

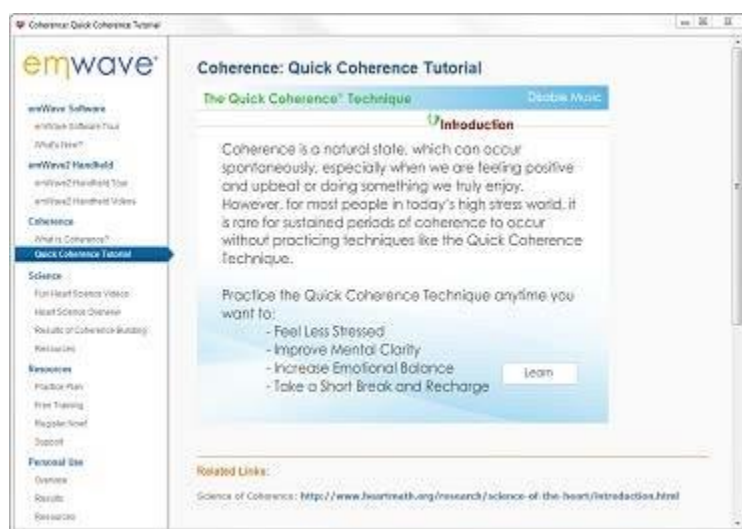
Vítejte v programu emWave®

emWave Pro Tour

Následující prohlídka vám poskytne přehled funkcí v programovém vybavení emWave Pro. Rovněž popisuje, jak připojit hardware a jak interpretovat zpětnou vazbu.

Po instalaci SW postupujte takto:

1. Přečtěte si tutorial Techniky rychlé koherence (Quick Coherence – QT)) a seznamte se s technikou Quick Coherence®.



Před použitím softwaru emWave velmi doporučujeme, abyste se seznámili s [Technikou rychlé koherence](#).

Technika rychlé koherence (QT) vám pomůže vytvořit koherentní stav, který využívá sílu vašeho srdce k dosažení rovnováhy vašich myšlenek a emocí, což vám pomůže dosáhnout neutrálního, vyváženého stavu pro podporujícího jasné myšlení. Je to rychlá výkonná technika, která vám pomůže uvolnit stres, vyvážit vaše emoce a cítit se lépe. Budete

schopni vidět, jak se srdeční rytmus změní, jakmile se stanete koherentními pomocí softwaru emWave.

2. Uživatelské účty a HeartCloud

Při první instalaci softwaru se zobrazí výzva k nastavení svého prvního uživatelského profilu. Přitom budete dotázáni "Chcete nastavit účet HeartCloud?" ("Would you like to set up a HeartCloud Account?").

Pokud jste odpověděli Ne, můžete stále nastavit uživatelský profil na Synchronizovat s HeartCloud z ikony v Zobrazení průběhu (Progress View).

Nastavením účtu budete moci synchronizovat data relací (senací) ve všech svých zařízeních, získávat výhry a užitečné tipy pro svá cvičení!

Více informací o HeartCloudu najdete zde: [HeartCloud túra](#)

3. Připojte modul USB do portu USB v počítači

Připojte kabel senzoru k modulu USB a zapojte jej do dostupného portu USB v počítači. Zkontrolujte, zda je kabel senzoru bezpečně připojen k modulu USB. Ujistěte se, že konektor (Jack) na kabelu snímače je plně zasunut do modulu USB a že modul USB je také bezpečně zapojen do portu USB v počítači.



Bezprostředně poté, co je modul emWave připojen k portu USB, 3 kontrolky (červená, zelená, modrá) na konci vedle zástrčky snímače rychle blikají a signalizují úspěšný interní test. Pokud tyto kontrolky neblíkají, modul počítač nemusí rozpoznat. Jestliže se tak stane, zkuste jej odpojit a znovu připojit nebo zkuste jiný port USB počítače.

4. Připojte náušní snímač k uchu



Odstraňte případné náušnice a připojte snímač na lalůček ucha a pomocnou sponu k oděvu. Posuňte sponu podél kabelu do pohodlné polohy. Možná budete muset změnit polohu snímače na uchu tak, abyste získali přesnou detekci pulsů. Náušní snímač by měl být připojen přímo k lalůčku ucha. Náušní

senzor detekuje váš puls přesněji, pokud je vaše ucho teplé. Můžete zahřát ucho tak, že krátce přidržíte lalůček svými teplými prsty předtím, než na něj připojíte snímač pulzu.

5. Spustíte relaci a potvrdíte, že se snímač snímá správný puls.



Po správném připojení náušního snímače klikněte na ikonu Start v dolní části obrazovky.

Pro dosažení nejlepších výsledků při načítání pulzů buďte v klidu a bez pohybu. Mluvit nebo pohybovat se snižuje přesnost snímače. Několik hlubokých nádechů před připojením náušního snímače vám pomůže se uvolnit a obdržet kvalitní data. Pokud vidíte červené čáry (artefakty) v grafu srdečního rytmu (HRV), nastavujte snímač tak, aby graf pulzní vlny ukazoval zřetelný tvar bez artefaktů. Možná budete muset přesunout snímač na jinou část ušního lalůčku, abyste získali dobré načtení dat. Po přemístění snímače na ucho může trvat několik vteřin, než se zaregistruje váš pulz.



Chcete-li ukončit relaci, klikněte na ikonu Stop

Po ukončení relace se vaše data automaticky uloží.

6. Pohled na záznam relace

Panel nástrojů v horní části obrazovky obsahuje ikony popsané níže:



- **Na levé straně dvě rozbalovací menu umožňují:**

- Vyberte, upravte nebo přidávejte uživatele.

POZNÁMKA: V dolní části nabídky drop jsme zadali – Done (Hotovo). Tato funkce je určena pro specialisty tak, aby se zabránilo nahrávání do nesprávného uživatele. Pokud jste jej po dokončení vždy nastavili jako „Done“, další uživatel nebude moci zaznamenat relaci (nebo prohlížet relace), dokud nebude vybrán správný uživatel.

- Zadejte úroveň výzvy a nastavte výchozí úroveň výzvy

- **Střed obsahuje ikony, které přepínají mezi třemi pohledy:**

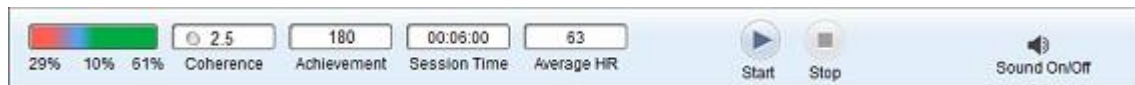
- Přezkoumání pokroku
- Nahrávání relace
- Balónní ikona spustí nabídku pro přístup k hrám Hry, trenérům, inspiraci a vizualizátorům

- **Vpravo je šest dalších ikon (popsány níže), které jedním kliknutím otevřete:**

- HeartCloud - je k dispozici, pokud máte nastaven uživatelský účet HeartCloud, jste přihlášení a máte připojení k internetu.
- Mandala
- Deníky
- Informace o relacích

- Knihovna
- Náповědy
-

Dolní stavový řádek zobrazuje informace o relaci:



- Kumulativní poměry koherence v relaci v barevné liště (v procentech)
- Koherenční skóre (Coherence)
- Dosažené skóre (Achievement). To je součet vašich jednotlivých koherentních skóre během trvání relace.
- Doba trvání relace (Session time)
- Vaše současné tepové frekvence se zobrazí v průběhu relace a průměrná srdeční frekvence se zobrazí po stisknutí tlačítka Stop. (Average HR)

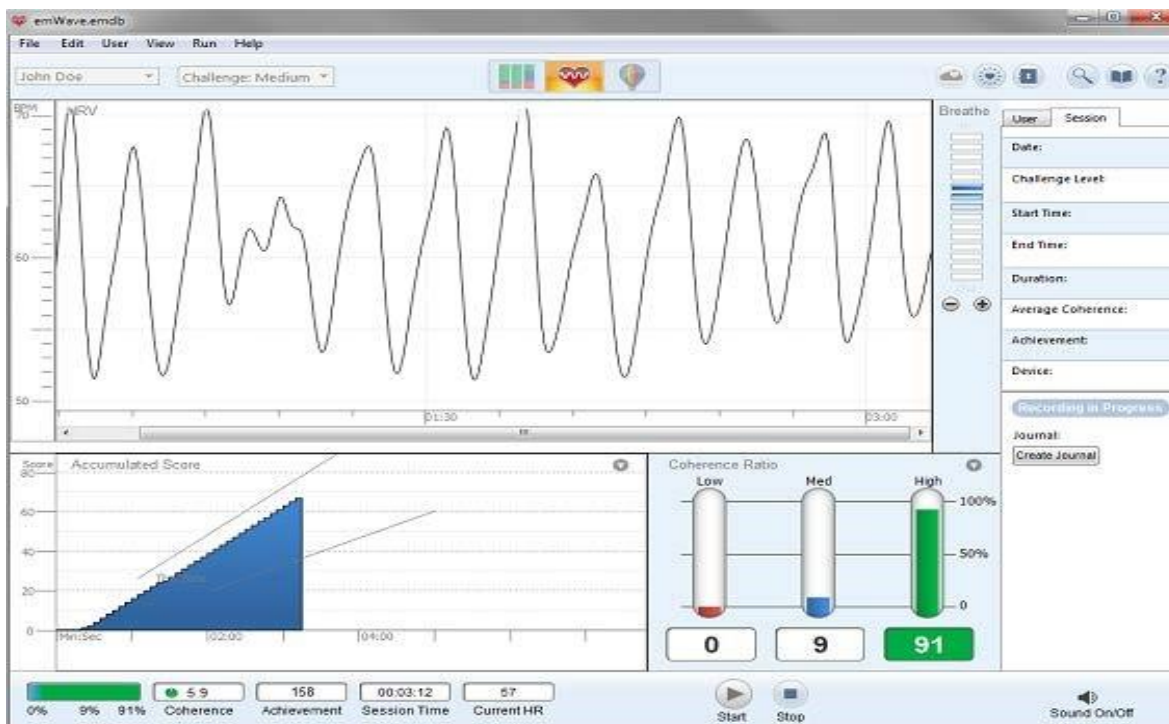
Kromě toho jsou zobrazeny ikony ovládání:

- Zahájení relace (Start)
- Zastavení relace (Stop)
- Zapnutí / vypnutí zvuku (Sound On/Off)

Poznámka: Můžete také změnit, povolit nebo zakázat zvuky a jejich relativní hlasitost na panelu Předvolby (Preferences).

Po otevření je aplikace vždy připravena relace pro nahrávání dat ze senzoru.

Poté, co snímač zkalibruje Váš pulz, následující obrazovka zobrazí vaši relaci v režimu záznamu (Record Mode). Toto okno je rozděleno do několika oken, která zobrazují různé grafy a informace o vaší aktuální relaci, a to buď v režimu nahrávání (Record) nebo prohlížení (Review).

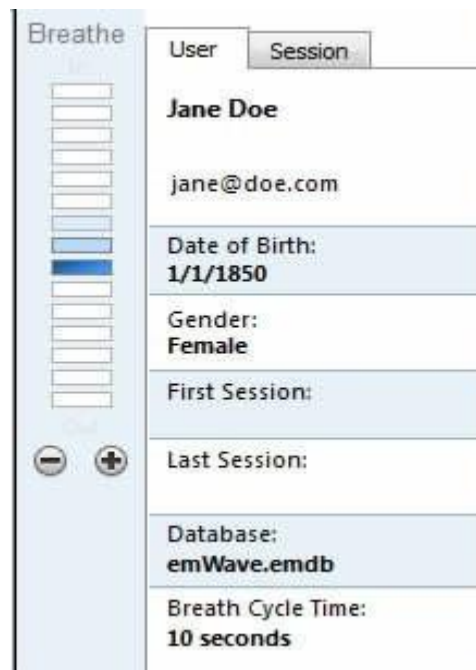


Horní graf je vyhrazen pro zobrazení variability srdeční frekvence neboli HRV.

V dolní levé a pravé obrazovce lze nastavit následující položky:

- Akumulované skóre (Accumulated Score) zobrazuje součet akumulované koherence nebo také Zónu koherence během relace. To je míra toho, jak dobře jste si vedli během relace.
- Spektrální průměr (Spectrum Average) (k dispozici při zpětné prohlídce průběhu relace)
- Power Spectrum (k dispozici v průběhu relace).
Poznámka: Další informace o interpretaci Power Spectra naleznete v souboru emWave Help v programu emWave.
- Koherenční poměr (Coherence Ratio) se zobrazí vpravo dole. Toto je souhrn času v procentech v jednotlivých koherenčních zónách z celkové délky relace při dané náročnosti cvičení. Toto skóre bude ovlivněno nastavením úrovně náročnosti cvičení (Challenge Level).
- Pulz

Funkce Breath Pacer (Metronom dechu) se objeví vpravo od displeje HRV.



User	Session
Jane Doe	jane@doe.com
Date of Birth:	1/1/1850
Gender:	Female
First Session:	
Last Session:	
Database:	emWave.emdb
Breath Cycle Time:	10 seconds

- Můžete přepínat zobrazení Pacer (Metronomu dechu) v nabídce View (Zobrazit) výběrem Show (Zobraz) Breath Pacer nebo Hide (Ušchovvej) Breath Pacer. Můžete použít klávesové zkratky. V systému Windows stiskněte klávesu Control, Alt a písmeno P. Na Mac stiskněte klávesu Command, Option a písmeno P. Výchozí doba dechového cyklu je 10 sekund. Chcete-li prodloužit dobu cyklu metronomu v průběhu relace, stiskněte ikonu +. Chcete-li zkrátit dobu cyklu, stiskněte ikonu -.

- Dobu cyklu vidíte na kartě User (Uživatel) v informačním okně. Pokud umístíte kurzor myši na časový údaj v sekundách (čas cyklu nádech/výdech) Breath Cycle Time v informačním okně, zobrazí se tlačítko "Press to Reset" (Stiskněte pro znovunastavení), kde můžete nastavit nové pohodlné tempo.
- Nastavení času cyklu se uloží ke každému uživateli.

Mandala

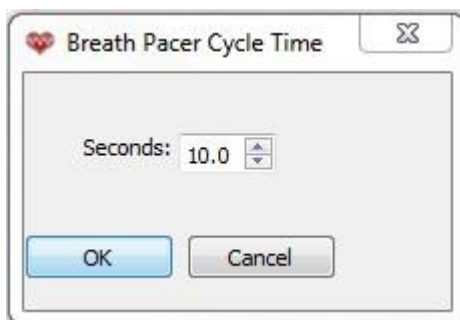
Mandala se dle výchozího nastavení spustí při zahájení relace. Chcete-li ručně otevřít a zavřít panel Mandaly, můžete jej přepínat z nabídky View nebo jednoduše stisknout písmeno M na klávesnici.



Výchozí zobrazení pro Mandau můžete změnit v Preference settings (Nastavení předvoleb). Můžete povolit nebo zakázat funkci: Vždy otevřít Mandalu (Always Open Mandala)

Chcete-li upravit rychlost metronomu dechu Mandaly, přejděte na kartu User (Uživatel) (vedle záložky Session vpravo).

User	Session
John Doe	
Date of Birth:	11/17/1956
First Session:	
Last Session:	
Database:	emwave.emdb
Breath Cycle Time:	10 seconds



A small dialog box titled "Breath Pacer Cycle Time" with a heart icon and a close button. It contains a label "Seconds:" followed by a numeric input field showing "10.0" with up and down arrow buttons. At the bottom are "OK" and "Cancel" buttons.

Klikněte na tučný údaj v Breath Cycle Time
V malém okně si upravte čas dechového cyklu.

Klepnutím na šipku nahoru / dolů nastavte rychlost dýchání podle své potřeby.

Poznámka: Prodloužení času přidá čas k délce každého cyklu. To je k dispozici i v průběhu relace!

Vdechujte a vydejte s Mandalou pro zlepšení vnitřní rovnováhy mezi vaší myslí a srdcem!

Upozorňujeme, že Mandala není k dispozici na starších operačních systémech včetně Windows XP a Snow Leopard.

7. Zkontrolujte svůj pokrok



Výběrem ikony na panelu nástrojů zobrazuje Review Progress (Průběžná kontrola), kde je shrnutí všech vašich relací. Můžete umístit myš na relaci a dolní stavový řádek zobrazí souhrn každé relace a informace vpravo na obrazovce vám poskytnou datum, čas, úroveň a deník relace.



Dvojklikem na relaci ji otevřete v detailním zobrazení. Můžete přehrát relaci klepnutím na možnost Replay HRV Session, která se nachází v nabídce Run.

Nástroje pro budování koherence – Games (Hry), Coach (trenér), My Inspiration (Má inspirace) a Visualizers (Vizualizéry)

Chcete-li zlepšit své tréninkové zážitky a učinit je zábavnějšími, můžete vybrat ikonu balónu



na panelu nástrojů a zobrazíte Nástroje a hry pro budování koherence.

Tato obrazovka zobrazuje dostupné možnosti tréninku koherence v rámci aplikace. Klepnutím na jednotlivé položky se otevře toto cvičení.



Jakmile spustíte Nástroj pro budování koherence, můžete přepínat mezi okny. Pokud však zahájíte nahrávání ze Session View, nelze spustit Nástroj pro budování koherence. Chcete-li spustit jednu z těchto možností, musíte spustit relaci z menu View.



Po dokončení relace se vrátíte do standardního okna relace klepnutím na tlačítko

My Inspiration

Pro personalizovaný způsob, jak dosáhnout koherence, můžete dodat vlastní obrázky a hudbu, která vám pomohou dosáhnout koherence.



Přidání obrázků:

V nabídce View (Zobrazit) vyberte Media Folder (složku Média). Zkopírujte své inspirativní obrázky do tohoto místa. Typy souborů, které můžete zobrazit, zahrnují formáty souborů jpg, bmp a gif.

Přidání vaší hudby:

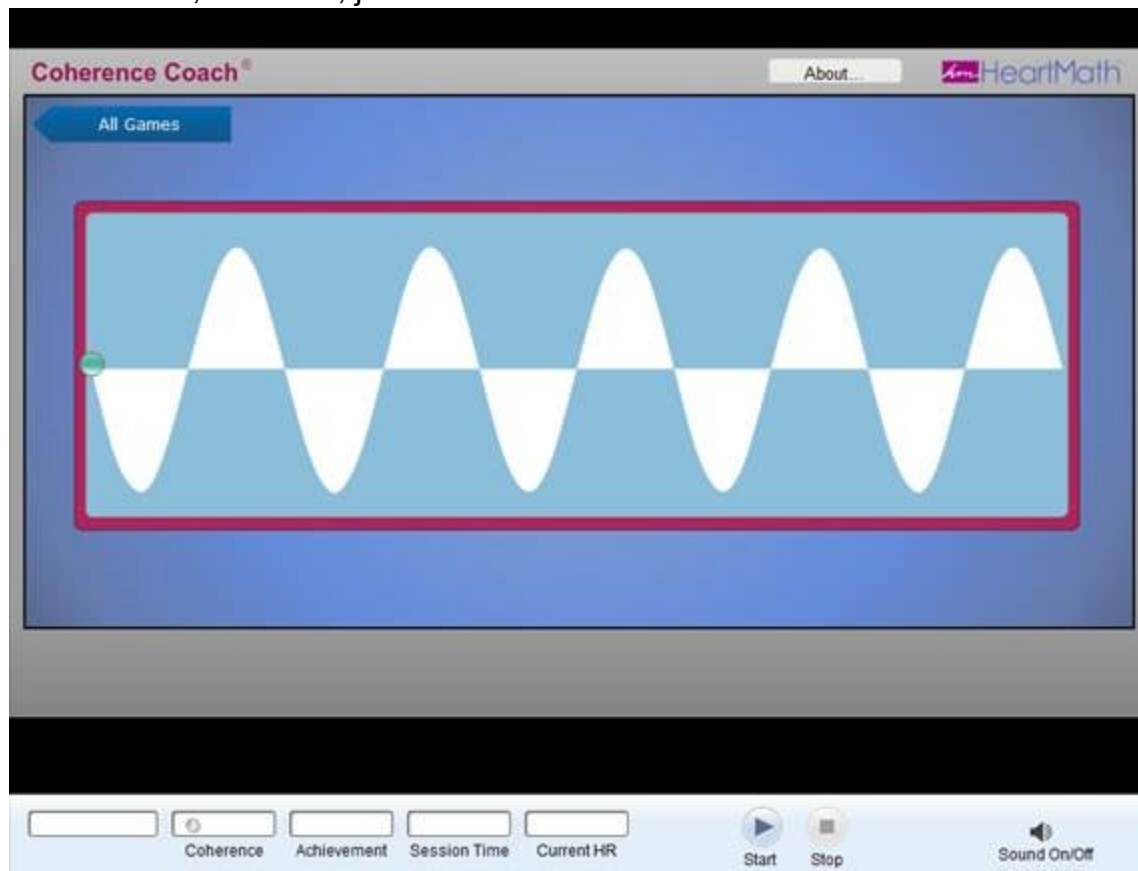
Zde můžete zobrazit a vybrat zvukové soubory, které chcete přehrát. Můžete také povolit zvukovou stopu, která se bude během přehrávání hrát. Většina her hraje s hudbou, takže tyto zvuky budou při spuštění hry ztlumeny. Hra My Inspiration může používat vlastní zvukovou stopu. Klikněte na ikonu Edit a Preferences (Ctrl+K) a záložku Sound (zvuk), kde je výchozí zvukový doprovod 7 minute song.mp3 a procházejte hudební soubory v počítači, dokud nenajdete požadovanou skladbu. Hudební soubor musí být ve formátu MP3, WAV nebo WMA. Kliknutím na něj jej aktivujete v programu emWave. Po nahrání skladby klikněte na pole Soundtrack (zvuková stopa) a kliknutím na tlačítko Preview (Náhled) zkontrolujte, zda se přehrává hudba. Jakmile to provedete, kliknutím na tlačítko OK zavřete nabídku. Můžete také přehrávat hudbu na pozadí pomocí jiné aplikace (iTunes, Windows Media Player atd.), Aniž byste museli přehrávat hudbu pomocí aplikace emWave.

Nyní, když jste přidali obrázky a hudbu, připojte své náušní nebo prstové čidlo a klikněte na ikonu startu.

Coherence Coach®

Coherence Coach vás učí techniku Rychlé koherence (QT) pomocí instrukcí s pokyny v anglickém jazyce).

Skvělé místo, kde začít, je s Coherence Coach.

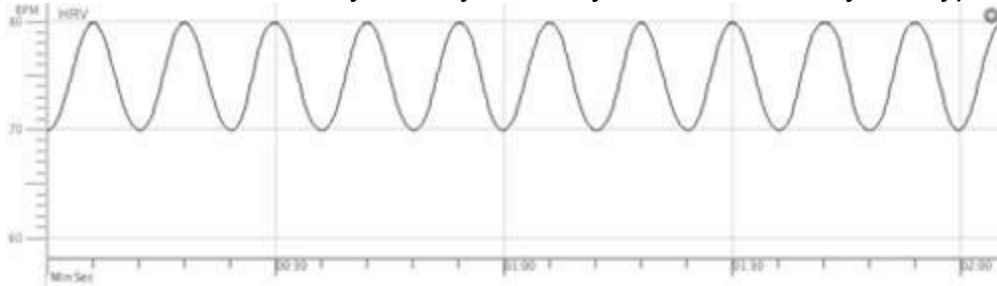


HRV

Zobrazování vzoru srdečního rytmu v průběhu relace vám ukáže mnoho o vašem vnitřním fyziologickém stavu. Obsahuje obrovské množství informací o neustále se měnícím stavu autonomního nervového systému. Nakonec samotný vzor srdečního rytmu vám nabídne ještě více informací než vaše číselné souhrnné skóre koherence.

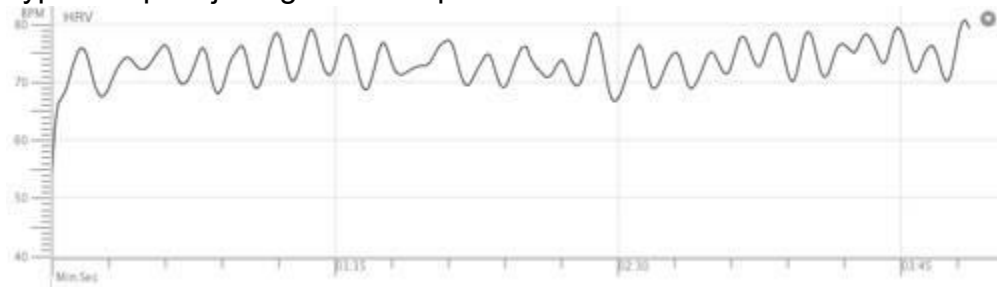
Při pravidelném používání budete moci sledovat vzorek srdečního rytmu zobrazený v grafu HRV a vizuálně zjistit, kdy máte nízkou, střední nebo vysokou koherenci. Časem budete schopni rozpoznat

vzorke koherence. Pěkný, hladký, souvislý vzor srdečního rytmu vypadá podobně jako v příkladu 1:



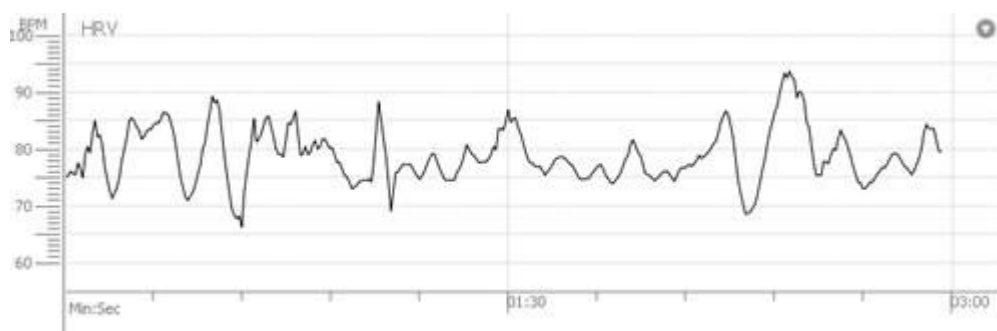
Příklad 1: Pěkný hladký koherentní rytmus srdce

V mnoha situacích, dobrá fyziologická koherence nebude mít za následek tento přesný průběh. Může vypadat spíše jako graf níže v příkladu 2.



Příklad 2: vzor koherentního srdečního rytmu

Koherentní vzor srdečního rytmu lze snadno odlišit od vzoru, který je nesouvislý.

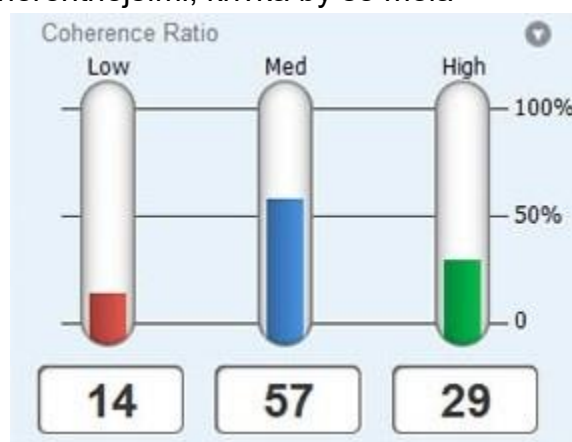


Příklad 3: Vzor nekoherentního srdečního rytmu

Jak postupujete v technice Rychlé koherence a stáváte se koherentnějšími, křivka by se měla postupně změnit z nesouvislého vzoru do souvislého vzoru.

Koherenční poměry

Koherenční poměry představují průběžně aktualizovaný přehled vašich poměrů fyziologické koherence a současného skóre koherence během relace. Informace jsou aktualizovány každých pět sekund v souladu se vzorem srdečního rytmu. Protože jsou data nepřetržitě dodávána, software zprůměruje poměry a aktualizuje graf během relace. Po zastavení relace nebo v Průběžné kontrole



(Review Progress) poměry koherence odrážejí průměrné poměry koherence po celou dobu trvání relace.

Graf koherence je rozdělen na tři úrovně koherence: nízkou, střední a vysokou koherenci. Celkový počet nízkých, středních a vysokých bodů koherence se bude vždy rovnat 100%.

Typy poměru koherence ukazují, kolik času jste strávili při nízké, střední a vysoké koherenci během vaší relace. Cílem je zlepšit váš poměr ve střední a vysoké soudržnosti. V běžné praxi se váš poměr ve vysoké koherenci zlepší a vaše schopnost zůstat koherentní i mimo měřené cvičení se zvýší.

Tři koherenční semaforey odrážejí skóre koherence nejaktuálnějších 5 sekund naměřených dat a



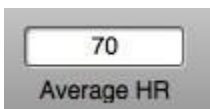
každých 5 sekund se aktualizují.

Na výše uvedeném obrázku můžete vidět čas strávený v každé úrovni koherence.

- Červená je "nízká koherence",
- modrá je "střední koherence",
- zelená je "vysoká koherence".

V ideálním případě budete chtít mít vysokou koherenci co nejvíce k 100% celkového času a co nejvíce zelené barvy.

Zobrazení tepové frekvence odráží průměrnou srdeční frekvenci pro nejaktuálnějších 5 sekund dat. Každých 5 sekund aplikace zprůměruje srdeční frekvenci a zobrazuje průměr.



Po ukončení relace se zobrazí průměrná srdeční frekvence pro celou relaci.

Nezapomeňte zlepšit poměry soudržnosti tím, že využijete techniku rychlé koherence umístěné v sekci Koherence této knihovny.

7. Zkontrolujte své uložené relace

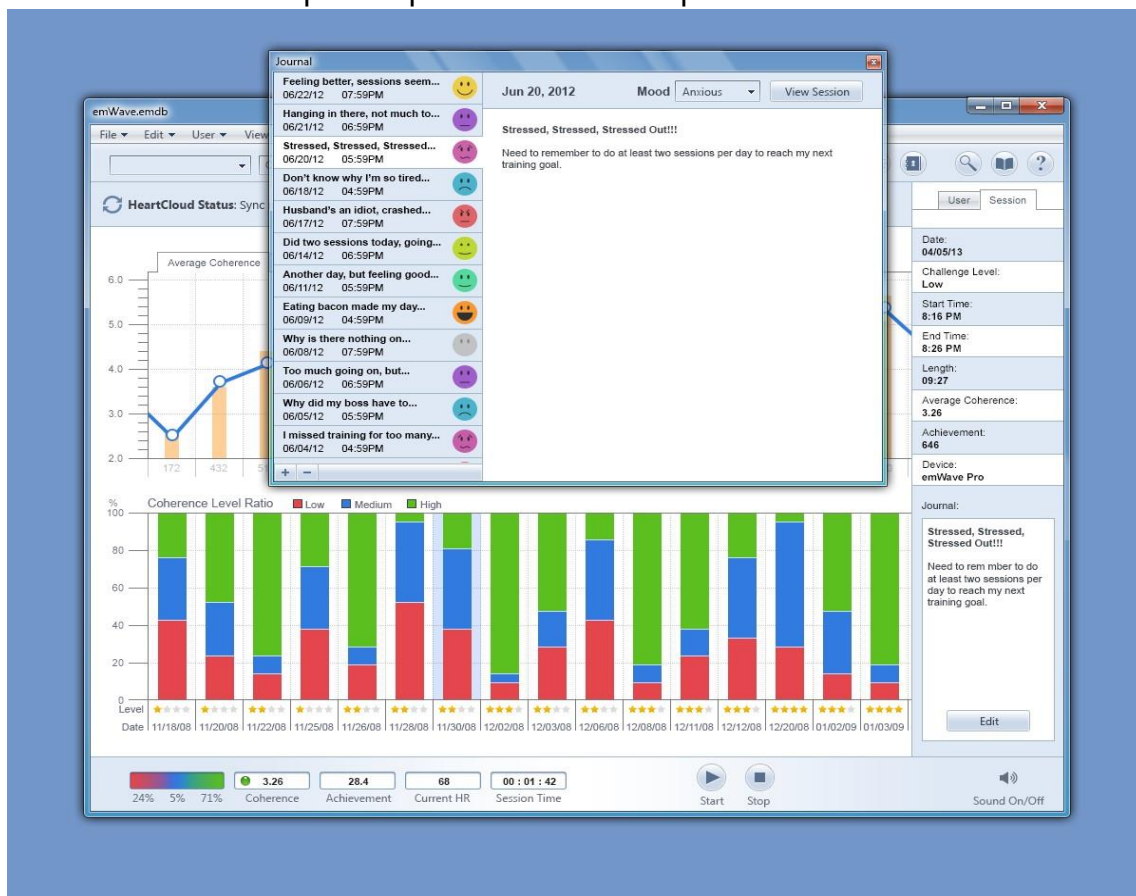
Software emWave automaticky ukládá data z každé relace a umožňuje prohlížení vašeho pokroku.

Klepnutím na ikonu Hodnocení pokroku (Review Progress)  zobrazíte uložená sezení (relace).

Chcete-li odstranit relace, klikněte na ikonu Progress Review a zobrazte své uložené relace. Vyberte relaci, kterou chcete odstranit (relace se zobrazí) v nabídce File (Soubor). Vyberte možnost Delete Session (Odstranit relaci). Zvolená relace je nyní trvale smazána.

Deníky - Journals

Na kartě Journal (Deník) můžete přidávat, upravovat nebo odstraňovat záznamy v deníku, abyste dokumentovali průběh tréninku a nálady v jeho průběhu. Pomocí ikony + můžete přidat nové položky. Kliknutím na textové pole napravo od záznamu přidáte text.

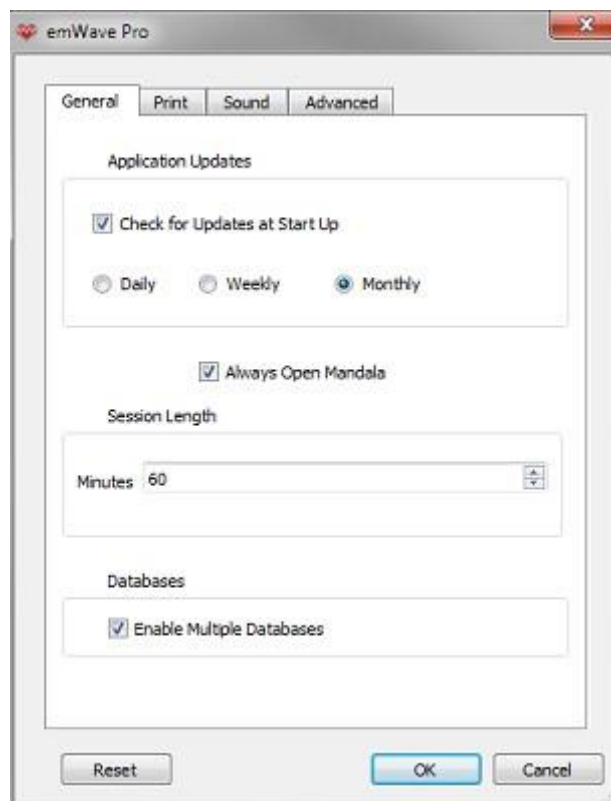


Vyberte emotikon, který odpovídá vaší náladě. Pokud nevyberete emotikon, zobrazí se jako šedá ikona.

8. Nastavení předvoleb (Preference Settings)

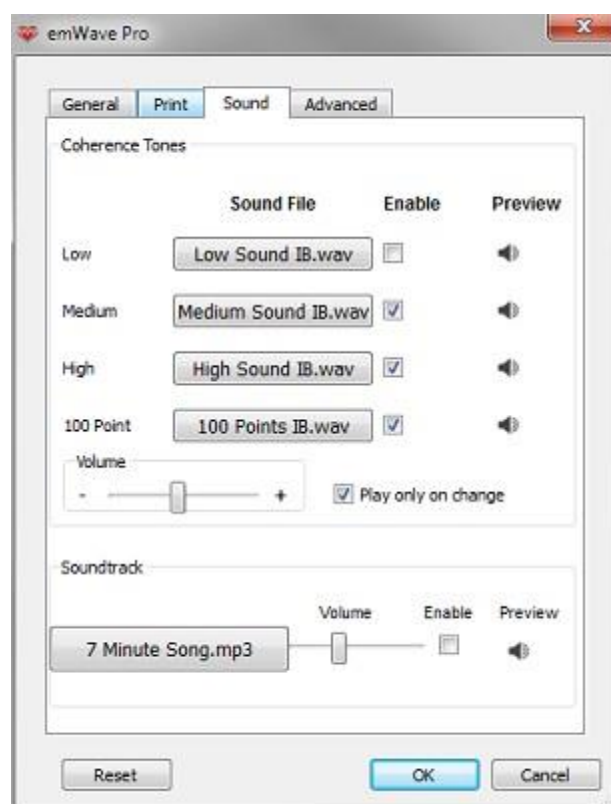
Obecně

Obecná nastavení, jako například, jak často chcete zkontrolovat aktualizaci softwaru, Mandala, délku relace a povolit více databází naleznete zde:



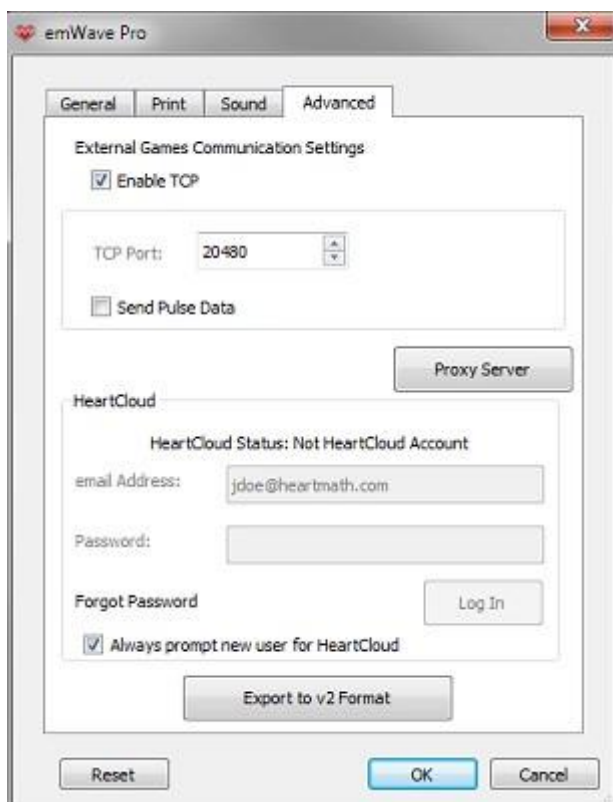
Zvuk

Zvukové efekty a zvukový doprovod lze nastavit pomocí nabídky Preference (Předvolby) v nabídce Edit (Úpravy). Zde můžete zobrazit náhled a zvolit zvukové soubory, které chcete přehrát při indikaci úrovně koherence, můžete je individuálně povolit a ovládat jejich relativní hlasitost. Můžete se také rozhodnout, že stopu přehrajete pouze tehdy, když se změní úroveň koherence. Můžete je individuálně povolit a ovládat jejich relativní hlasitost. Můžete se také rozhodnout, že stopu přehrajete pouze tehdy, když se změní úroveň koherence. Pokud se rozhodnete povolit přehrávání zvukové stopy během vaší relace, všimněte si, že hry tuto zvukovou stopu vypnou, ale funkcionality **My Inspiration** ji použije. Některé formáty zvukových souborů nemusí být podporovány tímto programem. Kliknutím na náhled se ujistěte, že váš zvuk bude fungovat.



Pokročilá nastavení (Advanced)

Pokročilá nastavení naleznete zde. Pokud hrajete externí hru třetí strany (Dual Drive Pro např.), můžete zde povolit komunikaci TCP. Také, pokud zjistíte, že jste se odhlásili z HeartCloud, můžete se sem přihlásit znovu:



Další podporu naleznete v Knowledge Base (Znalostní bázi) společnosti HeartMath na adrese:

Podpora: <http://support.heartmath.com>

Copyright © 2016 HeartMath LLC. All rights reserved.