

INSTRUCCIONES DE USO

El reloj está equipado con el movimiento automático japonés Miyota 9015. Se le da cuerda automáticamente a través del movimiento del rotor al usar el reloj.

Para accionar el mecanismo, basta con llevar el reloj puesto durante unos pocos minutos. También es posible activar el mecanismo manualmente girando la corona unas cuantas veces. Para ajustar la hora, tira ligeramente de la corona hasta que el segundero se detenga y luego gírala.

Una vez que hayas ajustado la hora deseada, empuja la corona hacia dentro para activar el mecanismo. Si el reloj deja de moverse durante mucho tiempo, puede fallar al marcar la hora. El mecanismo de movimiento automático tiene una batería de reserva que dura 42 horas.

Precisión

Es normal que un reloj automático se desvíe unos segundos.

La altitud, el magnetismo, la luz solar directa, las temperaturas excesivamente altas o bajas y los impactos pueden afectar la precisión del mecanismo o incluso dañarlo.

Además de intentar evitar estos factores, se recomienda llevar a cabo un mantenimiento regular con un relojero local cada 2-3 años, según sea necesario. Si se trata al reloj con cuidado y se mantiene en buenas condiciones, conseguirás que tu Mudita Moment dure toda la vida.

Agentes químicos y gases

Evita la exposición del reloj a los productos químicos o gases reactivos o corrosivos. El contacto con estos agentes químicos

puede provocar la decoloración de la caja del reloj, la corona y las correas del reloj. También puede producirse la corrosión de la caja, lo que afectará a la impermeabilidad del reloj.

Resistencia al agua

Mudita Moment ofrece resistencia al agua hasta 5 ATM (puede soportar una presión de 5 bares o una columna de agua de 50 metros). Esto significa que es resistente al contacto con el agua durante las actividades cotidianas, como las salpicaduras ocasionales de agua o la lluvia. No obstante, no te recomendamos que te duches, bañes o nades con el reloj puesto. Si tu reloj se moja, sécalo con un paño suave. No ajustes la hora con las manos mojadas ni cuando tu reloj no esté completamente seco.

Correa del reloj

No llesves la correa del reloj demasiado apretada. Para asegurar una comodidad óptima, se recomienda que, una vez abrochada correctamente, se pueda introducir un dedo entre la correa y la piel.

Especificaciones técnicas:

Aquí tienes toda la información técnica del reloj.

mecanismo:	Miyota 9015
tamaño de la caja:	38 mm de diámetro
materia de la caja:	acero inoxidable 316L
tipo de cristal:	cristal de zafiro
resistencia al agua:	5 ATM
barras de lengüeta:	arras de resorte de liberación rápida
ancho de la correa:	20 mm, con hebilla de acero 316L

CÓMO RESPIRAR PARA RELAJARTE CON MUDITA MOMENT

Busca un momento tranquilo a cualquier hora del día y disfruta de todos los beneficios que pueden conseguirse con las técnicas de respiración profunda que alivian el estrés, relajan tu consciencia y te ayudan a concentrarte.

Echa un vistazo al patrón de puntos del reloj. Cada punto representa un intervalo de 4 segundos.

Haz que tu respiración vaya con el movimiento del segundero, viendo cómo llega a cada punto.

Disfruta de todos los beneficios de la respiración lenta y profunda con alguno de los ejercicios que te presentaremos en los siguientes apartados.

Cuando realices estos ejercicios intenta siempre respirar con la parte baja de tus pulmones y por la nariz.

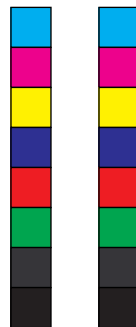
Es importante que tanto la inspiración como la espiración duren el mismo tiempo para mantener el mismo flujo gradual de la respiración en cada etapa.

Respiración consciente

La forma más sencilla, y también la más eficaz, de calmarte y reconectarte contigo mismo/a.

- Inspira durante 4 segundos.
- Espira durante 4 segundos.

Repítelo durante un máximo de 10 minutos o hasta que recuperes la tranquilidad y te sientas más relajado/a.



Respiración cuadrada

Es la técnica más eficaz para reducir los ataques repentinos de estrés. Prácticala antes de una situación estresante para recuperar la concentración y prepararte, o para calmarte justo después de tal acontecimiento.

- Inspira durante 4 segundos.
- Retén la respiración durante 4 segundos.
- Espira durante 4 segundos.
- Mantén los pulmones durante 4 segundos.

Repite este ciclo 10 veces o hasta que te sientas más calmado/a, relajado/a y tranquilo/a.

Respiración lenta

Este es un ejercicio un poco más avanzado, pero al que te irás acostumbrando con la práctica. Es perfecto para una sesión de relajación profunda, y también puedes hacerlo al despertar o antes de acostarte.

- Inspira durante 4 segundos.
 - Espira durante 8 segundos.
- Prácticalo con regularidad durante

10 minutos o hasta que te sientas completamente calmado/a y listo/a para despegarte.



GARANTÍA

Tu Mudita Moment tiene una garantía de 24 meses que comienzan a partir de la fecha de compra.

Los defectos sufridos durante este período serán reparados de forma gratuita, en un plazo de 60 días a partir de la fecha de entrega del reloj en nuestras instalaciones. El cliente cubrirá los gastos de envío del reloj a la dirección indicada.

Para asegurar que tu Mudita Moment llegue sano y salvo a nuestras instalaciones, embala el reloj de forma que no sufra ningún daño durante el envío.

En caso de que el defecto no se pueda eliminar o reparar, el cliente podrá cambiar el reloj por uno nuevo u optar por el reembolso del coste total del reloj.

Los relojes que presenten defectos han de enviarse a la dirección designada, previo acuerdo por correo electrónico. La dirección de envío se encuentra disponible en nuestra web: www.mudita.com.

La garantía sólo será válida si va acompañada del sello del vendedor original y la fecha de la compra.

La garantía no cubrirá: la correa del reloj (incluidas las hebillas), las barras de resorte, el cristal del reloj ni el revestimiento de la caja del reloj.

Igualmente, la garantía no cubrirá los daños causados por un uso indebido del reloj o los daños resultantes de eventos aleatorios que se produzcan después de completar la venta.



HOLA, SOMOS MUDITA.

Gracias por confiar en nuestro producto: el reloj automático y minimalista Mudita Moment.

Gracias por elegir un reloj analógico que combina la forma y el diseño modernos con la manufactura tradicional, todo ello unido a una maquinaria nipona de gran calidad como es la Miyota 9015.

Tu reloj Mudita Moment te permitirá disfrutar de tu vida todos los días, pues será tu compañero que te avisará de cuando necesitas tomarte un respiro y disfrutar de tu tiempo de forma más consciente.

¡Esperamos que lo disfrutes!

Mudita sp. z o.o.

Ul. Czczota 6
02-607 Varsovia, Polonia
www.mudita.com