



Устройство для быстрого засыпания Dodow

Руководство по использованию



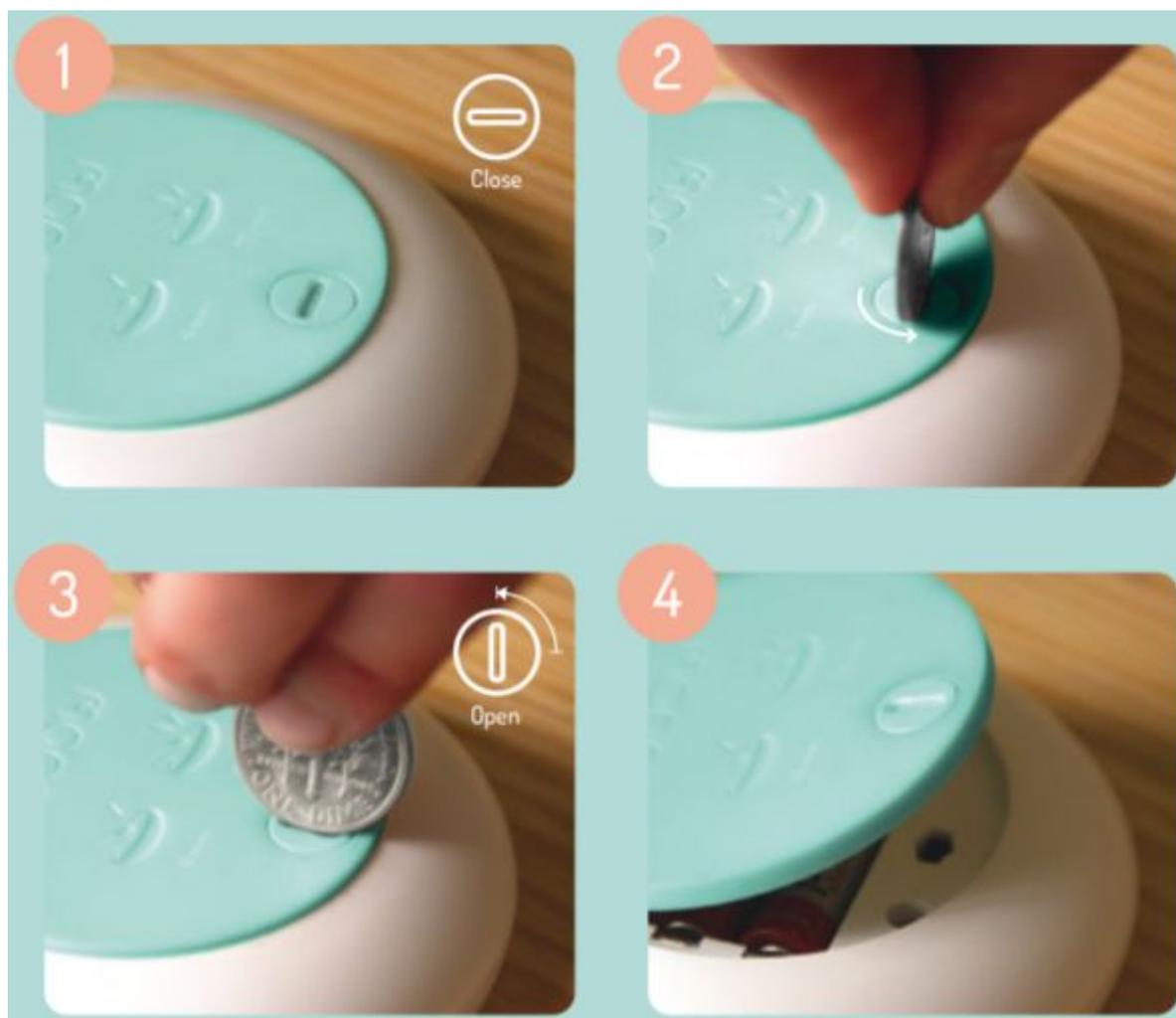


1. Тип товара: устройство для быстрого засыпания

2. Характеристики

- Тип элементов питания: 3 x батарейка типа AAA
- Тип светильника: органический светодиод (LED)
- Контроллер: сенсорная панель управления
- Размеры платформы: 90 x 20 мм
- Вес платформы: 97 г
- Размеры упаковки: ~110 x 110 x 45 мм
- Вес в упаковке: ~200 г
- Страна-разработчик: Франция
- Страна-производитель: КНР

3. Установка элементов питания



Откройте крышку, используя отвертку или монетку, установите три батарейки AAA, соблюдая полярность. Закройте крышку.

4. Управление устройством с помощью сенсорной панели

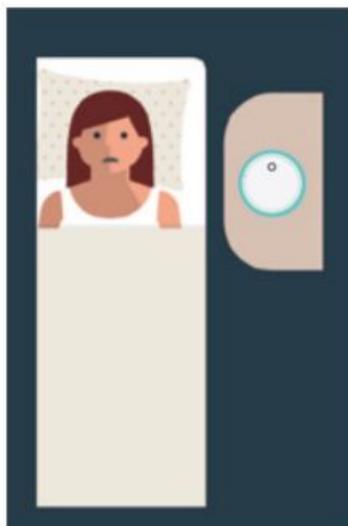
Одиночное касание сенсорной панели обеспечивает работу устройства в течение 8 минут. Двойное – в течение 20 минут. Вы можете в любой момент отключить Dodow, удерживая палец на панели в течение 3 секунд.

Для настройки яркости удерживайте палец на платформе в течение трех секунд, когда устройство включится, с помощью коротких касаний выберите один из трех уровней яркости. После этого вновь удерживайте палец на платформе в течение

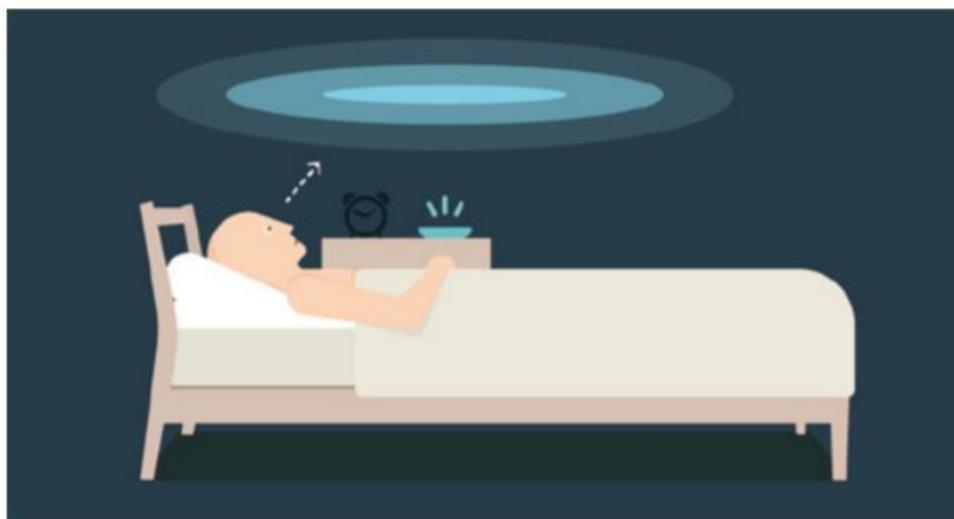
трех секунд, чтобы сохранить выбранный уровень.

5. Использование устройства

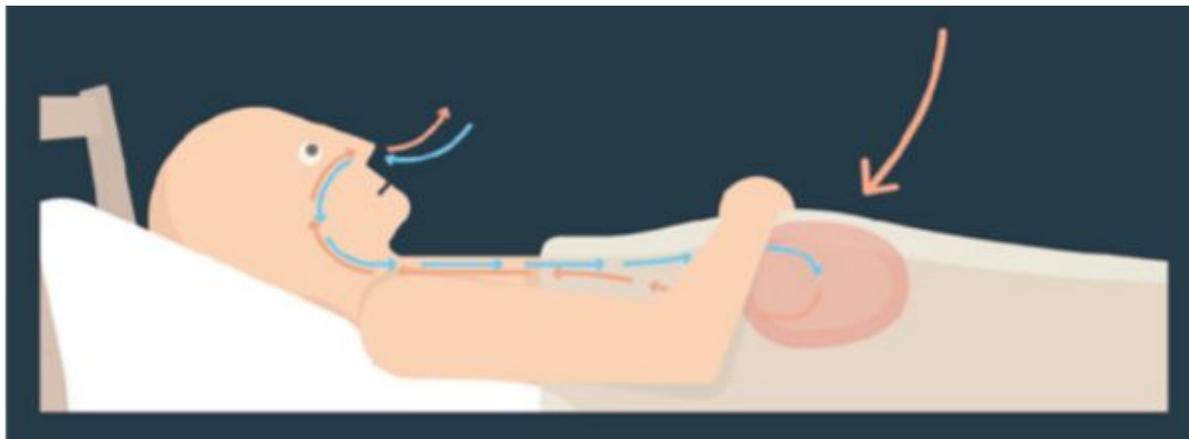
Установите устройство возле кровати так, чтобы оно могло проецировать световой круг на потолок спальни. Запустите устройство одиночным (8 минут) или двойным нажатием (20 минут).



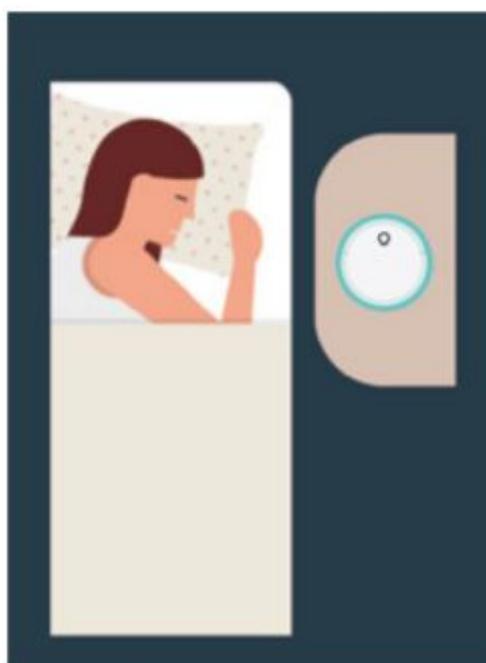
Медленно дышите в такт увеличению и уменьшению светового пятна.



Медленно вдыхайте, пока круг увеличивается, и выдыхайте, когда уменьшается. Для максимального эффекта дышите животом, а не грудью («абдоминальное дыхание») и постарайтесь сконцентрировать внимание на области внизу живота.



При необходимости повторите цикл несколько раз — и вы заснете в ходе упражнения или вскоре после его окончания. После этого устройство отключится автоматически.



6. Полезные советы

Постарайтесь полностью расслабить мышцы.

Не пытайтесь заставить себя заснуть, это увеличивает общий уровень стресса и затрудняет процесс.

Не пытайтесь «отключить» мысли. Дайте им течь свободно и постарайтесь



сконцентрироваться на свете, дыхании и движении нижней части живота.

При затрудненном засыпании вы можете медленно произносить про себя «вдох» и «выдох», выполняя упражнение с Dodow. Это может помочь лучше контролировать внимание.

Не удивляйтесь, что дышать необходимо очень медленно – именно такое дыхание гарантирует результат, обеспечивая расслабление нервной системы. Процесс требует определенной тренировки.

Важно! Занятия с устройством для быстрого засыпания требуют определенного навыка и выработки соответствующих рефлексов. Используйте устройство в течение 4-5 дней, прежде чем составить мнение о его эффективности для вас.

7. Комплектация

- Устройство для быстрого засыпания
- Элементы питания
- Документация