



# Andulasyona 3 Adım



## ADIM 1

 **SAAT TUŞU**  
Terapi süresini (15/30 dakika) bu tuşa basarak belirleyin.

## ADIM 2

  **P/ON** tuşuna basın ve istenilen programı +/- basarak (P01 – P20) seçin.


## ADIM 3

  Tıbbi kızıl ötesi derin ısınma (NIR) başlangıçta kapalı durumdadır. H1 tuşuyla boyun ve bel bölgesi yastıklarındaki derin ısınmayı (NIR) aktive edebilirsiniz. H2 tuşu baldır bölgesine yönelik NIR'ı başlatır.


Isınma yoğunluğunu artırmak/azaltmak için ilgili tuşlara tekrar basın (1 kez basmak = Düşük, 2 kez basmak = Orta, 3 kez basmak = Yüksek, 4 kez basmak = Atımlı, 5 kez basmak = NIR Kapalı).


Atımlı infraruj ( infraruj programında H1-H2 tuşuna 4 kez basmak ), 1. basamaktan 3. basamağa kadar sürekli tekrarlayan bir dalga oluşturmaktır. Bu sayede değişik yoğunluklara ulaşan optimal bir infraruj uygulaması oluşur.


## KAPATMAK


 Sistemi kapatmak için **OFF** tuşuna basın.

## YOĞUNLUK AYARLARI

 Bölgesel titreşim yoğunluğu ayarları, her bölge için ayrı ayrı tanımlanmış 1 ile 5 arasındaki tuşlar ile yapılabilir.

 Her bölge için yoğunluk ayarı :  
1 = En düşük / 7 = En yüksek olmak kaydı ile 7 farklı yoğunluk ayarından biri seçilebilir.

 Eğer 2, 3, 4 ve 5 nolu bölgelerde farklı yoğunluk istemiyorsanız üzerinde 2-5 yazılı tuş ile söz konusu bölgelerde ortak yoğunluk ayarı yapabilirsiniz.

 +/- tuşlar ile yoğunluğu ayarlayabilir, gerekirse tamamen kapatabilirsiniz.



## Prof. Dr. Stutz'un Önerdiği ATS Programları

### Temel Programlar

#### (P01) ISITMA

Bu program; kasların gevşemesi için gerekli olan ısınmayı sağlamaktadır.

#### (P02) DERİN KASLARIN ANDULASYONU

Kas ağrılarını ve gerginlikleri dindirir. Metabolizmayı uyarır, fiziksel olarak kendinizi iyi hissetmenizi sağlar ve vücudu canlandırır.

#### (P03) LENF SİSTEMİNİN UYARILMASI

Lenf akışının uyarılması vücutta önemli olumlu değişikliklere yol açar. Böylece metabolik atıklar ortamdaki uzaklaşır, detoks işlemleri aktive olur, asidik ortam nötr konuma dönüşür, venöz geri akış desteklenmiş olur ve selülit oluşması engellenebilir.

#### (P04) IMPULS ANDULASYON

Böylece kan dolaşımının uyarılması ve sertleşmiş adalelerin gevşetilmesi mümkün olabilmektedir.

#### (P05) RELAKSASYON

Bu programın seçilmesiyle vücutta derin gevşeme sağlanmaktadır. Böylece birikmiş streslerimiz kolayca atılabilir, vücudun kendini onarma işlevinin yerine getirilebilmesi için enerji kazanılabilir. Bunun sonucu uyku bozukluklarında önemli düzeltilmeler ortaya çıkacaktır.

#### (P06) AYAKTA REFLEKSOLOJİK UYARILAR

Bacak ve ayaklardaki kan dolaşım bozukluklarını düzeltir, bu bölgede ortaya çıkan ağrıları azaltır, kan ve lenf dolaşımını hızlandırır ve bağışıklık sistemini güçlendirir.

# Prof. Dr. Stutz'un Önerdiği ATS Programları

## Medikal Programlar

### (P07) VÜCUTTAKİ KASSAL HER TÜRLÜ GERGİNLİKLERİN AZALTILMASI

Sırt bölgesi başta olmak üzere kaslarda olabilecek her türlü kasılmalar ve fibromiyalji gibi adale gerginliklerini ortadan kaldırır.

### (P08) KRONİK BEL VE SIRT RAHATSIZLIKLARI

Omurga bölgesinden kaynaklanan kronik ağrılar ve siyatik yakınmaları uygulama sonucu azalır.

### (P09) BOYUN BÖLGESİNDEKİ KASILMALARIN GEVŞETİLMESİ

Gerilim, baş ağrıları, migren ya da omuz ağrılarına bağlı boyun bölgesindeki kasılmalar bu programın seçilmesiyle hafifler.

### (P10) KISITLANMIŞ EKLEM HAREKETLERİNİ YENİDEN AÇAR

Kireçlenme, romatizmal hastalıklar ve osteoporoz (kemik erimesi) nedeniyle kısıtlanmış eklem hareketlerinin yeniden kazanılmasını sağlar.

### (P11) DERİN KISA UYKU

Tükenmişlik sendromu riskini ve mevcut stres durumunu hızla rahatlama sağlayarak ortadan kaldırır.

### (P12) METABOLİZMANIN AKTİVASYONU

Metabolizmanın aktive olması ile vücutta önemli pozitif değişimler olur. Bacaklardaki ödem azalır, sindirim sorunları ortadan kalkar ve kilo verilmesi sağlanır.

### (P13) SPOR SONRASINDA VÜCUDUN REJENERASYONU

Sportif aktiviteler ve bedenen yapılan ağır işlerden sonra normalde beklenen kas ağrıları bu programı seçenlerde neredeyse olmaz. Çünkü ağrıyı meydana getirecek metabolik atıklar ortamdan süratle uzaklaştırılır.

# Prof. Dr. Stutz'un Önerdiği ATS Programları

## Tıbbi Programlar

### (P14) İÇ ORGANLARIN ETRAFINDAKİ YAĞLANMANIN ÖNLENMESİ

Bu işlem için öncelikle Andulasyon kemerinin takılması gerekir. Uygun frekanslar seçildiği takdirde, sindirim zorluğu çekenlerde barsak aktivitesi artırılır. İç organlarda azalmış olan kan dolaşımı azalır ve mide kasları uyarılır. Böylece iç organların etrafında bulunan yağların azalmasına yol açacak enflamasyon ( dokusal yangı ) sorunu kontrol altına alınmış olur.

### (P15) DERİN GEVŞEME

Uyku sorunu olanlar, halsizlik ve yorgunluk belirtileri gösteren kişilerde, vejetatif sinir sistemi üzerinde pozitif etki ortaya çıkarır. Tıpkı meditasyon yapıyorcasına rahatlama sağlar ve stresi azaltır.

### (P16) KALP-DAMAR SİSTEMİ ÜZERİNDE OLUMLU ETKİ

Kalp ve damar sistemi üzerinde canlandırıcı ve uyarıcı olmak üzere pozitif bir etkisi vardır. Böylece; bozulmuş kan dolaşımı yeniden düzenlenmiş olur. Bu da vücut için elzem olan oksijenin gerekli olan yerlere dağıtılmasını sağlar.

### (P17) ŞİDDETLİ AKUT AĞRILARLA MÜCADELE

Belde ve baldırlarda şiddetli kasılmayla seyreden akut ağrıları hafifletmek amacıyla kullanılır.

### (P18) UYKU BOZUKLUKLARININ ÖNLENMESİ

Günlük yaşamın getirdiği gerginlikler sonucu ortaya çıkan uyku bozukluklarında hhp ATS ile belirgin yararlar sağlanır.

### (P19) DOKULARDAKİ KASILMALARIN GEVŞETİLMESİ

Farklı katmanlarda bulunan vücut dokularında oluşmuş olan her çeşit blokajı gevşeterek kasılmaları ortadan kaldırır.

### (P20) STRESLE BAŞ EDEBİLME

Nöro-vejetatif sistemdeki defansı azaltmak suretiyle stres yapan faktörlere karşı vücutta tolerans gelişir. Böylece stresle mücadele edebilme kabiliyetimiz artar.