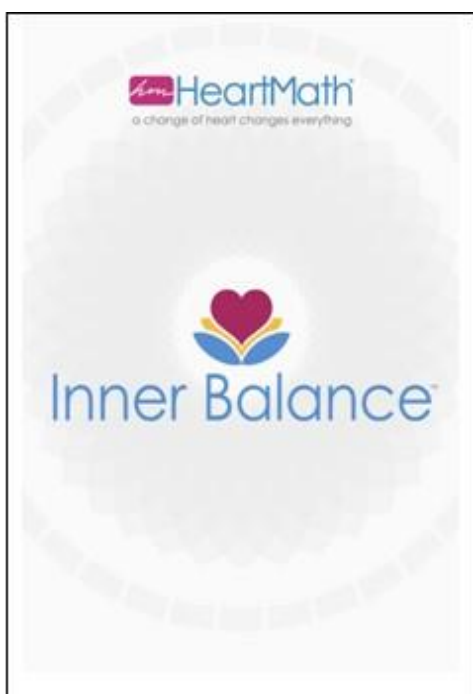


Vítejte do Inner Balance

Inner Balance verze 3.7 nebo novější

Zveme vás, abyste zahájili cestu ve zlepšení vaší vnitřní rovnováhy (Inner Balance) a srovnání srdce, mysli a těla pomocí technik HeartMath, které již prospěly stovkám tisíc lidí. Na této cestě získáte lepší well-being, vitalitu, jasnost myšlení, přístup k intuici vašeho srdce a vyváženější reakci na stresové situace a výzvy.



Novinka! Technologie Inner Balance může být nyní nainstalována na zařízení iOS i Android.

Android: HeartMath® představuje kompatibilitu s Android od počátku verze 3.8 Inner Balance. Vyžaduje Android v 5.0 nebo vyšší. Pouze senzory HeartMath Bluetooth.

iOS: Počínaje verzí 3.7 aplikace Inner Balance je vyžadován iOS 9 nebo vyšší. Pro nejlepší výsledky s čidlem použijte 9.3.2 nebo novější. HeartMath Pulse Sensor buď Bluetooth nebo Lightning konektor.

HeartMath senzor je vyžadován pro spuštění Inner Balance. Můžete jej zakoupit po kliknutí [sem](#):

První spuštění

Při spuštění aplikace Inner Balance poprvé uvidíte uvítací a úvodní videa. Tyto cvičení lze kdykoli znovu spustit tak, že přejdete do Tutorials v Settings (Nastavení).



← Settings **Tutorials**

TUTORIAL VIDEOS

HeartMath Introduction Watch

Play on App Restart ☐

Inner Balance Introduction Watch

Play on App Restart ☒

TUTORIAL AUDIO

Session Help ☐

Turning on the Session Help Audio will override your soundtrack selections.

Budete mít možnost nastavit účet HeartCloud™. Nastavením účtu budete moci synchronizovat data relací na všech svých zařízeních, vyhrát ocenění a získat užitečné tipy na školení!

Otočení mezi zobrazením na šířku a na výšku jsou nyní k dispozici na zařízeních se systémem iOS. Ujistěte se, že zámek otočení není zapnutý v nastavení zařízení. Poznámka: U některých zařízení s menšími zobrazovací oblastí není dolní panel nástrojů zobrazen v režimu na šířku, ani zde nejsou zprávy o koučování.

Navigace mezi sekcemi na kartě se obecně provádí přetažením obrazovky. Hlavní pohledy na vnitřní rovnováhu jsou ovládány kartami ve spodní části obrazovky a ikonami nahoře.

Pomoc:

Chcete-li získat další informace, klepněte na ikonu Náповěda (Help) v pravém horním rohu obrazovky. V nápovědě najdete také tuto uživatelskou příručku o Inner Balance (Aj).



Začínáme

Senzory Bluetooth

Před prvním použitím nabijte senzor alespoň po dobu 2 hodin. S nabitým a připraveným senzorem Bluetooth otevřete aplikaci. Umístěte snímač tepu do středu vašeho ušního lalůčku. Stiskněte a podržte tlačítko napájení na snímači a zapněte jej. Ujistěte se, že svítí LED dioda na snímači. Stiskněte tlačítko Start v zobrazení relace aplikace Inner Balance. Když se zobrazí dialogové okno pro snímání, vyberte ze seznamu seznam snímačů Inner Balance (např. HeartMath-HRV-A123). Pokud jste v blízkosti jiných HeartMath (bluetooth) senzorů, ujistěte se, že jste vybrali ten, jehož poslední 4 znaky odpovídají identifikačnímu štítku umístěnému na zadní straně senzoru.

Poznámka: Pokud tento dialog nevidíte při dalším použití, klepněte na tlačítko Start.

Lightning senzor

Nyní připojte snímač k nabíjecímu portu přístroje a připojte snímač tepu do středu ušního lalůčku. Nyní jedním klepnutím aktivujete panel nabídek s tlačítky Start a Stop. Klepnutím na tlačítko Start spustíte relaci!

Spustit nebo zastavit relaci

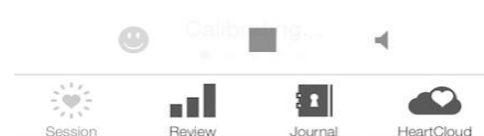
Panel dolních nástrojů je aktivován jedním klepnutím z libovolného zobrazení relace. Tlačítko Start je umístěno ve středu panelu nástrojů. Pokud není připojen žádný snímač, poklepáním na tlačítko Start se

Done	Help
Achievement <i>The scoring algorithm updates your coherence score every 5 seconds. The achievement score is then also updated at 5 second intervals. At the end of the session the achievement score is the sum of all the individual coherence scores.</i>	
Breath Pacer <i>There are three pacers available and described here for your breathing assistance. The speed of the pacers can be adjusted to your preference in Settings. If you prefer, you may also turn off any of the pacers in Settings. Mandala - inhale as the colorful breath pacer expands and exhale as it contracts to achieve optimal breathing and coherence. Chaser - inhale as the shades rise, exhale as it lowers. Advanced views with the charts and statistical data offer a pacer at the top of the screen. It is a small black dot moving back and forth along the top of the screen.</i>	
To read the complete Inner Balance User Manual and save to iBooks, tap here.	

Tlačítko Start



Tlačítko Stop



zobrazí výzva k hledání snímače. Po zahájení relace se tlačítko přepne, aby se stalo tlačítkem Stop.

V tomto panelu nástrojů také naleznete tlačítko pro ztlumení hlasitosti a emotikon nálady pro deníky.

Když je vaše relace spuštěna, všimněte si koučovacích zpráv zobrazených v dolní části obrazovky.



Nejprve se objeví volba nálady – **Mood** (Pokud je v Nastavení/Settings zapnutá). Chcete-li tuto funkci vypnout, podívejte se do Nastavení na další stránce.

Existuje několik různých obrazovek, které jsou aktivní během tréninku. Můžete si mezi nimi vybírat. Viz Nastavení pro zapnutí nebo vypnutí zobrazení relací.

V horní části obrazovky se zpočátku zobrazí váš pulz a poté se přepne na graf variability srdeční frekvence (HRV). Uživatelé Bluetooth uvidí pouze HRV křivku. HRV vám ukáže hladký průběh, když jste ve stavu koherence * neboli vnitřní rovnováhy. Malá tečka pod HRV křivkou označuje úroveň koherence, červenou pro nízkou, modrou střední a zelenou pro vysokou. Barevný displej ve středu obrazovky vám pomáhá držet tempo dechu pro trénink koherence. Červené, modré a zelené čtverce na okraji kruhu

přibývají každých "5" sekund a ukazují, kolik času jste strávili v nízké, střední nebo vysoké koherenci.

** Koherence je stupněm řádu, harmonie a stability vašeho autonomního nervového systému a vyšších center mozku. Koherentní model HRV odráží efektivní nebo optimální funkci, která souvisí s lehkostí a tokem energie a tokem informací ve vašem nervovém systému a mezi vaším srdcem a mozkiem. Nevyrovnaný, nekoherentní tvar HRV křivky odráží stres a energetické vyčerpávání. HRV nebo vzorec srdečního rytmu informuje mozek o tom, jak srdce a tělo cítí a ovlivňuje centra mozku zapojená do rozhodování a vaši schopnost udržovat klid, zvláště v náročných nebo stresových časech.*

Dochází k relaxaci během koherence? Ano, ale koherence není relaxace. Jedná se o synchronizaci aktivity v parasympatických a sympatických větvích nervového systému. Odráží klidný, přesto energeticky přítomný a vědomý stav. Trénink koherence srdce s pomocí aplikace Inner Balance usnadňuje duševní funkce. Otevírá lepší přístup k vyšší inteligenci a zlepšuje soustředění, kreativitu, intuici a rozhodování. Když jsme ve stavu srdeční koherence, máme lepší výsledky! Cítíme se více sebejistě, pozitivně, klidně a přesto plní energie.

Změňte některá z vašich nastavení tak, abyste Inner Balance přizpůsobili své tréninkové zkušenosti

Pro přístup k nastavení klepněte na  ikonu v levé horní části obrazovky.





- První část obsahuje **Nastavení relace (Session Settings)**. To zahrnuje možnost provést osobní výběr hudby z vašich knihoven a ovládání hlasitosti
- **Nastavení zvuků** (Tóny koherence ve výchozím nastavení ozvučí každé další skóre, což je asi každých 10 sekund. Tyto zvonkohry by se měly shodovat s dalšími barevnými signály v Mandale a Sledovači (Chaser). Bude také vydávat zvuk při každé změně úrovně. Odměna zvukem proběhne, když jste byli v zelené oblasti konzistentně po dobu 30 sekund, a bude znít každých 30 sekund, pokud zůstane v zelené. Je zde také zvuková odměna za vysoké skóre, a to se stane, když jste dosáhli 60-ti po sobě jdoucích skóre v zelené barvě. Hlasitost zvukových efektů lze také nastavit tak, aby vygenerovala tón POUZE při změně aktuální úrovně koherence. Na některých zařízeních je dostupná volba vibrace. V systému iOS nezapomeňte aktivovat vibraci kroužkem, aby fungovala funkce vibrací v Inner Balance.
- **Úroveň Náročnosti (Challenge)** může být nastavena na jednu ze čtyř úrovní představovaných počtem hvězdiček.

Začněte s úrovní Challenge 1 a zvyšte ji v průběhu tréninku dle vývoje tréninkových výsledků.

- **Metronom dechu (Breath Pacer)** je řízen rychlostí pohybu Mandaly na obrazovce # 1, Chaser na obrazovce # 2 a Mini Breath Pacer v horní části ostatních obrazovek. Pro většinu lidí je nastavení jednoho dechového cyklu na 10 sekund nejúčinnější pro zvyšování koherence srdce.

- **Časovač relace (Session Timer)** bude v určenou chvíli přehrávat zvukové upozornění v průběhu vaší relace.

- Vyberte obrázek nebo video pro aplikaci **Moje inspirace (My Inspiration)** z vaší osobní knihovny, kterou chcete zobrazit. Zvolte si takové, které vyvolávají pozitivní nebo dobré pocity a motivují vás. Když poprvé požádáte technologii Inner Balance o nahrání vašeho osobního videa nebo obrázku, může se zobrazit výzva aplikace k povolení tohoto úkonu. Je-li to nutné, (v zařízení iOS) přejděte do Nastavení (Settings) zařízení, zvolte možnost Ochrana osobních údajů (Privacy) a vyberte možnost Fotky (Photos). Povolte zde přístup k Inner Balance.

- V **Možnostech zobrazení relace (Session Display Options)** můžete zapnout nebo vypnout každé jednotlivé zobrazení relace. To vám umožní přeskočit obrazovku, kterou nechcete používat. Můžete také zavřít zobrazení zpráv Coach, Mini HRV a Mini Breath Pacer.

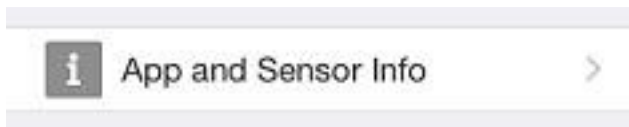
Pokud dáváte přednost barevnému pozadí, zvolte si jej v sekci **Theme (Téma)**.

- Zviditelnění výběru nálady (**Mood Selection Visibility**) má tři možnosti, které lze zapnout nebo vypnout pro ovládání vyskakovacích oken: Před relací, po relaci a při novém zápisu do deníku.

- **Tutoriály Video výukové programy** jsou dostupné při spuštění aplikace nebo kdykoli je chcete zobrazit. Také představujeme zvukový tutoriál s názvem Náповěda pro relaci (Session Help). Náповěda pro relaci poskytuje návod, jak cvičit techniku Quick Coherence® (návod si můžete ve českém jazyce stáhnout [zde](#)). Nastavte si tuto audio stopu (přehrát/ztlumit během relací) v části Nastavení (Settings).

- Volba **Přihlášení a synchronizace (Login and Sync)** zobrazí následující: použijte pouze WiFi pro synchronizaci, e-mailový účet, pokud je uživatel připojen na HeartCloud (stáhněte si návod [zde](#)) s volbou Odhlásit se (Log Out) nebo Přihlášení (Log In), stejně jako tlačítko Sync Now (Synchronizovat).

- **Reset** vymaže všechna data v aplikaci a obnoví nastavení počáteční instalace. Pokud půjčíte zařízení jiné osobě, mohou si přát resetovat a nastavit svůj vlastní účet HeartCloud.



- **Informace o aplikaci a senzoru:** Zde naleznete verzi aplikace a další informace o senzorech. Informace senzoru zahrnují: typ použitého snímače (bluetooth nebo Lightning) a úroveň baterie senzoru bluetooth. Uživatelé Bluetooth mohou vymazat informace o předchozích používaných snímačích klepnutím na volbu Zapomenout všechny senzory (Forget All Sensors).

Sociální média a sdílení



Klepnutím na tuto ikonu uprostřed spodní části obrazovky získáte přístup k sociálním médiím a sdílením komentářů na Facebooku, Twitteru nebo e-mailu.

Pomocí ikony Nastavení (Settings) můžete zvolit, které metriky relací chcete sdílet, pomocí přepínání Zapnuto (On) nebo Vypnuto (Off):



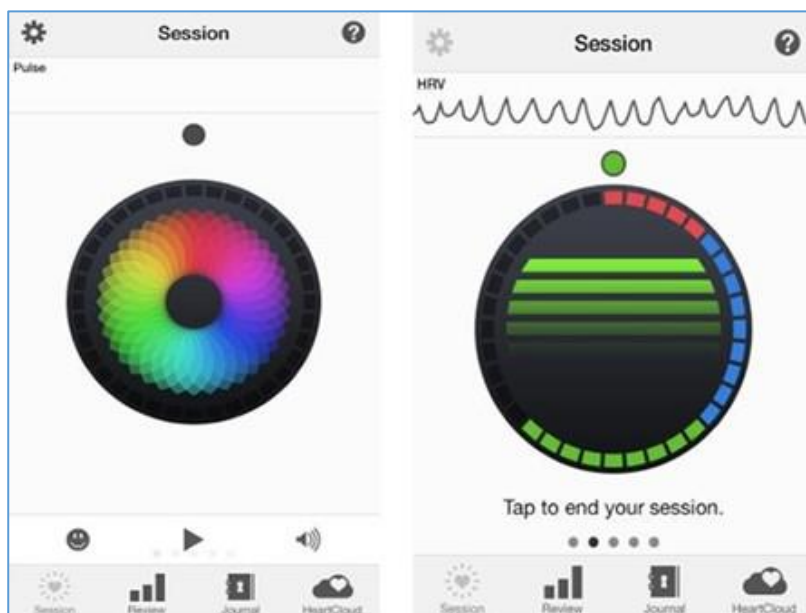
Budete se muset přihlásit k aplikacím třetích stran, jako je Facebook nebo Twitter, a v některých případech povolit konkrétní přístup ke sdílení. Pamatujte, že některé aplikace třetích stran mají svá pravidla o tom, co lze sdílet z aplikace. Facebook například může blokovat metriky.



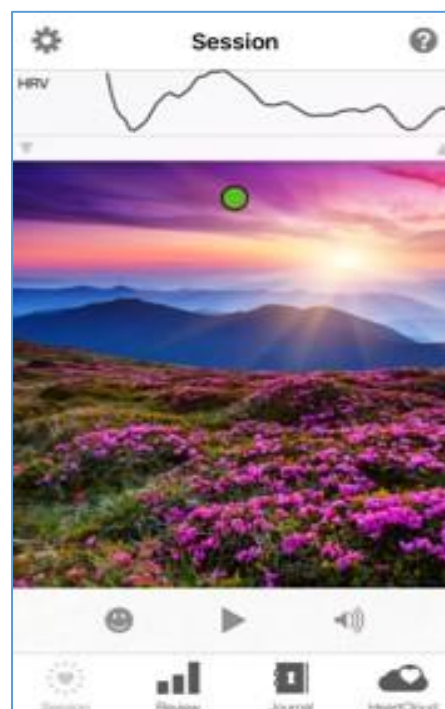
Spustit relaci

Ve výchozím nastavení existujem pět zobrazení, které můžete přetáhnout během relace:

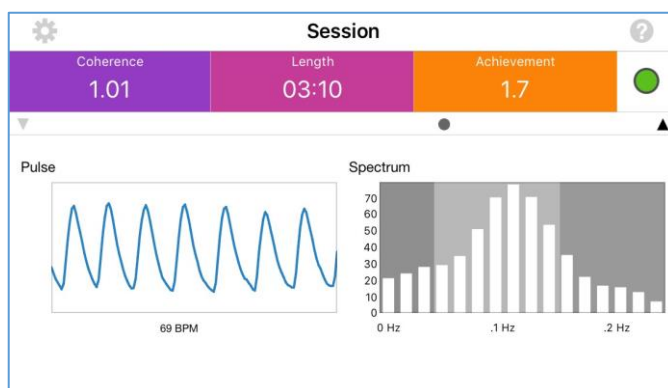
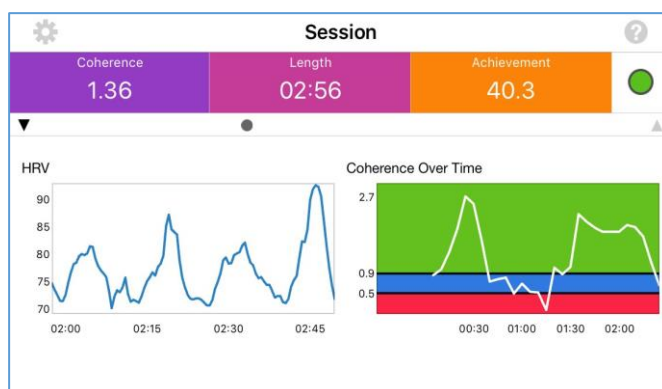
První dvě obrazovky jsou Mandala a Chaser. Pomáhají vám udržet tempo dechu, ukazují úroveň koherence a zobrazují užitečné koučovací zprávy.



Obrazovka **Moje inspirace** zobrazuje obrázek nebo video, které vás inspirují k vyšší koherenci. Ty mohou být nahrazeny vaším osobním obrázkem nebo videem z vlastní knihovny pomocí Nastavení, jak je popsáno výše.



Detail **Obrazovky relace (Session Screens)** vykresluje koherenci v čase, pulz a / nebo srdeční frekvenci v úderech za minutu, HRV křivku a výkonové spektrum. Najdete také (pokud to není v nastavení zakázáno) malý dechový metronom v podobě pohybující se kuličky v horní části obrazovky.



UPOZORNĚNÍ: Pro uživatele senzoru bluetooth se nezobrazí graf pulzu.

Místo toho uvidíte větší zobrazení Beats Per Minute (BPM).

Dva výše uvedené pohledy zobrazují řadu metrik vašeho tréninku. Tabulka skóre zahrnuje koherenci, délku (session) a Úspěchy. Koherence ve fialové části je vaše současné skóre koherence. Jedná se o míru stupně koherence v grafu srdečního rytmu.

Koherentní srdeční rytmus je stabilní pravidelně opakující se rytmus připomínající sinusovou vlnu o jediné frekvenci mezi 0,04 - 0,24 Hz (3-15 cyklů za minutu). Hodnotící algoritmus nepřetržitě sleduje nejaktuálnější údaje o srdečním rytmu za posledních 64 sekund a aktualizuje skóre každých 5 sekund.

Čím stabilnější a pravidelnější je frekvence srdečního rytmu tím vyšší je koherence. Skóre se pohybuje od 0-16. Typické skóre se pohybuje v rozmezí 3,0 až 6,5, ale hodnoty nízké blízké se k 0,0 a vyšší než 10,0 nejsou neobvyklé. S praxí a pravidelným užíváním si začnete všimnout své normální úrovně skóre koherence a jak se mění, když se více či méně soustředíte a když zažijete vyšší úroveň vnitřní rovnováhy. Použijte tento rozsah skóre jako průvodce pro nastavení úrovně Challenge Level a Achievement Goal (Cíle).

Růžová část je Délka vaší relace.

Oranžová sekce zobrazuje vaše Úspěchy (Achievements). To je součet vašich individuálních skóre koherence během relace. Může se zlepšit dosažením vyšších koherenčních skóre a délky času stráveného v koherenci během seance. Je to souhrn všech koherencí. Hodnotící algoritmus aktualizuje skóre koherence každých 5 vteřin během aktuální relace a sečte je dohromady a zobrazí vám celkový součet, který se nazývá Achievement (Úspěch). Můžete si nastavit pro sebe denní dosažitelný cíl. Pro začátek je dobré skóre 300 bodů za den. Je možné je nashromáždit v průběhu jedné relace ve dni, nebo si den rozdělit na více cvičení dle časových možností.

Na obrazovkách s detaily se také zobrazují následující grafy přímo pod výsledkovou tabulí:

HRV je variabilita srdeční frekvence. Jedná se o normální změny rychlosti srdeční frekvence. Analýza HRV je důležitým nástrojem pro posuzování interakcí srdce a mozku a dynamiky autonomního nervového systému (funkce, synchronizace a

rovnováha). HRV je považováno za klíčový indikátor stárnutí, srdečního zdraví, odolnosti a celkové pohody.

Koherence v průběhu času (COT – Coherence Over Time) - COT zobrazuje skóre koherence po celou dobu trvání relace. Graf je aktualizován každých 5 sekund s každým novým skóre. Pozadí grafu odráží prahové úrovně koherence pro současné nastavení úrovně Challenge: červená = nízká, modrá = střední, zelená = vysoká. Když dosáhnete vyšších úrovní koherenčních skóre, okno grafu se automaticky změní a červené a modré části se zmenší.

Graf pulzu - data o pulzu jsou sbírána snímačem pultů a zobrazena na grafu pulzu.

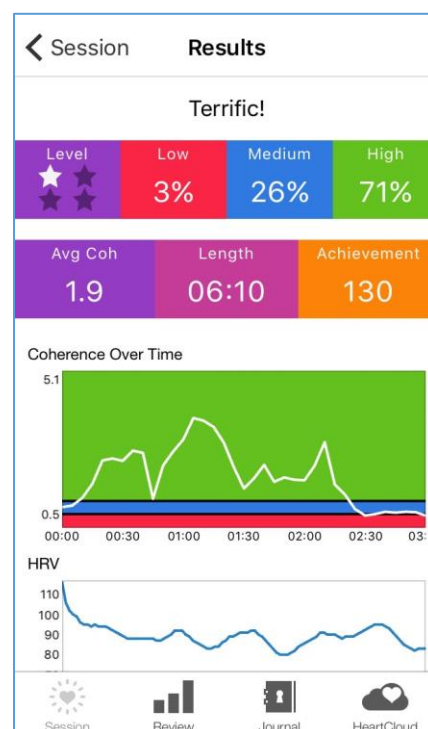
Upozornění: Informace o pulzu se zobrazí pouze v případě, že se používá kabelový snímač pro Lightning (iOS).

Beats Per Minute (BPM) Současná tepová frekvence se zobrazuje v tepech za minutu. BPM se neustále mění v souladu s variabilitou srdeční frekvence.

Spektrální graf - zobrazuje matematickou transformaci dat srdečního rytmu do jeho frekvenčních složek. Nejpomalejší (nízké) frekvence jsou zobrazeny na levé straně grafu a rychlejší (vysoké) frekvence vpravo. Jak se srdeční rytmus stává více koherentním, rozložení frekvencí se soustředí do signlové špičky (koherenční špička je kolem 0,1 Hz – tzv. Mayerova vlna). Spektrum je aktualizováno každých 5 sekund.

Zastavení relace a prohlídka

Chcete-li ukončit vaši relaci, klepnutím jednou aktivujte panel nabídky s tlačítky Start a Stop. Klepnutím na tlačítko Stop ukončete svou relaci. Po ukončení relace se zobrazí následující shrnutí. Podobně jako v podrobnostech níže uvedených přehledů historie.

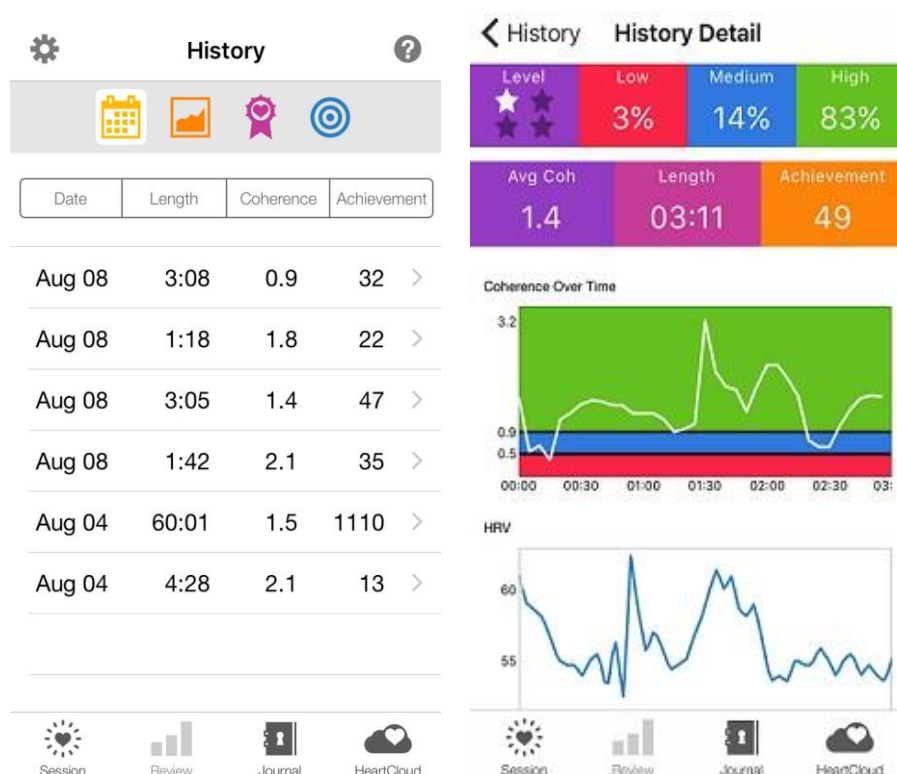


Tabulka přehledu

Klepnutím na kartu Review (Přehled) se dostanete do relační Historie (History), Pokroku (Progress), Ocenění (Awardees) a Cílů (Goals).

Vyberte si relaci ze seznamu a zobrazte Zprávu o relaci (Session Report) / Detail historie (History Detail). Při delších návštěvách můžete všimnout, že je možné zvětšit levý sloupec BPM (osa y) na grafu HRV pomocí gesta.

Chcete-li vynulovat graf, 2x na něj klepněte.



Chcete-li odstranit relaci, klepnutím na relaci a posunutím doleva relaci smažete.

Koherenční skóre zobrazené v zobrazení Historie je průměr Coherence Score po celou dobu trvání relace. Bude se lišit od posledního skóre soudržnosti zobrazeného v zobrazení Session.

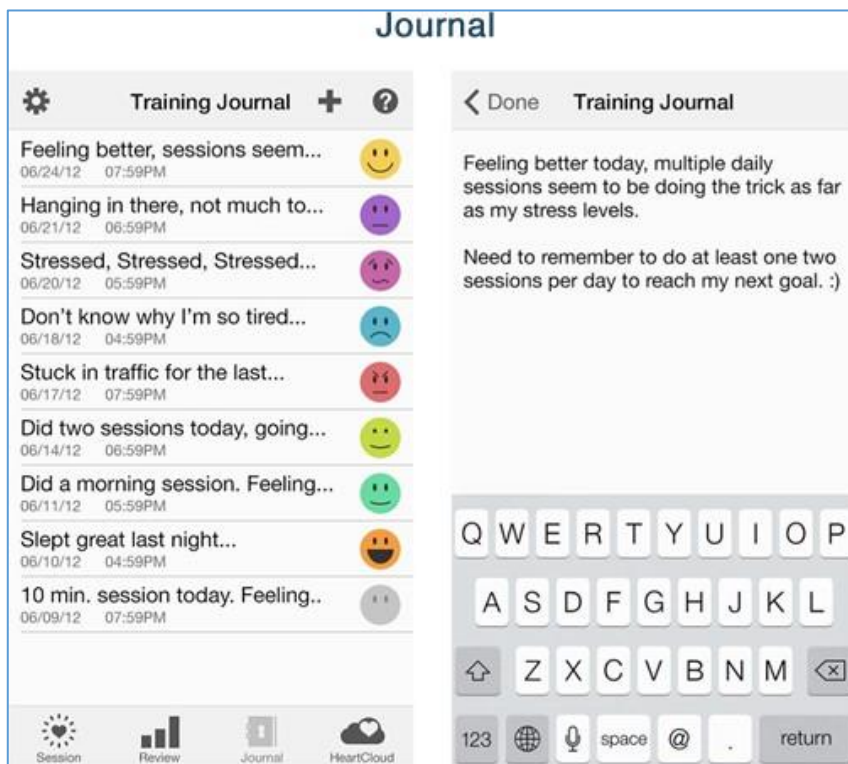
Cíle, ocenění a pokrok

Na kartě Přehled (Review) klepněte na položku Cíle (Goals) a podívejte se na úvodní sadu osobních cílů.

Klepněte na položku Ocenění, abyste viděli ocenění, která chcete dosáhnout.

Poklepáním na Progress (Pokrok) zobrazíte grafické zobrazení výsledků, dosažená skóre koherence a úrovní Challenge během času.

Deník (Journal)

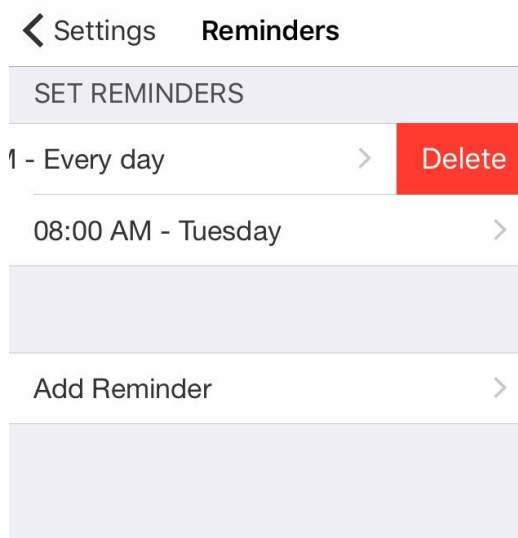


Zobrazení Výběru nálady (Mood) se nastavuje v Nastavení (Settings). Ve výchozím nastavení můžete vybrat emotikon, který odpovídá vaší náladě. Můžete si tuto volbu nastavit tak, aby vás vyzvala k výběru nálady při spuštění relace, při ukončení relace nebo při zadávání nové položky deníku. Pokud jste si nevybrali emoci nálady, zobrazí se jako šedá ikona. Na kartě Deník (Journal) můžete přidávat, upravovat nebo odstraňovat záznamy, abyste dokumentovali trénink a nálady. Pomocí ikony "+" v pravém horním rohu přidáte nové položky. Klepnutím na tlačítko Upravit (Edit) přidáte text. Posunutím doleva v položce Deník záznam odstraníte.

Připomenutí

Přejděte do nabídky Nastavení a zvolte si "Připomenutí" (Reminders), aby Vám připomínala trénink na Inner Balance. Připomenutí mohou být nastaveny denně nebo týdně.

Připomenutí se zobrazí na Domovské stránce. Chcete-li je odstranit, posunutím vlevo Připomínku smažete.



HeartCloud™

HeartCloud je víc než jen místo, kde si můžete prohlížet data svých měření ve více zařízeních a programech ... Je zde celá aktivní a angažovaná komunita, která sdílí úspěchy, ocenění a povzbuzení!

Klepnutím na kartu HeartCloud se můžete připojit a zobrazit relační skóre, cíle a úspěchy. Denní koherenční poměr, součty dosažených výsledků a skóre dosažené v komunitě se zviditelní posunem vzhůru. Vaše nejnovější ocenění a další tipy a oznámení jsou zde také. Klepnutím na ikonu modrého seznamu zobrazíte další možnosti HeartCloud. (více o HeartCloud [zde](#)).



Nastavení senzoru Bluetooth® Inner Balance™ pro práci ve skupinách

Pokyny pro výcvik v režimu v učebně (Classroom)

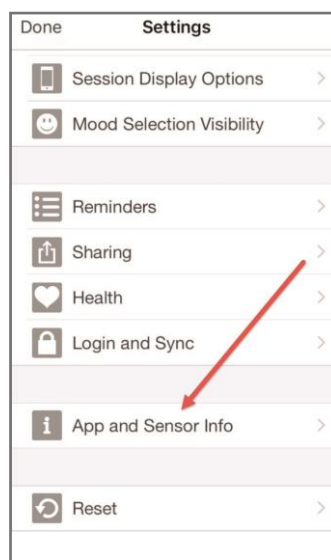
Ve prostředí skupiny nebo třídy, kde budou jednotlivci skupinově spouštět a zastavovat měření (relace) se zařízením Inner Balance Bluetooth Trainer (IBT), je velmi důležité aktivovat režim "Učebna" (Classroom) v Nastavení (Settings) aplikace IBT. Jinak by účastníci skupinového měření mohli obdržet výsledky někoho jiného než vlastní.

Poznámka: Režim Učebna (Classroom) je k dispozici pouze v aplikaci IBT App v3.9 nebo vyšší. Je-li to možné, požadujte po účastnících skupinového programu s Inner Balance ke stažení aktuální aplikace IBT před vlastním začátkem kurzu. Aplikace je zdarma a nepotřebuje pro instalaci snímač pulzu.

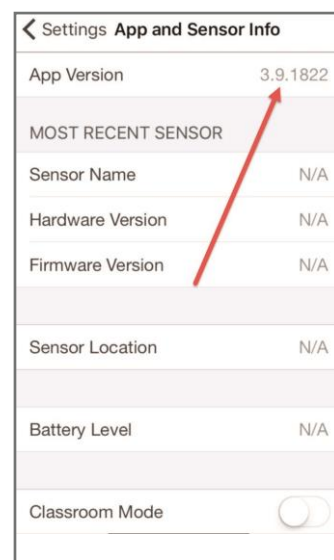
Pokud účastníci již využívají Inner Balance, vyzvěte je, aby před zahájením kurzu aktualizovali aplikaci IBT App v3.9 nebo vyšší. Tyto pokyny nejsou potřeba, pokud vaše skupina používá verzi Inner Balance Lightning (kabelové pro iOS).

Postup:

1. Zapněte snímač IBT (bliká modré světlo).
2. Po otevření aplikace IBT v zařízení iOS nebo Android klepněte na ikonu ozubeného kola ⚙ v levém horním rohu a otevřete Nastavení (Settings). V dolní části Nastavení klepněte na "Informace o aplikaci a senzoru" (App and Sensor Info), jak je znázorněno na Fig. 1.



(Fig 1.)



(Fig 2.)

3. V horní části obrazovky aplikace a snímače musí každý potvrdit, že má verzi IBT 3.9 nebo vyšší (Fig. 2).

4. Do dolní části obrazovky App and Sensor klepněte na přepínač, kterým chcete zapnout funkci "Učebna" (Classroom Mode) (Fig. 3).

5. Jakmile zapnete režim Učebna (Classroom Mode), objeví se dialogové okno s žádostí o zadání ID # ze štítku na zadní straně senzoru (zadejte pouze 4 nebo 5 číslic následující prefix HRV, například pokud je na štítku "HRV-12345", do pole vložíte pouze "12345") (Fig. 4)

6. Klepněte na "Odeslat" (Submit)

7. Informujte účastníky, že při zapnutém režimu v učebně IBT ignoruje všechny ostatní senzory, s výjimkou těch, které odpovídají zadanému ID #. Pokud osobně používáte více senzorů, bude důležité, když režim skupinové výuky vypnete po dokončení skupinového tréninku. Používáte-li pouze jediný snímač, je dobré nechat je po celou dobu pracovat v módu „učebna“.

8. Jakmile každý úspěšně připojil své zařízení, můžete pokračovat v tréninku, spustit relaci a procházet vlastnostmi a funkcemi.

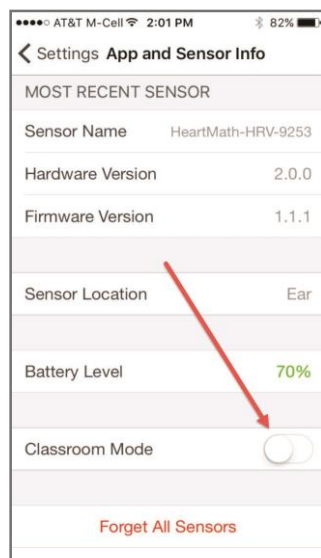
Pokud účastník již použil jiný snímač než ten, který má ve třídě, název senzoru uvedený v aplikaci se liší od aktuálního čísla štítku. V takovém případě je pokyn, aby vypnul režim Učebny a poté jej znovu zapnul. IBT se zeptá, zda chtějí použít poslední snímač nebo zadat nový snímač.

Celý proces stručně:

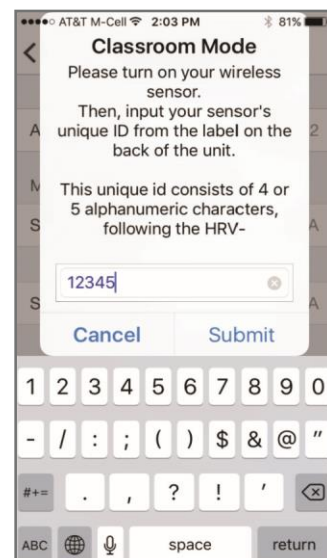
- 1. Požádejte účastníky o stažení nebo ujistěte se, že mají nejnovější aplikaci Inner Balance (v3.9 nebo vyšší).**
- 2. Zapněte senzor (bliká modré světlo)**
- 3. Požádejte účastníky, aby si zaznamenali poslední 4 nebo 5 číslic z nálepky na zadní straně svého snímače IBT BTLE (např. : HRV-12345)**
- 4. Nechte účastníky otevřít svou aplikaci IBT, klepněte na Settings, klepněte na App and Sensors, zapněte Classroom Mode a zadejte ID senzoru #**

Další poznámky:

- Baterie: Jednotky jsou dodávány nabitě přibližně do čtvrtiny kapacity, což by mělo vydržet na nejméně 4 hodiny měření. Před výcvikem je vhodné jednotky plně nabít.



(Fig 3.)



(Fig 4.)

- Na zařízení se systémem iOS (iPhone, iPad, iPod Touch) aplikace IBT okamžitě naskenuje a zapne senzor, takže pokud jste nespustili snímač IBT (modré světlo bliká), zobrazí se dialogové okno. "No Sensor Found "
- Pokud máte zařízení Android, skenování snímače nezačne, dokud nevstoupíte na obrazovku relace a klepnete na ikonu START, takže snímač BT nemusí být zapnutý před začátkem relace.

Technické údaje

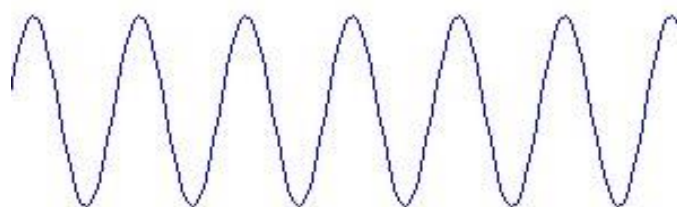
Skóre Úspěch (Achievement Score): To je součet vašich individuálních skóre koherence během relace. Může se zlepšit dosažením vyšších koherenčních skóre a délky času stráveného v koherenci během seance. Je to souhrn všech koherencí. Hodnotící algoritmus aktualizuje skóre koherence každých 5 vteřin během aktuální relace a sečte je dohromady a zobrazí vám celkový součet, který se nazývá Achievement (Úspěch). Můžete si nastavit pro sebe denní dosažitelný cíl. Pro začátek je dobré skóre 300 bodů za den. Je možné je nashromáždit v průběhu jedné relace ve dni, nebo si den rozdělit na více cvičení dle časových možností.

Srdeční koherence: Koherence se vztahuje k vašemu vnitřního pořádku nebo harmonii. Zvýšená koherence umožňuje lepší rovnováhu, větší zdraví a nové úrovně tvořivosti, odolnosti a produktivity.

Indikátor koherence: malý barevný kruh v horní části zobrazení relace (Session view). Odráží stav koherence za posledních 64 sekund a indikuje váš současný stav koherence.

Zelená pro vysokou, Modrá pro střední a Červená pro nízkou koherenci.

Koherenční skóre: Koherentní srdeční rytmus je stabilní pravidelně opakující se rytmus připomínající sinusovou vlnu o jediné frekvenci mezi 0,04 - 0,24 Hz (3-15 cyklů za minutu). Hodnotící algoritmus nepřetržitě sleduje nejaktuálnější údaje o srdečním rytmu za posledních 64 sekund a aktualizuje skóre každých 5 sekund.



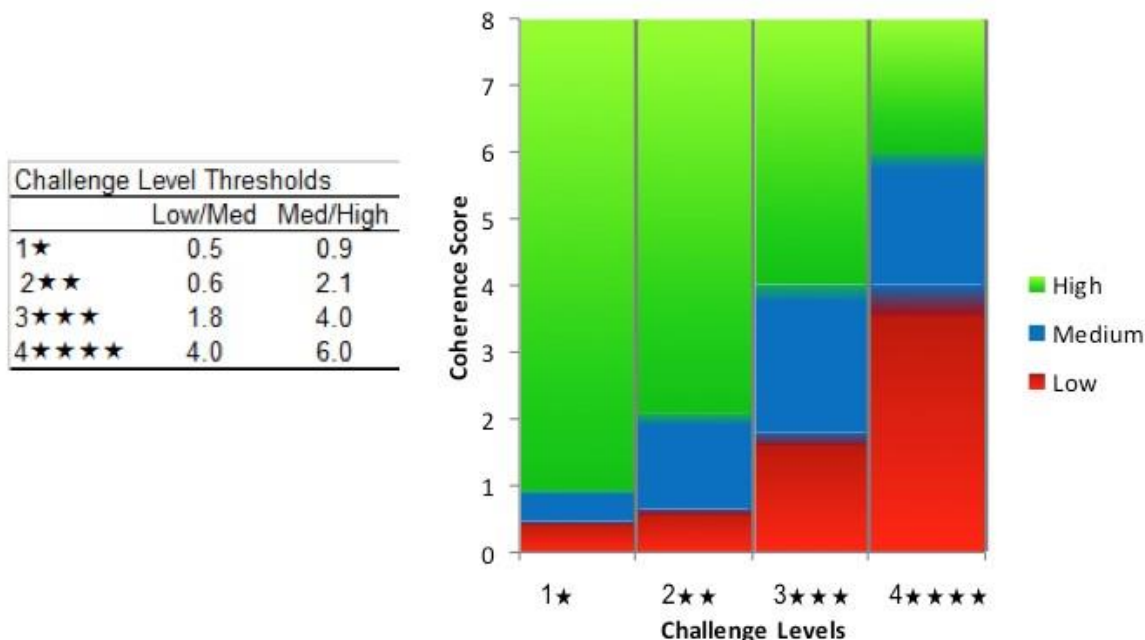
Čím stabilnější a pravidelnější je frekvence srdečního rytmu tím vyšší je koherence. Skóre se pohybuje od 0-16. Typické skóre se pohybuje v rozmezí 3,0 až 6,5, ale hodnoty nízké blíží se k 0,0 a vyšší než 10,0 nejsou neobvyklé. S praxí a pravidelným užíváním si začnete všimnout své normální úrovně skóre koherence a jak se mění, když se více či méně soustředíte a když zažijete vyšší úroveň vnitřní rovnováhy. Použijte tento rozsah skóre jako průvodce pro nastavení úrovně Challenge Level a Achievement Goal (Cíle).

Průvodce koherenčním skóre:

0,5 Základ – dobrý začátek
 1,0 Dobré
 2,0 Velmi dobré
 3,0+ Vynikající

Úroveň náročnosti tréninku (Challenge Level):

Tato nastavení představují prahové hodnoty pro úrovně koherence, které určují, zda jste v nízké (červené), střední (modré) nebo vysoké (zelené) koherenci. Existují čtyři různé úrovně Challenge Level; 1, 2, 3 a 4. Jak se vaše koherenční skóre mění, pohybujete se mezi rozsahy Challenge (nízký, střední nebo vysoký). Prahová hodnota koherentního skóre mezi třemi rozsahy se postupně zvyšuje o 15% se změnou Challenge (1 až 3) a o 30% mezi 3 až 4. Následující tabulka a obrázek zobrazují nastavení prahových hodnot pro každou úroveň Challenge. Koherence a dosažené výsledky nejsou ovlivněny nastavením úrovně Challenge.



Koherence v průběhu času (COT – Coherence Over Time) - COT zobrazuje skóre koherence po celou dobu trvání relace. Graf je aktualizován každých 5 sekund s každým novým skóre. Pozadí grafu odráží prahové úrovně koherence pro současné nastavení úrovně Challenge: červená = nízká, modrá = střední, zelená = vysoká. Když dosáhnete vyšších úrovní koherenčních skóre, okno grafu se automaticky změní a červené a modré části se zmenší.



HRV je variabilita srdeční frekvence. Jedná se o normální změny rychlosti srdeční frekvence. Analýza HRV je důležitým nástrojem pro posuzování interakcí srdce a mozku a dynamiky autonomního nervového systému (funkce, synchronizace a rovnováha). HRV je považováno za klíčový indikátor stárnutí, srdečního zdraví, odolnosti a celkové pohody.

Spektrální graf - zobrazuje matematickou transformaci dat srdečního rytmu do jeho frekvenčních složek. Nejpomalejší (nízké) frekvence jsou zobrazeny na levé straně grafu a rychlejší (vysoké) frekvence vpravo. Jak se srdeční rytmus stává více koherentním, rozložení frekvencí se soustředí do signlové špičky (koherenční špička je kolem 0,1 Hz – tzv. Mayerova vlna). Spektrum je aktualizováno každých 5 sekund.

