



+❤️ HeartMath

Gebruikershandleiding Inner Balance trainer

Een innovatieve HeartMath aanpak om uw mentale en emotionele balans te verbeteren.

Gefeliciteerd met jouw aankoop van de Inner Balance Trainer. Deze zal je nog bewuster maken van je stresspatronen en je helpen jouw stress en emoties beter te reguleren.

Er bestaan 2 versies van de Inner Balance Trainer:

- Bluetooth
- Lightning

Check welke versie je hebt aangeschaft. De Bluetooth versie maakt draadloos verbinding met uw telefoon. Bij de Lightning sensor wordt de verbinding middels een kabel gemaakt die in de telefoon wordt gestoken. De Lightning versie is alleen geschikt voor Apple/iOs apparatuur.

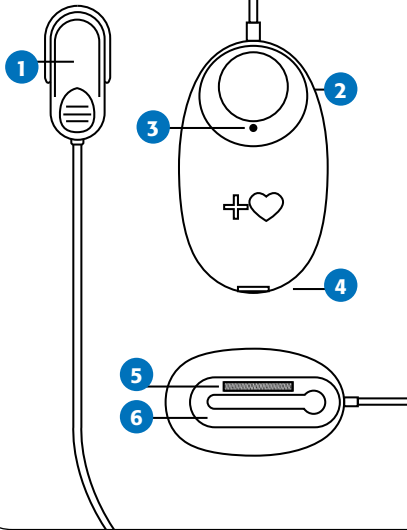
De Bluetooth versie is geschikt voor zowel Apple/iOS als Android telefoons en tablets. De volgende eisen gelden daarbij:

- Android: vanaf versie 3.8, mits minimaal OS 5.0 is geïnstalleerd.
- Apple: vanaf versie iOS 9 (bij voorkeur zelfs versie iOS 9.3.2)

Aansluit-instructies voor de Inner Balance Trainer met Bluetooth Sensor

1. Bevestig de USB-kabel aan jouw Bluetooth®- sensor en laad hem vóór gebruik 2 uur op.
2. Zet de bluetooth functie (via instellingen) van je telefoon aan.
3. Download en installeer de Inner Balance app van Google Play voor een Android-apparaat, of van de App Store voor een iOS-apparaat.
4. Als de sensor opgeladen is, open je de app.
5. Bevestig de oorclip aan je oorlel.
6. Druk 1x op de aan-uitknop op de sensor en controleer of het led-lampje op de sensor snel knippert.
7. Druk op de app op het start-icoontje (driehoekje).
8. Selecteer de Inner Balance-sensor uit de lijst (bijv. HeartMath-HRV-A123). Als je in de buurt van andere HeartMath-sensoren bent, zorg dan dat je diegene kiest waarvan de laatste 4 tekens overeenkomen met het identificatielabel op de achterkant van jouw sensor. Als het Start-icoontje niet zichtbaar is, tik je eenmaal op het scherm zodat de werkbalk tevoorschijn komt. Nadat je op start gedrukt hebt begint de Inner Balance te zoeken naar de sensor.
9. Het led-lampje gaat nu kort uit en daarna weer aan (hartslag), jouw sessie kan beginnen.

Inner Balance®



- 1 Oorclip
- 2 Aan-uitknop
- 3 LED-Lampje
- 4 USB-poort
- 5 Identificatielabel
- 6 Kledingclip

Belangrijk! Wat te doen als de sensor geen verbinding maakt?

De Inner Balance Trainer werkt anders dan de meeste Bluetooth apparatuur. Je dient niet via het instellingen menu verbinding te maken! Als de verbinding eenmaal via de gewone bluetooth functie in het instellingen menu tot stand is gekomen dan zal de App niet werken. Je dient dan de volgende stappen te nemen:

- Verwijder de Inner Balance App
- Verwijder de sensor uit het bluetooth menu
- Zet de telefoon uit en daarna weer aan
- Installeer de Inner Balance App opnieuw
- Zet de Bluetooth functie aan
- Zet de sensor aan door op knop 2 te drukken
- Open de App en druk op de startbutton (zie stap 7 en 8 op de vorige pagina)

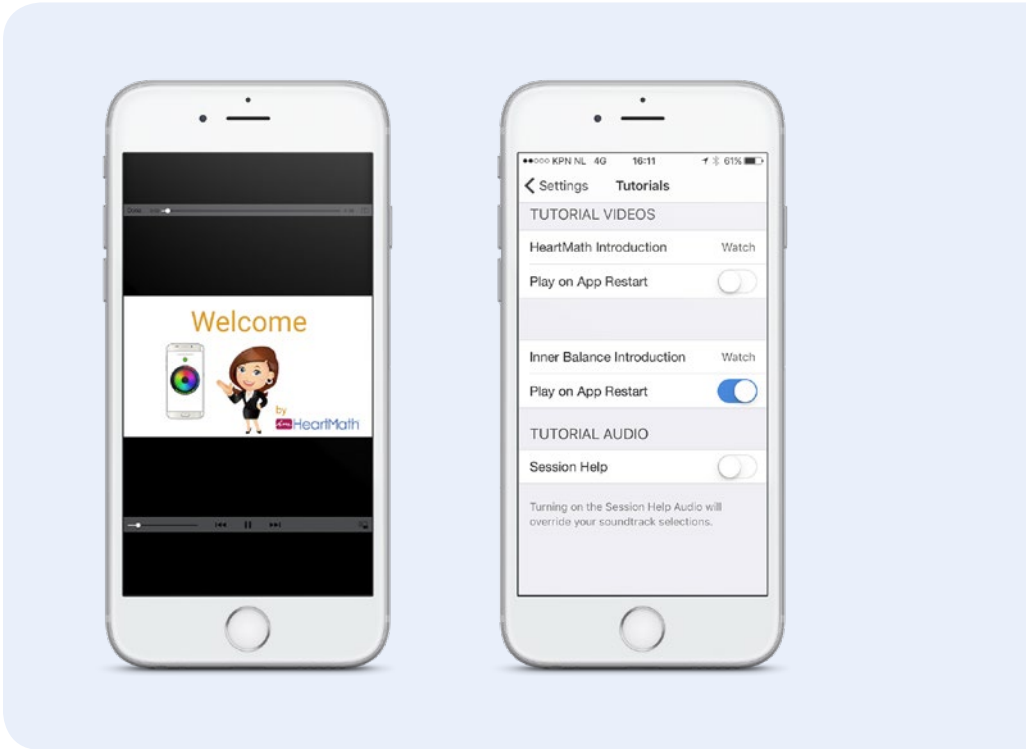
Aansluit-instructies voor de Inner Balance met Lightning sensor



- 1 Download de Inner Balance app uit de iTunes store.
- 2 Verbind de Inner Balance Trainer met je iPhone, iPod touch of iPad.
- 3 Klik de oorsensor aan je oorlel.
- 4 Open de app en begin een sessie.

Het eerste gebruik

Als je de app de eerste keer opent krijg je twee instructievideo's te zien. Deze instructievideo's kun je via het tutorial menu opnieuw bekijken. Ook kun je aangeven of je deze video's elke keer wil zien bij het opnemen van de app.



Je krijgt ook de vraag of je een HeartCloud account wil aanmaken. Middels deze account kun je eveneens on-line je gegevens bijhouden en indien je met meerdere apparaten werkt worden de resultaten naast elkaar getoond. De Inner Balance Trainer is ook zonder HeartCloud account te gebruiken.

Starten van een sessie

De werkbalk hieronder kan uit elk scherm geactiveerd worden door op het scherm te tikken. De startknop bevindt zich in het midden (driehoekje).

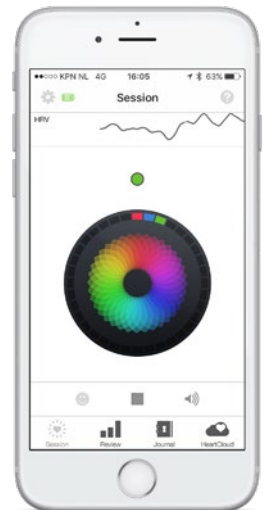
Tijdens de sessie kun je stoppen door op het vierkantje te drukken, zie onder:



Wanneer de app tijdens het kalibreren de polsslag herkent, komt na verloop van tijd bovenin een zwarte lijn in beeld die het HRV patroon weergeeft (zie ook pag. 8)

Het ronde puntje boven de cirkel kleurt rood/blauw/groen voor laag/midden/ hoog coherent.

Coherentie is een staat van interne synchronisatie tussen hart, ademhaling en hoofd. Mensen ervaren deze staat van samenhang vaak als een gevoel van innerlijke rust en balans met daarbij meer helderheid van denken. Sporters noemen deze staat ook wel flow. Door regelmatig te oefenen met de Inner Balance Trainer zult u zien dat u zich bewuster wordt van uw interne staat en dat u makkelijker coherent kunt worden.



Verschillende schermen

Er zijn verschillende schermen mogelijk. Met je wijsvinger veeg je van rechts naar links om naar een volgend scherm te gaan. Ieder moment kun je heen en terug vegen.

Scherm 1 en 2: oefenen met de ademhaling

Beide schermen zijn hulpmiddelen die je helpen om een langzame en gebalanceerde ademhaling te oefenen. Je kunt ademen op het tempo van de beweging van de Mandala (scherm 1) of de lijnen die omhoog en naar beneden bewegen (scherm 2). Via het instellingenmenu kun je het tempo aanpassen.

Oefening 1: Hart-focused ademen

Stap 1. Richt je aandacht op het gebied rond je hart.

Stap 2. Stel je voor dat je adem door je hart- of borstgebied stroomt, terwijl je iets langzamer en dieper ademt dan gewoonlijk.



Scherf 3: oefenen met het oproepen van een prettig gevoel

Met dit scherm kun je oefenen om jouw coherentie te verhogen door het oproepen van een prettig gevoel. De foto van het 3e scherm kan je helpen aandacht te geven aan een moment waarop je je goed voelde en om dat moment nu weer op te kunnen roepen. Deze foto kun je door een eigen foto vervangen via het instellingenmenu.

Oefening 2: de Quick Coherence

Stap 1. Richt je aandacht op het gebied rond je hart. Stel je voor dat je adem door je hart- of borstgebied stroomt, terwijl je iets langzamer en dieper ademt dan gewoonlijk.

Stap2. Doe een serieuze poging om een prettig gevoel te ervaren zoals waardering voor iemand of iets in je leven.

Tip: Probeer het gevoel te ervaren dat je hebt voor iemand waarvan je houdt, een huisdier, een speciale plaats of een behaald resultaat waar je blij mee bent.

Roep het gevoel op toen je gewaardeerd werd of dat je waardering voelde voor iets of iemand in je leven. Of focus op een kalme neutrale ademhaling. Focus op positieve emoties helpt om een coherente afstemming te realiseren tussen hart, geest en emoties. Wanneer je vaker coherent bent, neemt je intuïtie toe om ook in lastige situaties effectieve oplossingen te kiezen

Scherf 4: het HRV scherm

Dit scherm geeft inzicht in het verloop van jouw hartfrequentie gedurende de sessie en de mate van coherentie die je bereikt.

In de HRV grafiek in het midden van het 4e scherm wordt zichtbaar hoe de hartslag van slag tot slag versnelt en vertraagt. Dit noemen we de hartritme variabiliteit (=HRV). Dit kan in een onregelmatig patroon of een regelmatig (coherent) patroon gebeuren. Als we ons meer gestrest of onprettig voelen zal deze grafiek in de regel grilliger zijn en als we ons goed voelen, bijvoorbeeld een gevoel van liefde, waardering of dankbaarheid hebben, dan zal de grafiek een regelmatig en meer sinusvormig patroon laten zien.

In het vlak Coherence over Time zien we de mate van coherentie gedurende de sessie. De coherentie wordt ook als een getal in het paarse blokje links boven weergegeven.

In het roze vlak midden boven wordt de tijdsduur van de sessie vermeld. Daarnaast zie je in het oranje vlak de resultaat score of 'achievement'. Dit is de optelsom van al je momentane coherentie-scores die steeds in het linker paarse vlak worden weergegeven maal de 5 seconden dat je je in die staat bevindt. Dus: hoe langer je verblijft in hoge coherentie hoe sneller deze waarde stijgt. Als oefening adviseren wij per dag minimaal 300 punten te halen (zie ook HeartMath tips op pagina 12).



Scherf 5: de hartsflag en het Powerspectrum

Boven in het 5e scherm is de polsslaf zichtbaar (bij de Lightning versie zie je de polsslaf zelf, bij de Bluetooth het aantal slagen per minuut). In het onderste vlak zie je het powerspectrum. Dit is een wiskundige weergave van het HRV patroon. De verschillende frequenties van de HRV grafiek worden nu als balkjes naast elkaar weergegeven. Wanneer de concentratie van balkjes het sterkst is rond de 0,1 Hz is de coherentie en de interne balans het hoogst. Net als op het vorige scherm vind je ook hier een horizontaal bewegend balletje als adem hulpmiddel.

Wanneer je de sessie wilt stoppen tik je een keer op het scherm. Tik dan op het vierkantje onderaan het scherm. Er verschijnen smileys om een keuze te maken over je gevoel na de sessie.

NB: Om technische redenen wordt bij de Bluetooth versie de hartsflag in scherm 5 (Pulse) alleen afgebeeld in aantal slagen per minuut (BPM), de individuele hartslagen zijn niet zichtbaar.

Het scherm na afloop van de sessie

Na het beëindigen van de sessie krijg je een 'Session Review'. De sessie wordt automatisch opgeslagen. In het paarse vak linksboven wordt het challenge level aangegeven, dat staat standaard op laag (één ster). Als je merkt dat je heel gemakkelijk in groen kunt blijven kun je ervoor kiezen in een hoger challenge level te gaan oefenen, het maximum is 4 sterren. Je kunt dit aanpassen via het instellingen menu.

Naast het challenge level zie je de percentages van lage, midden en hoge coherentie. Daaronder de gemiddelde coherentie, de sessie duur en de som van je coherentie punten van deze sessie. Daaronder in de tijd het verloop van de mate van coherentie. Je kunt vegen over de witte lijn voor het coherentieverloop.

Wanneer je onderin op het pijltje 'outbox' klikt volgt een keuze hoe je jouw gegevens met je relaties wilt delen.



Review: 2e knop van links onder

Onderin vind je naast de knop Session nog 3 knoppen. Klik op de 2e knop van links en je krijgt een overzicht van alle opgeslagen sessies per datum.

Je kunt bovenin kiezen hoe je de volgorde kunt wijzigen: in lengte van de sessie, coherentiescore of aantal punten. Wanneer je klikt op een sessie zie je de details van de sessie (History detail).



Review



Journaal: 3e knop van links onder

De 3e knop onderin brengt je bij je trainingsjournaal. Hier kun je per sessie tekst toevoegen over bijzonderheden of ervaringen. Wanneer je rechtsboven op 'Edit' klikt verschijnt een toetsenbord.

Je sluit af met een klik op 'Done'. Wanneer je een sessie wilt verwijderen, veeg je met je vinger over een sessie balk naar links en klik je op 'Delete'

HeartMath Tips

Wij bevelen onderstaand 'oefenplan' aan:

- Oefen drie maal per dag 3-5 minuten om jouw coherentie te verhogen. Langer of vaker oefenen mag natuurlijk ook.
- Creëer een dagelijkse routine om jouw coherentie oefeningen te doen.
- Streef naar minimaal 300 'achievements'/punten per dag.
- Verhoog je 'challenge level' wanneer je meer dan 80-90% coherentie hebt in je sessies. Wees mild: gaat het een dag wat minder, verlaag dan je challenge level!

Scherminstellingen

Wanneer je in één van de schermen links boven op het wieltje klikt, kom je bij het instellingen menu. Maak daar je keuzes voor het geluid, eigen muziek, 'challenge level', tempo van adem 'pacer', eigen foto, diverse scherm opties, stemming selecties, herinneringen, keuze gegevens die je wilt delen via sociale media, trilmogelijkheid als feedback.



Probleemoplossing bij de Inner Balance Trainer

Probleem: Inner Balance Trainer (bluetooth versie) werkt niet na installatie

Oorzaak 1: Koppeling is via het Bluetooth menu tot stand gekomen ipv via de Inner Balance App

De Inner Balance Trainer werkt anders dan de meeste Bluetooth apparatuur. U dient niet via het instellingenmenu verbinding te maken! Als de verbinding eenmaal via de gewone bluetooth functie in het Instellingen menu tot stand is gekomen dan zal de App niet werken. U dient dan de volgende stappen te nemen:

1. Verwijder de Inner Balance App.
2. Verwijder de sensor uit het bluetooth menu.
3. Zet de telefoon uit en daarna weer aan.
4. Installeer de Inner Balance App opnieuw.
5. Zet de Bluetooth functie aan.
6. Zet de sensor aan door op knop 2 te drukken.
7. Open de App en druk op de startbutton (zie stap 7 en 8 boven).

Probleem: Inner Balance Trainer werkt niet meer

Oorzaak 1: Beschermhoes van de telefoon of tablet zit in de weg

Oplossing 1: Beschermhoes verwijderen en opnieuw proberen

Oorzaak 2: Er staan teveel apps open

Oplossing 2: Apps sluiten:

1. Home button twee keer, heel kort na elkaar, indrukken.
2. De geopende apps worden in een rij op het scherm getoond.
3. Sluit elke app door, met je vinger, over die app naar boven te vegen.

Herstart je telefoon of tablet (zie onder voor iPhone of iPad):

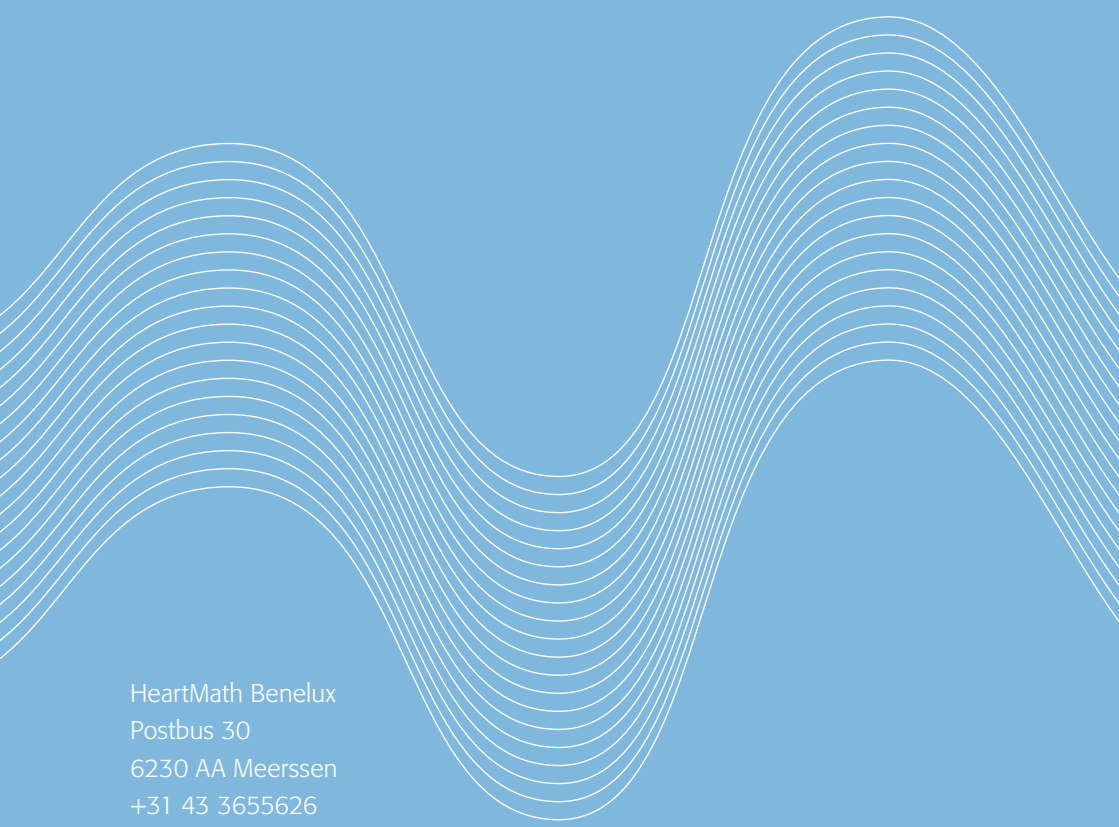
1. Houd de aan/uitknop bovenaan je apparaat ingedrukt tot de rode schuifknop zichtbaar wordt. Bij de Iphone 6 aan de zijkant.
2. Verschuif de knop zodat het apparaat volledig uit gaat.
3. Wacht tot het draaiende icoon midden op het scherm volledig uitgaat.
4. Als het apparaat uit staat, duw weer op de aan/uit knop tot het Apple logo zichtbaar is. Als het iOS apparaat weer aanstaat, probeer de Inner Balance App.

Probleem: Oorsensor functioneert niet goed

Oplossing: Voor de Lightning versie : check op scherm 4 of de polsslag (pulse) goed wordt gemeten. Is deze zeer onregelmatig of zelfs afwezig, doorloop dan de volgende stappen:

Voor de Bluetooth versie: check op scherm 4 (HRV scherm) of de HRV lijn ononderbroken is. Indien er stukjes onderbreking zijn (dunne ipv dikke blauwe lijn), doorloop dan de volgende stappen:

1. Haal haren tussen oorlel en sensor weg.
2. De oorlel is te koud, masseer hem lichtjes.
3. De oorsensor is licht vervuild met huidolie, maak schoon met niet meer dan een paar druppeltjes alcohol. Let op: Teveel alcohol beschadigt de oorsensor.
4. Plaats de sensor op het vlezige deel van de oorlel en dicht bij het gezicht.
5. Gebruik de kledingclip zodat de oorsensor optimaal kan werken.
6. Zit stil en rustig zodat de oorsensor optimaal kan werken.
7. Adem een paar keer diep in en uit voor je de sensor vastzet.
8. Controleer of de oorsensor goed in de ingang van de telefoon steekt (alleen bij Lightning sensor).



HeartMath Benelux
Postbus 30
6230 AA Meerssen
+31 43 3655626
Info@heartmathbenelux.com
www.heartmathbenelux.com



heartmathbenelux



HeartMath[®]
Benelux