

Brugervejledning til BiBi



Introduktion

BiBi er en brugervenlig håndholdt enhed, der hjælper dig med at udføre fire forskellige åndedrætsøvelser. Denne vejledning vil guide dig gennem brugen af BiBi og dens grundlæggende funktioner.

Tænd og Sluk

For at tænde BiBi, skal du double-tappe forsigtigt på fronten af enheden. BiBi vibrerer og lyser kortvarigt for at signalere at den er tændt.

BiBi slukkes automatisk efter 1 minut.

Vælg mellem programmer

Når BiBi er tændt, kan du skifte mellem de fire forskellige åndedrætsøvelsesprogrammer ved at double-tappe på fronten af BiBi.

Hvert program er repræsenteret af en forskellig farve på fronten af BiBi: grøn, gul, blå og pink.

Ved opstart står BiBi på Grøn.

Øvelser på BiBi

Der er fire øvelser på BiBi, repræsenteret ved hver deres farve: BiBi: grøn, gul, blå og pink.

Grøn: Træk vejret ind i fire sekunder. Pust ud i seks sekunder.

Gul: Træk vejret ind i fem sekunder. Pust ud i fem sekunder.

Blå: Træk vejret ind i fire sekunder. Hold vejret i fire sekunder. Pust ud i fire sekunder. Hold i fire

sekunder.

Pink: Træk vejret ind i fire sekunder. Hold vejret i syv sekunder. Pust ud i otte sekunder.

Gentag åndefrekvenserne som beskrevet indtil regnbuen dukker op. Gentag hvis behov.

Lys og Vibration på BiBi

Under hver øvelse er der tre farver og stigende / faldende vibrationsmønstre, der hjælper dig til at vide, hvordan du skal trække vejret. Lyset vises på fronten af BiBi via en cirkel af lys, der stiger, fastholdes eller aftager, afhængig af om du indånder, holder vejret eller udånder.

Ånd ind: Blåt lys stiger. Vibration stiger gradvis i intensitet.

Hold: Orange lys fastholdes for at signalere at du skal holde vejret. Ingen vibration her.

Under indånding: Grønt lys aftager. Vibration falder gradvist i intensitet.

Start en Øvelse

Når du har valgt det ønskede åndedrætsøvelsesprogram, starter du øvelsen ved at give BiBi et lille ryst (shake-detect).

Øvelsen vil køre i ét minut, og BiBi vil guide dig igennem via lys og vibration.

Stop en Øvelse

Du kan til enhver tid stoppe en øvelse ved at give BiBi et lille ryst igen (shake-detect).

Når øvelsen er fuldstændt korrekt, vil BiBi vise en regnbue på fronten af enheden.

Opladning

Brug det medfølgende USB-C-kabel til at oplade BiBi.

Tilslut USB-C-kablet til BiBi, og forbind den anden ende til en strømkilde.

Når BiBi er helt tom for strøm, kan den ikke tændes. Når du tilslutter USB-C-kablet, vil fronten af BiBi lyse rødt for at indikere, at den oplades. End lille blå LED vil ligeledes signalere at enheden oplades.

Under opladningen vil en grøn cirkel af lys blive gradvist fyldt ud for at vise opladningsstatus. Fuld cirkel indikerer fuldt opladt enhed.

BiBis indbyggede LED-lys vil også have en stigende og faldende intensitet for at indikere, at opladningen er i gang.

De tekniske detaljer

Produktnavn: BiBi

Produkt Model: BiBi V1

Funktionsbeskrivelse: Læs venligst Brugervejledning til BiBi

BiBi oplades med USB C high-speed opladning med maksimalt 3A og 3,7V. LiPo Batteriet er 480mAh.



Ansvarsfraskrivelse og Sikkerhedsadvarsler

Brug på Eget Ansvar: Brug BiBi til åndedrætsøvelser på eget ansvar. Resultaterne af øvelserne kan variere fra person til person, og det er vigtigt at overvåge din egen komfort og velvære under øvelserne. Stop, hvis øvelser eller brug gør dig utilpas eller urolig.

Sundhedsrådgivning: Brugen af BiBi og af åndedrætsøvelser helt generelt kan have mange positive perspektiver. Det er dog vigtigt du forstår at dette ikke er psykologisk behandling eller terapi. Før du begynder at bruge BiBi eller foretager ændringer i din åndedrætspraksis, anbefales det at konsultere en sundhedsprofessionel, især hvis du har eksisterende sundhedsproblemer eller er gravid.

Elektronisk Enhed: BiBi er en elektronisk enhed, og derfor er det vigtigt at håndtere den forsigtigt og undgå at udsætte den for stærke stød, vibrationer eller ekstreme temperaturer, da det kan påvirke enhedens ydeevne.

Undgå vand og fugt: Sørg for at holde BiBi væk fra vand og fugt, da enheden ikke er vandtæt.

Opladningsadvarsel: Brug kun det medfølgende USB-C-kabel til at oplade BiBi. Brug af andre kabler kan beskadige enheden eller forårsage overopladning, hvilket kan føre til skader. Lad endvidere ikke enheden forblive i strømforsyning når fuldt opladt. Det kan skade batteriet og sænke levetiden på enheden.

Batteriadvarel: Når BiBi er tom for strøm, kan den ikke tændes, før den oplades. Undgå at lade enheden aflade fuldstændigt over længere perioder, da dette kan påvirke batteriets levetid.

Brug i Sikre Miljøer: Brug BiBi i sikre og egnede miljøer. Undgå brug, hvor det kan forstyrre din opmærksomhed eller forårsage distraktion, f.eks. under kørsel eller i situationer, hvor din sikkerhed er afgørende.

Garanti og Support: Kontroller garantibetingelserne for BiBi i den medfølgende dokumentation. Eventuelle problemer med enheden skal håndteres i overensstemmelse med producentens garantipolitik. Vores kundesupport er tilgængelig for at hjælpe dig med eventuelle spørgsmål eller problemer.

Korrekt brug: BiBi holdes i hånden, og må ikke sidde på, eller på anden vis udsættes for højt tryk, slag eller anden voldsom brug.

Bemærk: Ved at bruge BiBi accepterer du disse ansvarsfraskrivelser og forpligter dig til at bruge enheden forsvarligt og i overensstemmelse med vejledningen. Vi påtager os ikke ansvar for skader, der måtte opstå som følge af ukorrekt brug af BiBi eller manglende overholdelse af sikkerhedsforanstaltninger.

Hvis du oplever problemer med BiBi, kan du kontakte vores kundesupport på cc@mindmind.life for yderligere assistance.

Nu er du klar til at bruge BiBi.