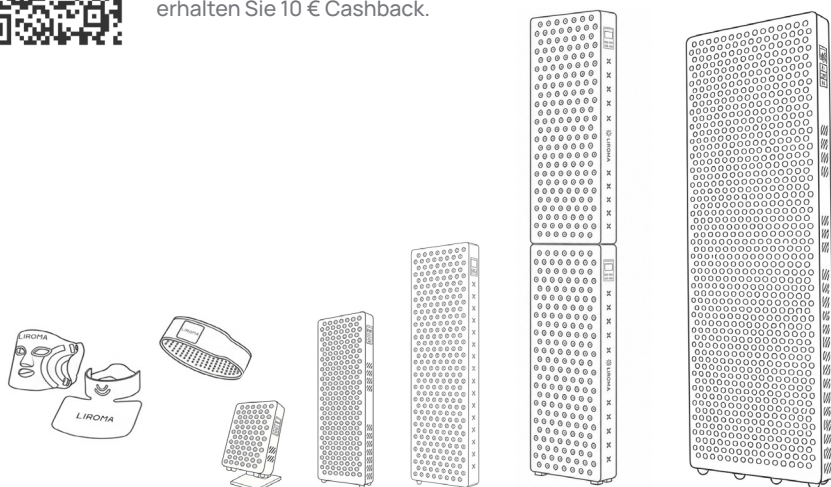


Table des matières

Introduction	109
Luminothérapie par lumière rouge	110
Spécifications	111-115
Les bienfaits de la luminothérapie Liroma	116
Mode d'emploi	117
Présentation du produit	118
Contenu de l'emballage	119
Supports pour panneaux	120
Installation du support de porte	121-122
Configuration MULTI : connecter deux panneaux Elite RLT	123-124
Panneau de commande tactile	125
Paramètres	126-130
Programmes prédéfinis de luminothérapie	131
Comment cela fonctionne-t-il ?	132
Comprendre les longueurs d'onde	133-135
Protocoles de traitement RLT	136-138
Avertissements	139-141
Entretien et nettoyage	141
À propos de Liroma	142

Merci pour votre achat !

Merci d'avoir choisi la thérapie par lumière rouge Liroma !

Chez Liroma, nous souhaitons que nos clients se sentent en bonne santé, en forme et détendus. Pour y parvenir, Liroma propose une large gamme de produits de thérapie par lumière rouge de haute qualité.

Nos produits aident à soulager divers troubles tels que la fatigue, une mauvaise circulation, les douleurs musculaires et articulaires, les douleurs liées à des maladies sous-jacentes, les troubles du sommeil, les problèmes de peau, le stress et bien d'autres maux. Nos solutions ciblent à la fois le bien-être mental et physique.

Remarque : Les lampes de thérapie par lumière rouge ne deviennent pas chaudes. Toutefois, pendant le traitement, vous pouvez ressentir de la chaleur et transpirer de l'intérieur.

Remarque : La lumière proche infrarouge est invisible à l'œil nu. Il peut sembler que certaines LED ne fonctionnent pas, mais cela est tout à fait normal.

Votre parcours bien-être commence ici !

Installez-vous confortablement, profitez de l'instant présent et laissez la douce lueur de la lumière rouge soutenir votre corps et votre esprit. À votre santé, à un sommeil de meilleure qualité et à une vitalité accrue chaque jour.

Avec amour,



Thérapie par lumière rouge

La thérapie par lumière rouge utilise une combinaison de lumière rouge et de lumière proche infrarouge (NIR) pour stimuler et réparer le corps au niveau cellulaire. Cette thérapie agit en permettant à la lumière de pénétrer profondément dans la peau, la lumière rouge ciblant les couches supérieures de la peau et la lumière NIR atteignant plus profondément les muscles et les articulations.

Un effet clé de cette thérapie est la stimulation des mitochondries — les centrales énergétiques de nos cellules — les aidant à produire de l'énergie plus efficacement sous forme d'ATP (adénosine triphosphate).

Grâce à cette augmentation de l'énergie cellulaire, les cellules peuvent se régénérer plus rapidement, ce qui entraîne une réduction de l'inflammation et une amélioration de la circulation sanguine. La lumière rouge favorise également la production de collagène, contribuant à une peau plus ferme, plus jeune et à une meilleure texture cutanée.

Grâce à la combinaison de la lumière rouge et de la lumière NIR, les utilisateurs constatent souvent des bienfaits tels qu'une diminution des douleurs musculaires et articulaires, une amélioration de la santé de la peau, une récupération musculaire plus rapide et une augmentation des niveaux d'énergie. Ces effets font de la thérapie par lumière rouge un choix populaire pour ceux qui souhaitent soutenir leur bien-être de manière naturelle.

Scannez et découvrez comment fonctionne la thérapie par lumière rouge



Spécifications

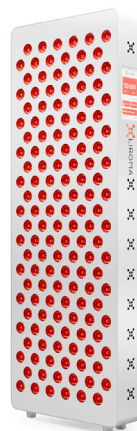
PrimeFORCE Compact



Modèle	PrimeFORCE Compact / G5-100
Nombre de LED	72 LED double puce de 5 W
Longueurs d'onde (nanomètres)	630 nm · 650 nm · 660 nm · 670 nm · 810 nm · 830 nm · 850 nm · 1060 nm
Spectre lumineux	Lumière rouge / Lumière proche infrarouge (NIR)
Consommation électrique	120 W
Tension d'entrée	100V-240V 50/60 Hz
Fréquence d'impulsion	1-10 000 Hz
Irradiance (15 cm)	163 mW/cm ² (mesure au solarimètre), 82 mW/cm ² (spectromètre)
Dimensions	32 × 23 × 6,5 cm
Poids	3,9 kg
Angle du faisceau	30°
Ventilateurs de refroidissement	1
Durée de vie des LED	Durée de vie estimée des LED : 100 000 heures
Émission EMF	0,0 µT
Garantie	3 ans
Idéal pour	Traitement ciblé

Spécifications

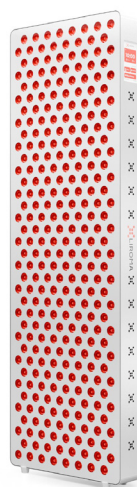
PrimeFORCE Advanced



Modèle	PrimeFORCE Advanced / G5-200
Nombre de LED	144 LED double puce de 5 W
Longueurs d'onde (nanomètres)	630 nm · 650 nm · 660 nm · 670 nm · 810 nm · 830 nm · 850 nm · 1060 nm
Spectre lumineux	Lumière rouge / Lumière proche infrarouge (NIR)
Consommation électrique	240 W
Tension d'entrée	100V-240V 50/60 Hz
Fréquence d'impulsion	1-10 000 Hz
Irradiance (15 cm)	164 mW/cm ² (mesure au solarimètre), 88 mW/cm ² (spectromètre)
Dimensions	64 × 23 × 6,5 cm
Poids	6 kg
Angle du faisceau	30°
Ventilateurs de refroidissement	3
Durée de vie des LED	Durée de vie estimée des LED : 100 000 heures
Émission EMF	0,0 µT
Garantie	3 ans
Idéal pour	Traitement de la moitié du corps

Spécifications

PrimeFORCE Elite

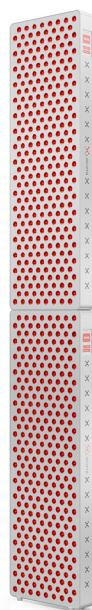


Modèle	PrimeFORCE Elite / G5-300
Nombre de LED	288 LED double puce de 5 W
Longueurs d'onde (nanomètres)	630 nm · 650 nm · 660 nm · 670 nm · 810 nm · 830 nm · 850 nm · 1060 nm
Spectre lumineux	Lumière rouge / Lumière proche infrarouge (NIR)
Consommation électrique	480 W
Tension d'entrée	100V-240V 50/60 Hz
Fréquence d'impulsion	1-10 000 Hz
Irradiance (15 cm)	162 mW/cm ² (mesure au solarimètre), 90 mW/cm ² (spectromètre)
Dimensions	92 × 30 × 6,5 cm
Poids	11,1 kg
Angle du faisceau	30°
Ventilateurs de refroidissement	5
Durée de vie des LED	Durée de vie estimée des LED : 100 000 heures
Émission EMF	0,0 µT
Garantie	3 ans
Idéal pour	Traitement des deux tiers du corps

Spécifications

PrimeFORCE Multi

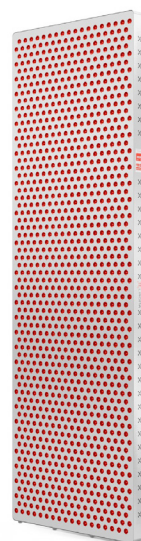
2 x PrimeForce Elite



Modèle	PrimeFORCE MULTI / G5-500
Nombre de LED	576 LED double puce de 5 W
Longueurs d'onde (nanomètres)	630 nm · 650 nm · 660 nm · 670 nm · 810 nm · 830 nm · 850 nm · 1060 nm
Spectre lumineux	Lumière rouge / Lumière proche infrarouge (NIR)
Tension d'entrée	100V-240V 50/60 Hz
Fréquence d'impulsion	1-10 000 Hz
Irradiance (15 cm)	162 mW/cm ² (mesure au solarimètre), 90 mW/cm ² (spectromètre)
Dimensions	184 × 30 × 6,5 cm
Poids	22,2 kg
Angle du faisceau	30°
Ventilateurs de refroidissement	10
Durée de vie des LED	Durée de vie estimée des LED : 100 000 heures
Émission EMF	0,0 µT
Garantie	3 ans
Idéal pour	Traitement du corps entier

Spécifications

PrimeFORCE Ultra



Modèle	PrimeFORCE ULTRA / G5-1000
Nombre de LED	1152 LED double puce de 5 W
Longueurs d'onde (nanomètres)	630 nm · 650 nm · 660 nm · 670 nm · 810 nm · 830 nm · 850 nm · 1060 nm
Spectre lumineux	Lumière rouge / Lumière proche infrarouge (NIR)
Consommation électrique	1549 W
Tension d'entrée	100V-240V 50/60 Hz
Fréquence d'impulsion	1-10 000 Hz
Irradiance (15 cm)	164 mW/cm ² (mesure au solarimètre), 85 mW/cm ² (spectromètre)
Dimensions	189 × 58 × 6,4 cm
Poids	44,2 kg
Angle du faisceau	30°
Ventilateurs de refroidissement	36
Durée de vie des LED	Durée de vie estimée des LED : 100 000 heures
Émission EMF	0,0 µT
Garantie	3 ans
Idéal pour	Traitement du corps entier

Les bienfaits de la luminothérapie Liroma

Avantages du produit

- Traitement du corps entier ou ciblé
- Huit longueurs d'onde scientifiquement étudiées
- Combinaison de lumière rouge et de lumière proche infrarouge
- Niveaux de luminosité réglables
- Fréquences d'impulsion réglables (1-10 000 Hz)
- Commande par écran tactile et télécommande
- Irradiance élevée pour des traitements efficaces
- Technologie non invasive et sans scintillement
- Convient à un usage domestique, au bien-être et à un usage professionnel
- Aucun consommable ni pièce de rechange nécessaire

Bienfaits pour la santé

- Favorise une peau saine et la production de collagène
- Aide à améliorer la texture et l'apparence de la peau
- Favorise la récupération musculaire après l'exercice
- Aide à réduire les courbatures après l'entraînement
- Favorise une circulation sanguine saine
- Soutient le confort et la mobilité des articulations
- Favorise la production d'énergie cellulaire (ATP)
- Soutient les processus naturels de récupération du corps
- Peut aider à réduire les inflammations temporaires
- Favorise le bien-être général et la vitalité

Instructions d'utilisation

Interrupteur marche/arrêt: Allumez ou éteignez l'appareil à l'aide de l'interrupteur situé sur le câble.

Fréquence d'utilisation recommandé: Utilisez l'appareil 3 à 7 fois par semaine. Une utilisation régulière permet généralement d'obtenir les meilleurs résultats.

Durée de traitement recommandée: Commencez par des séances de 1 à 2 minutes, puis augmentez progressivement la durée. La plupart des utilisateurs bénéficient de séances de 5 à 20 minutes.

Durée maximale de traitement: Ne dépassez pas 20 minutes de traitement sur une période de 6 heures.

Distance recommandée: Placez-vous à environ 15 à 45 cm du panneau. Une distance plus courte offre une intensité lumineuse plus élevée, tandis qu'une plus grande distance permet de traiter une zone plus étendue.

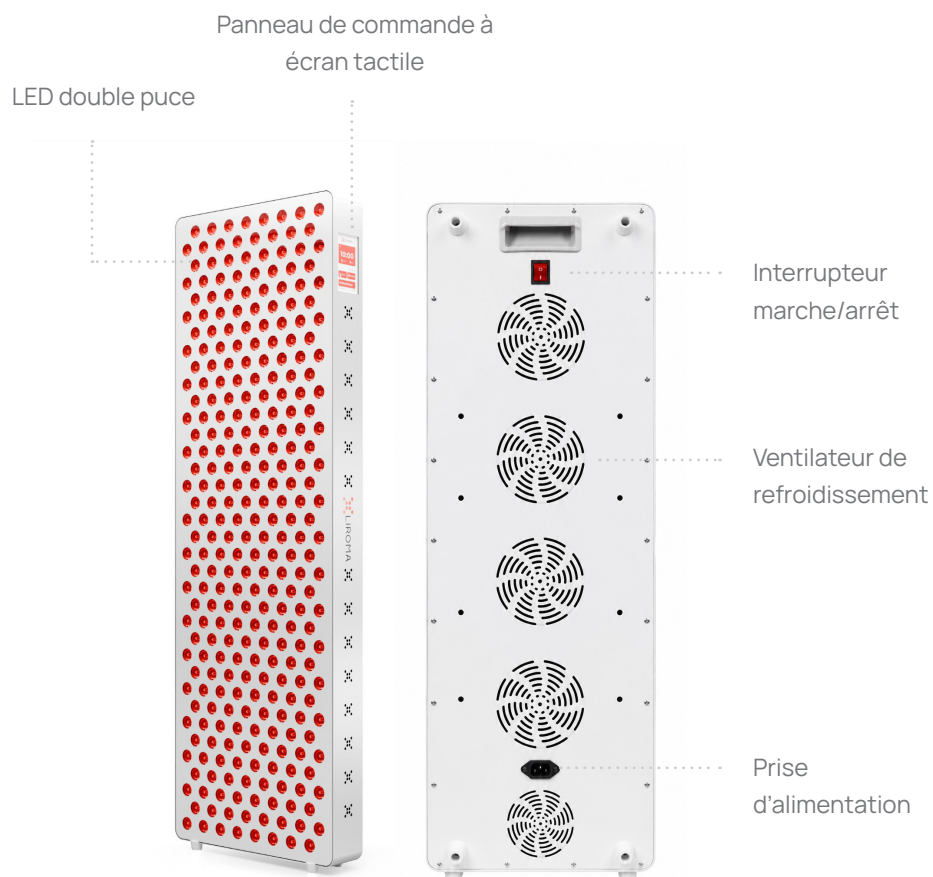
Zone de traitement: Assurez-vous que la zone à traiter est entièrement exposée à la lumière et qu'elle n'est pas recouverte par des vêtements ou d'autres matériaux.

Protection des yeux: Des lunettes de protection sont fournies. Ne regardez jamais directement les LED et portez toujours une protection oculaire lorsque vous utilisez le mode pulsé.

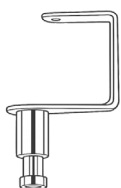
Consultez toujours un médecin avant utilisation en cas de contre-indications, de problèmes de santé ou en cas de doute.

Remarque: Le panneau ne produit pas de chaleur. Il est exclusivement conçu pour la luminothérapie par LED.

Présentation du produit

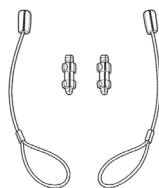


Contenu de l'emballage



Crochet de
porte

**Advanced
Elite
Multi**



Système de
suspension à poulies

**Advanced
Elite
Multi**



Câbles et matériel
de suspension

**Advanced
Elite
Multi**



Télécommande

**Incluse avec tous
les modèles**



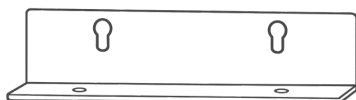
Lunettes de
protection

**Incluse avec tous
les modèles**



Câble
d'alimentation

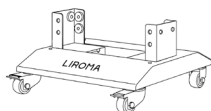
**Incluse avec tous
les modèles**



Support mural

Ultra

Supports pour panneaux

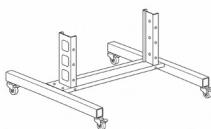


Support au sol

Advanced

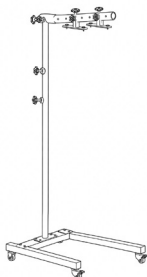
Elite

Multi



Support au sol

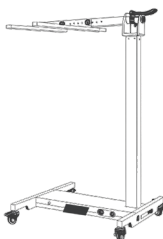
Ultra



Support manuel

Advanced

Elite

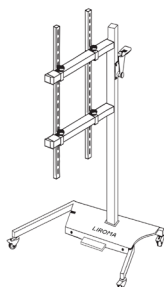


Support électrique

Advanced

Elite

Multi



Support électrique

Ultra

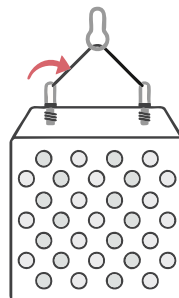
Installation du support de porte

ÉTAPE 1

Placez le panneau avec les LED orientées vers vous.

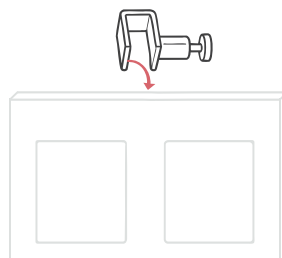
Vissez fermement les tiges filetées dans la partie supérieure du panneau.

Fixez ensuite les câbles de suspension aux tiges filetées.



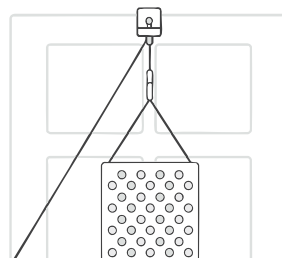
ÉTAPE 2

Installez le support de porte fourni sur une porte standard afin de créer un point de suspension sécurisé pour le panneau.



ÉTAPE 3

Fixez les câbles de suspension tressés au mousqueton, puis suspendez soigneusement le panneau au support de porte.

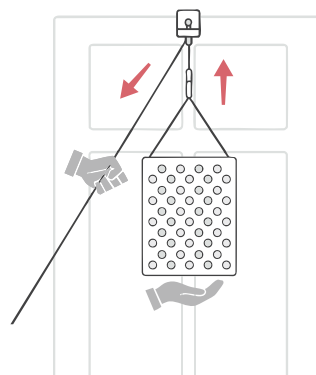


Installation du support de porte

ÉTAPE 4

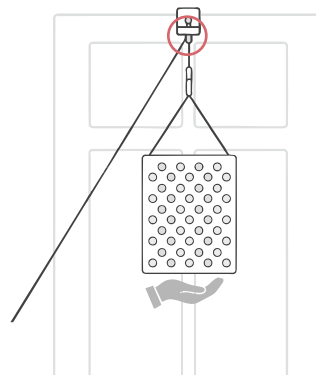
Pour relever le panneau, soutenez-le d'une main tout en tirant doucement sur le câble de réglage avec l'autre main.

Important: Maintenez toujours le panneau correctement soutenu lors du réglage de la hauteur à l'aide du système de poulie.



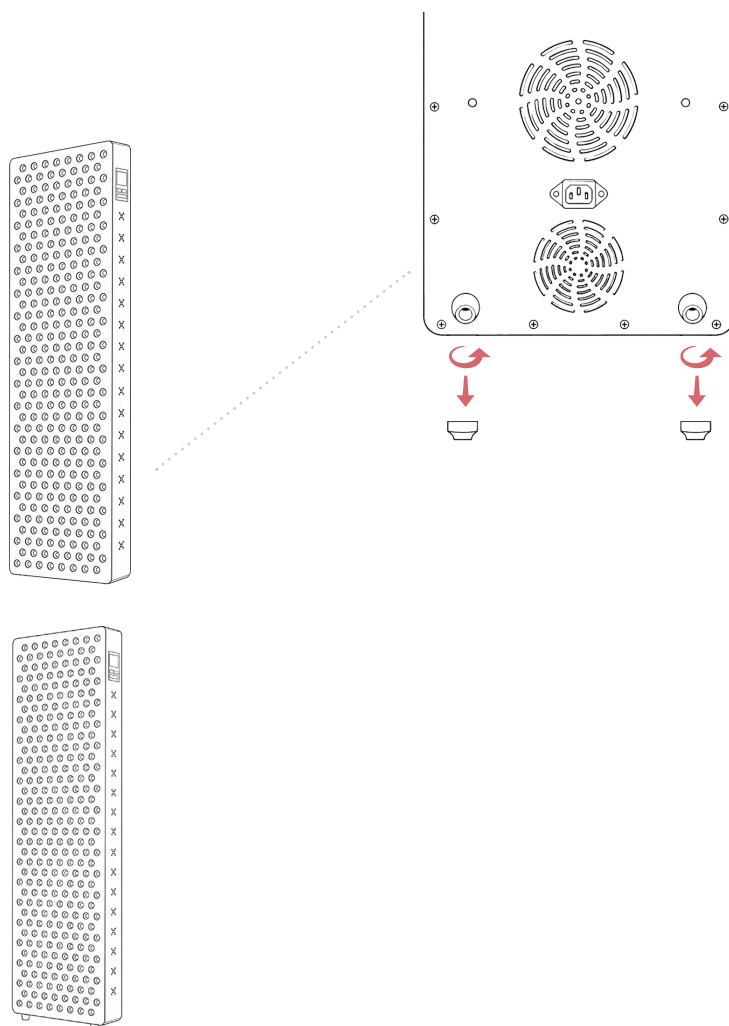
ÉTAPE 5

Pour abaisser le panneau, appuyez sur le levier de déverrouillage du système de réglage de la hauteur tout en soutenant fermement le panneau avec votre main libre.

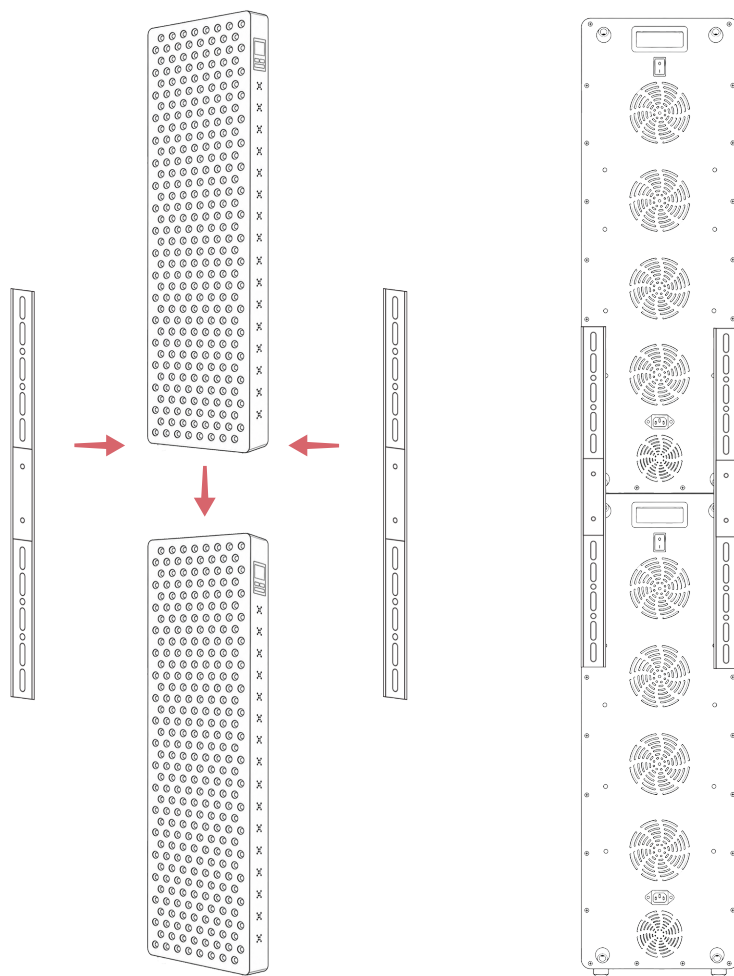


Configuration MULTI : connexion de deux panneaux Elite RLT

Le PrimeFORCE Multi est composé de deux panneaux PrimeFORCE Elite reliés entre eux. Vous trouverez ci-dessous les étapes pour assembler les panneaux facilement et en toute sécurité.



Configuration MULTI : connexion de deux panneaux Elite RLT



Les panneaux peuvent être reliés entre eux à l'aide de la fonction Groupe sur l'écran.
Vous trouverez les instructions à la page 128.

Panneau de commande à écran tactile

1 Écran d'accueil

Cet écran affiche vos paramètres de traitement actuels, notamment la minuterie sélectionnée, les longueurs d'onde, la luminosité et la fréquence d'impulsion.

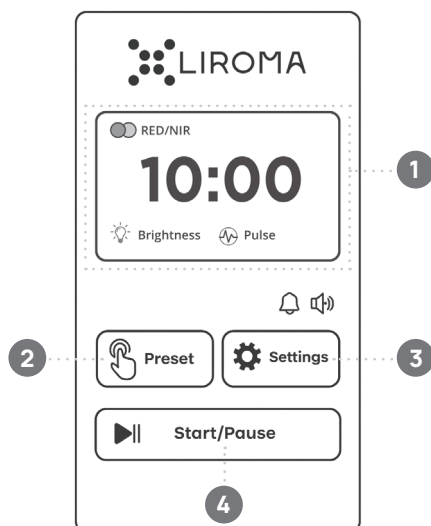
2 Préréglages

Sélectionnez un programme prédéfini en fonction de vos objectifs de bien-être, tels que les soins de la peau, la perte de graisse, la récupération musculaire, le soutien des articulations, le sommeil ou les animaux de compagnie. Pour créer un traitement personnalisé, revenez aux paramètres et ajustez manuellement vos préférences.

3 Settings

Accédez aux paramètres avancés pour personnaliser :

- Minuterie
- Mode
- Luminosité
- Fréquence d'impulsion
- Appareil de groupe
- Alarme
- Date et heure
- Autres paramètres



4 Démarrer / Pause

Appuyez sur Démarrer pour lancer votre séance de traitement.

Appuyez sur Pause pour interrompre temporairement la séance ou arrêter le traitement lorsque vous le souhaitez.

Paramètres

Timer

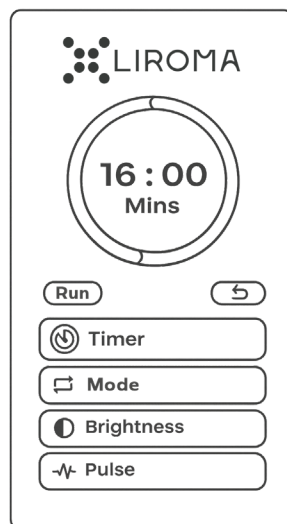
Réglez des séances de traitement de 1 à 30 minutes. Le minuteur peut être ajusté de deux façons :

À l'aide du curseur

Déplacez le curseur circulaire autour de l'anneau du minuteur pour augmenter ou diminuer la durée de la séance.

Saisie manuelle de la durée

Touchez le centre de l'affichage du minuteur, saisissez la durée souhaitée, puis confirmez votre sélection.



Mode

RED

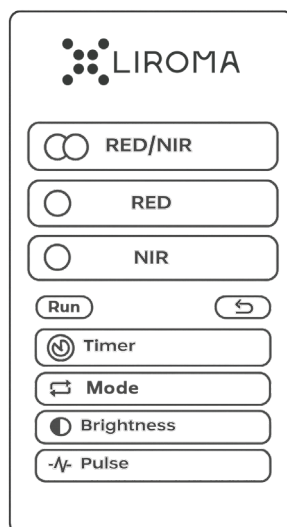
Active les longueurs d'onde de la lumière rouge :
630 nm, 650 nm, 660 nm et 670 nm.

NIR (Proche infrarouge)

Active les longueurs d'onde du proche infrarouge :
810 nm, 830 nm, 850 nm et 1060 nm.

RED + NIR

Active simultanément toutes les longueurs d'onde de lumière rouge et proche infrarouge :
630 nm, 650 nm, 660 nm, 670 nm, 810 nm, 830 nm, 850 nm et 1060 nm.



Luminosité

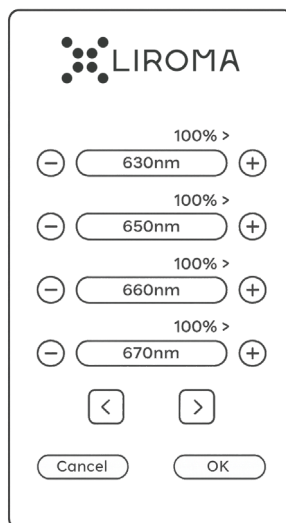
Réglez la luminosité de 0 % à 100 % afin d'adapter l'intensité de votre traitement. La luminosité peut être réglée de trois façons :

À l'aide des boutons “-” et “+”

Appuyez sur le bouton “-” pour diminuer la luminosité ou sur le bouton “+” pour l'augmenter.

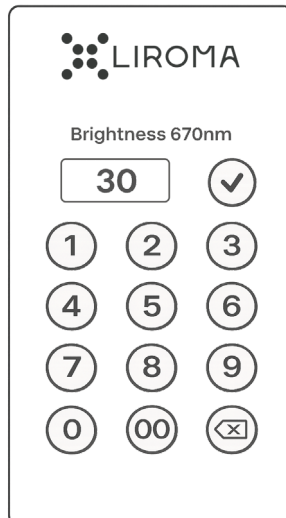
À l'aide du curseur

Déplacez le curseur de luminosité vers la gauche ou la droite jusqu'à obtenir l'intensité souhaitée.



Saisie manuelle d'une valeur

Touchez le pourcentage de luminosité, saisissez la valeur souhaitée, puis confirmez votre sélection.



Fréquence d'impulsion

Réglez la fréquence d'impulsion de 0 Hz à 10 000 Hz. La fréquence souhaitée peut être réglée de trois façons :

À l'aide des boutons “-” et “+”

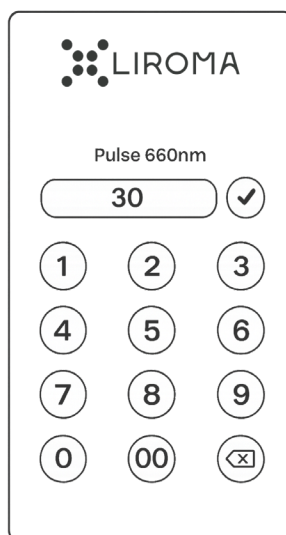
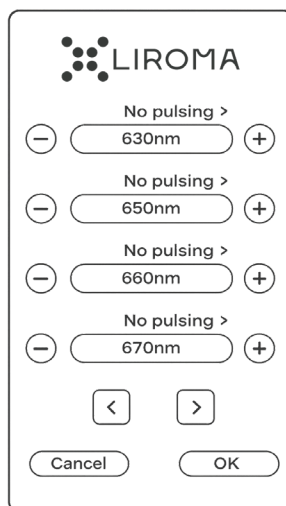
Appuyez sur le bouton “-” pour diminuer la fréquence ou sur le bouton “+” pour l'augmenter.

À l'aide du curseur

Déplacez le curseur jusqu'à ce que la fréquence d'impulsion souhaitée s'affiche.

Saisie manuelle de la fréquence

Touchez la valeur actuelle de la fréquence d'impulsion, saisissez la fréquence souhaitée, puis confirmez votre sélection.



Groupe

Vous pouvez connecter deux panneaux à l'aide de la fonction « Appareil de groupe » dans les paramètres de l'écran.

Branchez les deux panneaux à l'alimentation électrique et mettez-les sous tension.

Ouvrez ensuite « Appareil de groupe » sur les deux panneaux. Définissez le panneau A comme « Principal » et le panneau B comme « Secondaire ».

Une fois la connexion établie, vous pourrez contrôler les deux panneaux à partir du panneau défini comme « Principal ».

Fonction d'alarme

La fonction d'alarme intégrée vous permet de programmer le démarrage automatique d'une séance de thérapie. Accédez à « Horloge d'alarme » dans les paramètres, appuyez sur « Modifier », puis ajoutez une nouvelle alarme à l'aide de l'icône « + ».

L'heure que vous définissez correspond à l'heure de fin du traitement. Par exemple, si vous programmez 18 h 00 avec une durée de traitement de 10 minutes, l'appareil démarrera automatiquement à 17 h 50 et s'arrêtera à 18 h 00. Cela permet au traitement de s'effectuer automatiquement avant votre réveil ou pendant votre sommeil, sans intervention manuelle..

1 Type d'alarme

Choisissez une alarme unique ou une alarme quotidienne récurrente, selon vos préférences.

2 Configurer la séance

Définissez l'heure de début souhaitée, la durée de la séance, les longueurs d'onde, le niveau de luminosité et la fréquence d'impulsion pour la séance programmée.

3 Gérer les alarmes existantes

Utilisez le menu des alarmes pour activer ou désactiver les alarmes et modifier leurs paramètres. Sélectionnez une alarme existante pour ajuster l'heure programmée ou les paramètres du traitement.

4 Ajouter ou supprimer des alarmes

Le système prend en charge plusieurs alarmes. Utilisez les boutons « + » et « - » pour ajouter ou supprimer des alarmes selon vos besoins. Le système permet de programmer jusqu'à 10 alarmes.



LIROMA

Hour Minute
01 04
02 05
03 06

Cancel OK

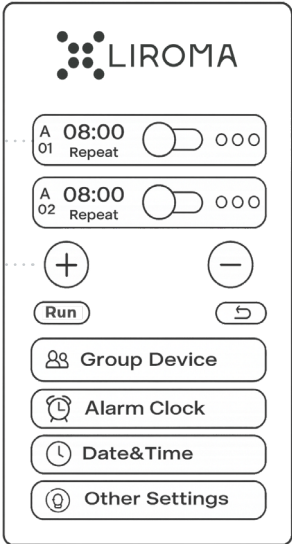
1 ☐ only once ☒ Repeat

2 Alarm Time 08:00 >

Timer 10mins >

Mode RED/NIR >

Cancel OK



LIROMA

3 A 08:00 Repeat ☐ ○○○

A 08:00 Repeat ☐ ○○○

4 + -

Run ⏮

Group Device

Alarm Clock

Date&Time

Other Settings

Date et heure

L'horloge système peut être réglée en fonction de votre date et de votre heure locales. Le réglage correct de la date et de l'heure garantit le bon fonctionnement des séances programmées et des fonctions d'alarme.



Hour	Minute	Second
9	34	55
10	35	56
8	36	57

Cancel

OK

⌂ Group Device

🕒 Alarm Clock

🕒 Date&Time

ⓘ Other Settings

Autres paramètres

Alarme de séance

Lorsque l'alarme de séance est activée, l'appareil émet trois bips à mi-parcours du traitement. Par exemple, si la durée du traitement est réglée sur 10 minutes, l'appareil émet un signal sonore après 5 minutes.

Volume

Réglez le volume des notifications et des signaux d'alarme.

Luminosité de l'écran

Réglez la luminosité de l'écran pour une utilisation confortable dans différents environnements.

Langue

Modifiez la langue du menu de commande.

Factory Reset

Restaurez le panneau à ses paramètres d'usine d'origine.

Programmes préréglés

Mode	630 nm	650 nm	660 nm	670 nm	810 nm	830 nm	850 nm	1060 nm	Timer	Pulse
Universel	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	15 min	None
Soin de la peau	80%	80%	0%	0%	80%	80%	0%	0%	10 min	None
Récupération musculaire	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	20 min	None
Douleurs articulaires	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	20 min	None
Animaux	50%	50%	50%	50%	100%	100%	100%	100%	20 min	None
Sommeil	100%	100%	100%	100%	0%	0%	0%	0%	20 min	None
Perte de graisse	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	20 min	None

Comment cela fonctionne-t-il ?



Lumière rouge (630 nm, 650 nm, 660 nm, 670 nm)

- Favorise une peau saine et un bel aspect de la peau
- Stimule la production de collagène et d'élastine
- Favorise la circulation sanguine et l'apport en nutriments
- Soutient la production d'énergie cellulaire (ATP)
- Aide à améliorer la texture de la peau et sa récupération



NIR (lumière proche infrarouge) (810, 830, 850, 1060 nm)

- Pénètre plus profondément dans les muscles et les articulations
- Favorise la récupération et la régénération des tissus
- Aide à réduire l'inflammation et l'inconfort
- Favorise la circulation dans les tissus profonds
- Soutient la production d'énergie cellulaire en profondeur

L'utilisation combinée de la LUMIÈRE ROUGE + NIR offre les meilleurs résultats.

Comprendre les longueurs d'onde

630 nm

La longueur d'onde de 630 nm appartient au spectre de la lumière rouge visible et agit principalement sur les couches superficielles de la peau. Elle est couramment utilisée pour améliorer l'état de la peau, réduire les rougeurs, les ridules, l'acné et les cicatrices, ainsi que pour stimuler la production de collagène. Comme elle agit principalement dans les couches supérieures de la peau, elle est particulièrement adaptée aux traitements visant la santé de la peau, son renouvellement et un teint plus éclatant.

660 nm

La longueur d'onde de 660 nm est l'une des plus utilisées en luminothérapie par lumière rouge. Elle pénètre légèrement plus profondément que 630 nm et agit à la fois sur la peau et les tissus sous-jacents. Elle est fréquemment utilisée pour favoriser la production de collagène, la cicatrisation, réduire l'inflammation, améliorer la circulation sanguine et favoriser la récupération des muscles et des articulations superficiels. Elle est également largement utilisée pour le rajeunissement de la peau, les ridules, l'acné et l'activité cellulaire générale.

670 nm

La longueur d'onde de 670 nm est proche de celle de 660 nm, mais peut pénétrer légèrement plus profondément. Elle est souvent associée au soutien des mitochondries, les structures cellulaires responsables de la production d'énergie. Ainsi, le 670 nm peut contribuer à la production d'ATP, ou énergie cellulaire. Cette longueur d'onde est particulièrement intéressante pour la réparation de la peau, la récupération musculaire, la réduction de l'inflammation et le soutien des processus naturels de guérison du corps

810 nm

Cette longueur d'onde appartient au spectre du proche infrarouge et pénètre plus profondément que la lumière rouge. Elle est couramment utilisée pour les muscles, les articulations, les tendons, les tissus nerveux et les processus de réparation en profondeur. Le 810 nm est souvent considéré comme bénéfique pour les courbatures, les douleurs articulaires, les raideurs et la récupération après l'exercice. Cette longueur d'onde est également fréquemment associée à une meilleure production d'énergie cellulaire et au soutien des capacités naturelles de récupération du corps.

830 nm

Cette longueur d'onde est largement utilisée en thérapie par lumière proche infrarouge. Elle pénètre profondément dans les tissus et est souvent utilisée pour la récupération musculaire, les douleurs articulaires, les tendons, les tissus conjonctifs et les zones sujettes aux inflammations. Le 830 nm peut améliorer la circulation sanguine, favoriser le transport de l'oxygène dans les cellules et contribuer à réduire la douleur et les raideurs. Elle est donc particulièrement adaptée à la récupération, à la mobilité et au soutien en cas d'affections rhumatismales.

850 nm

Cette longueur d'onde proche infrarouge à forte pénétration est couramment utilisée pour les muscles profonds, les articulations et les inflammations chroniques. Le 850 nm soutient l'activité des mitochondries, permettant aux cellules de produire davantage d'énergie. Cela peut contribuer à une récupération musculaire plus rapide, à une diminution des raideurs, à une meilleure circulation sanguine et à un meilleur soulagement de la douleur. Elle est largement utilisée pour la récupération sportive, le traitement des douleurs articulaires et les thérapies générales de récupération.

1060 nm

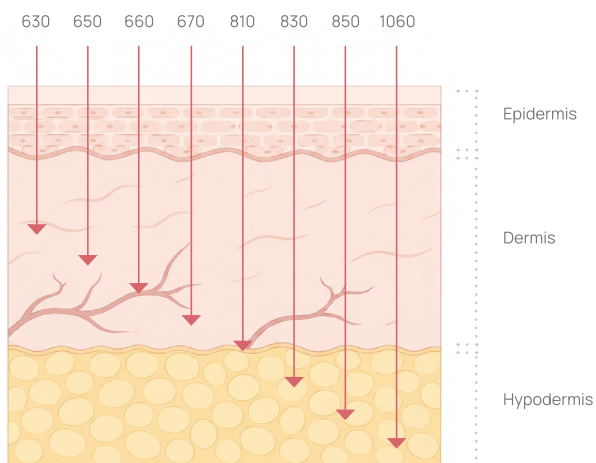
Cette longueur d'onde pénètre encore plus profondément que les longueurs d'onde de la gamme des 800 nm. Elle est particulièrement adaptée aux tissus profonds, aux grands groupes musculaires, aux articulations et aux tissus adipeux. Dans certaines applications, le 1060 nm est utilisé pour produire un effet thermique en profondeur, améliorer la circulation sanguine et soutenir les processus de récupération dans les tissus profonds. Cette longueur d'onde est également souvent mentionnée dans le domaine du remodelage corporel et de la réduction des graisses, car elle pénètre plus profondément et interagit différemment avec les tissus que les longueurs d'onde plus courtes.

Résumé

Les longueurs d'onde 630, 660 et 670 nm sont principalement adaptées à la santé de la peau, à la production de collagène, à la réduction des rougeurs, à la cicatrisation, à l'acné et aux inflammations superficielles.

Les longueurs d'onde 810, 830 et 850 nm pénètrent plus profondément et sont particulièrement adaptées aux muscles, aux articulations, aux tendons, à la circulation sanguine, au soulagement de la douleur, à la réduction de l'inflammation et à la récupération.

Le 1060 nm pénètre le plus profondément et convient particulièrement aux tissus profonds, aux grands groupes musculaires, aux articulations et potentiellement aux tissus adipeux.



Protocoles de traitement RLT

Série PrimeFORCE · 630–1060 nm · Thérapie corps entier à longueurs d'onde multiples

Récupération musculaire, inflammation et performance sportive

La lumière rouge (660 nm) et le proche infrarouge (850 nm) réduisent le stress oxydatif et l'inflammation dans les tissus musculaires après un effort intense. La longueur d'onde de 850 nm pénètre jusqu'à 3 à 5 cm de profondeur, permettant de traiter efficacement les groupes musculaires plus importants.

Traitez les groupes musculaires sollicités avant ou immédiatement après l'entraînement (dans les 2 heures). Maintenez la lampe à une distance de 15 cm et traitez chaque zone pendant 3 à 5 minutes, correspondant à une dose cible de 11–20 J/cm². Utilisez la lampe 3 à 5 fois par semaine et prévoyez 1 à 2 jours de repos. Avec une utilisation régulière, des améliorations de la récupération musculaire et une réduction des courbatures (DOMS) sont généralement visibles après 2 à 3 semaines.

- **Dose cible : 10–20 J/cm²**
- **Temps à 15 cm : 3–5 min/zone**
- **Fréquence : 3–5× par semaine**

Cicatrisation des plaies, amélioration de la peau et anti-âge

La lumière rouge (660 nm) stimule l'activité des fibroblastes, favorise la synthèse de collagène et accélère la régénération cellulaire. Cela la rend efficace à la fois pour la cicatrisation active des plaies et pour les applications d'amélioration de la peau et d'anti-âge. La différence réside dans la dose : plus élevée pour la cicatrisation, plus faible pour l'anti-âge.

Cicatrisation des plaies

Maintenez la lampe perpendiculaire à la zone de traitement à une distance de 15 cm et traitez chaque zone pendant 90 à 120 secondes (dose cible 6–8 J/cm²). Traitez quotidiennement ou 5× par semaine pour les plaies actives jusqu'à cicatrisation complète.

- **Dose cible : 6–8 J/cm²**
- **Temps à 15 cm : 90–120 sec/zone**
- **Fréquence : quotidiennement ou 5× par semaine**

Amélioration de la peau et anti-âge

Pour la stimulation du collagène dans les tissus sains : moins c'est plus. Traitez chaque zone pendant 30 à 60 secondes (dose cible 2–4 J/cm²). La régularité sur plusieurs semaines est plus importante qu'une dose plus élevée par séance. Les résultats visibles – tels qu'une amélioration de la texture de la peau et une réduction des ridules – sont généralement perceptibles après 4 à 8 semaines d'utilisation régulière.

- **Dose cible : 2–4 J/cm²**
- **Temps à 15 cm : 30–60 sec/zone**
- **Fréquence : 5× par semaine**

Douleurs articulaires, inflammation et arthrite

La lumière proche infrarouge (850 nm) pénètre suffisamment profondément pour atteindre la capsule articulaire et les tissus environnants. Elle inhibe les cytokines pro-inflammatoires (telles que IL-1 β et TNF- α) et favorise la circulation locale, ce qui peut réduire la douleur et la raideur dans l'arthrose comme dans la polyarthrite rhumatoïde.

Dirigez la lampe directement vers l'articulation à une distance de 15 cm. Au cours des deux premières semaines, commencez par 4 minutes par zone (dose cible ~15 J/cm²) et augmentez progressivement jusqu'à 8–13 minutes (~30–50 J/cm²) à mesure que le corps s'adapte au traitement. La fenêtre thérapeutique scientifique complète s'étend jusqu'à 50 J/cm² (directives WALT ; Bjordal et al., 2003) — des doses plus élevées dans cette plage sont particulièrement pertinentes pour les articulations plus profondes comme les hanches ou les genoux.

Traitez 3 à 5 fois par semaine ; en cas de troubles chroniques, une utilisation quotidienne pendant le premier mois est recommandée. Les résultats sont généralement visibles après 3 à 6 semaines.

- **Dose cible : 15–50 J/cm²**
- **Temps à 15 cm : 4–13 min/zone**
- **Fréquence : 3–5× par semaine**

Tous les protocoles sont basés sur des recherches scientifiques publiées (notamment Leal-Junior et al. 2015, Avci et al. 2013, Brosseau et al. 2005, directives WALT). Consultez un médecin en cas de pathologies graves ou chroniques.

Avertissements



Avertissements et précautions

- N'utilisez pas cet appareil sur des bébés.
- Ne permettez pas à des personnes endormies, handicapées ou inconscientes d'utiliser cet appareil.
- N'utilisez pas l'appareil pendant plus de 20 minutes par séance de thérapie.
- N'utilisez pas l'appareil sur des plaies ouvertes.
- N'utilisez pas l'appareil en combinaison avec des liniments, pommades ou baumes contenant des ingrédients générant de la chaleur, car cela peut provoquer des brûlures.
- N'essayez pas de modifier ou de réparer l'appareil vous-même. S'il est endommagé ou ne fonctionne pas correctement, veuillez nous contacter dès que possible à l'adresse info@liroma.nl.

Cet appareil est électrique. Afin de prévenir les chocs électriques et autres dangers, veuillez respecter les instructions suivantes :

- Ne nettoyez pas le produit avec de l'eau ou d'autres liquides.
- Ne placez pas l'appareil dans l'eau ni dans des zones où il pourrait être exposé à l'eau ou à d'autres liquides.
- N'exposez pas l'appareil à de l'eau courante.
- Si l'appareil entre en contact avec de l'eau ou tout autre liquide, ou s'il est immergé, débranchez-le immédiatement de la prise électrique. En cas d'utilisation à proximité de l'eau, nous recommandons l'utilisation d'une prise équipée d'un disjoncteur différentiel (GFCI).
- Ne touchez pas l'appareil ou ses fiches avec les mains mouillées.
- N'utilisez pas et ne touchez pas l'appareil avec la peau humide ou mouillée.
- Ne soulevez pas l'appareil en tirant sur le cordon d'alimentation.
- N'utilisez pas l'appareil si le cordon d'alimentation est endommagé.
- N'utilisez pas l'appareil sur ou à proximité de surfaces chauffées.
- N'utilisez pas l'appareil dans des zones où il pourrait être exposé à des produits ou vapeurs inflammables ou combustibles, car cela pourrait provoquer un incendie ou une explosion.
- Ne stockez pas l'appareil à des températures supérieures à 140 °C (284 °F).

Avertissements supplémentaires

- N'utilisez pas l'appareil s'il est endommagé, car l'utilisation continue d'un appareil endommagé peut provoquer un choc électrique ou des blessures.
- N'utilisez pas de rallonges électriques sauf si elles sont conçues pour supporter la puissance totale de l'appareil.
- Ne débranchez pas l'appareil en tirant sur le câble. Saisissez toujours la fiche elle-même pour la retirer de la prise.
- Cet appareil ne convient pas aux personnes présentant des handicaps physiques, neuro-sensoriels ou mentaux, ni aux personnes manquant d'expérience et/ou de connaissances.
- N'utilisez pas la lampe en combinaison avec des dispositifs électroniques implantés, tels que des cœurs artificiels ou des poumons artificiels, sans avoir préalablement consulté votre médecin.
- N'utilisez pas la lampe sur des femmes enceintes, des personnes souffrant de maladies cardiaques graves, des patients en état critique ou dans des situations d'urgence sans avoir consulté votre médecin.
- Interrompez immédiatement le traitement si vous ressentez une hypersensibilité ou des réactions cutanées allergiques dues à des médicaments, des cosmétiques ou des aliments.
- N'ouvrez en aucun cas l'appareil et n'essayez pas de le réparer vous-même, car cela peut provoquer des blessures et annuler la garantie. Si l'appareil est endommagé ou ne fonctionne pas correctement, contactez le revendeur ou info@liroma.nl dès que possible.

N'utilisez pas ce produit sans avoir préalablement consulté votre médecin si vous souffrez de :

- Maladies graves telles que maladies cardiaques, inflammations aiguës, thrombose, troubles de la coagulation sanguine, insuffisance surrénalienne, lupus érythémateux systémique ou maladies malignes.
- Hypersensibilité à la lumière infrarouge ou présence d'œdème.
- Affections liées à une démyélinisation nerveuse, telles que le syndrome du canal carpien, la sclérose en plaques ou la neuropathie ulnaire.
- Grossesse.
- Prise de certains médicaments ou extraits de plantes provoquant une photosensibilité et incompatibles avec la luminothérapie (exemples : antibiotiques, antidépresseurs, Roaccutane, MTX, médicaments antifongiques et millepertuis).

Notes importantes

- La lumière rouge est visible, tandis que la lumière infrarouge NIR est invisible à l'œil nu. Toutefois, avec la lumière infrarouge NIR, vous pouvez percevoir une légère lueur ou un léger assombrissement, ce qui est tout à fait normal.

Entretien et nettoyage

Suivez les instructions ci-dessous afin de nettoyer et d'entretenir l'appareil correctement et en toute sécurité.

- Éteindre et débrancher l'appareil
- Laisser l'appareil refroidir
- Nettoyer avec un chiffon sec
- Ne pas utiliser de liquides
- Ne pas ouvrir l'appareil



Liroma est spécialiste de la thérapie par lumière rouge depuis de nombreuses années. Nous proposons des lampes offrant une exposition du corps entier, ainsi que des dispositifs plus compacts permettant un traitement ciblé de zones spécifiques du corps. De plus, nous disposons d'appareils de lumière rouge spécialement conçus pour le dos et le visage. Visitez notre site web pour découvrir l'ensemble de nos produits.

➤ www.liroma.eu
www.liroma.nl
www.liroma.de

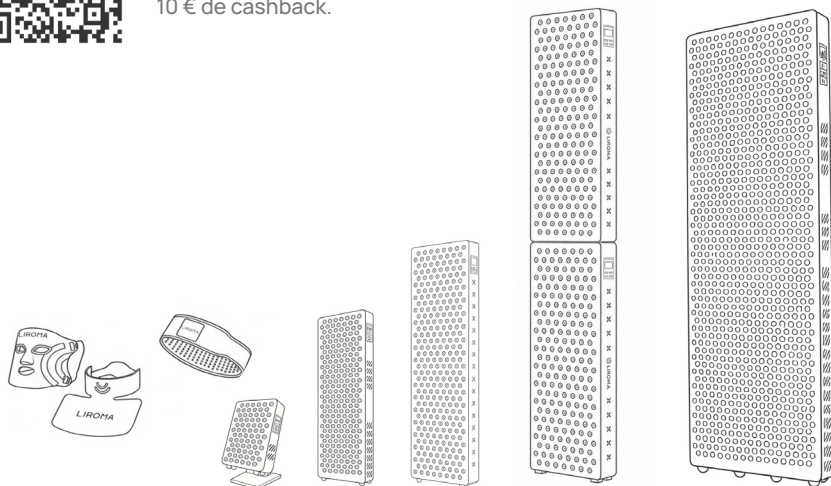
✉ info@liroma.nl
kontakt@liroma.de
hello@liromaredlight.com

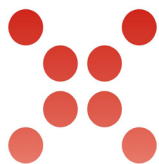
📷 [liromaredlight](#)

📍 Nieuwgraaf 52b, 6921RK, Duiven (Netherlands)



Publiez un avis avec
 une photo et recevez
 10 € de cashback.





LIROMA

RED LIGHT THERAPY