

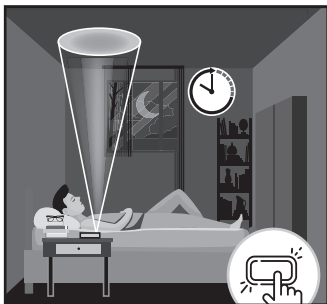


SISTEMA®
**BLUE
WAVE**

SLEEP&RELAX ASSISTANT
ПОМОЩНИК ЗА СЪН И РЕЛАКС

**ТЕХНИЧЕСКО ОПИСАНИЕ И
ИНСТРУКЦИЯ ЗА ЕКСПЛОАТАЦИЯ**

Прочитането на това ръководство ще ви отнеме по-малко от 10 минути и ще повиши шансовете ви да заспите.



1. Предназначение и принцип на работа

BLUE WAVE е лек и компактен „метроном“, който учи мозъка Ви отново да заспива самостоятелно по естествен път. Помага за преодоляване на безпокойство, нервна и емоционална възбуда без лекарства и странични ефекти.

Трудното заспиване най-често е свързано с влиянието на стреса върху вегетативната нервна система (ВНС). Тя регулира дейността на организма без участие на съзнанието. ВНС се състои от двата дяла –

симпатиков и парасимпатиков.

Симпатиковият дял мобилизира организма като ускорява сърдечната дейност, стеснява кръвоносните съдове, повишава кръвното налягане, ускорява дишането, разширява зениците и др. Тялото се подготвя за отговор от типа „бий се или бягай“.

Парасимпатиковият дял предизвиква обратните действия – забавя сърдечната дейност, понижава кръвното налягане и т. н.

Отделянето на някои невротрансмитери (адреналин и кортизол) активира симпатиковия дял на ВНС. Това е било полезно в праисторическите времена, времена на страх и постоянни опасности, но в наши дни случаят далече не е такъв, особено когато настъпи време за сън.

На хората, които заспиват трудно, често се дават препоръки да водят по-здравословен начин на живот и да променят навиците си. Това са неща като спортуване, релаксиране, ранно време за вечеря, да избягват гледане на телевизия до късно и да лягат по-рано. Динамиката на ежедневието прави тези препоръки трудни за изпълнение и най-често се стига до прием на лекарствени средства. Но, те имат

много странични ефекти проявяващи се дори при временна употреба.

От всички функции на организма управлявани от ВНС, единствено дишането може да бъде управлявано съзнателно. Това дава възможност на хората, които желаят да заспят, целенасочено да деактивират симпатиковата нервна система.

Много проучвания препоръчват прилагането на дишателни техники за отпускане, чрез които да се въздейства на безсънието. Но, кои методи са най-ефективни и лесни за изпълнение във всекидневието? Ние проучихме две практики: медитация (насочване на вниманието върху дишането) и йога (пранаяма), резултатите от които са описани в многобройни научни изследвания. Според тях забавянето на ритъма на дишането стимулира барорефлекса, а ритъм от 6 вдишвания на минута и време от 4 секунди за вдишване и 6 секунди за издишване, се оказва универсален.

Барорефлексът се задейства от стимулирането на барорецепторите намиращи се в големите кръвоносни съдове (аортата и каротидните артерии). Когато барорецепторите се стимулират от разширяване-

то на артериалните стени, те изпращат сигнал, който стимулира блуждаещия нерв и дава превес на парасимпатиковата активност. Това води до понижаване на сърдечния пулс и кръвното налягане, отпускане на мускулатурата, успокояване и заспиване.

Помощникът за сън и релакс BLUE WAVE дава просто решение за хората, които заспиват трудно. Той съчетава медитация (концентрация върху дишането) и йога (бавно дишане с концентриране върху диафрагменото дишане), за да спите по-добре и да си възвърнете увереността в способността си за заспиване. Най-вероятно само след около месец ще можете да заспите самостоятелно без помощта на устройството.

Електронно-оптичният тренажор за дихателни упражнения BLUE WAVE предлага две програми:

- програма „СЪН“ - за хора със смущения на съня;
- програма „РЕЛАКС“ - за преодоляване на стреса и нервното напрежение.

BLUE WAVE по естествен път противостои на влиянието на стреса върху съня. Той е ефективен също и за хора, които страдат от смущения на съня, поради

промяна на биологичния им часовник (напр. при среднощни ставания, работа на смени, пътуване от една в друга часова зона и др.).

2. Инструкция за експлоатация

Преди употреба, разопакувайте уреда. Ако е внесен от среда с ниска температура, е необходимо да престои при стайна температура минимум един час преди включване, за да се предотврати повреда или неправилна работа.

2.1. Как работи помощникът за сън и релакс BLUE WAVE

На лицевата страна на уреда (фиг.1) се намира проектор с RGB светодиод, а в зоната на надписа SISTEMA BLUE WAVE се намира сензорът за управление на уреда. Уредът има две програми. Първата е програма СЪН, а втората е програма РЕЛАКС.



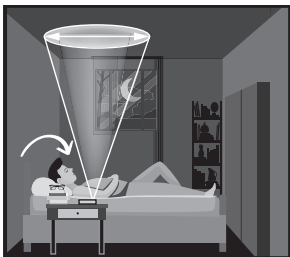
Поставете уреда на раклата, нощното шкафче или върху друга твърда и равна повърхност в близост до леглото.

2.1.1. Програма „СЪН“

За да изберете програма „СЪН“, чукнете с показалеца в зоната на сензора. Проекторът ще светне за кратко в зелено. Това показва, че уредът е включен и батериите са изправни.

Програмата започва със синя светлина с постепенно увеличаваща се яркост. При достигане на максимална яркост, светлината премигва кратко и постепенно изгасва. Следва многократно повторение на този цикъл с постепенно намаляване на честотата от 11 цикъла в минута до 6 цикъла в минута.

ДИШАНЕ. Концентрирайте се върху синята светлина, която се проектира на тавана и постепенно синхронизирайте дишането си с нея.



Вдишвайте,
докато светлинният кръг се разширява.



Издишвайте,
след като светлината премигне
и кръгът започне да се свива

Дишайте дълбоко с диафрагмата (диафрагмено дишане). Отпуснете всички мускули на лицето и тялото и не се насилвайте да заспите. Ще заспите сами, като уредът само ускорява процеса. За целта насочете вниманието си към долната част на корема и се опитайте да почувствате тази част на тялото си.

Когато концентрирате вниманието си върху долната част на корема и дишате дълбоко, кръвообращението в тази област се повишава. В тази част на тялото ви се стича повече кръв. Може да усетите затопляне в областта на кръста. Насищането на мозъка с кръв намалява, което води до забавена мозъчна дейност и ви помага да се чувствате по-спокойни.

Тази практика се използва в йога терапията за успокояване на нервната система и ума. Тя има дълбоко релаксиращо въздействие и спомага за преодоляване на безсънието.

ЗАСПИВАНЕ. Сънят ще настъпи по естествен път по време или малко след края на програмата. Уредът ще се изключи автоматично след двадесет минути.

НЕ МОЖЕ ДА ОЧАКВАТЕ НЕЗАБАВЕН ЕФЕКТ ОТ ИЗПОЛЗВАНЕТО НА УРЕДА. ЗА ПОСТИГАНЕ НА ДОБРИ РЕЗУЛТАТИ Е НЕОБХОДИМО ВРЕМЕ И СПАЗВАНЕ НА ГОРНИТЕ ПРЕПОРЪКИ.

ПСИХОЛОГИЧЕН МЕХАНИЗЪМ

СЪСТОЯНИЕ НА ТРЕВОЖНОСТ. Причината за повечето затруднения при заспиване е дисбаланс във вегетативната нервна система. При тревожност невротрансмитерите адреналин и кортизол, сигнализируют на мозъка ви да остане буден.

ДИШАНЕ. Благодарение на BLUE WAVE дишането ви се забавя и това помага да възстановите баланса на вегетативната нервна система. Бавното и дълбоко дишане (оптимално 6 вдишвания в минута) ви помага да стимулирате барорефлекса - физиологичен механизъм, който ви позволява да се отпуснете.

Докато синхронизирате дишането си със светлината, повтаряйте отчетливо наум „ВДИШВАЙ“, когато поемате въздух, и „ИЗДИШВАЙ“, когато изпускате въздуха. Времето, за което произнесете думите наум, трябва да съвпада с времето, през което вдишвате и издишвате.

Това упражнение е за тези, които мислят прекалено много. Целта е да отвлечете вниманието си с нещо, което да ви кара да мислите по-малко.

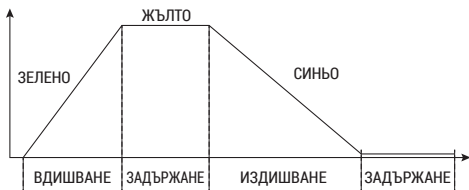
СЪСТОЯНИЕ НА ПОКОЙ. След около 20 минути ще изпаднете в състояние на покой. Метаболизмът ви ще се забави, отделянето на невротрансмитери ще се преустанови и тялото ви ще се отпусне напълно. Ще се отърсите от мислите си. Сънят е много близо ...

2.1.2. Програма „РЕЛАКС“

Преди да използвате програма „РЕЛАКС“ проветрете стаята, спуснете щорите или пердетата и се разположете удобно на дивана или фотьойла. Хванете BLUE WAVE в ръце. Чукнете с показалец в зоната на сензора. Проекторът ще светне за кратко зелено. Това показва, че уредът е включен и батериите са изправни. След това проекторът ще светне в синьо и ще започне изпълнение на програма „СЪН“.

След около 2 секунди чукнете отново с показалец в зоната на сензора. Зелената светлина ще примигне два пъти. Това показва, че уредът е превключен на програма „РЕЛАКС“. Хванете уреда с две ръце, с проектора към вас и ги поставете върху бедрата. Следете промяната на светлината.

Последователността на цветовете в един цикъл от програмата графично са показани на фиг. 2.



Докато е зелена светлината, вдишвайте дълбоко с диафрагмата. По време на жълтата светлина задръжте дъха си. По време на синята светлина издишвайте. Задръжте дъха след изключване на светлината. Следва многократно повторение на този цикъл. Уредът ще се изключи автоматично след седем минути.

По време на изпълнение на програмата се опитайте да следите неотклонно светлината и да синхронизирате дишането си с нея. Абстрахирайте се от заобикалящата ви среда. Отпуснете мускулатурата, не мислете за нищо и дишайте дълбоко. Дълбокото дишане забавя пулса и успокоява ума. Това води до успокояване на нервната система.

2.2. Изключване на уреда

Рядко ще ви се налага да изключвате уреда принудително. Това може да се наложи при неправилен избор на програма или при случайно включване.

Изчакайте да започне задействаната програма. Необходимо е време за зареждане на избраната програма. След 2-3 секунди чукнете двукратно с показалец в зоната на сензора. Уредът ще се изключи!

2.3. Смяна на батериите

Уредът пристига при вас с монтирани батерии. На задната страна на уреда се намира гнездото за батериите (фиг.3). Отстранете капака. С помощта на остър предмет отстранете (откъм страната на положителния електрод) старите батерии.



Поставете 2 бр. нови батерии тип AAA 1,5 V. На дъното на гнездото е означена ориентацията и полярността на батериите. Бъдете внимателни и спазвайте полярността.

При неправилно поставени батерии уредът няма да работи.

При изправни батерии LED проекторът ще светне за кратко със зелена светлина. Ако батериите са разредени, светлината ще бъде червена. Ако всичко е наред, поставете капака на гнездото.

Възможно е устройството да откаже да изпълнява команди и да не изключва самостоятелно. Моля, извадете една от батериите. Изчакайте 10-15 секунди и я поставете отново. Това ще рестартира уреда и ще възстанови работата му.

Качествени батерии осигуряват изпълнение до над 250 програми.

Вместо обикновени батерии, може да използвате 2 бр. Ni Cd (никел кадмиеви) акумулаторни батерии AAA 1,2V с подходящо зарядно устройство.

3. Технически характеристики

№	Параметър	Стойност
1	Захранване	Батерия 1,5V AAA - 2 бр.
2	Консумация	до $10 \cdot 10^{-3}$ A
3	Брой програми	2
4	Времетраене на програмите	СЪН: 20 минути РЕЛАКС: 7 минути
5	Работни условия	Температура $10 \pm 40^{\circ}\text{C}$ Влажност $20 \pm 80\%$
6	Маса	70g (с батерии)

4. Комплект на доставката

4.1 SISTEMA BLUE WAVE помощник за сън и релакс – 1 бр.

4.2 Батерия AAA 1,5V – 2 бр. (монтирани в уреда)

4.3 Техническо описание и инструкция за експлоатация – 1 бр.

4.4 Опаковка – 1 бр.

5. ТЕХНИЧЕСКО ОБСЛУЖВАНЕ

5.1. Почиствайте корпуса на уреда с влажни салфетка или памучна кърпа. Не използвайте разтворители. Те могат да увредят пластмасовия корпус.

5.2. Препоръчваме уредът да се съхранява в картонената кутия на сухо място при стайна температура.

5.3. Ако при стартиране на програма проекторът светва за кратко червено, батериите трябва да бъдат сменени. Разредените батерии изхвърлете по реда описан в точка 6.4.

5.4. Ако уредът няма да бъде използван продължително време, извадете батериите, за да се предотврати изтичане на електролит и следващите от това повреди.

6. ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

6.1. Не изпускайте уреда върху твърда повърхност.

6.2 Не излагайте уреда продължително на пряка слънчева светлина.

6.3. Ако уредът е негоден за употреба, преди да го изхвърлите в контейнера за разделно събиране на отпадъци, трябва да извадите батериите.

6.4. Батериите са химични източници на ток и съ-

държат тежки метали и химични съединения, които са опасни за околната среда и хората. Те стават опасни, когато излязат от употреба и попаднат в общия поток битови отпадъци. Съгласно Закона за управление на отпадъците и Наредбата за батерии и акумулатори и за негодни за употреба батерии и акумулатори (ДВ, бр. 2 от 08.01.2013г.), излезлите от употреба батерии трябва да се предават в пунктовете на колективната система, организирана от фирма ЕКОБАТЕРИ АД. Места за събиране на отработени батерии има и във входовете на магазините на големите търговски вериги.

6.5. При поставяне на нови батерии обърнете внимание на полярността им, както е показано на фигура 3.

7. ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ

7.1. Производителят осигурява 24 /двадесет и четири/ месеца гаранционно обслужване при условие, че са спазени всички условия за експлоатация, съхранение и безопасна работа описани в т. 3, 5 и 6. Производителят гарантира, че този продукт няма дефекти в материала и изработката, които биха довели до не-

правилното му функциониране при обичайна употреба и се задължава за период от 2 (две) години от датата на покупката (Гаранционен срок) безплатно да ремонтира или по избор на Производителя, да подмени компоненти от този продукт, когато неизправността се дължи на дефектни материали или дефекти при изработката. Подмяната става с нов или преработен компонент или система, по избор на Производителя, за които се предоставя гаранция за подългия от следните срокове: остатъка на първоначалния Гаранционен срок или 3 (три) месеца.

7.2. По време на гаранционния срок Производителят се задължава да замени безвъзмездно уреда или части от него в случай на дефекти по негова вина. При рекламация задължително се представя попълнената гаранционна карта на уреда. Ако не са спазени условията за експлоатация, рекламацията не се уважава и ремонта на уреда се заплаща от Потребителя.

7.3. Претенции по настоящата гаранция не се приемат, когато продуктът е повреден в резултат на:

а. използване за търговски цели, инцидент, небрежно отношение, неправомерно или неправилно из-

ползване (включително, но не само, използване на този продукт не по обичайното му предназначение и/или в разрез с инструкциите за правилно използване и поддръжка или използване по начин, който не отговаря на приложимите местни технически стандарти или стандарти за безопасност, или има следи от груба и небрежна експлоатация);

б. употреба заедно с неоторизирани устройства или компоненти (включително, но не само адаптери и/или захранващи уреди);

в. каквото и да било адаптиране, приспособяване или промяна на продукта, извършени по начин, който не е в съответствие с инструкциите за употреба и поддръжка на продукта;

г. ремонт или опит за ремонт, извършен от лице, различно от упълномощения сервиз на Производителя;

д. дефекти и/или промени вследствие на пожар, наводнение, друго природно бедствие; или е бил подложен на въздействие на висока температура или агресивни течности.

е. експлоатация или третиране на продукта, които

не съответстват на обичайното лично или семейно ползване, или работа извън спецификациите на продукта, или е повреден в резултат на неизпълнение на изискванията на т.5 „Техническо обслужване“. Гаранционните задължения не се отнасят до разредени батерии. Подмяната на батериите е отговорност и за сметка на Потребителя.

7.4. Производителят отговаря само за стойността или замяната на уреда. Гаранциите не се простират върху други финансови загуби, които биха могли да бъдат причинени от неправилната употреба на уреда. Производителят не поема отговорност и не дава гаранция за продукти или услуги от трети страни, които могат да се предлагат във връзка с този продукт. Ако този продукт има нужда от ремонт, който не се покрива от настоящата гаранция, позвънете за съвет на телефона за обслужване на клиенти.

Производител:

**Грийн Мастър Груп ООД, България,
София 1309, ул. Пиротска 151,
тел: 0700 70 220
www.green-master.eu**