



Användar- handbok

Somnox 2: andnings- & sömnrobot



Somnox 2

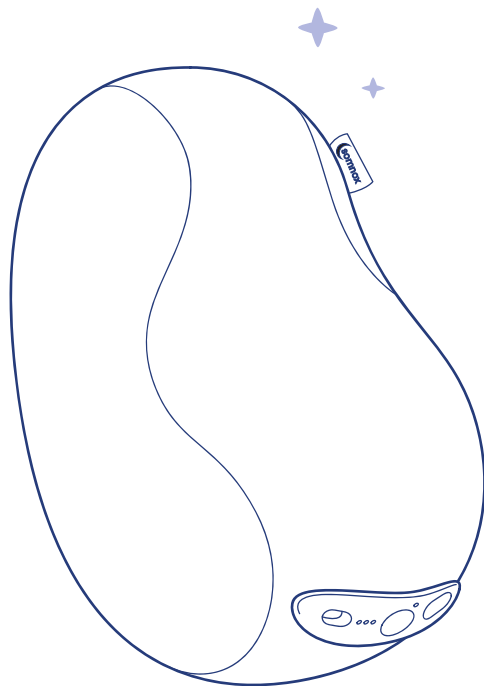
Sömnpöblem orsakas ofta av stress eller rastlöshet. De här problemen kan hindra dig från att slappna av ordentligt, vilket gör det svårt att somna. Medveten andning är lösningen till att lugna sinnet och sova bättre. Somnox 2 hjälper dig med den här processen. Förbered dig för bättre sömn genom guidad, långsam andning med hjälp av Somnox 2.

Somnox 2 känner av din andningstakt och anpassar sin rytm därefter. Sedan hjälper den dig att gradvis lugna ner din andning. Genom Somnox 2 kan du uppleva den fysiska känslan av rofylld andning och sedan (omedvetet) anamma den i din egen andning. Detta låter dig slappna av så att du kan somna snabbare och säkerställer att du har mer energi under dagen och är den bästa versionen av dig själv.

Innan du använder Somnox 2, vänligen läs säkerhetsinstruktionerna i den längre manualen på somnox.com/manual

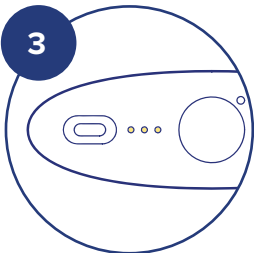
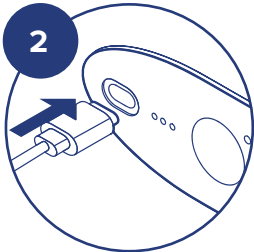
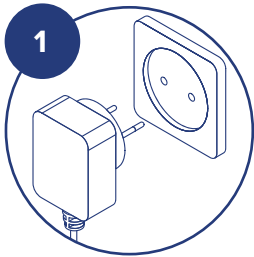
Det är en process

Att förbättra sömnen är en resa som tar tid. Ge dig själv tid att vänja dig vid Somnox 2: experimentera med olika sovställningar, inställningar och applikationer. De flesta märker av de första effekterna på sömnen efter ungefär tre veckor.



Steg 1

Ladda Somnox 2



Ladda Somnox 2 helt innan du använder den första gången. Laddningen tar ungefär 6 timmar. Du kan alltid kolla batteriprocenten i Somnox-appen.

En fulladdad Somnox 2 fungerar i ungefär 10 timmar. Vi rekommenderar dock att du laddar Somnox 2 varje dag, baserat på din användning, så att den alltid är redo att användas.

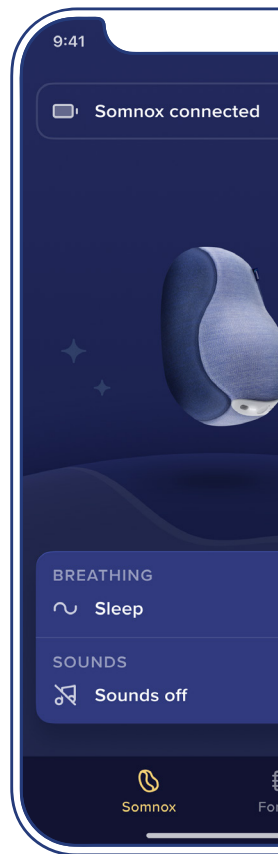
Steg 2

Ladda ner appen

Använd Somnox mobilapp för att anpassa Somnox 2 till dina behov och preferenser. Sammankoppla Somnox 2 till appen. Välj en andningsrytm som passar dig och spela dina favoriter bland musik eller ljud. När du ändrar en inställning kommer den att sparas i din Somnox och din Somnox behöver inte vara kopplad till appen för att kunna använda dessa inställningar.

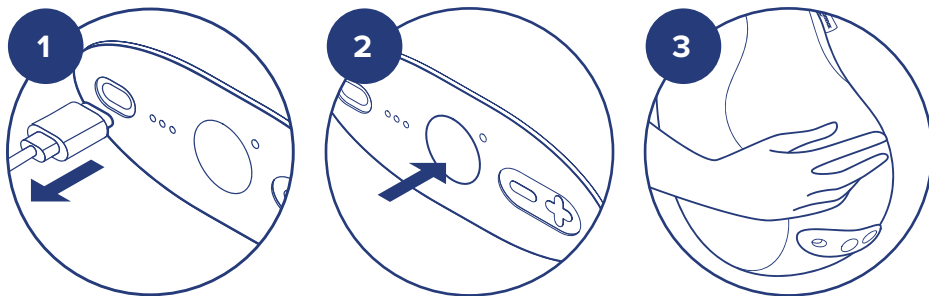


Se till att programvaran alltid är uppdaterad i din Somnox 2. På så sätt fungerar den alltid korrekt. Uppdateringar kan installeras via appen.



Steg 3

Slå på Somnox 2



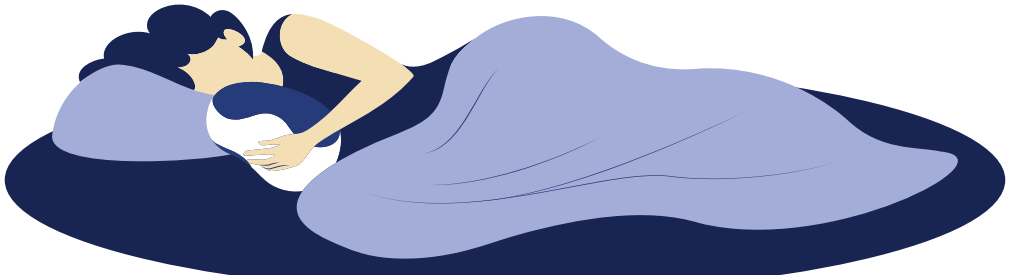
Avlägsna först adaptern och slå på din Somnox 2 genom att trycka en gång på knappen i mitten. Lampan lyser tillfälligt och slocknar sedan. Nu kan du känna av rörelsen från andningen vid enhetens "mage". Andas in när "magen" expanderar och andas ut när den dras ihop.

Steg 4

Somna med Somnox 2

Nu är din Somnox 2 redo. Känn av och andas tillsammans med den lugna andningen. Det kommer hjälpa både kropp och sinne att slappna av och långsamt somna. Det är okej att släppa taget och öva. Andning är kraftfullt, men kan ta tid att bemästra. Genom smarta sensorer kommer Somnox 2 långsamt att vänja sig till din egen andningsrytm.

Du kan använda Somnox 2 i alla sovställningar. Det viktigaste är att du ligger bekvämt och kan känna "magen" på din Somnox, med handen eller kroppen.



Kontrollpanelen

1. Slå av Somnox 2

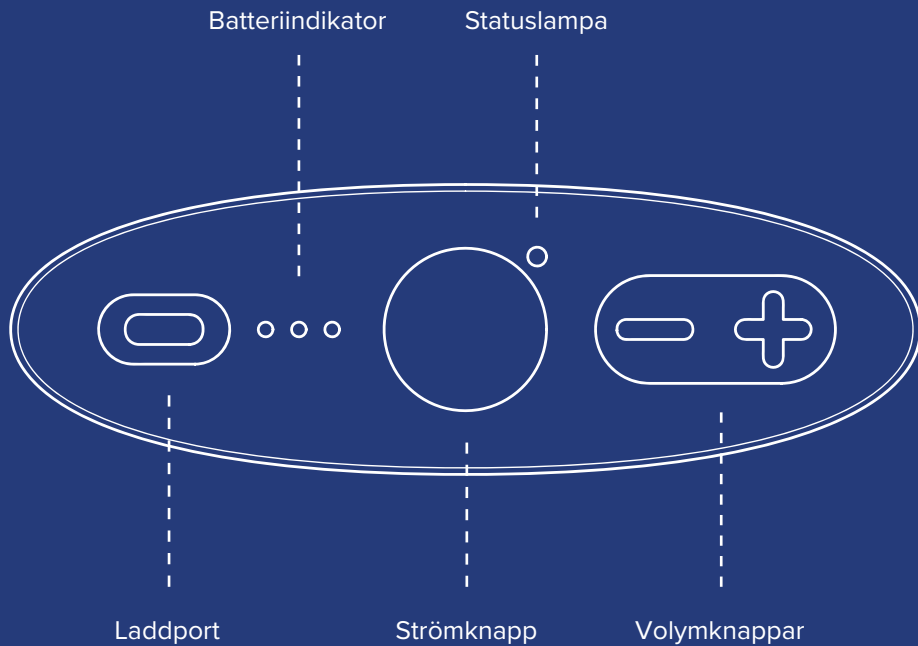
Du kan slå av Somnox 2 genom att lätt trycka på strömknappen.

2. Kolla batteristatusen

Batteriindikatorns tre lampor visar hur längre batteriet kommer att hålla. Är batteriet (nästan) slut? I så fall kommer den första lampan att blinka och Somnox 2 behöver laddas.

3. Justering av volym och ljud

Tryck lätt på knappen Volym + för att öka volymen och Volym - för att minska volymen.



Flera sätt att använda Somnox 2 på



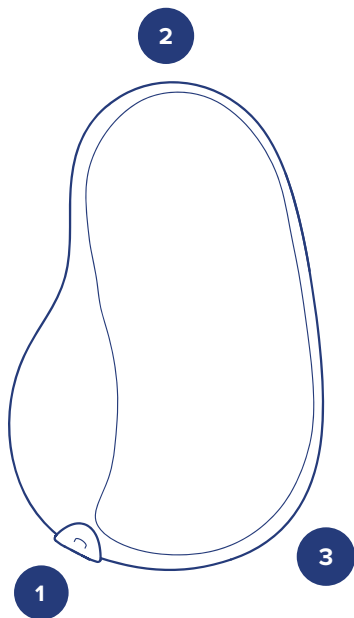
Du kan också använda Somnox 2 under dagen, för att slappna av lite extra. Håll den till exempel medan du sitter i soffan, eller under meditation. Låt Somnox 2 fördjupa din meditation och hjälpa dig finna en stunds lugn under dagen. Håll koll på dig själv och var närvarande i nuet.



Använd Somnox 2 innan du går och lägger dig, för att varva ner. Det kommer förbereda kropp och sinne inför natten samt låta dig njuta av en djup sömn.

Tvätta överdraget

Det går bra att tvätta överdraget som medföljer Somnox 2. Avlägsna överdraget genom att öppna dragkedjan i bak. Följ tvättinstruktionerna på etiketten.



Sätta på överdraget på Somnox 2

1. Det är lättast att börja med att sätta på överdraget vid kontrollpanelen först.
2. Dra sedan överdraget runt den övre delen av Somnox 2.
3. För sedan överdraget runt den undre delen och dra igen dragkedjan.

Behöver du hjälp?

På vår supportside finner du detaljerade instruktioner såväl som svar på några av de vanligaste frågorna. Har du andra frågor eller behöver rådgivning kring din sömn? Kontakta oss gärna, eller gå med i Somnox Facebook-community. Vi finns här för dig och hjälper gärna till!



Support

somnoxsupport.com/en/



Maila oss

info@somnox.nl



Ring oss

+31 (0) 10 89 94 105



Chatta med oss via

WhatsApp, appen eller hemsidan



User guide

Somnox 2: Breathe & Sleep Robot



Somnox 2

Sleep problems are often caused by stress and restlessness. These problems can prevent you from being able to relax properly, which makes it difficult for you to fall asleep. Conscious breathing is the solution to calm your mind and sleep better. Somnox 2 helps you with this process. Prepare your mind for better sleep through guided slow breathing with the help of Somnox 2.

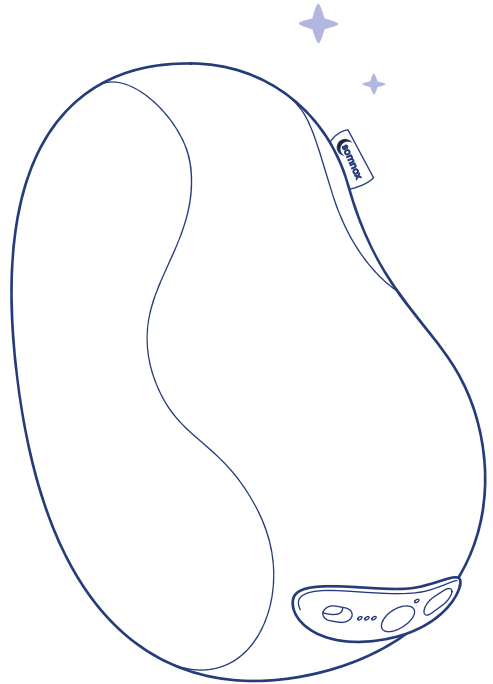
Somnox 2 detects your breathing rate and adapts its breathing rhythm to match yours. It then gradually slows down your breathing rhythm. By holding Somnox 2, you can physically feel the calm breathing and then (unconsciously) adopt it. This allows you to relax, so you can drift off to sleep faster. This also ensures that you'll have more energy during the day and be the best version of yourself.

Before using Somnox 2, please read the safety instructions in the full-length manual at somnox.com/manual



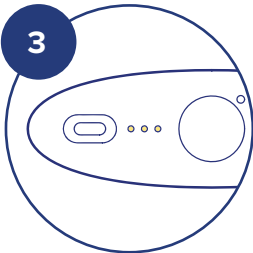
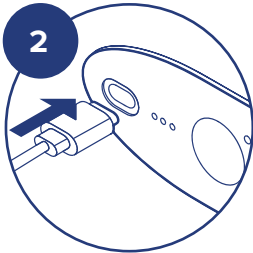
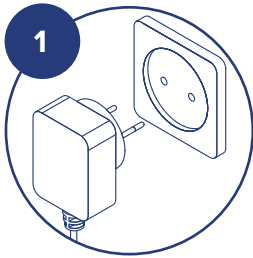
It's a journey

Improving sleep is a journey and takes time. Allow yourself time to get used to Somnox 2: experiment with different positions, settings and applications. Most people will see the first effects on their sleep quality after about three weeks.



Step 1

Charging Somnox 2



Fully charge Somnox 2 before using it for the first time. Charging a Somnox takes about 6 hours. You can always check the battery percentage in the Somnox app.

A fully charged Somnox 2 will last for about 10 hours. However, we recommend that you charge Somnox 2 every day, depending on your use, so that it's always ready to use.

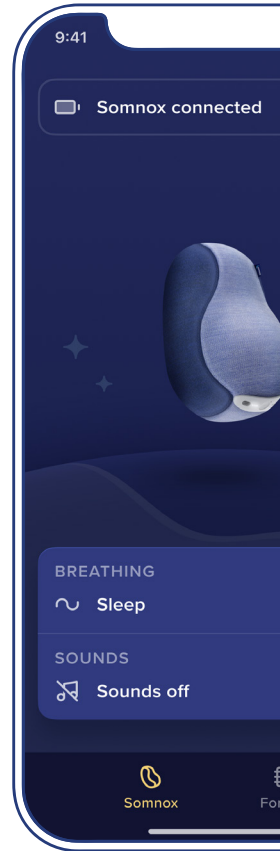
Step 2

Download the app

Use the mobile Somnox App to fully customize Somnox 2 to fit your needs and preferences. Connect Somnox 2 to the app. Choose a breathing rhythm that suits you and play your favorite music and sounds. When you send a setting, it will be saved on your Somnox. Your Somnox does not need to be connected with the app to play these settings.

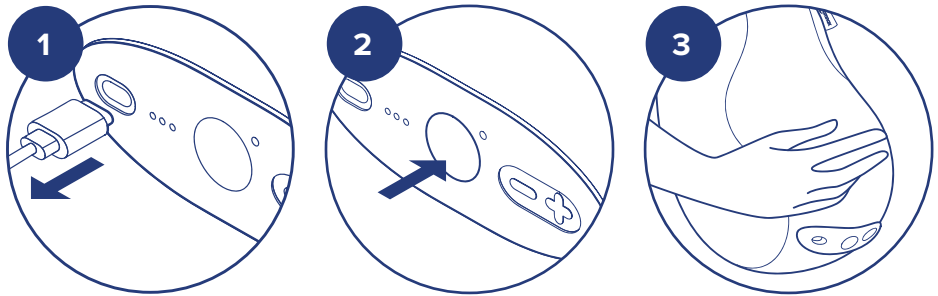


Make sure the software on Somnox 2 is always updated. That way, it will always work to its full potential. Updates can be installed via the app.



Step 3

Switching Somnox 2 on



First remove the adapter and then turn it on by briefly pressing the middle button once. The lights will light up momentarily and turn off. Now you will feel the movement of its breathing on the belly. Breathe in when the belly expands, breathe out when it deflates.



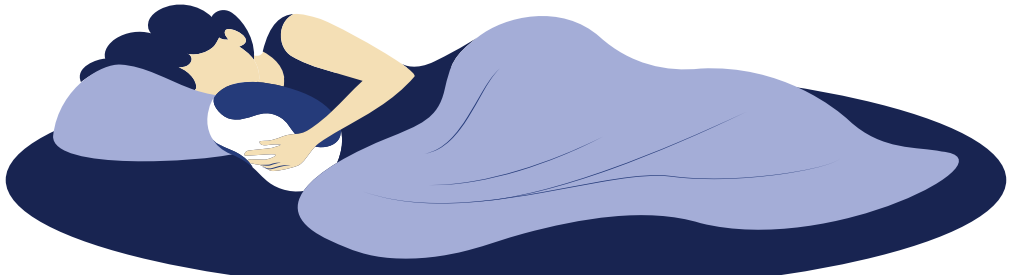
Step 4

Fall asleep with Somnox 2

Somnox 2 is now ready to use. Feel the calm breathing and breathe along with it. This relaxes your body and mind. Unwind and slowly fall asleep. It's okay to let go and practice. Breathwork is powerful but takes time to master. Through the use of smart sensors, Somnox will slowly adapt to your own breathing rhythm.



You can use Somnox 2 in any sleeping position. The most important thing is that you are comfortable and feel the belly of Somnox. This can be with your hand or your body.



The button panel

1. Switching off Somnox 2

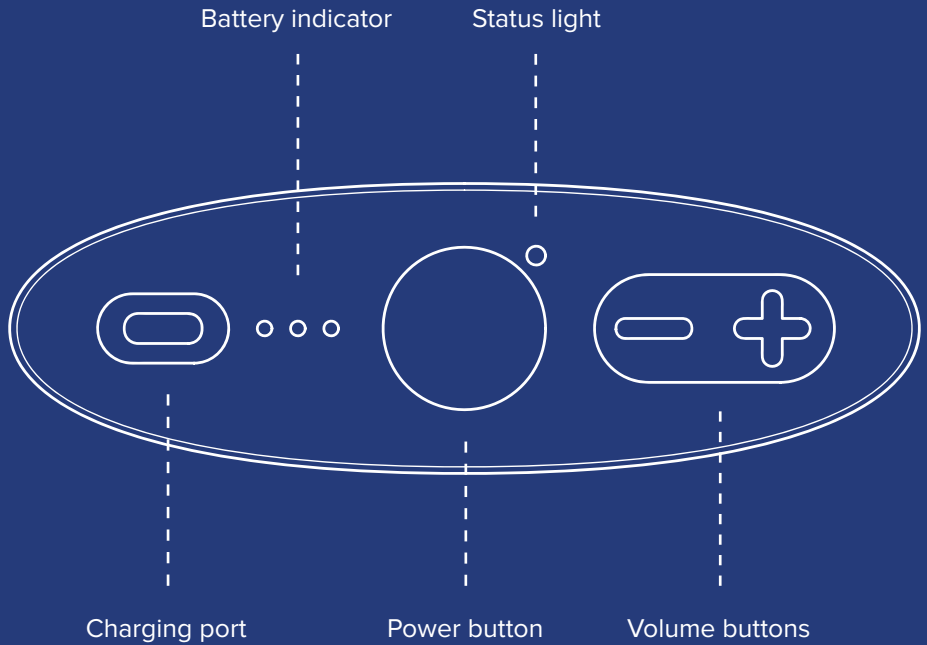
You can turn off Somnox 2 by briefly pressing the power button.

2. Checking the battery status

The three lights of the battery indicator show how long the battery will last. Is the battery (almost) empty? If so, the first light will flash and Somnox 2 will need to be charged.

3. Adjusting the volume and audio

Press the volume + button briefly to increase the volume. Use the volume - button to reduce the volume.



More ways to use Somnox 2



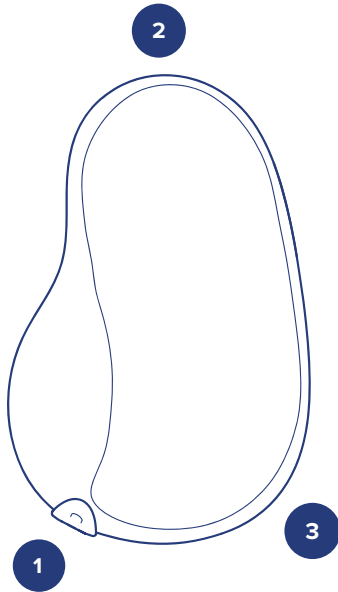
You can also use Somnox 2 during the day for extra relaxation. For example, hold it while sitting on the couch or during meditation. Let Somnox 2 deepen your meditation and find a moment of calm during the day. Check in with yourself and live in the present moment.



Use Somnox 2 before going to sleep to unwind. This will prepare your body and mind for the night and will allow you to enjoy a deep sleep.

Washing the sleeve

You can wash the sleeve that comes with Somnox 2. Remove the sleeve by opening the zip at the back. Follow the washing instructions on the label of the sleeve.



Putting the sleeve on Somnox 2

1. It's easier to put the fabric around the button panel first.
2. Then pull the sleeve around the top of Somnox 2.
3. Then wrap the sleeve around the bottom and close the zip.

Need help?

You will find detailed instructions and answers to our most frequently asked questions (FAQs) on our support page. Do you have any other questions, or do you need sleep advice? Feel free to contact us or join our Somnox Facebook community. We're here for you and always happy to help!



Support

[somnoxsupport.com](https://www.somnoxsupport.com)



Email us

info@somnox.nl



Call us

+31 (0) 10 89 94 105



Chat with us

Via WhatsApp, the app or website