

Průvodce rychlým startem emWave2

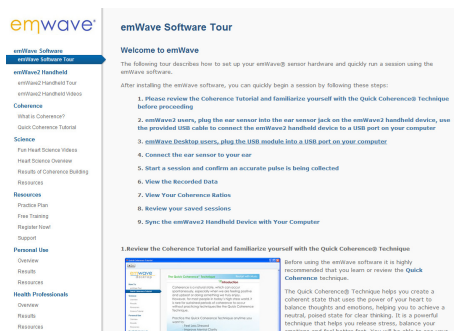
Krok 1. - instalujte programové vybavení na Váš počítač z příloženého CD

- vložte CD
- Dvakrát klikněte na emWave2 MAC nebo PC složku
- Dvakrát klikněte na ikonu emWave instalačního programu
- Následujte instalační instrukce

Krok 2. Připojte Vaší kapesní jednotku emWave k Vašemu počítači s použitím příloženého USB kabelu. Nejlépe je před prvním použitím jej alespoň 2 hodiny nabíjet.



Krok 3. Klikněte na emWave2 Tour pro další seznámení s produktem (anglicky).



8 jednoduchých kroků, jak užívat emWave2 na cestách:

1. Spustíte jej zmáčknutím dolní části senzoru po dobu 2 sekund. Světlo začne rotovat po displeji a uslyšíte zvuk, když se jednotka nashutuje.
2. Jemně umístěte váš palec na tlačítko senzoru nebo připojte ušní senzor, abyste mohli začít seanci.
3. Sledujte spodní světlo, které rytmicky modře bliká, čímž označuje dobrý kontakt s pulzem.
4. Dýchejte - jakmile se modrá světla začnou pohybovat v "Pásu srdeční aktivity" nadechněte se v rytmu stoupajícího světla a vydechněte při klesajícím světle.



5. Soustředte se na oblast srdce a představte si, že vzduch, který dýcháte, vchází a vychází ze srdce.
6. Aktivujte pozitivní pocity jako péči nebo ocenění za něco ve vašem životě zatímco dýcháte dle stoupajícího a klesajícího světla.
7. Sledujte horní světlo, jak se mění od červené (normální) k modré (zlepšené) až zelené (optimální). Vaše stresové pocity se budou snižovat s tím, jak bude narůstat koherence.
8. Vypněte - zmáčkněte spodek senzoru po dobu 2 sekund.

TIP: Jestliže se během seance modře blikající indikátor pulzu změni v červené, znamená to, že emWave ztratilo kontakt s vaším pulzem a potřebujete upravit váš ušní senzor či polohu palce na senzoru.

Počítačové rozhraní

Můžete spouštět, ukládat, prohlížet a tisknout výsledky seancí s pomocí počítačového rozhraní. Počítačové rozhraní ukazuje srdeční variabilitu (HRV) a úroveň koherence a dále vám poskytuje detailní informace o vědeckém zázemí emWave.



Spouštění seance na vašem počítači:

1. Spustíte v počítači emWave program
2. Nespouštíte kapesní zařízení
3. Připojíte vaše emWave2 zařízení k počítači pomocí USB kabelu
- Ujistěte se, že vaše zařízení bylo rozpoznáno potvrzujícími modrými světly v *Pásu srdeční aktivity*.
4. Připojíte ušní senzor k vašemu kapesnímu zařízení nebo umístíte jemně palec na senzor.
5. V počítačové aplikaci klepněte na tlačítko START
6. Po ukončení klikněte na tlačítko STOP a vaše seance skončí
7. Vaše seance se automaticky uloží do emWave aplikace.

Důležité poznámky:

- neodpojujte vaši jednotku, dokud vaše seance neskončí a vy nejste hotovi s využíváním zařízení ve spolupráci s počítačem
- jakmile je emWave2 připojeno, mělo by být řízeno pouze počítačovou aplikací. Nepoužívejte řídicí tlačítko (senzor) pro nastavování zařízení ke spuštění, ukončení nebo provádění jakékoli další funkce.

Používání vašeho emWave

Zapínání a vypínání

Pro zapnutí emWave stiskněte spodek Sensorového tlačítka. Uvidíte, jak se rozsvítí světlo, a uslyšíte tři krátké tóny.

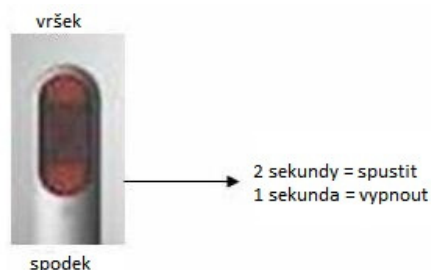
Pro vypnutí zmáčkněte a držte spodek Sensorového tlačítka asi 2 sekundy.

Použití senzoru

Pro detekci pulzu buď připojte k emWave ušní senzor a připevněte klip na vaše ucho nebo jemně umístěte váš palec na Sensorové tlačítko.

TIP:

Do doby, než se naučíte používat Sensorové tlačítko pro nastavování funkcí emWave, doporučujeme používat ušní senzor.



Ujistěte se, že Indikátor pulzu bliká modře, což dokládá, že emWave sleduje pulz. Jestliže modře neblíká, seřídte si ušní senzor nebo pozici palce na Sensorovém tlačítku.

Změna nastavení:

Mód nastavení

Po zapnutí přístroje a předtím, než je detekován pulz, můžete změnit:

Úroveň náročnosti - základní úroveň 1 (nízká)

Pro změnu náročnosti měření zmáčkněte vrchní část Sensorového tlačítka. Prochází cyklicky čtyřmi úrovněmi. Jedno modré světlo na vrchu Pásu srdeční aktivity indikuje nejnižší úroveň náročnosti a čtyři modrá světla indikují nejvyšší.

Jas displeje - základní úroveň 1 (nízká)

Pro změnu jasu stiskněte spodní část Sensorového tlačítka. Jedno modré světlo naspodu Pásu srdeční aktivity indikuje nejtluštější a čtyři modrá světla indikují nejjasnější displej.

Během seance pro uvolnění stresu:

Seance začíná ve chvíli, když vidíte Ukazatel tempa dechu (Breath Pacer) se pohybovat nahoru a dolů po Páse aktivity srdce. Poté, co seance započne, můžete změnit:

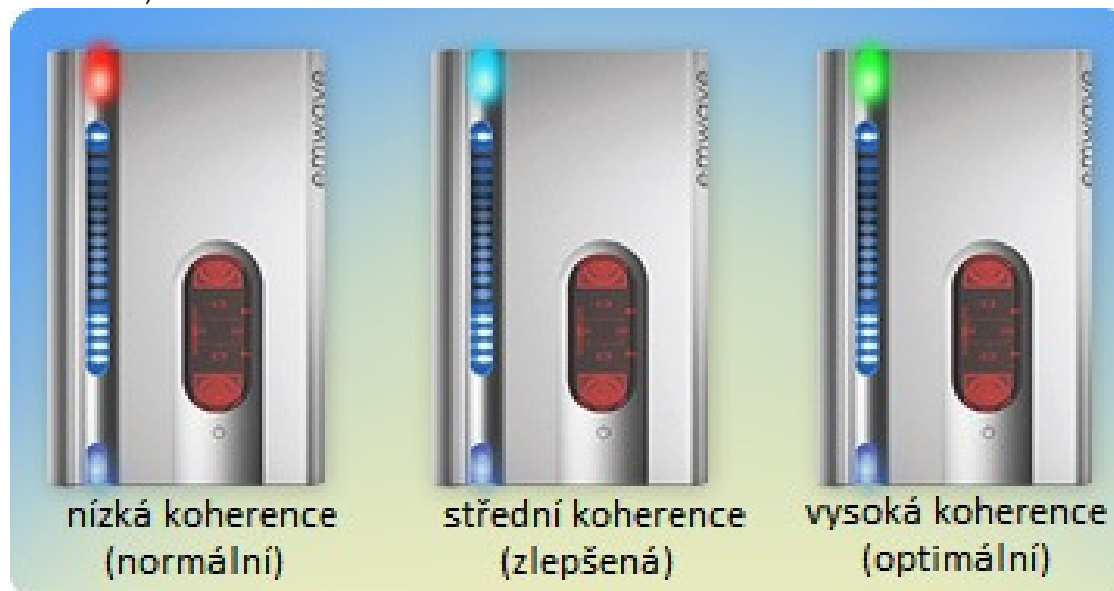
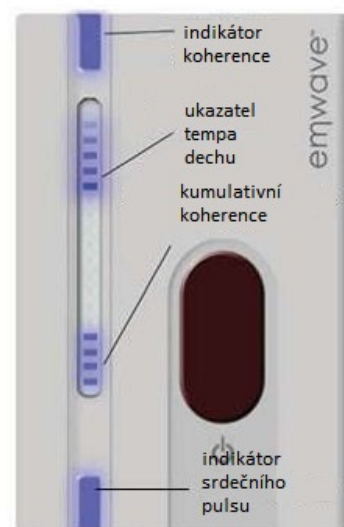
Hladina zvuku - základní úroveň 1 (nízká)

Pro změnu hlasitosti zvuku, na vašem emWave stlačte spodek Sensorového tlačítka. Cyklicky můžete měnit hlasitost od nejnižší po nejvyšší hlasitost. Po každém stisknutí uslyšíte tón, který odpovídá konkrétní úrovni hlasitosti; neexistence tónu znamená, že zvuk je vypnut.

Cvičení uvolnění stresu

Po proběhlé kalibraci pulzu začíná vlastní seance. Uvidíte vzrůstající a klesající modrá světla na Páse aktivity srdce, která vám pomáhají rytmicky dýchat. Povšimněte si, že Ukazatel úrovně koherence září červeně, modře či zeleně.

Vaším úkolem je zvýšit koherenci vašeho srdečního rytmu a změnit Ukazatel úrovně koherence z červené (normální - nízká koherence) na modrou (zlepšená - střední koherence) na zelenou (optimální – vysoká koherence).



Odměna za koherenci

Když dosáhnete úrovně střední nebo vysoké koherence, uslyšíte krátké tóny “odměny” a uvidíte vzrůstající koherenční skóre. Míra vašeho skóre koherence je indikována počtem modrých světél v Pásu aktivity srdce. Počet světél přibývá, když jste ve střední či vysoké koherenci, a ubývá, když jste v nízké koherenci.

Jak používat “Pokročilé módy”

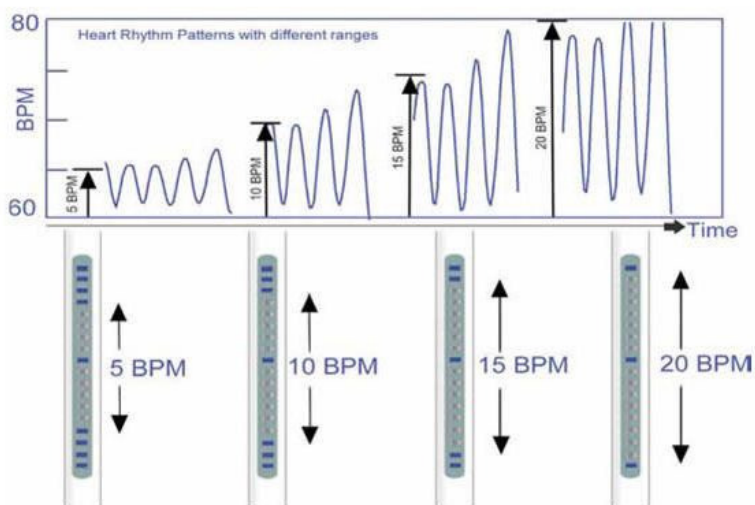
Jakmile jste se seznámili se základním módem a chcete zlepšit svou zkušenost s emWave, můžete nastavit Pokročilý mód. Postupujte dle následujících kroků:

Nastavení Pokročilých módů:

Stiskněte a držte vrchní část Senzorového tlačítka (nejblíže ke slovu emWave2) po dobu minimálně 10 sekund. Uslyšíte pět pípnutí a světla zablikají. Vstoupili jste do Pokročilého módu, který obsahuje tři různá zobrazení. Pokročilý mód také využívá vaše nastavení displeje, úrovně náročnosti, jasů a hlasitosti.

Zobrazení HRV (Heart Rate Variability):

První zobrazení při vstupu do „Pokročilého módu“ je HRV zobrazení. Toto zobrazení ukazuje zrychlení či zpomalení tepové frekvence (HRV) v reálném čase. Čím hladší je přechod světla mezi pohybem nahoru a dolů na pásu srdeční aktivity, tím jste ve větší koherenci. Světla nahoře a dole na Pásu srdeční aktivity ukazují, jaký má vaše tepová frekvence rozsah. Tyto indikátory rozsahu jsou ztmaveny a zesvětlají, když se HRV vlna přes ně přesouvá při svém pohybu nahoru a dolů – 1 čárka ukazuje 20 bpm (úderů za minutu), 2 čárky ukazují 15bpm, 3 čárky indikují 10 bpm a 4 čárky indikují 5 bpm. Jak se zvyšuje rozsah Vašeho HRV, uvidíte méně diod v horní i dolní části Pásu srdeční aktivity.



Ukazatel tempa dechu:

Druhé zobrazení v Pokročilém módu je Ukazatel tempa dechu, který Vám umožní jednoduchou seanci i s uložením všech nastavení z předchozí seance. Abyste se dostali do druhého zobrazení v Pokročilém módu, stiskněte a držte vršek sensorového tlačítka po dobu 3 sekund. Uslyšíte jeden slabý zvuk pípnutí a mód je aktivován.

Tajné zobrazení:

Stiskněte a držte tlačítko senzoru po dobu dalších 3 sekund. Všimnete si, že zmizí všechna světla vyjma koherence. Tento mód je zajímavý, když si nepřejete pozornost okolí. Můžete vypnout také zvuk stisknutím spodku sensorového tlačítka. Jenom vy budete vědět, že emWave2 je spuštěn a měří vaše HRV.

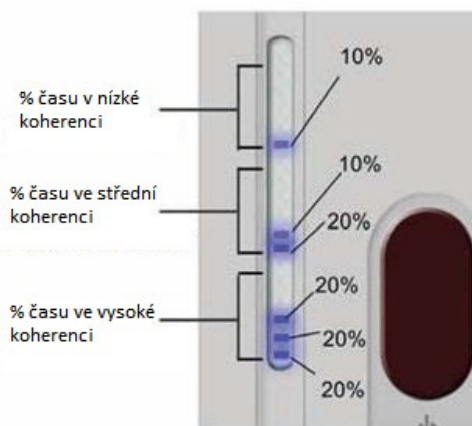
Návrat zpět do Základního módu:

Pro návrat zpět do základního módu stiskněte a držte vršek sensorového tlačítka nejméně 10 sekund. Uslyšíte 4 tóny. Opět budete v základních módech.

Koherenční poměry v základním módu:

Krátký 0,5 sekundový stisk vrchu sensorového tlačítka umožní zobrazení koherenčních poměrů dosažených během seance. Podíl času v nízkém, středním a vysokém stav koherence se zobrazí na Pásu srdeční aktivity a to v procentech celkového času seance.

- Plně rozsvícená dioda značí 20% času.
- Na polovinu rozsvícená dioda značí 10% času.

**Použití „Techniky Rychlé koherence“ na Vašem emWave2:**

1. *Soustředte se na srdce či na oblast uprostřed Vaší hrudi*
2. *Srdeční dýchání – představujte si, že vzduch při výdechu i vdechu proudí skrz Vaše srdce. Použitím Ukazatele tempa dechu docílíte pravidelného a hladkého rytmu dechu, vdechujte se vzrůstajícím světlem a s jeho snižování vydechujte.*
3. *Prociťujte své srdce – zatímco se soustředíte na srdce a dýcháte skrz srdce, snažte se aktivovat pozitivní pocity. To je např. péče o někoho blízkého či zvířecího mazlíčka, pocit dosažení něčeho dobrého či významného ve Vašem životě či si představte povznášející pocit, který jste již někdy v nějaké situaci pocítili.*