



calmes

Pure Relax System
take care of yourself.



GERMAN
INNO
VATION
AWARD '23
SPECIAL



calm

your way to relax.

Grazie

Grazie per aver scelto calmoo®

Questo manuale contiene una descrizione dettagliata e le istruzioni per l'uso del calmoo® dispositivo per il rilassamento profondo. Questo manuale ha lo scopo di aiutarti a utilizzare calmoo® in modo efficace.

Leggere attentamente le istruzioni prima di utilizzare calmoo®.

Per ulteriori informazioni sui nostri prodotti, visitare il nostro sito Web all'indirizzo www.calmoo.eu o utilizzare l'e-mail del nostro servizio clienti all'indirizzo service@calmoo.eu

La confezione include:

- il dispositivo per rilassamento profondo calmoo®
- borsa per il trasporto
- maschera relax
- cavo di ricarica USB
- guida rapida



Bauart geprüft
Sicherheit
Regelmäßige
Produktions-
überwachung

www.tuv.com
ID 1111232462

Nota importante:



Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso umano. calmoo® non sostituisce una diagnosi medica e/o il trattamento di malattie.

In caso di problemi di salute, consultare il proprio medico.

Sommario

- Pagina 1 Grazie mille per la fiducia accordatoci
- Pagina 3 Sommario
- Pagina 4 Istruzioni generali di sicurezza
- Pagina 6 Fatti interessanti e sviluppo dei fattori di stress
- Pagina 8 Possibili usi e applicazioni
- Pagina 9 Come funziona calmoo®
- Pagina 10 Come usare correttamente calmoo®
- Pagina 11 calmoo® | Funzioni base
- Pagina 12 calmoo® | Funzioni avanzate
- Pagina 13 calmoo® | Controllo del volume
- Pagina 14 calmoo® | pannello display a led
- Pagina 16 calmoo® | Usi avanzati
- Pagina 17 Timer relax
- Pagina 18 NOISE MOTION® (monitoraggio camera da letto)
- Pagina 19 Istruzioni per la cura della batteria agli ioni di litio
- Pagina 20 Istruzioni di sicurezza per la batteria agli ioni di litio
- Pagina 21 Suggerimenti per l'uso e domande generali
- Pagina 22 Risoluzione dei problemi



= Raccomandazione



= Importante

Istruzioni generali di sicurezza

Pericolo di soffocamento! Tenere i bambini lontani dal materiale di imballaggio.

Il dispositivo può essere utilizzato solo per il relax delle persone.

calmoo® non è destinato all'uso da parte di persone (compresi i bambini) con capacità sensoriali o mentali ridotte o prive di esperienza e/o conoscenza, a meno che non siano supervisionate da una persona responsabile della loro sicurezza o abbiano ricevuto istruzioni su come utilizzare il dispositivo.



Non usare calmoo® se ci sono evidenti segni di danneggiamento!



Non tenere calmoo® direttamente contro l'orecchio per un lungo periodo di tempo quando è in funzione!



Rischio di danni all'udito a causa delle alte frequenze sonore.



I componenti elettrici non devono essere immersi in acqua e devono essere protetti dall'umidità e dalle temperature estreme!

Non rimuovere o modificare alcun componente o eseguire riparazioni da soli, altrimenti si corre il rischio di un pericolo di incendio o di scosse elettriche.

Non posizionare mai calmoo® su superfici inclinate e irregolari.

Il dispositivo per il rilassamento calmoo® non è un giocattolo! Assicuratevi che i bambini non giochino con calmoo®.

calmoo® è un dispositivo elettronico, pertanto, non lasciarlo cadere ed evitare urti.

Non utilizzare detersivi graffianti o abrasivi per la pulizia, in quanto possono danneggiare la superficie.

Non coprire calmoo® durante tutto il tempo in cui è in uso!

Se l'umidità è penetrata all'interno di calmoo®, contattare il proprio rivenditore specializzato



your way to relax.

Fatti interessanti sullo stress e il suo sviluppo

Curiosità e informazioni aggiuntive

Lo stress ha sempre due facce. Esiste uno stress positivo, chiamato anche eustress, ed uno stress negativo.

Q^Uando una condizione di stress positivo, il corpo invia ormoni al cervello per aumentare l'attenzione e raggiungere le massime prestazioni possibili. Lo stress può essere stimolante in una certa misura. Agisce come una forza motivante o stimolante.

Lo stress negativo produce una sensazione di malessere che si manifesta a diversi livelli, quali il livello emotivo, cognitivo, comportamentale e fisico.

Le persone che sono sotto stress permanente sono più suscettibili alle malattie. Inoltre, le loro prestazioni diminuiscono. Sotto stress, sentiamo, pensiamo e ci comportiamo in modo diverso.

I modelli di reazione biologica allo stress sono lotta e fuga. Per rilasciare l'energia necessaria per questo, tutti i sistemi del corpo vengono attivati per prepararlo alla performance.

Ogni soggetto reagisce in modo diverso, chi con problemi gastrointestinali, chi con mal di testa, chi con calo di appetito e chi, al contrario, eccede con il cibo.

A seconda della condizione iniziale e della gravità dei fattori di stress, il periodo di tempo prima di notare un visibile rilassamento varia.

Possono essere necessari diversi giorni prima che il trattamento con calmoo© dia dei risultati apprezzabili.



calm

your way to relax.

Possibili usi e applicazioni

calmo® può aiutare con successo a ridurre in modo significativo vari fattori di stress (acuti, ricorrenti e di lunga durata).

Ecco alcuni esempi di possibili fattori di stress:

Fattori di stress esterni

- Stimoli climatici/ambientali
- Rumore
- Lunghi tempi di attesa
- Preoccupazioni
- Solitudine
- Dolore
- Noia
- Critiche
- Perdita di un affetto
- Debiti
- Perdita del lavoro

Fattori di stress interni

- Aspettative eccessive
- Bassa resilienza
- Paura/panico
- Disturbi del sonno
- Desideri non realizzati
- Perfezionismo
- Desideri non realizzati
- Peso dell'aspettativa

Fattori di stress mentale e psicologico

- Richieste eccessive/insufficienti
- Obiettivi poco chiari
- Pressione sulle prestazioni/scadenze
- Doppio stress
- Pressione competitiva
- Problemi di concentrazione

Secondo le attuali conoscenze, i fattori di stress possono scatenare le seguenti malattie:

- Mal di schiena e altre tensioni muscolari
- Raffreddori comuni dovuti a un indebolimento del sistema immunitario
- Mal di testa, emicrania e acufene
- Ulcere gastriche e intestinali
- Disturbi della riproduzione e libido ridotta
- Abuso di alcol e droghe
- Malattie mentali, come attacchi di panico e depressione
- Burn out

Come funziona calmoo®

Ecco come funziona la soluzione all-in-one calmoo® per il rilassamento profondo

Grazie a mondi sonori appositamente composti e alle onde sonore integrate e subliminali con la nostra Deep Relaxation Technology (DRT), calmoo® può garantire una riduzione rapida e duratura dei fattori di stress interni, esterni, psicologici e sociali e della sovrastimolazione in ogni fascia di età e può aumentare così il benessere quotidiano, l'equilibrio interiore, la concentrazione e la qualità della vita.



calmoo® può aiutare a rigenerare il corpo, rafforzare la resistenza mentale e garantire una psiche equilibrata e un sonno ristoratore.

Facile applicazione mobile con controllo PCBA integrato per un rapido rilassamento profondo, senza effetti collaterali.

calmoo® non è paragonabile alla musica rilassante convenzionale, perché calmoo® contiene non solo le onde sonore composte udibili, ma anche **sei ulteriori tracce di supporto sonoro subliminale** che non sono percepibili consapevolmente dall'orecchio umano, che possono innescare uno stato di calma profonda.

calmoo® è dotato di un selettore che consente di scegliere tra due tracce sonore per adeguare il livello di rilassamento a diverse intensità di stress.

calmoo® è completamente automatico ed efficace.

È il tuo compagno quotidiano ideale, che, grazie al suo funzionamento a batteria, lo rende indipendente dalla presa di corrente.

Nota:

Se si sente un "rumore insolito" nelle onde sonore udibili, questo non è un difetto, ma piuttosto una caratteristica di qualità nella frequenza delle tracce audio salvate.

Specifiche tecniche del modulo sonoro

Copertura nominale 90° x 65°
 Impedenza nominale 4 Ohm
 Potenza modulo sonoro 3 W
 Potenza batteria 600 mAh
 Tempo di ricarica (100%) ca. 60 minuti
 Tensione di ingresso 3,7 V 600 mA
 Porta di ricarica USB Tipo C

Come usare correttamente calmoo®

Suggerimenti per il primo utilizzo

Posizionare calmoo® scoperto su una superficie stabile a una distanza di ca. 30 cm dal tuo luogo di riposo.

È meglio oscurare leggermente la stanza in cui ti trovi e spegnere tutti i dispositivi, ad esempio il telefono, che potrebbero interferire con il tuo rilassamento, per sfruttare appieno il processo di rilassamento.

Regolazione del volume

Puoi regolare il volume del calmoo® in base a come ti senti.

Tempo di utilizzo

Il tempo di utilizzo di calmoo® dipende dalle vostre esigenze individuali e dall'intensità dello stress.

All'inizio si consiglia di utilizzare calmoo® insieme alla funzione timer relax, che disattiva il dispositivo di rilassamento dopo 20 minuti.

Selettore dell'intensità dello stress

All'inizio, utilizzare l'intensità dello stress medio-leggera (impostazione predefinita).

Se soffri di stress elevato, puoi naturalmente utilizzare anche l'intensità di stress maggiore fin dall'inizio.

E' possibile variare la durata di utilizzo in base alle proprie esigenze per innescare il processo di rilassamento. Tuttavia, si consiglia un tempo di utilizzo minimo di 20 minuti ogni volta.



calmoo® durante la guida di veicoli e macchinari

Si prega di non utilizzare calmoo® durante la guida o l'uso di macchinari a causa dell'effetto rilassante

calmo[®] | Funzioni base

calmo[®] dispositivo di rilassamento

a colpo d'occhio



Interruttore di alimentazione

Premere il pulsante per 2 secondi per accenderlo e spegnerlo.

Il LED bianco che indica il funzionamento si accende



Selettore dell'intensità dello stress (fattori di stress)

Seleziona l'intensità di funzionamento, secondo il livello di stress percepito, prima o durante il funzionamento.

LED blu (luce non lampeggiante = media intensità di carico |
luce lampeggiante = alta intensità di carico)



Pannello di controllo laterale

(+) aumenta il volume, (-) lo riduce

All'accensione del dispositivo, il volume è pre-impostato su medio.

Quando il dispositivo si avvia dopo aver utilizzato la funzione di pausa, calmo[®] ritorna al volume predefinito.

calmo© | Funzioni avanzate

calmo© dispositivo di rilassamento

a colpo d'occhio



Selettore RELAX TIMER (Power-Napping)

Effettua la selezione prima o durante il funzionamento per impostare il Timer di 20'; altrimenti funzionerà fino allo spegnimento.

LED giallo acceso quando abilitato (20 min.).
(vedi pagine 14 e 17)



Selettore NOISE-MOTION® monitoraggio camera da letto

1. Selezione della modalità (intensità di stress medio/alta)
2. Abilita NOISE-MOTION® (sostituisce la funzione On/Off)
3. Disabilitare NOISE-MOTION® quando non è più necessario.

Quando NOISE-MOTION® è abilitato, i due microfoni per il monitoraggio della camera da letto sono abilitati.

Non appena i microfoni integrati rilevano una soglia sonora preimpostata durante lo stress notturno, calmo© si accende automaticamente per 60 secondi e poi torna in modalità di monitoraggio (supporto del sonno).

LED rosso lampeggiante = monitoraggio
LED rosso acceso fisso = in funzione
LED blu lampeggiante = modalità silenziosa
LED blu acceso fisso = modalità udibile
(vedi pagine 14 e 18)

controllo del volume calmoo[®]

Volume | Pausa Riproduci | Indicatore di carica



Regolazione del volume



Il volume è regolabile su 15 livelli; all'avvio è pre-impostato il volume medio.

Al riavvio dalla modalità di pausa, calmoo[®] si avvia automaticamente al volume predefinito.

Play pausa



Premendo una volta il pulsante di pausa (cerchio rosso mentre il dispositivo è in funzione, calmoo[®] si arresta immediatamente.

Led stato di funzionamento/ricarica



I led verdi con simbolo batteria indicano il livello di carica attuale durante il funzionamento: 1 led = 20%, 2 led = 60%, 3 led = 100%

Con meno del 20% di carica della batteria, l'ultimo LED verde passa da verde a rosso, indicando che calmoo[®] deve essere caricato immediatamente.

Durante la ricarica, i LED lampeggiano in verde

se la batteria è carica oltre il 20% il primo led rimane acceso fisso verde e il 2° led lampeggia se la batteria è carica oltre il 60% i primi due led rimangono accesi fissi verde e il 3° led lampeggia verde.

Quando la batteria è completamente carica, tutti i LED lampeggeranno in verde

pannello di visualizzazione a LED calmoo®

Funzioni LED



Il nuovo calmoo® ha una varietà di LED sul lato del dispositivo.

LED indicatore di funzionamento



Il LED bianco indica che calmoo® sta funzionando

LED di intensità dello stress



Il LED blu (fisso acceso) indica che calmoo® sta lavorando a bassa intensità di stress e lampeggia quando l'intensità di stress è alta.

RELAX-TIMER LED



Il LED giallo indica che calmoo® è in modalità timer relax.

Dopo 20 minuti calmoo® passa automaticamente alla modalità pausa.

Se NOISE-MOTION® è inoltre abilitato, il LED rosso lampeggia e passa automaticamente alla modalità NOISE-MOTION® al termine del timer relax. (vedi pag. 17)

LED RUMORE-MOTION®



Il LED rosso indica che calmoo® è in modalità NOISE-MOTION® durante la notte.

Il LED rosso lampeggia, quando i microfoni sono attivati, calmoo® rimane muto.

Il LED rosso si accende in modo continuo quando i microfoni integrati rilevano rumori notturni (default DB) e calmoo® si accende per 60 secondi

Leggere la spiegazione dettagliata della funzione NOISE-MOTION® (vedi pag. 18).

Non coprire calmoo® o il suo altoparlante durante l'uso!



calmo® | Usi avanzati

RELAX TIMER & Monitoraggio della camera da letto

Il nostro team di ingegneri è riuscito a integrare due innovative funzioni aggiuntive nel dispositivo per il rilassamento calmo®, che rendono calmo® l'unico dispositivo per il rilassamento mobile che può essere utilizzato in un'ampia gamma di situazioni.

calmo® RELAX-TIMER (modalità power-napping)



Dopo 20 minuti, la funzione timer relax integrata nel calmo® spegne automaticamente il dispositivo. Ecco quanto può essere facile addormentarsi (vedi p. 17).



In modalità relax timer / power napping, usa la maschera relax calmo® inclusa per un'esperienza di relax ancora migliore.

calmo® NOISE-MOTION® monitoraggio della camera da letto



Nella stanza da monitorare, il sistema NOISE-MOTION® rileva automaticamente fattori di stress e rumori riconducibili al russamento, sonno agitato, sogni e altri disturbi e attiva automaticamente calmo® per 60 secondi all'intensità di stress preimpostata (vedi pag. 18).

Se non ci sono fattori di stress o rumori rilevabili, il sistema NOISE-MOTION® torna alla modalità di monitoraggio.

calmo® RELAX-TIMER & NOISE-MOTION®



calmo® è stato progettato in modo tale che entrambe le funzioni possano anche essere impostate per funzionare insieme o automaticamente una dopo l'altra.

Dopo 20 minuti di funzionamento, la funzione RELAX-TIMER, spegne calmo® che passa automaticamente alla modalità NOISE-MOTION® e monitora il riposo notturno (vedi pag. 17).

Assicurarsi che la capacità della batteria sia sufficiente per tutti gli usi avanzati

TIMER RELAX

II TIMER RELAX

Con calmoo® puoi scegliere tra due cicli sonori. calmoo® può essere utilizzato in modo continuo senza interruzioni o con il RELAX TIMER (20 minuti di funzionamento).



RELAX TIMER abilitato (20 minuti di autonomia)



Suono permanente (impostazione predefinita)



Il funzionamento con RELAX TIMER da 20 minuti è il perfetto aiuto per il sonno e può essere utilizzato anche per il relax quotidiano a breve termine. Se ne consiglia l'uso quando l'intensità dello stress percepito è lieve.

Come utilizzare la funzione RELAX TIMER insieme a NOISE-MOTION®

Attiva prima il RELAX TIMER, quindi avvia calmoo® utilizzando il pulsante ON e successivamente accendi il sensore NOISE MOTION.

Al termine dei 20 minuti della funzione TIMER, calmoo® passa automaticamente alla modalità di monitoraggio NOISE MOTION® e si riaccende per 60 secondi quando rileva fattori di stress.

NOISE-MOTION® (monitoraggio camera da letto)

Il sistema NOISE-MOTION® in sintesi

Una volta che il sistema NOISE-MOTION® è stato abilitato, due microfoni altamente sensibili monitorano l'ambiente (fino a circa 3 m all'interno) in modo completamente automatico e continuo ed accendono calmoo® quando si verificano rumori o fattori di stress udibili.

La durata del suono in modalità NOISE-MOTION® è di 60 secondi. Dopodichè, calmoo® torna automaticamente alla modalità di monitoraggio.



NOISE-MOTION® abilitato (60 secondi di funzionamento)



NOISE-MOTION® disattivato (impostazione predefinita)



Si prega di non coprire i microfoni!

Se i microfoni integrati rilevano ulteriori fattori di stress udibili o continui, il processo sonoro di 60 secondi ricomincia.

Come attivare la funzione NOISE-MOTION®

Per utilizzare la modalità NOISE-MOTION® è sufficiente abilitare il selettore (vedi pag. 13). Non è necessario attivare anche calmoo®. La funzione on-off viene sostituita, abilitando la funzione NOISE-MOTION®.

Il monitoraggio ambientale inizia subito dopo l'accensione di NOISE-MOTION®. Per spegnere, disattivare nuovamente il selettore NOISE-MOTION®.

Per spegnere calmoo®, disattivare il selettore NOISE-MOTION®.

Istruzioni per la cura delle batterie agli ioni di litio

In questo modo potrai goderti calmoo® a lungo

Nel nostro prodotto elettronico per il relax vengono utilizzati solo componenti di alta qualità. Ciò include anche la batteria LI (ionidililitio)integrata, che ha una durata di circa 1.000 cicli di ricarica.

Comeper qualsiasi dispositivo elettronico che faccia uso di batteria, la stessa è soggetta a variazioni nella capacità di carica.

Qui vi diamo suggerimenti e consigli su come prendersi cura della tecnologia della batteria integrata.

- Assicurarsi che la BATTERIA sia carica al 50% quando viene riposta.
- Non conservare i nostri prodotti con una BATTERIA completamente scarica
- Utilizzare il cavo di ricarica incluso per la ricarica e utilizzare un punto di ricarica USB di tipo C con una tensione di uscita minima di 3 V.
- Dopo aver caricato la batteria, rimuoverla dal punto di ricarica. Conservare calmoo® a temperatura ambiente
- Ricarica di mantenimento una volta al mese
- Un volume eccessivo può ridurre la durata della batteria fino al 60%. Pertanto, regola il volume di calmoo® in base alle tue abitudini di ascolto.



calmoo® ha un dispositivo di spegnimento AUTOMATICO della batteria se utilizzato sopra i 50° C (122° F). Se calmoo® si è spento a causa della temperatura, raffreddarlo e riaccenderlo dopo il raffreddamento.

Batterie agli ioni di litio

Gestione corretta della batteria agli ioni di litio integrata

È importante caricare completamente calmoo® prima di utilizzarlo per la prima volta, al fine di ripristinare la piena capacità della batteria integrata agli ioni di litio.

Opzioni di ricarica calmoo®

calmoo® ha una batteria integrata con una lunga durata, che può essere facilmente ricaricata utilizzando il cavo di ricarica USB TIPO C in dotazione ed una presa USB. Il tempo di ricarica è di 30-90 minuti (a seconda della tensione di ingresso USB).

ATTENZIONE!

Non collocare la batteria nel fuoco o in un riscaldatore poiché ciò potrebbe causare un'esplosione. Non smaltire la batteria mediante estrusione meccanica o taglio.

Non collocare la batteria in un ambiente con temperature estremamente elevate in cui la batteria potrebbe esplodere o in cui potrebbero fuoriuscire liquidi o gas infiammabili.

Non collocare la batteria in un ambiente con pressione estremamente bassa in cui la batteria potrebbe esplodere o in cui potrebbero fuoriuscire liquidi e gas infiammabili. • L'intervallo di temperatura di funzionamento normale del prodotto è 0 - 45° C • L'intervallo di temperatura per proteggere la ricarica del prodotto è 0 - 45° C • L'intervallo di temperatura per la conservazione e il trasporto del prodotto è -20° - 40° C • Non sottoporlo ad una pressione dell'aria inferiore a 86 kPa in quanto ciò potrebbe causare un'esplosione o una perdita di liquidi o gas infiammabili.



Smaltimento di apparecchiature elettriche ed elettroniche nell'Unione

Europea Questo prodotto non deve essere smaltito con i normali rifiuti domestici. Invece, il vecchio dispositivo deve essere smaltito in un punto di raccolta per il riciclaggio di dispositivi elettrici ed elettronici. La raccolta e il riciclaggio separati del dispositivo usato aiutano a risparmiare materie prime e garantiscono che il suo riciclaggio protegga la salute umana e l'ambiente.

Per ulteriori informazioni su dove è possibile restituire il vecchio dispositivo per il riciclaggio, contattare l'autorità municipale locale, il servizio di smaltimento dei rifiuti domestici o il punto vendita del prodotto.

Suggerimenti sull'uso e domande generali

Esempio

Quando posso usare calmoo®?

Risposta

Puoi infatti utilizzare calmoo® in qualsiasi momento, sia di notte che come supporto per la tua pace interiore durante il giorno.

Le frequenze esterne sono controproducenti (TV, radio, musica, ecc.)?

Le onde radio o la televisione non hanno alcuna influenza sulle onde sonore subliminale di calmoo®, poiché coinvolgono diverse gamme di frequenza.

Posso collegare calmoo® in modo permanente all'alimentatore e utilizzarlo allo stesso tempo?

calmoo® è dotato di protezione elettronica da sovraccarico. La ricarica permanente può influire sulla capacità della batteria. Si consiglia quindi di utilizzarlo in modalità a batteria.



Risoluzione dei problemi

Tutti i prodotti calmoo® sono fabbricati secondo i più alti standard di qualità. Se si verifica un problema che non è stato elencato qui, inviare un'email al nostro servizio clienti all'indirizzo service@relaxopet.com, indicando qual è il problema.

calmoo® soddisfa tutti gli standard per i campi elettromagnetici (EMF). Secondo le attuali conoscenze scientifiche, il dispositivo è sicuro da usare, a condizione che venga maneggiato correttamente e in conformità con le istruzioni contenute in questo manuale. Come con qualsiasi altro dispositivo, una corretta manipolazione è essenziale per un buon risultato.

Problema	Causa probabile	Soluzione
Il LED bianco non si accende		Batteria non sufficientemente carica Riavvia calmoo®
Rilassamento insufficiente	<ul style="list-style-type: none"> . Uso scorretto di calmoo® . Intensità di stress errata . Possibile condizione medica 	Leggere pagina 10 Se necessario, consultare il proprio medico.
LED giallo acceso	<ul style="list-style-type: none"> . Selettore RELAX-TIMER abilitato 	Se necessario, disabilitare il RELAX TIMER
Il LED rosso della batteria si accende	<ul style="list-style-type: none"> . Carica della batteria inferiore al 20% 	carica calmoo®
calmoo® non può essere spento	<ul style="list-style-type: none"> . Sistema NOISE-MOTION abilitato . Disabilitare NOISE MOTION®. 	Spostare il selettore a sinistra. Leggi pagina 18

calmoo© è soggetto alla legge sui marchi e al diritto d'autore

Diritti immagine:

AdobeStock | contrastwerkstatt

AdobeStock | Rido

AdobeStock | goodluz

AdobeStock | kite_rin

RelaxoSystem® GmbH

www.calmoo.com

Versione V12