



De therapeutische

INFRAROODSAUNA

Warmtetherapie die werkt

MERKBAAR
RESULTAAT
BINNEN
30 DAGEN

Persoonlijk advies & testsessies

Al meer dan 16 jaar gespecialiseerd in

Health Mate infraroodcabines

www.healthmateshop.be





Inhoud

Kennis, technologie en persoonlijk advies in één brochure.

- 03** Meer dan 16 jaar Health Mate

- 04** De 3G-methode

- 06** Warmtetherapie

- 09** Welke vormen van warmtetherapie bestaan er?

- 12** De wetenschap achter infrarood

- 13** Handleiding gebruikintensiteit

- 16** Toepassingen

- 18** Geef warmte cadeau

- 19** Ervaar Health Mate zelf

WELKOM BIJ HEALTH MATE SHOP

Een Health Mate kies je niet alleen op basis van specificaties. Het gaat om technologie, kwaliteit én de manier waarop de warmte wordt ervaren. In deze brochure ontdek je waarom Health Mate warmtetherapie combineert met Tecoloy®-technologie, hoe je de infraroodcabine gebruikt en welke toepassingen Health Mate onderscheidt.

Meer dan 16 jaar ervaring met Health Mate

Bij Health Mate Shop werken we al meer dan 16 jaar met Health Mate infraroodcabines. Niet omdat infrarood voor ons zomaar een productcategorie is, maar omdat we volledig achter het Health Mate-concept staan.

De combinatie van gepatenteerde Tecoloy®-technologie, lange golf infraroodwarmte, doordachte plaatsing van de stralingselementen en duurzame constructie maakt Health Mate voor ons bijzonder.

Maar een infraroodcabine kies je niet alleen op basis van technische specificaties. Je moet de weldoende warmte zelf ervaren.

Daarom neem ik graag de tijd om samen met jou te bekijken welke Health Mate infraroodsauna bij jouw wensen, het gewenste gebruik en de beschikbare ruimte past.

En wil je eerst ervaren hoe de lange golf infraroodwarmte van Health Mate aanvoelt? Dan ben je van harte welkom voor een persoonlijke testsessie.

Jessica Bekkers

Health Mate Shop · Officieel Health Mate dealer

Al meer dan 16 jaar gespecialiseerd in Health Mate infraroodcabines



DE 3G-METHODE VAN HEALTH MATE

GEZOND. GENIAAL. GEGARANDEERD.

Drie pijlers die samen uitleggen waarom Health Mate méér is dan zomaar een infraroodcabine.

G1 GEZOND

G2 GENIAAL

G3 GEGARANDEERD

Gezond. Geniaal. Gegarandeerd.



GEZOND

Warmtetherapie als ondersteuning van ontspanning, herstel en vitaliteit.



GENIAAL

Health Mate combineert lange golf infraroodwarmte met een cabine die ontworpen is voor comfortabel en regelmatig gebruik.



GEGARANDEERD

De exclusieve Tecoloy®-technologie zorgt voor doelgerichte dieptewarmte. Health Mate biedt bovendien levenslange garantie op alle Health Mate-componenten.

Drie pijlers. Eén duidelijke keuze.

Gezondheid, doordachte technologie en vertrouwen voor de lange termijn komen samen in het Health Mate-concept.

Een natuurlijke en wetenschappelijke manier

om je gezondheid en welzijn te verbeteren.

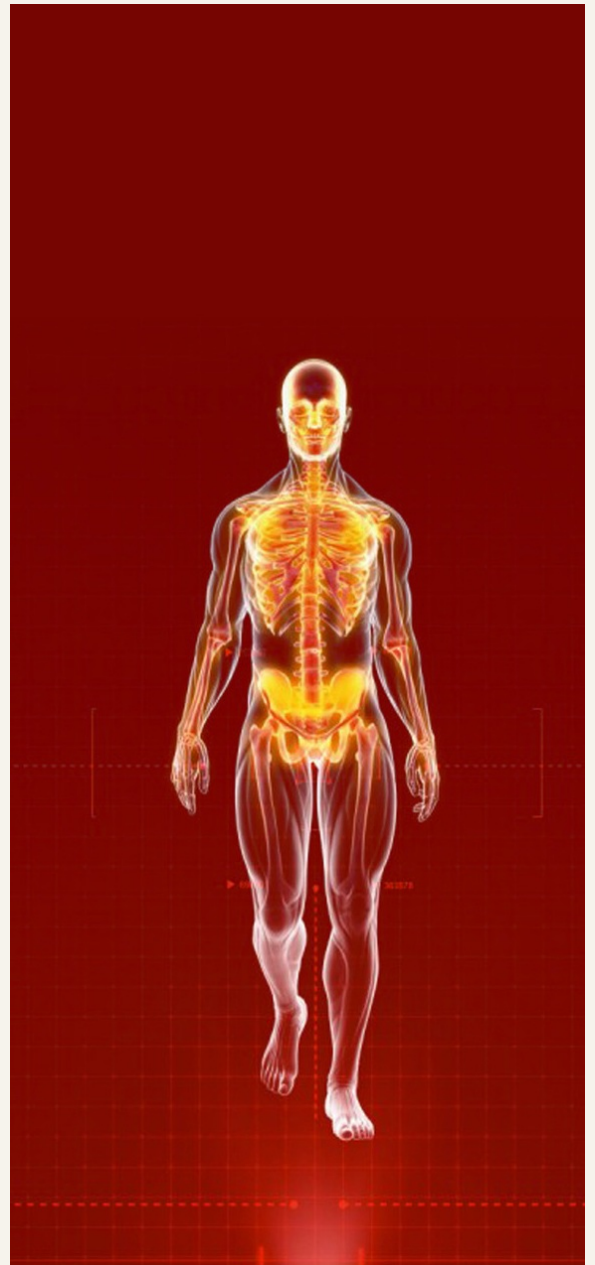
We worden steeds ouder, maar het aantal gezonde levensjaren stijgt minder snel dan onze levensverwachting. Vanaf middelbare leeftijd kunnen energie, mobiliteit, weerstand en slaapkwaliteit merkbaar veranderen.

Warmtetherapie via infrarood is volgens Health Mate een eenvoudige en doeltreffende manier om het lichaam hierbij te ondersteunen.

01 Ontspanning & herstel

02 Minder stress

03 Een sterker en vitaler lichaam





WARMTETHERAPIE

Ontspanning, herstel & minder stress

Warmte heeft invloed op de manier waarop het lichaam ontspant en herstelt. Tijdens een sessie verwijden de bloedvaten en neemt de doorbloeding toe. Na de sessie koelt het lichaam weer af.

Health Mate positioneert regelmatig gebruik daarom als onderdeel van een routine rond rust, herstel, slaap en stressregulatie.

WARMTE DIE JE ZELF ERVAART

Een comfortabele sessie begint met warmte die prettig en gelijkmatig wordt opgebouwd.



WARMTETHERAPIE

Een sterker en vitaler lichaam

Tijdens een infraroodsessie stijgt de warmtebelasting van het lichaam. De hartslag kan toenemen en transpiratie helpt bij de warmteregulatie.

Health Mate koppelt warmtetherapie aan een bredere routine rond herstel, vitaliteit en welzijn.

**RELAX.
DETOX.
GENEES.**

Welke vormen van warmtetherapie bestaan er?

Het doel is volgens Health Mate de kerntemperatuur te verhogen; methoden verschillen in intensiteit en lichamelijke belasting.

Methode	Gem. temperatuurstijging	Belasting	Kwetsbare doelgroepen?
Fysieke inspanning	+1,0 tot +2,0°C	Hoog	Nee
Warm water bad (HWI)	+0,5 tot +0,8°C	Middelmatig tot hoog	Enkel onder toezicht
Finse sauna	+0,5 tot +1,2°C	Hoog	Beperkt
Full spectrum infrarood	+0,5 tot +1,2°C	Middelmatig tot hoog	Beperkt, afhankelijk van tolerantie
Lange golf infrarood	+0,8 tot +1,5°C	Laag	Ja

De cijfers en kwalificaties in deze vergelijking zijn afkomstig uit de Health Mate-productbrochure en geven de positionering van de verschillende warmtemethoden weer.



Verder lezen in het Kenniscentrum

Van warmwaterbad tot full spectrum

Verschillende methoden, verschillende warmtebeleving.

WARMWATERBAD

40–40,5°C · 30–60 min

Water geleidt warmte efficiënt, maar de hoge thermische belasting kan bij langere sessies benauwend of vermoeiend aanvoelen.

FINSE SAUNA

80–100°C · 20–40 min

De hoge luchttemperatuur laat de kerntemperatuur relatief snel stijgen, maar de intense hitte vraagt gewenning en rustmomenten.

FULL SPECTRUM

55–60°C · 30–45 min

Combineert korte, midden- en langegolf. Health Mate beschrijft korte golf als dieper doordringend en vaak intenser in warmtebeleving.

KORTE GOLF VERSUS HEALTH MATE LANGE GOLF

Korte golfstralen (IR-A) dringen dieper door en kunnen intenser aanvoelen. Health Mate kiest bewust voor een andere benadering: de Tecoloy®-stralingselementen bevatten geen korte golf, maar zijn gericht op lange golf infraroodwarmte rond 6000-7000 nm. Het doel is een zachte, gelijkmatige warmteopbouw die comfortabel gedurende een volwaardige sessie kan worden toegepast.



Verdieping: Full spectrum versus far infrared

Lange golf infrarood

Health Mate® Tecoloy®

Health Mate gebruikt lange golf infraroodstraling rond $\pm 6000\text{--}7000\text{ nm}$. Volgens de productinformatie wordt deze warmte als aangenaam en gelijkmatig ervaren, waardoor langere sessies haalbaar zijn en voldoende warmtebelasting kan worden opgebouwd.



Zachte, gelijkmatige warmteopbouw



Stralingselementen beschermd tegen direct contact



Comfortabele sessies van 30–45 minuten of langer mogelijk

Voor structurele gezondheidsverbetering moet warmtetherapie volgens Health Mate niet alleen effectief zijn, maar ook haalbaar, herhaalbaar en comfortabel. Daarin ligt de kern van het lange golfconcept.



Waarom kiest Health Mate bewust voor lange golf?

Meer weten over infrarood?

Health Mate bundelt studies en achtergrondinformatie in whitepapers. In ons eigen Kenniscentrum leggen we technologie, gebruik en verschillen tussen infraroodsystemen helder uit.



WARMTETHERAPIE

Wetenschappelijke achtergrond over whole-body heat therapy en langegolf-infrarood.



ZORGPROFESSIONALS

Verdiepende Health Mate-informatie over toepassingen en warmtetherapie.

Health Mate Shop Kenniscentrum

Lees verder over veilig gebruik, de keuze tussen sauna- en infraroodsystemen, aankoopcriteria, sessieduur en de technologie achter Health Mate.



SCAN EN LEES VERDER

HEALTH MATE SHOP KENNISCENTRUM

healthmateshop.be/kenniscentrum

Handleiding gebruiksintensiteit

Haal het gewenste effect uit je Health Mate infraroodsauna.



Duur + temperatuur bepalen samen de warmte-ervaring.

Drie niveaus van gebruik

Door te spelen met sessieduur en temperatuur bereik je volgens Health Mate telkens een ander niveau van warmtebelasting.



1

Opwarming weefsels

20-30 min · 40-45°C · 1-2× per week

Huid wordt klammig; bloedvaten gaan openstaan.

2

Interne opwarming

30-40 min · 45-50°C · 2-3× per week

Duidelijk zweten; hartslag stijgt licht.

3

Volwaardige warmtebelasting

35-45 min · 50-60°C · 2-3× per week

Significante transpiratie en duidelijke stijging van hartslag en interne temperatuur.

Het belangrijkste is dat je je prettig voelt in de cabine. Luister naar je lichaam en onderbreek de sessie wanneer je daar behoefte aan hebt.

Richtlijnen & rustig opbouwen

Hydratatie en geleidelijke gewenning vormen de basis voor comfortabel gebruik.

Hydratatie

Tijdens een infraroodsessie is het normaal dat je veel zweet, vooral bij hogere temperaturen. Health Mate adviseert voldoende te drinken vóór, tijdens en na de sessie.



Eerste gebruik

Wanneer je de Health Mate infraroodsauna voor de eerste keer - of na lange tijd opnieuw - gebruikt, adviseert Health Mate twee sessies per week volgens dit opbouwschema:

WEEK 1

2× 20-30 min

40-45°C

WEEK 2

2× 20-35 min

45-50°C

WEEK 3

2× 20-45 min

50-60°C



Lees de uitgebreide gebruiksgids

Health Mate gebruiksrichtlijnen

Onderstaande toepassingen zijn overgenomen uit de officiële Health Mate-brochure.

Aandoening	Toepassing	Niveau	Resultaat
Artritis: chronisch, acuut of reumatisch	Om de 2 dagen; min. 2× per week	2–3	De symptomen zullen aanzienlijk verminderen.
Astma / bronchitis	2× per week en opvoeren tot 3× per week	2–3	De klachten verminderen en de weerstand wordt opgebouwd.
Darmproblemen zoals constipatie, diarree, spastische darm en ziekte van Crohn	3× per week	2–3	Aanzienlijke verbetering.
Eczeem / psoriasis	Week 1–8: dagelijks; vanaf week 8: 2× per week	1–2	Aanzienlijke vermindering van de aandoening.
Overgewicht	Min. 3× per week	2–3	Transpiratie met energieverbruik en afscheiding van afvalstoffen.
Gewrichtspijnen, rugpijn, artritis, fibromyalgie, spasticiteit en stijfheid	3× per week; bij acute klachten: iedere dag	2–3	Aanzienlijke vermindering van de pijn.
Hart- en vaatziekten zoals slechte bloedcirculatie, koude handen/voeten en cholesterolproblemen	2× per week	1–2	Door verbranding van vet (cholesterol) in het bloed verbetert de bloedcirculatie.

(1) Dit overzicht is louter indicatief. Wanneer je de infraroodcabine wenst te gebruiken voor medische redenen, vraag dan vooraf advies aan je huisarts.

(2) Het belangrijkste is dat je je prettig voelt in de cabine. Luister naar je lichaam en onderbreek de sessie wanneer je daar behoefte aan hebt.

Health Mate gebruiksrichtlijnen

Vervolg van het indicatieve overzicht uit de officiële Health Mate-brochure.

Aandoening	Toepassing	Niveau	Resultaat
Keel-, neus- en oorproblemen zoals chronische middenoorontsteking, infectie, sinusitis of verkoudheid	2 tot 3× per week. Het aangezicht mag voor de warmte-elementen gehouden worden.	1–3	Na een tiental sessies merkt men vaak een verbetering tot genezing.
Rillingen, nervositeit, buikpijn, depressiviteit, duizeligheid, hoofdpijn door menopauze	Begin met 3× per week, daarna 2× per week	1–3	Sterke vermindering van de symptomen.
Stress, nervositeit, spanningen, migraine, hoofdpijn, ademhalingsproblemen	2 tot 3× per week	1–3	Na een drietal sessies merkbare vermindering van de symptomen.
Lage bloeddruk	3× per week	1–3	Helpt de bloeddruk naar een normaal peil.
Zwakke immuniteit	2 tot 3× per week; opbouw tot 30 min.	2–3	Sterke verbetering van de weerstand.
Hoge bloeddruk	2× per week	2–3	Helpt de bloeddruk naar een normaal peil.
Reuma	Elke dag 's ochtends. Gevoelige lichaamsdelen voor de stralers houden zolang dit aangenaam aanvoelt.	2–3	Vermindering van de pijn. Bij dagelijks gebruik is het vaak mogelijk om minder pijnstillers te nemen.



HEALTH MATE SHOP

Geef de kracht van warmte cadeau

Heb je zelf een Health Mate en ken je iemand die je dezelfde ervaring gunt? Geef hem of haar een gratis persoonlijke testsessie bij Health Mate Shop cadeau. Zo kan iemand zelf ervaren hoe de lange golf infraroodwarmte van Health Mate aanvoelt.

De gratis testsessie is eenmalig per persoon en niet combineerbaar met andere acties.

De cadeaubon vertegenwoordigt geen geldwaarde en kan niet worden ingewisseld voor geld, korting of andere producten.

GEEF EEN GRATIS TESTSESSIE CADEAU



SCAN & VRAAG AAN
healthmateshop.be/cadeaubon
Gratis persoonlijke testsessie



HEALTH MATE SHOP

Ervaar Health Mate zelf

PERSOONLIJK ADVIES

Meer dan 16 jaar ervaring met Health Mate infraroodcabines. We nemen de tijd om je vragen te beantwoorden.

GRATIS TESTSESSIE

Ervaar de lange golf Tecoloy®-warmte zelf. Warmte moet je voelen, niet alleen lezen.

ADVIES OP MAAT

Samen bekijken we welk model past bij jouw wensen, gebruik en beschikbare ruimte.

MEERDERE MODELLEN

Een testsessie is mogelijk in de praktijk; meerdere modellen kunnen op afspraak worden bekeken.

PLAN JE PERSOONLIJKE TESTSESSIE

www.healthmateshop.be

0496 69 33 81



Warmtetherapie die werkt.

Health Mate Shop 's-Gravenwezel (Schilde)

Officieel Health Mate dealer

Persoonlijk advies · Testsessies · Infraroodcabines



Jessica Bekkers

www.healthmateshop.be

0496 69 33 81



Ontdek Health Mate Shop