

Устройство для быстрого засыпания Sharper Image

Руководство пользователя





1. **Тип товара:** устройство для быстрого засыпания

2. **Характеристики**

- Тип элементов питания: батарейки типа AAA — 3 шт.
- Тип светильника: органический светодиод (LED)
- Размеры: ~175 x 55 x 55 мм
- Вес: ~160 г
- Размеры упаковки: ~205 x 110 x 60 мм
- Вес в упаковке: ~200 г
- Страна-производитель: КНР



3. Установка элементов питания

Откройте крышку, расположенную на доньшке устройства, и установите в отсек три батарейки AAA, соблюдая полярность. Закройте крышку.

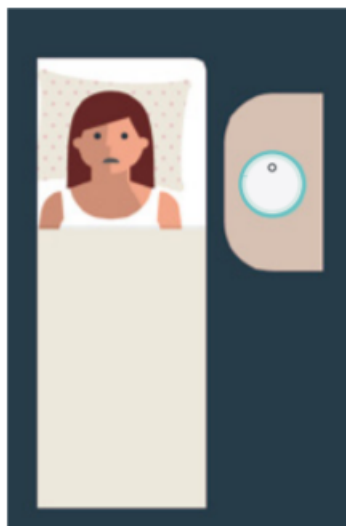
4. Включение и регулировка яркости

Короткие нажатия клавиши включают и отключают устройство. Для регулировки включите устройство, а затем удерживайте клавишу — яркость диодов начнет плавно изменяться. Отпустите клавишу, когда яркость будет соответствовать желаемой.

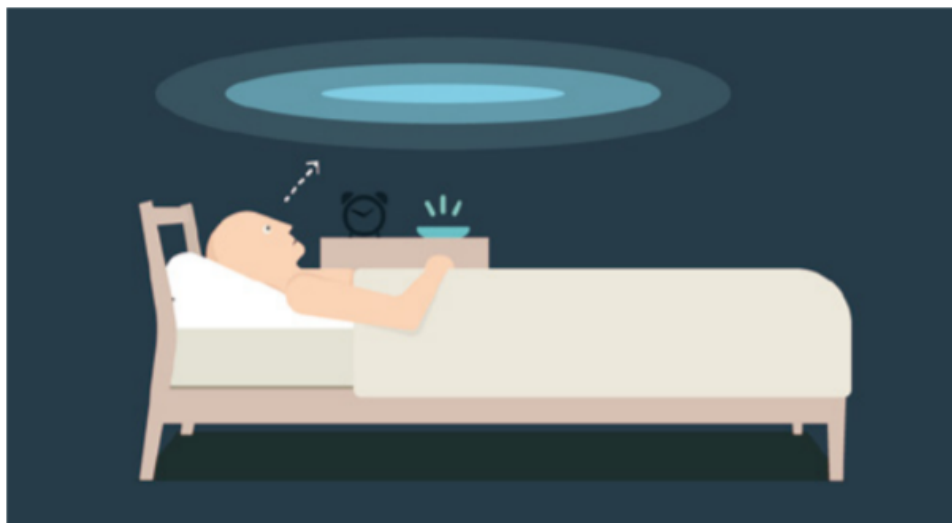
Обратите внимание: через 30 минут работы Sharper Image отключается автоматически для сохранения заряда батареек.

5. Использование устройства

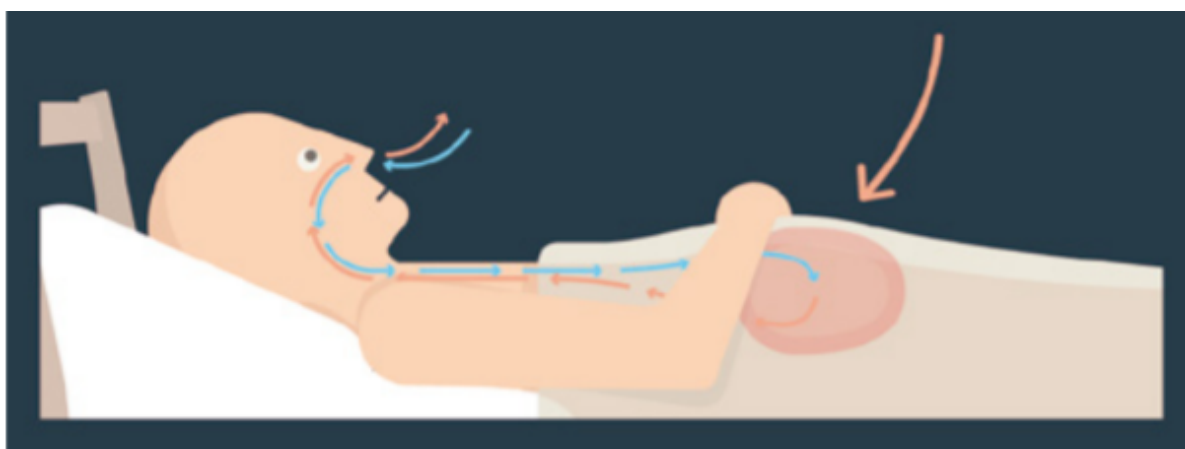
Установите устройство возле кровати так, чтобы оно могло проецировать световой круг на потолок спальни. Запустите устройство одиночным нажатием клавиши.



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



слова «вдох» и «выдох», выполняя упражнение. Это может помочь лучше контролировать внимание.

- ❖ Не удивляйтесь, что дышать необходимо очень медленно — именно такое дыхание гарантирует результат, обеспечивая расслабление нервной системы. Процесс требует тренировки.
- ❖ Важно! Занятия с устройством для быстрого засыпания требуют определенного навыка и выработки соответствующих рефлексов. Используйте устройство в течение недели, прежде чем составить мнение о его эффективности для вас.

7. Комплектация

- Устройство для быстрого засыпания
- Элементы питания
- Документация