

Co je to AVS technologie?

Úvod

Miliony lidí po celém vyspělém světě dnes používají audiovizuální stimulační přístroje. Proč? Je to jednoduché: AVS technologie je prostě úžasná! Vyjádřil jsem se dost emotivně, ale je to namístě: stejně tak se totiž vyjadřuje velké množství uživatelů. Podle celosvětových i českých statistik je drtivá většina uživatelů s účinky (kvalitních) AVS přístrojů spokojena a pokládají je po své osobní zkušenosti za nenahraditelný nástroj osobní kondice a duševní hygieny.

AVS technologie je metoda nenávyková a bez jakýchkoliv vedlejších účinků. Dokáže ovlivnit skutečné příčiny mnoha zdravotních potíží.

Vysoká účinnost AVS přístrojů v kategoriích relaxace, zlepšení kvality spánku, rychlé odstranění únavy a stresu, špatných nálad nebo zvýšení koncentrace nemá konkurenci.

Používání AVS přístroje je velmi jednoduché a příjemné.

Z uvedených důvodů není divu, že prodej AVS přístrojů roste všude na světě. Příznačný je názor některých odborníků, že AVS přístroj se zanedlouho stane stejně běžnou součástí domácnosti jako jsou dnes lednička či televize. Těším se na to a vy můžete všechny výhody užívat už dnes.

■ Jan Valuch



Jan Valuch je světově uznávanou osobností v oboru AVS technologie. Mimo jiné je autorem několika odborných zdravotních projektů, spolumazkladatelem společnosti Galaxy, prezidentem WAAT (World Association for AVS technology) a odborným garantem AVS technologie pro ČR a SR.

AVS = audiovizuální stimulace

Co je to AVS technologie?



Princip AVS technologie

Jak a kdy AVS technologie vznikla

Vědci zjistili, že šimpanzi chodí kilometry daleko jen proto, aby spatřili záblesky slunce na vodní hladině. Přijímáním takových světelných podnětů - o určitém kmitočtu (frekvenci) - si totiž udržují psychosomatickou rovnováhu. Výzkumy potvrdily, že tento princip, ladění mozku, myslí pomocí rytmického světla a zvuku, obnovuje u všech savců včetně člověka psychosomatickou rovnováhu a je nezbytným předpokladem udržení zdraví.

Rytmický zvuk a světlo používali v minulých tisíciletích všechny světové kultury pro nabuzení euforie u davu lidí, podpoření meditace, navození jiných stavů vědomí až po stimulaci spánku. Tyto techniky, například hra na buben, různé šamanské rituály, upřené pozorování plamene ohně, jsou součástí „lidského“ vědomí. Věda ve dvacátém století zjistila, proč fungují. Působení AVS přístroje je ve své podstatě přirozené – má kořeny v našem psychosomatickém ustrojení i v tisícileté lidské zkušenosti.

Rytmické světlo a zvuk, tedy dnešní moderní AVS přístroj, dokáže změnit tzv. frekvenci mozkových vln. Jednoduše tak, že frekvence mozku se na frekvenci, kterou mu nabídne přístroj, naladí (tzv. „efekt napodobení frekvence“).

Frekvence mozku se mění sama každou chvíli podle toho, v jakém se člověk nachází duševním a tělesným rozpoložením. Stejně tak se mění podle toho, jak ji ovlivňují faktory moderní civilizace, v mnohém negativní. Tyto faktory optimální fungování mozku v udržování psychosomatické rovnováhy narušují. Princip AVS přístroje spočívá ve schopnosti vyladit narušený průběh frekvence mozku do správné úrovně a také změnou frekvence mozku dosáhnout změny duševního a tělesného naladění.

Činnost mozku

Mozek je vlastně malá bioelektrárna. Veškerá jeho činnost probíhá na základě drobných elektrických výbojů. Součet všech těchto elektrických výbojů určuje celkovou elektrickou aktivitu. Tato aktivita, resp. rychlost elektrických výbojů, je různá. Pomocí přístroje zvaného elektroencefalograf (EEG) můžeme rychlost elektrických signálů změřit podobně jako aktivitu srdce měříme EKG přístrojem. Rychlost elektrické aktivity mozku, která se nazývá frekvence (udává se hertzích za sekundu - značka „Hz“), se dělí pro zjednodušení do čtyř skupin, tzv. hladin vědomí.

Jednotlivé hladiny vědomí mají různou frekvenci a každá hladina vědomí je charakteristická jiným duševním i fyzickým stavem (viz. tabulka).



Tabulka hladin vědomí

hladina vědomí	frekvence (v Hz)	stav těla a mysli
delta	0,5-3	spánek
theta	4-7	hluboké uvolnění
alfa	8-12	uvolnění, pocit blaha a vyrovnané mysli
beta	13 a víc	vědomá aktivita, soustředění na vnější svět, stav při pohybu, nad 20 Hz vzrušení, stres, úzkost, napětí

AVS přístroj dokáže pomocí světla a zvuků velmi cíleně navodit požadovanou hladinu vědomí a co víc, i zcela specifickou frekvenci. To je důležité, protože teprve při určité frekvenci se mozek a tělo chová příslušným způsobem. Například frekvence 7-8 Hz zmírňuje bolest, při frekvenci 1-2 Hz se uvolňuje hormon melatonin, zajišťující spánek. Dále uvádím stručný popis jednotlivých hladin vědomí.

Hladina beta (14-30, i více Hz)

Beta vlny jsou vždy produkovány ve stavu bdělosti a plného vědomí. Hladina beta se vyznačuje vědomým stavem mysli a soustředěním na okolí. Při vysokých hodnotách (nad 20-25 Hz) představuje napětí, stres, úzkost, eventuálně trému.

Hladina alfa ((8-13 Hz)

Tyto vlny jsou většinou vysílány v průběhu soustředěného odpočinku (nejlépe při zavřených očích), při běžné či hluboké relaxaci, uvolnění. Hladina alfa je od počátku lidstva žádoucí

cílem většiny všeobecně známých relaxačních a ozdravných technik. Schopnost člověka navodit (kdykoliv) přítomnost žádoucích alfa vln může v tradičních meditačních technikách znamenat několik let intenzivního tréninku.

Je prokázáno, že mnohé význačné osobnosti v historii lidstva, např. génius Albert Einstein, se často nacházeli ve stavu alfa, ve kterém je mimo jiné mnohem snadnější nacházet jakékoliv řešení problémů, tvořivě myslet a uchovávat si velmi vysokou psychickou i fyzickou kondici. V hladině alfa se spouští většina samoozdravných funkcí organismu a některé teorie uvádí, že v hladině alfa nelze prakticky onemocnět.

Rozhraní hladin alfa a theta - 7,83 Hz

Rozhraní hladin alfa a theta, tedy frekvence mezi 7-8 Hz (konkrétně 7,83 Hz), se nazývá „Schumannova rezonance“ (či „Stav pěti meditací“). Na této frekvenci 7,83 Hz pulsuje i geomagnetické jádro Země a je základním rytmem veškeré přírody a života na Zemi.

Hladina theta (4-7 Hz)

Theta je bytostně spjata s hlubokou relaxací a sněním. Vybavujeme si v ní mnohem lépe vzpomínky, především ty, které se udály v dávné minulosti. Paměť se otevírá dokořán a pracuje zvýšeným tempem. Snění ve stavu theta (často označované jako „denní“ snění) značně podporuje představivost a tvořivost, umožňuje spojit si vize do ucelené podoby a v neposlední řadě napomáhá řešení složitých problémů, které se nám v plně bdělém stavu zdají prakticky neřešitelné. Ve stavu theta, vzhledem k tomu, že je v nejtěsnějším vztahu k podvědomí, je možné účinně provádět změnu vzorců chování, tedy hluboko v nás zapuštěných mechanismů. Navození hladiny theta znamená přímý vstup k podvědomé složce osobnosti.

Hladina delta - 0,5-3 Hz

Hladinu delta zažíváme výhradně ve spánku.

AVS přístroj navozuje hladiny vědomí

Dlouhodobý výzkum prokázal, že mozek musí mít možnost navozovat jednotlivé stavy vědomí podle potřeby organismu. Tím udržuje zdravotní kondici celého organismu a každý člověk to v dětských letech ještě umí. Každé dítě potřeby těla přirozeně respektuje: když dá mozek pokyn ke spánku, tak usne, zasní se během dne (hladina alfa) apod. Dospělý člověk má při dnešním životním stylu v udržování této psychosomatické rovnováhy mnoho překážek a nedaří se mu to. Znamená to, že není schopen vyhovět daným pravidlům přírody. Tento fakt je prapříčinou zhoršování zdravotní kondice moderní civilizace v mnoha směrech: únavy, stres, nesoustředěnost, většina psychických poruch jako jsou deprese, závislosti a další a z nich odvozené „fyzické“ potíže, například vyšší krevní tlak, onemocnění cév a srdce vůbec, cukrovka a mnoho dalších. Dále vede nedostatek hladiny alfa a porušení rovnováhy ve střídání hladin vědomí ke zhoršování duševní vyrovnanosti a předčasnému stárnutí.

Naštěstí existují metody, jak vracet lidskou mysl a organismus k prapůvodní rovnováze a jednou z těch účinných a bezpečných je AVS technologie. Využívejte jí naplno!

■ Jan Valuch





Záruka účinnosti

Dodržte následující pokyny a dostaví se proklamované účinky a budete s přístrojem spokojeni. Při dodržení těchto pokynů je účinnost garantovaná a AVS přístroj vám poskytne trvalé zvýšení Vašeho fitness-standardu.

Postup pro úplné začátečníky

Dodržení tohoto postupu je nutné a zcela zásadní pro účinnost a další používání.

První týden (5 dní) absolvujte sezení každý den, nebo alespoň téměř každý den.

První den

Zvolte jakýkoliv relaxační program s délkou minimálně 30 minut.

Druhý den

Opět použijte stejný relaxační program. Potom můžete vyzkoušet jiný program, např. učební, a to v délce maximálně 20 minut. Sledujte rytmus dýchání, soustředte se na každý výdech a nádech. Představujte si, že je Vaše tělo odpočaté a více odolné proti každodenním problémům.

Třetí den

Opět začněte s relaxačním programem – tentokrát zkuste jiný a to v délce minimálně 30 minut. Hned následně vyzkoušejte někde-

rý z kratších programů na dodání energie. Pronikáte do tajů nového druhu relaxace, cítíte se lépe, máte více energie.

Čtvrtý den

Při pravidelném používání se pro Vás tento způsob používání stává rutinní a velmi příjemnou záležitostí. Cítíte se stále lépe. Pokračujte opět relaxačním sezením. Od čtvrtého dne můžete absolvovat i dvě denně. Při sezení přemýšlejte o cílech, kterých byste chtěli dosáhnout. Pro začátek stačí představa toho, jak se cítíte lépe. Pokud vám to i přes snahu nepůjde, neuťte se! Klidně se jen nechte unášet působením a sněte, o čem chcete.

Pátý den

Vyberte si jakýkoliv program podle momentální nálady, v délce minimálně 20 minut. Zřetelně cítíte, o kolik se zlepšila během pouhých pěti dní vaše schopnost relaxace, nálada, uvolnění. Představte si, jak se všelepší po několika týdnech.

Záruka účinnosti





Další pokyny

Vnímání světelných záblesků otevřenýma očima není zraku škodlivé, ale především snižuje účinnost stimulace. Výjimku tvoří přístroje přímo umožňující používání s otevřenýma očima a používání speciálních stimulačních brýlí pro otevřené oči.

Optimální intenzita světelných záblesků a hlasitosti zvuku jsou ty, které Vám v daném okamžiku navozují nejpříjemnější pocity: používání musí být příjemné.

Bez zkušeností nepoužívejte více programů ihned za sebou.

Pokud jste AVS přístroj nepoužili nejméně 7-14 dní, začněte opět relaxačním programem.

Vždy absolvujte celý program, protože účinek přichází postupně a naplno se může projevit až po absolvování celého programu.

Sezení kratší než 15 minut a méně často než třikrát týdně nemusí přinést očekávaný nebo dokonce vůbec žádný účinek. Zjevné užívání nad doporučenou dobu, tj. zhruba více než 2 hodiny denně naopak nemůže způsobit žádnou újmu na duševním či tělesném zdraví.

Doporučení a tipy

Pravidelnost užívání přístroje je významnější faktor než délka sezení.

Při stimulaci nedělejte nic: své pocity, myšlenky a barvy, které vidíte, nechte volně plynout myslí.

Ideální pozice pro používání je něco mezi sedem a lehem.

Pokud máte zkušenosti s dýcháním ovládním dechu), nebojte se je použít. Umocníte tím účinek stimulace.

Každý z nás je neopakovatelná individualita a proto působí jednotlivé programy na každého trochu jinak. Záleží také na momentálním rozpoložení a náladě. Názvy a popisy programů jsou orientační (a nemůže to být jinak) a teprve vyzkoušením programu si uděláte přesnou a především vlastní zkušenost.

Žádný program Vám nebude vyhovovat trvale, protože po nějakém čase účinnost jednoho používaného programu klesne (mozek si na něj „zvykne“). Pokud takový program na nějakou dobu vyměníte za jiný, můžete se k němu časem opět vrátit a jeho účinnost se obnoví. Subjektivní zážitek z jednoho a toho samého programu může být pokaždé jiný.

Vyhňte se sezení jednu hodinu po jídle, kdy je mozek méně prokrven. Pokud tak neučiníte, nic neriskujete – naopak: AVS přístroj



jem můžete odbourat „klasickou“ ospalost po jídle. Ovšem účinnost sezení po jídle nebývá nikdy velká.

Protože v průběhu většiny programů dochází k mírnému omezení prokrvení končetin, nepraktikujte sezení v chladném prostředí a v nedostatečném oblečení.

Pokud se Vám během relaxačního sezení nenavodí pocit uvolněné mysli, soustředte se vědomě na sledování světelných obrazců a snažte se v nich hledat reálné věci.

Před spuštěním uvolňujícího programu (relaxace, spánek, somatické apod.) nedoporučujeme požití nějaký stimulant (alkohol, káva, čaj, energetický nápoj), protože budou blokovat účinek.

Vyladte si intenzitu světla a zvuku hned na začátku – před sezením nebo hned po jeho spuštění, aby vás průběžné ladění během programu nerozptylovalo.

Možné potíže

Při programu usnete

Při programu na učení, relaxaci, tedy jiného programu než programu na spaní, usnete. Příčina je zřejmá: měli jste tzv. spánkový dluh. Jestliže má organismus dobře fungovat, musí mít dostatek energie, kterou především získává ve spánku. AVS přístroj bez ohledu na druh programu vždy optimalizuje funkce mozku a tělesných biorytmů. A proto dá v případě, že rezervy jsou vyčerpané, automaticky povel k odpočinku – spánku. Proto můžete usnout i při jiném než spánkovém programu.

Při sezení vás začne bolet hlava

Z devadesáti a více procent způsobuje bolest hlavy nerovnoměrné prokrvení hlavy - mozku. Není to samotná příčina, je to důsledek jiných jevů (např. strava, únavová zátěž, nedostatek tekutin, stimulanty aj.). Nicméně nerovnoměrné, nesprávné prokrvení způsobí bolest hlavy.

Nezbytným (a pozitivním) důsledkem AVS stimulace je zvýšení průtoku krve mozkem. Proto může někdy AVS přístroj bolest hlavy zmírnit (nebo i odstranit), ale někdy také naopak: bolest hlavy, která je „na spadnutí“, urychlí.



Týká se to většinou pouze osob, které mají s bolestmi hlavy pravidelné potíže. Při opakovaném používání AVS přístroje se prokrvení mozku zlepšuje a tím se snižuje riziko bolesti hlavy a často se také snižuje bolest samotná i její četnost.

Nepříjemné pocity

Určitou část prvouživatelů mohou provázet nepříjemné pocity. Ty mohou mít mnoho příčin. Většině „objektivních“ příčin se lze preventivně vyhnout, někdy však existují příčiny, které neznáme. Psychofyzilogické momentální naladění člověka je příliš složité na to, abychom o něm všechno věděli. Je to stejné, jako když se někdy cítíte bez zjevného důvodu „špatně“. Tyto nepříjemné pocity naštěstí nic závažného neznamenají a sami odezní.

Doporučení pro tyto případy zní: stimulaci ukončit a přístroj použít až druhý den.

Objektivní vlivy, kterých se lze vyvarovat: intenzita světelných záblesků na příliš vysoké úrovni, světelná stimulace s vynecháním zvuku, špatné prostředí: hluk, psychické „neútulno“ či neklid.

Obohacení AV stimulace

Příposlech hudby či učení

Poslech oblíbené hudby současně s AV stimulací bývá mezi uživateli populární, protože hudba obohacuje většinou strohý zvuk přístroje. Je žádoucí zvolit hudbu vhodnou k určitému programu, ovšem výběr je opět čistě individuální pocitová záležitost, pro kterou neexistují žádná univerzální pravidla. Tak se může stát, že si oblíbíte příposlech Mozarta s relaxačním programem stejně tak jako s učebním či energizujícím programem nebo použijete rockovou hudbu k relaxačnímu programu. Příposlouchávat samozřejmě můžete i učební, motivační či mluvené nahrávky nebo vlastní motivační či učební nahrávky, které si předtím sami nahrajete - vyrobíte!

Postup jak propojit AVS přístroj s hudbou najdete v návodu k použití.

Použití jiné barvy brýlí

Dokoupením jiných brýlí (s jinou barvou diod) můžete umocnit určité účinky. Barvy působí na každého živého tvora a hrají v životě daleko větší úlohu, než si jsme schopni uvědomit. Ovlivňují naše emoce, reakce, dokáží spustit signály k určitému činu, například motivačnímu a jsou schopné nás ovlivňovat také po stránce fyzické! Většina



lidí reaguje na určité barvy stejným způsobem. Vše vám doporučujeme vyzkoušet jinou barvu brýlí.

Žlutá

Je tvořivá, kreativní a veselá barva. Uvolňuje smysl pro porozumění, je schopna přiblížit uživatele k jeho intuicím v nejvyšší možné míře. Žlutá stimuluje lymfatické (míзовé) žlázy, vytváří svalovou energii a aktivuje též určitou část nervových spojení. Za přítomnosti žluté pracuje nejrychleji předvídavost. V neposlední řadě žlutá rychle, ačkoliv dočasně, reaguje na podněty stresu: za pomoci žluté barvy se dočasně zvyšuje míra stresu. Obecně je to nejvhodnější barva brýlí pro zvýšení kreativity.

Fialová

Tato barva stimuluje a povzbuzuje duchovní sílu, umožňuje snažší ovládání sebe samého. Fialová působí uklidňujícím dojmem především na osoby trpící psychickými (mentálními) poruchami. Tato barva také mírní podrážděnost, snižuje chuť k jídlu a vytváří leukocyty. Leonardo da Vinci jednou řekl: „*Síla meditace může být až desetinásobně vyšší za předpokladu, že do místnosti proniká fialové světlo vytvářené například barevnými okenními tabulkami v kostele.*“

Modrá

Zvyšuje metabolismus, utužuje vitalitu, podporuje růst a při zánětech má zklidňující efekt. Modrá usměrňuje nervové vzrušení

a uklidňuje mysl. Zpomaluje puls, prohlubuje proces dýchání, snižuje potivost a snižují tělesnou teplotu a chuť k jídlu. Obecně je to nejvhodnější barva brýlí pro meditaci.

Červená

Barva, která rozdmýchává city a vášně. Je často spojována s příměry jako: síla, energie, vitalita a vzrušení. Může však působit i negativně, vyvolává totiž také strach, vášně, které nelze kontrolovat a přílišné množství zloby a vzteku. Červená uvolňuje adrenalin, který se dostává do krevního oběhu, krevní tlak se zvyšuje, tok krve se zrychluje, čímž se zrychlí i dech. Z popsaného vyplývá, že je vhodné použít červené brýle vždy před započatím tělesně-sportovní aktivity, při které je nutné nabudit se. Červené brýle jsou vynikající na probuzení mysli po ránu nebo na zvýšení koncentrace před zkouškou. Červená barva je v AVS technologii stále jednou z nejpoužívanějších, protože atakuje největší množství nervových zakončení a tak dokáže nejrychleji ze všech barev přeladit mozkové vlny.

Oranžová, též jantarová

Blahodárně působí na zmírnění křečí svalů a na zvýšení tepové frekvence. Vystavení se oranžové barvě vyvolává zvýšenou chuť k jídlu a snižuje rychlost průtoku (cirkulace) krve. Nakombinujeme-li oranžovou barvu s modrou, podpoříme smysl pro klid, rovnováhu a bezpečí.



Indigo

Je kombinací rozumu, intuice, disciplíny a tvořivosti. Tato barva je elektrizující a ochlazující. Působí jako pročišťovač krve (zmírňuje nebo úplně zastavuje nadměrné krvácení). Indigo také podporuje tvorbu speciálního svalového tonika, které zvyšuje odolnost proti bolestem.

Zelená

Barva přírody, má přirozenou tendenci vést tělo ke stavu normálu a vyrovnanosti. Je uklidňující, líbezná, hojivá, klidná a má obrovskou léčivou sílu. Utužuje svaly, kosti a ostatní buňky. Zelená barva dále napomáhá ke stabilizování emocí. Jsme-li vystaveni působení zelené barvy, nastávají uvnitř těla příznivé metabolické reakce. Tyto složité reakce jsou schopny zmírnit různé druhy alergií, např. alergii k různým druhům potravin. Zelené brýle nejvíce podporují léčivé účinky AV stimulace.

Bílá

obsahuje vlastnosti celého spektra barev a má tedy nejširší možnosti působení.

Kvalitní sluchátka

K AV stimulaci můžete použít jakákoliv sluchátka, musí však být stereofonní.

Stimulace pouze zvukem (bez brýlí) nebo obráceně – pouze světlem bez použití sluchátek

Taková stimulace je samozřejmě možná. Sice ztratí původní účinnost, ale nelze paušálně říci o kolik, protože to záleží na mnoha faktorech (druh programu, model přístroje, použité brýle a další...). Obecně platí, že světelná stimulace tvoří cca 70% účinku a zvuková cca 30% účinku, protože světelná stimulace atakuje mnohem větší množství nervových vláken než zvuková.





7 principů: Odkaz zakladatele

- ① Vždy mějte na paměti, že přístroj sám o sobě je jen technologicky dokonalým výrobkem. Jen aktivní spoluúčast Vaší vůle z něj může udělat spolehlivého a nepřekonatelného ochránce Vašeho zdraví a vnitřního, duchovního rozvoje.
- ② Nezapomínejte, že AVS přístroj je trenažérem Vaší mysli a mozkové aktivity a že se proto bez soustavného vědomého tréninku velké výsledky nedostaví.
- ③ Nevnučujte své dobré zkušenosti s AVS přístrojem jiným. Ti si je musejí získat sami. Nikoho jiného se nepokoušejte léčit.
- ④ V průběhu sezení s přístrojem se soustřeďte na pozitivní a příjemné myšlenky. Působení přístroje Vám je pomůže zakódovat do podvědomí. Tímto způsobem získá Vaše osobnost výrazně pozitivní orientaci.
- ⑤ Prvotním a hlavním cílem užívání AVS přístroje je dosahování stavu hlubokého uvolnění a bez této kvalifikace nevedou cesty dále.

- Ovládání stavů vědomí trénované s přístrojem (i bez něj) má tři stupně: **učení – tovaryš – mistr**. **Učněm** je každý, kdo nedosáhne stupně tovaryše. **Tovaryšem** je ten, kdo ovládne mechanismus kontroly svého vědomí, to znamená bezpečně nacvičí tzv. relaxační reakci.
- ⑥ Dosáhne výrazného uvolnění, kdykoli to potřebuje, s přístrojem i bez něj. K tomu potřebuje trénovat s přístrojem denně 4-7 týdnů.
Mistrem je ten, kdo ke spuštění relaxační reakce přístroj již nepotřebuje. Pomocí přístroje se rychle a jistě dostává do různých běžně nedostupných stavů vědomí. K tomu potřebuje trénovat několikrát týdně po dobu 7-10 měsíců.
 - ⑦ Dejte Vaše vytrénované, uvědomělé Já do služeb všem, kterým můžete prospět.

Jan M. Valuch (starší) je zakladatelem oboru AVS technologie ve střední Evropě a je autorem převratné knihy „Neurotechnologie, mozek a souvislosti“



Návod

Gratulace

Gratulujeme vám k zakoupení Mindspa! Mindspa, znamenající ve volném překladu „lázně pro duši“, je AVS přístroj nižší třídy se standartně kvalitními programy. Uživatelé na něm oceňují především jednoduchost při používání. To zajišťují např. namotávátka kabelů, malý počet programů, či přehledná a jednoduchá ovládací tlačítka.

Seznam funkcí a možností

- 18 programů
- režim Audiostrobe



Obsah balení

- ovládací jednotka
- stimulační brýle
- stereosluchátka - „pecky“
vč. náhradních návleků
- propojovací kabel k (externímu)
audiopřehrávači
- 4 ks alkalických mikrotužkových
baterií 1,5V (typu AAA)
- přenosné pouzdro
- látkový obal na brýle
- kartonová krabice (obal)
- návod k použití včetně knihovny
programů (originál Galaxy)

Rychlý start

- 1)** Vložte 4 baterie AAA.
- 2)** Zastrčte do příslušných zdířek
sluchátka a brýle.
- 3)** Zapněte přístroj vypínačem ON/OFF.
- 4)** Tlačítka ▲▼ (PROGRAM) si vyberte
příslušný program.
- 5)** Tlačítkem ►|| (START/STOP)
přístroj spustíte a nasadíte si během
desetisekundového odpočítávání
sluchátka a brýle.
- 6)** Vyladíte si tlačítka pod displejem
hlasitost a intenzitu světla na příjemnou
úroveň.
- 7)** Program se po svém skončení sám
vypne.
- 8)** Přístroj vypněte tlačítkem ON/OFF.



Popis ovládací jednotky





Začínáme s prvním sezením

- 1) Sejměte kryt baterií na ovládací jednotce a vložte 4 ks mikrotužkových baterií (velikost AAA).
- 2) Připojte brýle a sluchátka do přístroje dle nákresu.
- 3) Zapněte přístroj vypínačem ON/OFF na boku přístroje.
- 4) Tlačítka ▲▼ (PROGRAM) si vyberte příslušný program podle programové knihovny.
- 5) Stiskněte tlačítko ►|| (START/STOP). Program začne běžet po deseti sekundách odpočítávání, mezitím si máte čas nasadit brýle a sluchátka. Pokud chcete program spustit dříve, už během odpočítávání, tak stiskněte tlačítko ►|| znovu.
- 6) Hned po zahájení programu si nastavte tlačítka pod displejem intenzitu brýlí i hlasitost sluchátek na úroveň, která je vám příjemná.
- 7) Zavřete oči a nechte stimulaci volně působit. Program po uplynutí své dané délky automaticky skončí, což poznáte.
- 8) Po skončení programu přístroj vypněte opět hlavním vypínačem ON/OFF.



Další funkce a možnosti

Příposlech hudby

Pokud chcete sezení obohatit o „příposlech“ hudby (do sluchátek uslyšíte jak stimulační zvuky přístroje tak Vámi poslouchanou hudbu), zasuňte propojovací audio kabel (je součástí dodávky) do zdířky AUX a druhý konec připojte do sluchátkového výstupu vašeho audio zařízení (CD přehrávač, mini věž, MP3 přehrávač). Po tom zapnete přístroj Mindspa, vyberte si program, ale spusťte jej až po uvedení vašeho audio zařízení do chodu. Takto uslyšíte vše v jedné sluchátkách, přičemž hlasitost hudby se ovládá na vašem audio zařízení a hlasitost stimulace na přístroji MindSpa.

Tento způsob – oživení hudbou – je u uživatelů velmi oblíbený. Zvukově obohacuje zvukovou stimulaci přístroje a tím přispívá ke zlepšení emocionálního zážitku a k mírnému zvýšení účinku. Výběr hudby je osobní záležitost, není jeden druh lepší než jiný. Můžete také samozřejmě poslouchat i mluvené slovo: pohádky, meditační nahrávky či nahrávky cizího jazyka. Vyhýbejte se hudbě s výrazným rytmem, protože ten není s rytmy přístroje příliš slučitelný.

Pauza

Právě běžící program můžete stiskem tlačítka START/STOP pozastavit. Je to vhodné pro případ, že nutně potřebujete program pozastavit a něco si vyřídit. (PS: Pro dobrý účinek stimulace se přerušování programu nedoporučuje.) Jakmile stisknete START/STOP znovu, program se opět rozeběhne tam, kde přestal. O dobu pauzy se také program prodlouží.

Pozastavení je na displeji signalizováno problikávajícím nápisem PAUSE.

Nastavení intenzity světla a zvuků

Intenzita světla i zvuků se nastavuje tlačítky („kolíbkami“ pod displejem) a to ve stupnici od 1-16. Když stisknete patřičné tlačítko, zobrazí se na displeji symbol brýlí či sluchátek s patřičnou hodnotou, kterou je možné těmito ovládacími prvky měnit.

Poznámka: každý program začíná a končí postupným automatickým zesilováním intenzity světla a zvuků, účelem toho je zpříjemnit začátek i konec sezení.



AudioStrobe

Systém AudioStrobe „tlumočí hudbu do řeči světla“. Na hudebním CD AudioStrobe (k dostání v Galaxy) je kromě zvuku i digitálně zaznamenaný záznam řídicí záblesky brýlí. Digitální stopa zajistí, že světla brýlí budou pulzovat přesně podle druhu hudby – v jejím rytmu.

Režim AudioStrobe se aktivuje na přístroji přidržetím tlačítka BLACKLIGHT, dokud se na displeji nerozsvítí písmena AS (cca 2 sekundy). Potom propojte přístroj s audio zařízením (CD přehrávačem apod.) stejně jako u příposlechu hudby. Jakmile spustíme CD přehrávač, program (MindSpa) se automaticky uvede do chodu.

Poznámka:

v režimu Audiostrobe není funkční automatické vypnutí (viz návod dále). Má-li váš přehrávač funkci ESP (Antiskip) - protiotřesová funkce nebo funkci zesílení basů, musíte je vypnout, jinak nebude MindSpa fungovat správně.

Podsvícení displeje

Elektronické podsvícení displeje zůstává rozsvícené 2 sekundy pokaždé po stisknutí jakéhokoli tlačítka. Když stisknete tlačítko BLACKLIGHT, display bude svítit po dobu 5 sekund.

Automatické vypnutí

V rámci uspořádku baterii disponuje přístroj MindSpa automatickým vypínáním. Pokud s přístrojem 5 minut nemanipulujete (neprobíhá žádná stimulace ani jste nestiskli jakékoli tlačítko), přístroj se automaticky vypne. Pro opětovné zapnutí přístroje je nutné přístroj nejdříve vypnout a poté opět zapnout.

Brýle

MindSpa obsahuje brýle s univerzální bílou barvou diod. Tyto brýle se mohou používat i s otevřenými očima. Tento způsob není tak účinný, ale může se vám hodit pro specifické účely (učení, sport...) Pro tento způsob sejměte černou nálepkou z čelní strany brýlí.

Při probíhající stimulaci

se na displeji zobrazuje čas, který zbývá do konce programu a symbol ► znázorňující chod programu.

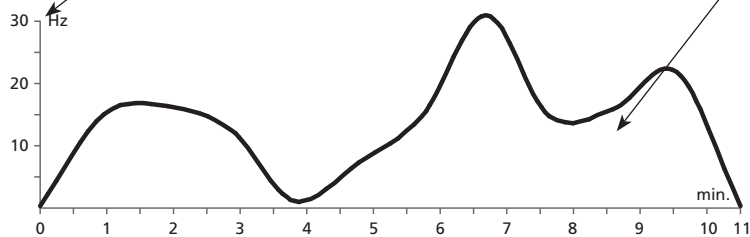
Namotávátka na brýle a sluchátka

Při rozmotávání a namotávání kabelů musíte držet kabel za oba konce (tedy např. za brýle a za koncovku - jack) a symetricky jej vytahovat (nebo smotávat).

Programová knihovna

Vysvětlivky k programům

Levý sloupec je údaj stimulační frekvence v Hz a řádka pod grafem značí čas programu v minutách.



Návod

Každý program je označen číslem - pod tím ho najdete na displeji, dále jménem a popisem. Vpravo nahoře je uveden celkový čas programu a kategorie do které spadá.

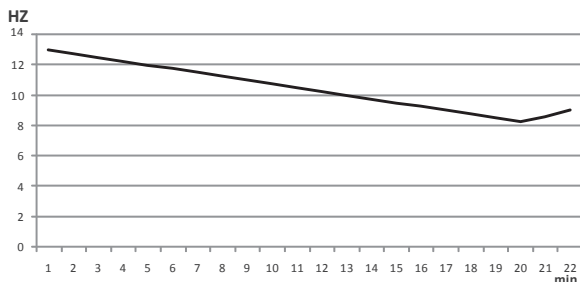


01 Klasická relaxace

RELAXACE

⌚ 22 minut

Sestup k relaxaci je u tohoto sezení pozvolný, a hlubší. Ve frekvenci, ve které program (i váš mozek) skončí, se aktivuje samoozdravný mechanismus těla, tedy tělo i psychika se ustálí k odpočinku a imunitní systém působí nejsilněji. Proto tento program použijte tehdy, kdy vás po něm nečeká žádná psychická práce nebo jiná zátěž, aby jeho efekt mohl doznívat. Tak využijete efekt tohoto programu nejvíce. Ideální je použít jej odpoledne po práci, pokud se cítíte mírně až středně unavení.

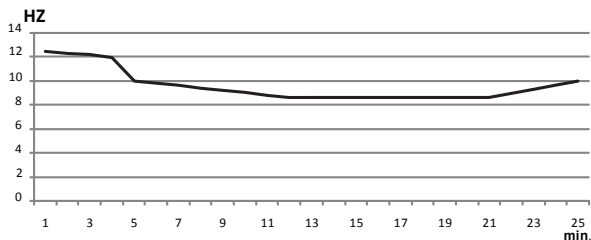


02 Lehká relaxace

RELAXACE

⌚ 25 minut

Lehké vlny v hladině alfa rychle odbourají únavu. Jedná se o mírný relaxační program, při kterém si snadno a rychle odpočínáte – rychle zažene mírnou únavu. Protože nekončí v aktivní hladině beta, je vhodné jej použít pouze tehdy, když vás po něm nečeká něco mimořádně náročného.



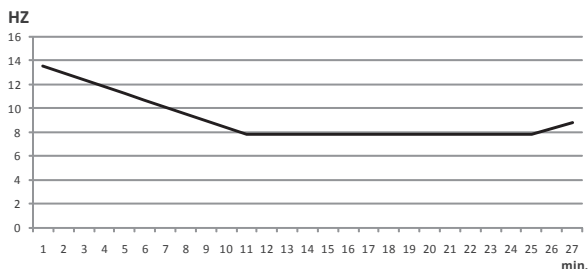
01 - 02

03 Schumannova rezonance

RELAXACE

⌚ 27 minut

Vlny binaurálních rytů Vás provedou od plně bdělého stavu do relaxační hladiny až k Schumannově rezonanci (frekvence, na níž pulzuje zemské jádro), na které se ustálí. Při tomto sezení si výborně odpočine tělo a mysl najednou a tento program tedy plní funkci celkového psychosomatického odpočinku. Po jeho skončení zůstanete naladěni na velmi příjemné úrovni hlubší relaxace. Používejte jej buď k odpočinku, nebo i rozjímání po skončeném dni a nedoporučujeme, abyste se hned po něm vrhli do nějaké náročné fyzické či psychické aktivity.

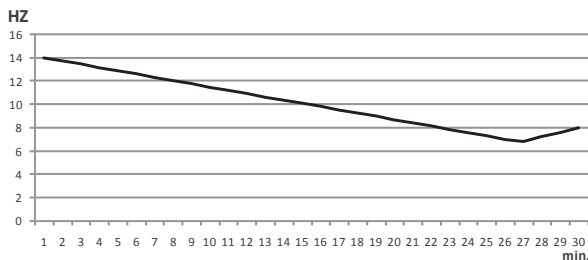


04 Odpočinek těla

RELAXACE

⌚ 30 minut

Toto sezení je určeno k relaxaci díky pulsování ve střední alfé. Slouží k odpočinku během dne, bude vás stimulovat k mírnému zpomalení tempa, vrátí vám koncentraci a na ke konci programu pocítíte uvolnění a někdy mírný příval energie. Také jej použijte k odstranění úzkostí, trémy, bolesti a špatných či nepříjemných psychických pocitů.



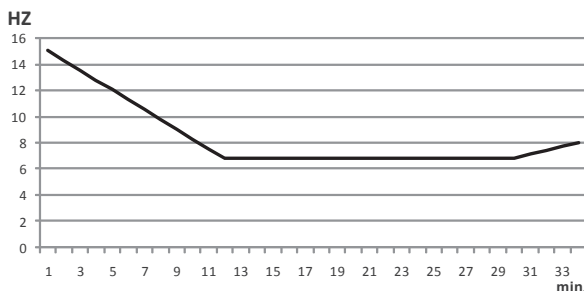


05 Hluboká relaxace

RELAXACE

⌚ 34 minut

Je určen k odstranění velké únavy, fyzické či psychické. Vhodný je tento program odpoledne po příchodu z práce, na konci dne jako příprava na usnutí nebo po sportu. Není určen pro použití během dne, protože cílová frekvence osciluje pod nižší alfa a zpomalí vaše tělesné i psychické biorytmy.



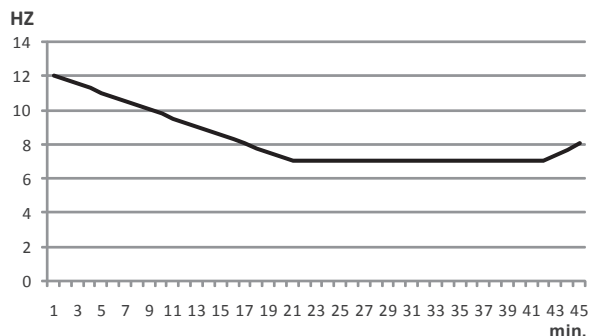
05 - 06

06 Průnik k meditaci

MEDITACE

⌚ 45 minut

Máte v ruce klasický meditační program, který je navíc velmi výhodný: vede vás ze soustředěného stavu, přes mírnou a střední relaxaci až k meditačním frekvencím (kolem 7 Hz). Tento program je tvořen díky zkušenostem z praxe přesně pro meditaci západního světa: vaše mysl bude během chvíle ponořená do hlubšího stavu vědomí, ale přitom zůstane čilá a nebude ospalá ani při vaší případné únavě.



Pokud vám nic neříká meditace, použijte jej jako silně relaxační program pro odpočinek nebo pro odplavení starostí a stresujících myšlenek nasbíraných během dne. Projděte se svou myslí a objevte sílu relaxace, která postupuje až do oblasti meditace. Toto sezení je často vyhledávané hlavně kvůli pozvolným přechodům mezi hladinami alfa a theta.

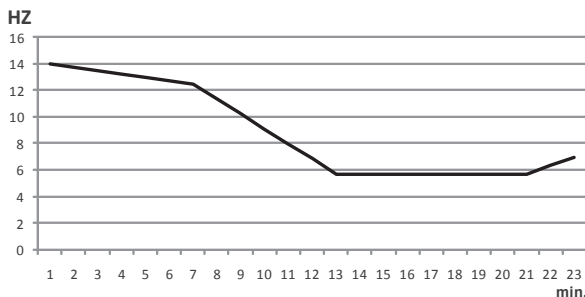


07 Velmi hluboká relaxace

RELAXACE

⌚ 23 minut

Program postupně dosáhne hluboké relaxační hladiny a poté se vrátí do střední alfy. Slouží k nácviku relaxační reakce: při jeho pravidelném používání se vaše mysl a tělo naučí automaticky relaxovat. Vždy vás zrelaxuje, a osvěží a ozdraví mysl i tělo. Lidé zkušenější v meditaci jej mohou použít pro meditaci či rozvoj intuice. Končí návratem k běžnému osvěženému vědomí, takže se můžete po jeho skončení pustit znovu i do práce nebo jakékoli náročné činnosti.

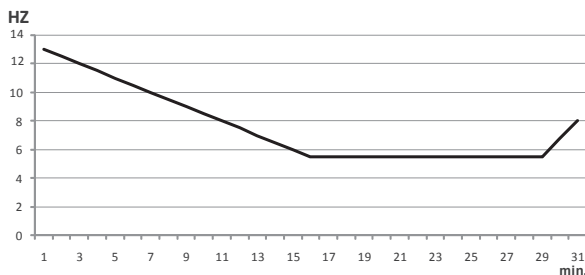


08 Antidepressivum

SPECIÁLNÍ

⌚ 31 minut

Tento program je určen pro zlepšení nálad, včetně vymizení úzkostných nebo mírných depresivních stavů. Frekvence projde celou hladinou alfa a ustálí se v hladině střední theta. Během jeho průběhu se tak zvýší sekrece několika druhů endorfinů a dopaminu. Tento program odbourává špatnou náladu, úzkosti, psychickou lennost, mírnou depresi, špatnou náladu. Může Vás „nakopnout“ ve dnech, kdy nesvítí příliš sluníčka. Jeho účinnosti napomůžete tím, že budete myslet na pozitivní věci. Tyto pozitivní informace se tak zakódují do běžného vědomí, do dlouhodobé i krátkodobé paměti.





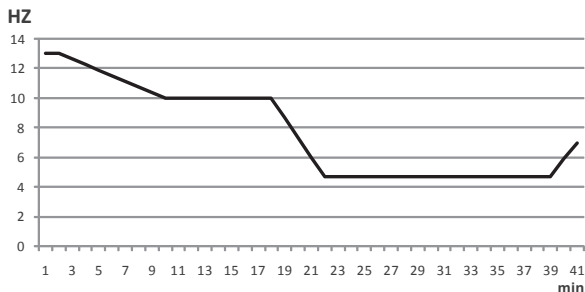
09 Prospání se

SPÁNEK

🕒 41 minut

Zajímavý program na krátké prospání se a probuzení! Uvede vás až na přelom hladiny theta a delta, kde jen s malými frekvenčními výkyvy zůstanete 15 minut.

To je přesně doba pro tzv. „kočičí spánek“, tedy krátký a intenzivní spánek myslí. Poté následuje návrat k osvěžnému vědomí. Tento program se proto používá hlavně během dne na překonání ospalosti nebo velké únavy. Uživatelé vyprávějící o svých pocitech tvrdí, že takovýto program jim nahradí 2-3 hodiny normálního spánku.



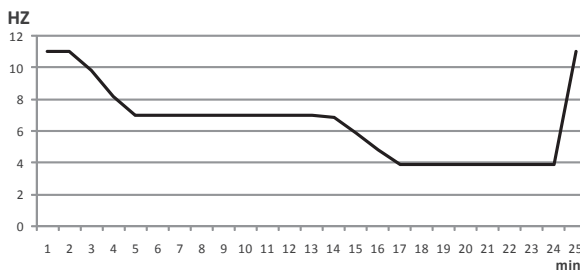
09 - 10

10 Návnik psychické odolnosti

RELAXACE

🕒 25 minut

Tento program je určen pro okamžité i dlouhodobé zlepšení psychické kondice. Dokáže vás psychicky zcela zrelaxovat po náročné psychické práci nebo zátěži, stresu. Umí totiž redukovat negativní pocity a bloky stresu a napětí. Použijte jej jako první pomoc pro uvedené příklady. Při dlouhodobém používání zvyšuje hladinu psychické vyrovnanosti a odolnosti.



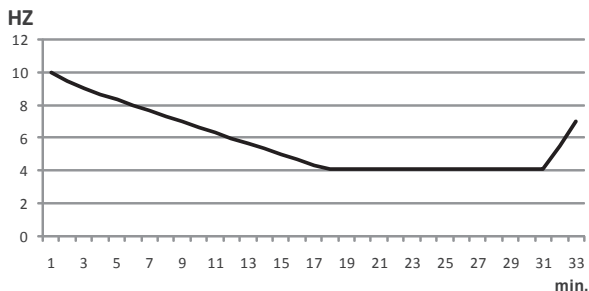
11 Koncentrace

Tento program slouží k navození koncentrace k jakékoli soustředěné činnosti. Nejčastěji je tedy využíván před učením či před zkouškou – výborně odstraní trému. Také jej používají vrcholoví sportovci k dosažení optimální úrovně koncentrace před závodem. K dosažení vysoké hranice koncentrace (dlouhodobě) doporučujeme

program používat minimálně 3krát týdně po dobu nejméně 6 týdnů. Takto jej úspěšně využívají například top manažeři. Při pravidelném používání se u většiny lidí dospělého věku často dostaví dlouhodobý pozitivní účinek v podobě celkového zlepšení koncentrace. Starší lidé pociťují při dlouhodobém používání tohoto programu zlepšení paměti.

UČENÍ

🕒 33 minut



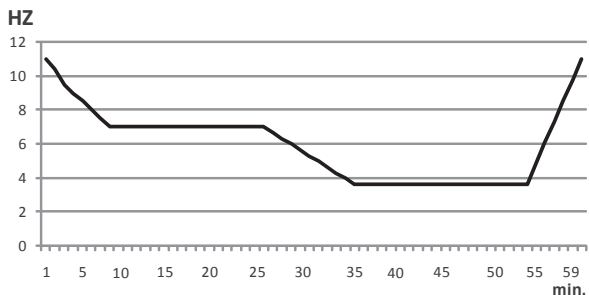
12 Ozdravná silná relaxace

Sezení začíná v běžném vědomí, takže jej můžete spustit kdykoli. Má odlišné použití než jiné relaxační programy. Slouží pro opravdu silnou relaxaci u osob, které jsou vůči lehčí relaxačním programům imunní nebo slouží dobře v případech, že jste velmi unaveni, a to i fyzicky. V obou případech poskytne velmi silnou celkovou úlevu a odpočinek: odruší stres a nutkavé myšlenky a organis-

mus začne ve zvýšené míře uvolňovat pozitivní hormony (nejznámější jsou endorfiny). Taktéž jej použijte po jakémkoli silném nepříjemném zážitku, jednání, při depresivních myšlenkách či náladách nebo po namáhavé fyzické činnosti. Po jeho skončení ještě minimálně několik minut prožijte jeho účinky, a až po tom se pusťte do další činnosti. Pokud jste silně unaveni tak počítejte s tím, že po jeho skončení se vám bude chtít spát (což je velmi pozitivní, nebraňte se tomu) nebo můžete už v jeho průběhu usnout.

RELAXACE

🕒 60 minut



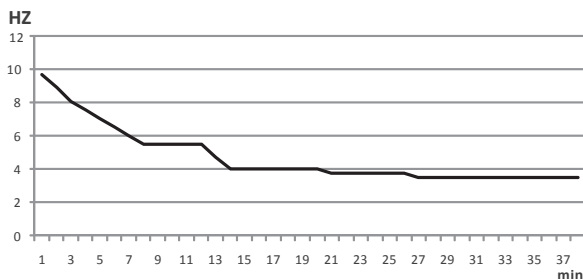


13 Kvalitní spánek I.

SPÁNEK

🕒 37 minut

Pomůže jako první pomoc při těchto potížích se spánkem: neschopnost usnout a noční probouzení se. Prohlubuje spánkový cyklus, tedy činí spánek kvalitnějším. Při pravidelném používání pomáhá definitivně vyřešit běžné potíže se spánkem. Nicméně v tomto ohledu nemá takovou účinnost jako dva následující programy. Je určen spíše jako rychlá pomoc v případě náhlých potíží se spaním, které se mohou projevit při zvýšené stresové zátěži, při narušení pravidelného spánkového režimu apod.



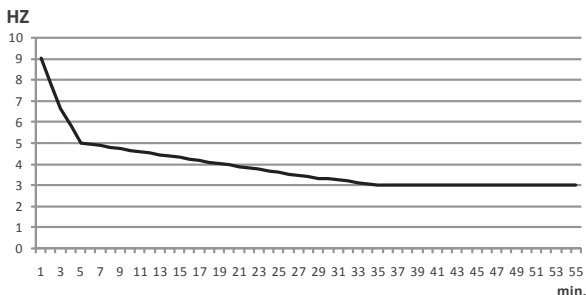
13 - 14

14 Kvalitní spánek II.

SPÁNEK

🕒 55 minut

Je určen pro odstranění menších potíží se spánkem či přímo spánkových poruch. Používejte jej pouze ve večerních hodinách, ideálně těsně před usnutím. Nedivte se, pokud usnete už během programu: jeho účinek je velmi silný. Při pravidelném používání zlepší výrazně spánkový cyklus a prohloubí spánek, a to už po prvních několika použitích. Pokud nemáte dostatek času, můžete jej ukončit libovolně již po cca 30 minutách.

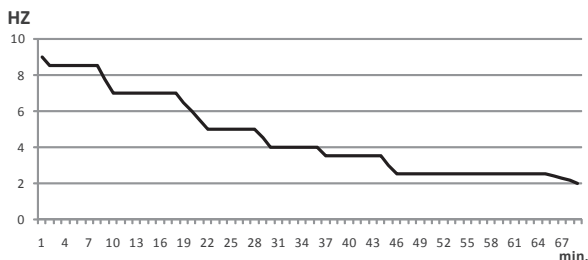


15 Kvalitní spánek III.

Vynikající na řešení dlouhodobých potíží se spánkem i na rychlou pomoc. Zaručeně Vás uspí při jakékoliv příležitosti, v jakémkoliv stavu. Preventivně by měl takový program užívat 1-2x měsíčně každý uživatel starší třiceti let.

SPÁNEK

⌚ 68 minut

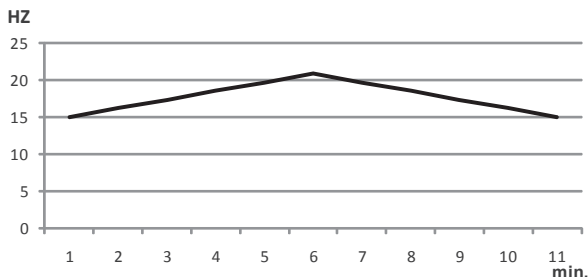


16 Energie

Můžete jej použít po ránu, když se nemůžete probudit nebo kdykoli během dne, když jste unaveni. Příval energie často pocítíte už v průběhu programu. Také se tento program dá použít ke zvýšení motivace a nabuzení, hlavně před fyzickou aktivitou. Mnozí námi oslovení uživatelé pocítovali výrazné zlepšení již po dvou, tří týdnech pravidelného používání tohoto programu. Lidem s nižším krevním tlakem může toto sezení dlouhodobě pomoci ustálit tlak na vyšší úrovni a budou se pak trvale cítit lépe a s větší dávkou energie.

ENERGIE

⌚ 11 minut





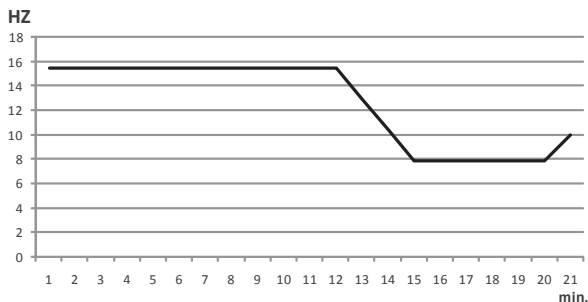
17 Před duševním výkonem

UČENÍ

🕒 21 minut

Jemné pohoupání na hladinách energie (hladině beta) i uvolnění (alfa) Vám poskytne komplexní zvýšení mentálních funkcí, což je například koncentrace, nárazové zvýšení IQ, absence trémy, rozhodnost, bystrost. Používá se například ve sportovní oblasti (před závodem) nebo pro intenzivní déletrvající duševní práci, například v povoláních úředníci, manažeři. Dále se používá při

činnostech, které vyžadují vysokou koncentraci a rozhodnost, například letecký provoz, policie, armáda, zdravotníci. Tento program pomáhá uklidnit příliš rozjitřenou mysl. Jeho nejčastější využití je pochopitelně pro učení. Absolvujte jej před jakoukoliv porcí učiva.



17 - 18

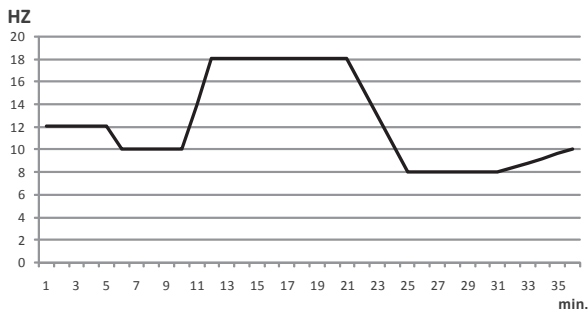
18 Klidná síla

ENERGIE

🕒 36 minut

Určitě znáte ten pocit, kdy jste plní síly a přitom klidní, soustředění, připraveni ji použít... Takový pocit se dostavuje například po plnohodnotném dostatečném spánku. Tento program pomáhá rychle načerpat trochu energie a pomáhá soustředit veškerou energii organismu, včetně energetických rezerv, do soustředěného úsilí. Nejvhodnější je použít jej

před sportem, vrcholovým i amatérským, před fyzicky náročnou prací, která vyžaduje koncentraci a koordinaci pohybů. Hodí se také pro zlepšení sexuální apetence a výkonu.





Péče a údržba

Baterie a adaptér

Baterie

Doporučujeme používat pouze alkalické tužkové baterie (typ AAA). Používejte jen baterie stejného výrobce a stáří.

Vybití baterií je indikováno symbolem baterie na displeji. Od počátku této indikace vydrží přístroj fungovat ještě zhruba 1 hodinu. Nicméně nedoporučujeme po začátku signalizace už přístroj se starými bateriemi používat, protože ty mohou způsobit nepravidelný chod přístroje a snížit kvalitu stimulace.

Nedoporučujeme používat dobíjecí baterie, jelikož nemají odpovídající jmenovité napětí, což může zapříčinit poškození elektrických obvodů, či nesprávnou funkci přístroje.

Odstraňování potíží

Nepravidelná stimulace a její asymetrie může být součástí programu (doporučujeme vyzkoušet jiný program).

Při zhoršené kvalitě stimulace (nehrají obě sluchátka, neblinkají obě poloviny brýlí) přezkontrolujte úplnost a správné zapojení konektorů v přístroji.

Při nízké intenzitě stimulace zkontrolujte nastavení intenzity světelné či zvukové stimulace.

Pokud problémy přetrvávají, vyměňte baterie v přístroji, dříve než se obrátíte na odborný servis. Slabé baterie se totiž často projevuují jako údajná závada.

Jestliže se nerozsvítí displej, tak zkuste několikrát po sobě přístroj zapnout a znovu vypnout.

Adaptér

Pro nabíjení můžete používat adaptér, ten musí mít tyto hodnoty:

Výstupní napětí DC 7,5V, proud 200 mA a záporný pól na středu napájecího konektoru $+-\ominus$ konektor v průměru 2,1 mm.



Údržba a upozornění

Péče o přístroj

Chraňte přístroj před prachem, nečistotou a pády.

Chraňte přístroj a příslušenství před relativní vlhkostí nad 65% a před vniknutím vody či jiné tekutiny do přístroje. Pokud přesto dojde k jejich zvlhnutí, jednotku nezapínejte, abyste se podívali, zda stále funguje! To by mohlo způsobit trvalé poškození obvodů. Místo toho sejměte kryt baterií a baterie vyjměte. Před dalším použitím nechte přístroj dostatečně dlouho zcela vyschnout. To může uchránit přístroj před trvalým poškozením. Slaná voda uvnitř přístroje zanechává zbytky, takže i po vyschnutí bude velká pravděpodobnost koroze obvodů a zkratu přístroje.

Pokud přístroj delší dobu nepoužíváte, doporučujeme vyjmout baterie.

Nenechávejte přístroj vystaven přímému slunci po delší dobu nebo uvnitř uzavřeného automobilu za horkého počasí. Chraňte přístroj před teplotami nad 45 stupňů Celsia a pod 0 stupňů Celsia.

Vyvarujte se poškrábání brýlí, protože jsou z plastu a nedbalým zacházením se snadno poškodí. Můžete je občas očistit čistým měkkým mírně navlhčeným hadříkem, aby se na nich neusazovaly mastnota a nečistota. K čištění nepoužívejte suchý ani znečištěný hadřík, papírový ručník nebo ubrou-

sek, ani svou košili, neboť byste mohli jejich povrch poškrábat.

Neroztahujte nožičky brýlí, i když jsou částečně pružné, jinak hrozí jejich ulomení nebo zlomení rámu brýlí. Věnujte pozornost ukládání brýlí, abyste je nezmáčkli přisednutím apod.

Neroztahujte nadměru sluchátka, i když jsou pružná, jinak hrozí jejich zlomení nebo poškození. Se sluchátky manipulujte opatrně, mechanická poškození nelze uznat jako vadu.

Zapojujte kabely do správných zdířek. Zapojte kabely, především kabel adaptéru a kabel USB správnou stranou a nikoli násilím. Zapojte u kabelu adaptéru do přístroje správnou koncovku. Jinak se konektory na přístroji a koncovky kabelů velmi rychle zničí. Poškození se nemusí projevit hned, ale má zásadní vliv na životnost a funkčnost přístroje.

Nenamotávejte kabely na tělo jednotky, brýlí či sluchátek, ale volně je svinujte takovým způsobem, jakým byly svinuté v originálním balení. Jinak se kabely rychle poškozují. V takových případech nelze většinou kabel samostatně opravit a je nutné zakoupit celé nové příslušenství (sluchátka, brýle).

Nepoužívejte pro čištění a údržbu žádné tekutiny, mazadla a lepidla. Ty nemusí způsobit poškození přístroje ihned, ale mají zásadní vliv na životnost a funkčnost přístroje.

Neprovádějte na přístroji neoprávněné opravárenské zásahy.



Odstraňování potíží

Nepravidelná stimulace a její asymetrie může být součástí programu. Pro ověření vyzkoušejte jiný program.

Při zhoršené kvalitě stimulace (nehrají obě sluchátka, neblíkají obě poloviny brýlí apod.) překontrolujte úplnost a správné zapojení konektorů v přístroji.

Při nízké intenzitě stimulace zkontrolujte nastavení intenzity světelné či zvukové stimulace (otočnými ovladači) a zkontrolujte stav baterií, resp. zkuste vyměnit současné baterie za nové.

Vybité baterie se projevují jako údajné závady. Z toho důvodu vám doporučujeme při jakémkoliv (údajné) poruše nejdříve ověřit baterie – vyměnit staré baterie za nové, případně použít adaptér.

Jestliže se nerozsvítí displej, tak zkuste několikrát po sobě přístroj zapnout a znovu vypnout.

Pokud se na displeji objeví nápis **Lo** nebo problikává jedná se o signalizaci vybitých baterií.

Rady a pokyny pro případnou reklamaci/opravu

Před předáním zboží do opravy prosím nejdříve kontaktujte svého prodejce nebo servis Galaxy. V mnoha hlášených případech se totiž nejedná o vadu, ale o nesprávný postup, nepozornost při používání přístroje.

Při zjištění vady poskytněte servisu celý komplet přístroje a nikoli jen jeho část. Zdánlivá vada sluchátek totiž nemusí být vada sluchátek, ale vada ovládací jednotky apod.

Pozáruční (placené) opravy, které od vás obdržíme poštou, vám zasíláme zpět také poštou, na dobírku, s připočítáním poštovného.

Záruční opravy (prokázaná reklamace), které od vás obdržíme poštou, vám zasíláme zpět také poštou, pojištěným (tzv. obchodním) balíkem. Poštovné neplatíte.



Poznámky:

Poznámky



Poznámky:

Poznámky