

emWave[®]2

gebruikershandleiding



HeartMath[®]
Benelux

Verantwoording

De emWave2 en de oefeningen die in deze handleiding beschreven worden zijn bedoeld als hulpmiddelen voor het verminderen van stress, het verhogen van de individuele balans, een optimaal functioneren en persoonlijke groei. De emWave2 mag niet gezien worden als een medisch instrument. De emWave2 is een veilig en behulpzaam apparaat gebleken indien het wordt gebruikt voor educatieve en onderhoudende doelen.

HeartMath is een geregistreerd handelsmerk van het Institute of HeartMath. emWave2, emWave PC en de Coherence Coach (Coherentie Coach) zijn handelsmerken van Quantum Intech Inc. Freeze Framer is een geregistreerd handelsmerk van Quantum Intech Inc. Quick Coherence (Snelle Coherentie techniek) is een geregistreerd handelsmerk van Doc Childre.

HeartMath Benelux
Postbus 30
6230 AA Meerssen
Tel: 043-3655626
Fax: 043-3655627
www.heartmathbenelux.com
info@heartmathbenelux.com



©copyright Quantum Intech, Inc.

©copyright nederlandse vertaling van deze handleiding: HeartMathBeNeLux.com

Inhoudsopgave

I. Inleiding - 4

- Inhoud van de verpakking - 4
- Stressvermindering met de emWave2 - 5
- 8 eenvoudige stappen voor het gebruik van uw emWave2 zonder computer

II. Introductie van de emWave2 - 12

- Onderdelen en Functies - 12

III. Uw eerste kennismaking met de emWave2 - 14

1. Inschakelen: Setup -14
 - Oefenniveau -14
 - Display helderheid -15
2. Het detecteren van uw hartslag -15
 - Het gebruik van de oorsensor -15
 - Het gebruik van de Sensorknop - 16
 - Hartslag-indicator -16
3. Standaard Modus: Ademhalingscoach -16
 - Ademhalingscoach -16
 - Coherentie-niveau-indicator -17
 - Coherentie-training -18
 - Coherentie-score -18
 - Coherentie-ratio -19
4. Het gebruik van de Snelle Coherentie techniek - 20
 - Veranderen van emotie -20
 - Drie Stappen om stress te verminderen - 20
5. Volumecontrole - 22
6. Uitschakelen - 22

IV. Gebruik van de emWave2 software - 23

- De gegevens bekijken - 23
- Uw coherentieratio bekijken - 24
- Een sessie opslaan -26
- Cumulatieve coherentiescore - 27
- De coherentie coach afspelen - 28
- Een spel spelen - 28
- De Emotion Visualiser afspelen - 30

V. Meer over de Snelle Coherentie techniek t.b.v. stressvermindering - 31

VI. Aanbevolen toepassingen en gebruik - 33

VII. Geavanceerde modus:

- Als u nog meer uit de emWave2 wilt halen - 37
- HRV-display - 37
- Waarom gebruik maken van de HRV-display? - 38
- Wat betekent het HRV-bereik? - 38
- De 4 verschillende bereiken van de emWave2 - 39
- Een rondgang door de Geavanceerde modus - 40
- Ademhalingscoach - 40
- Onzichtbare modus - 40
- Verlaten van de Geavanceerde modus. Terug naar het Standaard modus - 40
- Uitschakelen in de Geavanceerde modus - 41

VIII. Batterij - 42

IX. Gebruik, Handelsmerken, Copyrights, Patenten en Garantie - 43 e.v.

I. Inleiding

Inhoud van de verpakking

emWave2

Oorsensor

USB- oplader (een 220V oplader is apart verkrijgbaar)

emWave2 gebruiksaanwijzing

LET OP!

Voor gebruik eerst emWave2 opladen!

Stressvermindering met de emWave2

Welkom bij de emWave2. Uw emWave2 is voorzien van geavanceerde technologie die u zal helpen om de negatieve gevolgen van stress te verminderen zodat u een betere gezondheid, meer energie en een hogere emotionele en mentale helderheid zult ervaren. De 'em' in emWave2 staat voor kracht/vermogen (empowerment); de emWave2 geeft u de kracht/het vermogen om uw emotionele status te wijzigen. Voor meer informatie hierover bezoekt u de website www.heartmathbenelux.com.

De gepatenteerde technologie van de emWave2 is het resultaat van 15 jaar wetenschappelijk onderzoek, geleid door Doc Childre en het Institute of Heartmath (IHM), de organisatie die hij stichtte in 1991. IHM staat bekend als wereldleider waar het gaat om kennis van de dynamiek van de fysiologie van emoties en hart-brein interacties. Veel van de bijzondere uitvindingen van IHM zijn samengebracht in dit eenvoudig te gebruiken apparaat dat het niveau van uw coherentie meet.

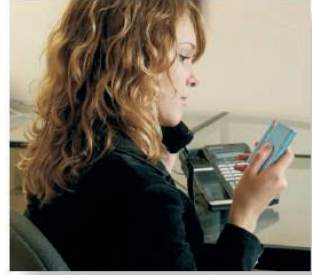
Het oefenen met de emWave2 versterkt uw gevoel van welbehagen op het moment dat u leert uw hartcoherentie te verhogen. Coherentie is een term die gebezigd wordt door wetenschappers om een uiterst efficiënte fysiologische status te beschrijven waarbij het zenuwstelsel, het cardiovasculaire systeem, het hormonale- en het immuunsysteem harmonieus en optimaal samenwerken.

U kunt uw emWave2 op verschillende manieren gebruiken:

1. Als los draagbaar apparaat wat niet verbonden is aan een computer.
2. Gekoppeld aan uw computer waardoor u “live” op het scherm uw sessie kunt volgen.
3. Nadat u de emWave2 los gebruikt heeft kunt u de resultaten ook downloaden op de computer waardoor u achteraf de sessies kunt bekijken.

8 Eenvoudige stappen voor het gebruik van uw emWave2 zonder computer

1. Zet het apparaat aan door op de onderkant van de sensorknop te drukken. De lampjes gaan om beurten branden en u hoort een geluidssignaal wanneer u het apparaat voor het eerst aanzet.
2. Plaats voorzichtig uw duim op de sensorknop (zie pagina 40). of sluit de oorsensor aan en bevestig deze aan uw oor voordat u de sessie start.
3. Let op het onderste blauwe lampje, dat gaat knipperen als er correct een hartslag is gedetecteerd. (Zie onderaan deze pagina).
4. Ademhalen - als het blauwe licht in de hart-actiestrip komt, ademt u in als het toeneemt, en ademt u uit als het afneemt.
5. Focus op het gebied rond het hart en stelt u zich voor hoe de lucht die u inademt binnenkomt en er weer uitgaat via uw hart.
6. Zorg voor positieve gevoelens zoals zorgzaamheid of waardering voor iets in uw leven, terwijl u blijft ademhalen op het ritme van het lampje dat op en neer gaat.
7. Observeer het bovenste lampje terwijl het verandert van rood (normaal) in blauw (verbeterd) en in groen (optimaal). Uw stressgevoelens worden minder terwijl uw coherentie stijgt.
8. Uitzetten - druk twee seconden lang op de onderkant van de sensorknop.

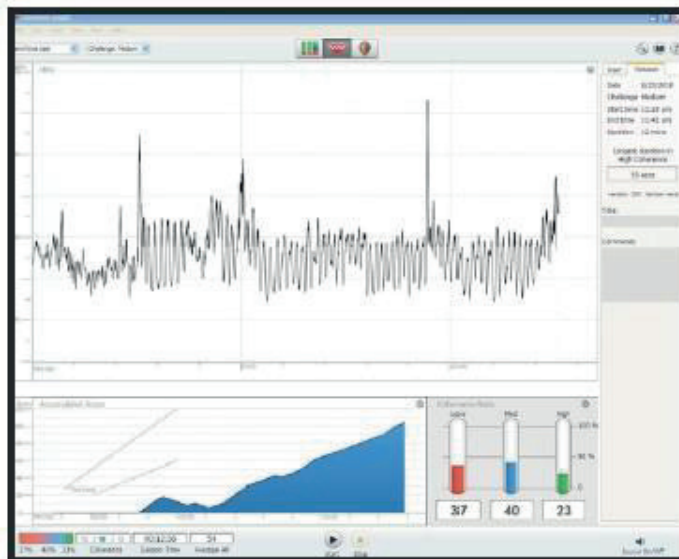


Ga voor de uitgebreide gebruiksaanwijzing naar hoofdstuk 2

Tip: als de blauw knipperende hartslagindicator tijdens een sessie rood wordt, dan betekent dit dat de emWave uw hartslag niet meer goed detecteert. U dient dan de oorsensor of uw duim iets te verplaatsen.

Het gebruik van de emWave2 gekoppeld aan de computer

U kunt uw sessieresultaten live op het scherm volgen, opslaan, en afdrukken met de emWave2 of emWave Pro (optioneel) software. De software toont o.a. uw hartritmevariabiliteit en het coherentieniveau en bevat ook over extra informatie over de wetenschappelijke achtergrond van de emWave2.



Sessies die u doet met een losse (dus niet aangesloten) emWave2 kunt u ook achteraf op de computer opslaan en bekijken.

Omdat steeds meer PC's geleverd worden zonder CD station worden er geen software CD's meer meegeleverd. U kunt de volgende stappen uitvoeren om de software op uw computer te installeren:

- Ga naar <http://www.heartmath.com/support/downloads>
- Voer uw voornaam, achternaam en e-mail adres in
- Kies dan voor de Windows optie als u een Windows PC heeft of voor de MAC optie indien u een Apple computer heeft.
- Kies de optie emWave2
- Klik op Check available downloads
- Klik op Download de emWave2 installeren
- U krijgt een venster met de vraag of u het bestand wil opslaan, kies Yes.
- Klik op het gedownloadte bestand en klik op I AGREE TO THE TERMS OF THIS AGREEMENT
- Klik op next totdat het programma is geïnstalleerd
- Als u de melding krijgt dat het programma succesvol is geïnstalleerd kunt het programma starten door op het emWave2 icoontje op het bureaublad te klikken
- Opmerking: Na de installatie kunt u gevraagd worden om updates te downloaden. Voor de meest recente versie van de applicatie raden we u aan deze updates te downloaden.

NB: Heeft u zowel de emWave2 als ook de emWave Pro aangeschaft (bijv. indien u het emWave Coherence Systeem heeft) dan hoeft u alleen de emWave Pro software te installeren en niet de emWave2 software. De emWave2 werkt namelijk ook met de emWave Pro software.

Om een sessie „live“ op uw computer uit te voeren

1. Open de emWave2 software door te klikken op het emWave2 icoontje.
2. Laat de draagbare emWave2 uitgeschakeld.
3. Bevestig de emWave2 aan uw computer met de USB-kabel.
Controleer of de emWave2 herkend wordt; dit wordt bevestigd door het oplichten van de blauwe lampjes op de hart-actiestrip.
4. Bevestig de oorsensor op het mobiele apparaat of plaats uw duim voorzichtig op de sensorknop.
5. Klik op de startknop van de emWave2 software.
6. Klik, als u klaar bent op de stopknop van de computerapplicatie om de sessie te beëindigen.
7. Uw sessie wordt automatisch opgeslagen binnen de emWave2-applicatie.

Belangrijk

Koppel het apparaat niet los voordat uw sessie is beëindigd en u klaar bent met het gebruik van het apparaat met uw computer. Wanneer de emWave2 is bevestigd aan uw computer, moet deze bestuurd worden via de software op de computer. Gebruik dus niet de bedieningsknop van de emWave2 om het te starten, te stoppen of voor enige andere functie.

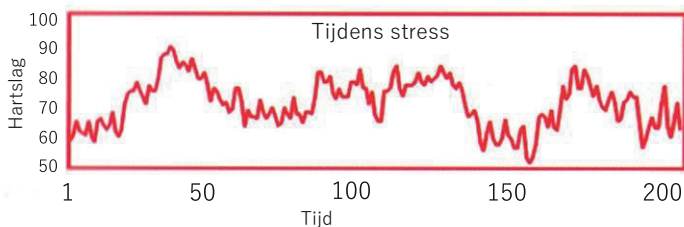
NB: In hoofdstuk IV vindt u meer informatie over het gebruik van de emWave2 software.

Meer coherentie = Minder stress

In onze huidige stressvolle wereld komen bij de meeste mensen langdurige periodes van coherentie slechts weinig voor. Door het gebruik van de emWave en het leren van de praktische, makkelijk te gebruiken Snelle Coherentie techniek (Quick Coherence™ technique), kunt u elk moment van de dag, overal waar het u uitkomt in hogere coherentie geraken. Uw stress zal verminderen en uw gevoel van welbehagen, in balans zijn en uw energie zullen toenemen.

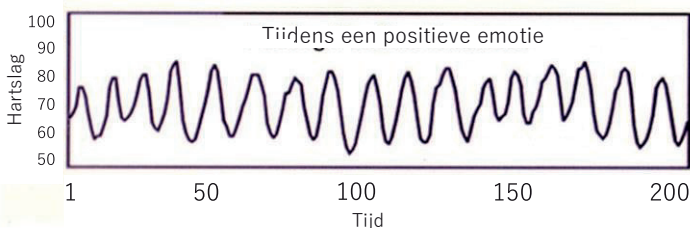
De emWave2 meet de mate van coherentie door het analyseren van de subtiele hartslag-tot-hartslag veranderingen in de tijdsintervallen tussen de hartslagen in. Dit wordt hartritme-variabiliteit (HRV) genoemd. HRV is een belangrijke indicator voor fysiologische veerkracht en emotionele flexibiliteit. Deze hartslag-tot-hartslag veranderingen vormen uw hartritme-patroon. Op het moment dat u stressvolle emoties ervaart, zoals spanning, angst, irritatie of boosheid, zal uw hartritme-patroon onregelmatig en incoherent worden. Dat heeft tot gevolg dat uw gezondheid, uw hersenfuncties, uw functioneren en uw gevoel van welbehagen negatief worden beïnvloed.

Figuur 1: hartritme tijdens stress



Op het moment dat u positieve emoties ervaart, zoals waardering, het geven om iemand, genegenheid, plezier of liefde, wordt uw hartritme-patroon meer geordend en coherent.

Figuur 2: hartritme op het moment van het ervaren van een positieve emotie.



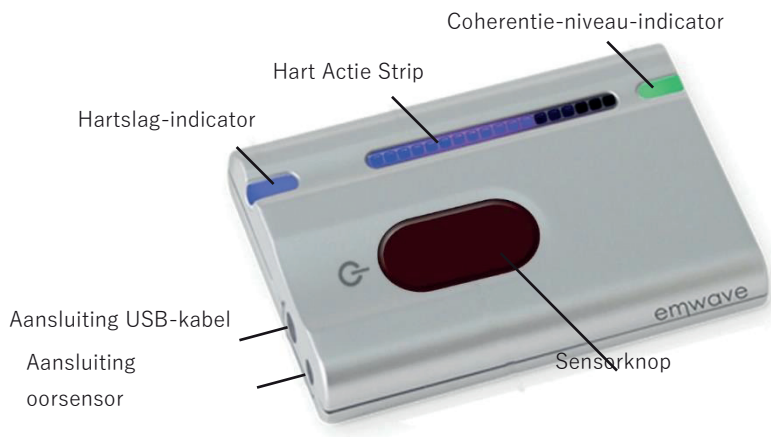
Geordende en harmonieuze hartritmest (coherentie) die samengaan met een positieve emotionele houding, zenden signalen naar de hersenen die de stress doen verminderen. De gevolgen daarvan zijn verbetering van de hersenfunctie, de hormonale balans, de immuniteitsfunctie, coördinatie en het reactievermogen.

De emWave2 meet het niveau van coherentie in uw hartritme-patroon en laat verandering hierin direct (real time) zien via de coherentie-niveau-indicator.

Rood = laag-normaal
Blauw = gemiddeld-verhoogd
Groen = hoog-optimaal

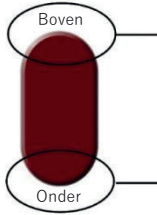
Het doel van het gebruik van de emWave2 is het verminderen van stress door het verkrijgen en behouden van een constante hoge coherentie (groen). Het gebruik van de emWave2, terwijl u gelijktijdig de Snelle Coherentie techniek toepast, zal u helpen uw niveau van coherentie te verhogen en uw leven als minder stressvol te ervaren. Het gebruik van de Coherentie Coach helpt bij het oefenen hiervan en kan het leerproces versnellen. Om meer te weten te komen over de wetenschappelijke bewijzen van de emWave2 of voor meer uitleg over het begrip hart-ritme-variabiliteit, coherentie en de fysiologie van emoties verwijzen we u naar www.heartmathbenelux.com.

II. Introductie van de emWave2



Onderdeel	Functie
Sensorknop	Zet: emWave aan en uit. Wijzig: Oefenniveau, Display modus, Volume, Display helderheid. Meet: Hartslag t.b.v. Hart-ritme-analyse.
Hart Actie Strip	Toont: Ademhalingscoach, harritme-patroon, Coherentie score, Coherentie ratio, Oefenniveau, Helderheid van de display.
Coherentie-indicator	Toont: Coherentie-niveau
Hartslag-indicator	Toont: Hartslag
Aansluiting USB-kabel	Sluit hier de meegeleverde USB-kabel aan
Aansluiting oorsensor	Sluit hier de oorsensor aan

Gebruik van de Sensorknop



	Setup modus	Standaard modus	Geavanceerde modus
Boven	KD = Verander oefenniveau LD = Naar Geavanceerde modus	KD = Toont kort de coherentie ratio LD = Naar Geavanceerde modus	KD = Toont kort de coherentie ratio MD = Wijzig de display modus* LD = Terug naar Standaard modus
Onder	KD = Verander helderheid van de display MD = Uitschakelen	KD = Volumecontrole MD	KD = Wijzig geluidsniveau MD =

KD = Korte druk - 0,5 seconden

MD = Middellange druk - 2

seconden LD = Lange druk - 10

seconden

*) 1. HRV-display

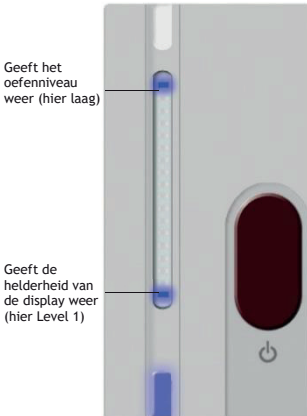
2. Ademhalingsregistratie/-hulp

3. Onzichtbare modus

III. Uw eerste kennismaking met de emWave2

1. Inschakelen: Setup

Druk kort op de onderzijde van de Sensorknop. U hoeft de knop niet ingedrukt te houden. U hoort een toontje ten teken dat het apparaat ingeschakeld is. Als de emWave voor het eerst opstart doet hij een zelftest. Tijdens deze fase ziet u de ledjes (lampjes) op de Hart Actie Strip, de coherentie-niveau-indicator en de hartslag-indicator oplichten. Als de emWave2 net is ingeschakeld duurt het zo'n 15 tot 60 seconden voordat uw hartsslag is gevonden. Gedurende deze tijd staat de emWave2 in de Setup Modus. Tijdens deze fase kunt u het oefenniveau en de helderheid van de display instellen.

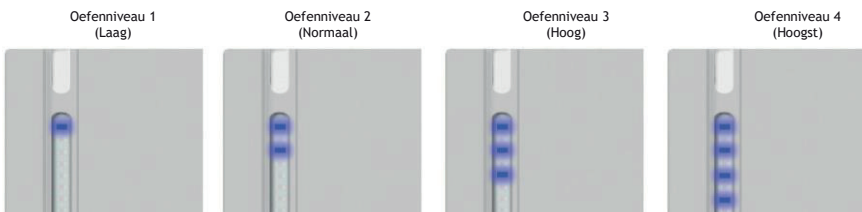
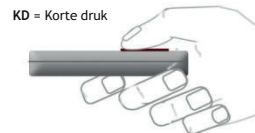


Tijdens deze Setup Modus verschijnen er 2 blauwe ledjes op de Hart Actie Strip. Het bovenste geeft het oefenniveau weer en het onderste de helderheid van de display.

Opmerking: De Setup Modus schakelt automatisch uit op het moment dat de emWave2 uw hartslag heeft gedetecteerd.

Oefenniveau

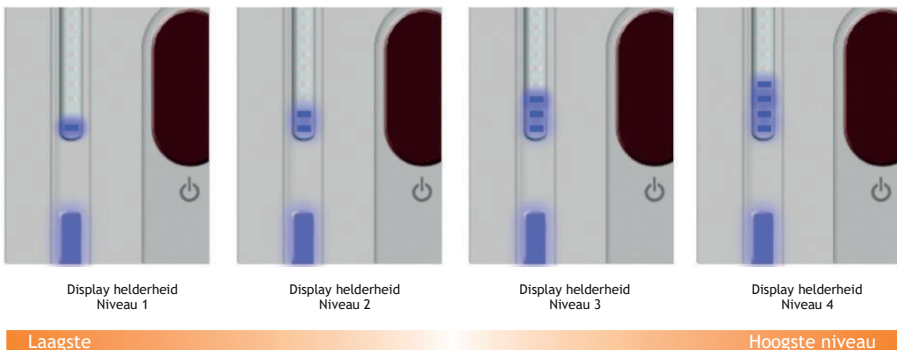
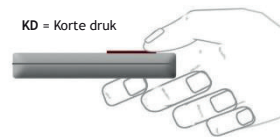
Het oefenniveau is standaard ingesteld op 1 (laag) op een schaal van 4 (hoogste niveau). Voordat de hartslag is gekalibreerd zal een korte druk op de bovenzijde van de Sensorknop u leiden door de diverse instellingen.



We raden aan om tijdens de eerste sessie met de emWave2 het oefenniveau nog niet te wijzigen. Als u langdurig in staat bent de coherentie-niveau-indicator op groen te houden, kunt u het niveau verhogen.

Display helderheid

De helderheid van de ledjes is standaard ingesteld op 1 (laagste helderheid), op een schaal van 4. Een korte druk op de onderzijde van de Sensorknop leidt u door de 4 niveau's.



Opmerking: De helderheid en het oefenniveau kunnen niet worden gewijzigd tijdens een actieve sessie. Een actieve sessie begint nadat de hartslagsensor 10 to 20 hartslagen heeft gemeten. Als u de instellingen wilt wijzigen moet u de emWave uitschakelen en opnieuw inschakelen om in de Setup Modus te komen.

2. Het detecteren van uw hartslag

De emWave2 kan de hartslag detecteren aan de hand van de Sensorknop of de oorsensor. We raden aan om in eerste instantie te werken met de oorsensor totdat u ook eenvoudig kunt werken met de Sensorknop.

Het gebruik van de oorsensor

Steek de oorsensor in de oorsensorplug van het apparaat en bevestig de andere zijde met de clip aan uw oorlel. Om een juiste meting te verkrijgen, verwijdert u oorknopjes of -knopjes en maakt u geen

plotselinge bewegingen. Bevestig de kabelclip aan uw blouse of shirt zodat het gewicht van de kabel niet aan de sensor hangt.

Het gebruik van de Sensorknop

Als u geen gebruik maakt van de oorsensor, plaatst u uw duim in de lengte over de Sensorknop. U hoeft geen harde druk uit te oefenen, maar laat uw duim zachtjes op de Sensorknop rusten. Dit kan enige oefening vereisen.

Hartslag-indicator

De hartslag-indicator licht telkens blauw op als uw hartslag is gedetecteerd. Tijdens de eerste 10 tot 20 hartslagen kalibreert de emWave de gevoeligheid van de sensor voor een optimale detectie. Is de kalibratie eenmaal gereed, dan begint de actieve sessie. Als de hartslag-indicator rood of wit kleurt verplaatst u de oorsensor of uw duim enigszins totdat de indicator weer blauw oplicht.

3. Standaard Modus: Ademhalingscoach

Nadat de hartslagkalibratie is gedaan (na 10 tot 20 hartslagen), start de emWave2 automatisch een actieve sessie. Tijdens de eerste actieve sessie staat de emWave in de Standaard modus.

Ademhalingscoach

Op de Hart Actie Strip ziet u een serie van op- en neergaande bewegingen van blauwe ledjes. Door in te ademen als de ledjes omhoog gaan en uit te ademen als deze omlaag gaan komt u makkelijker in coherentie. Dit is een gevolg van de natuurlijke interactie tussen het hart en de longen.

Adem in: Als de leds op de strip stijgen.

Adem uit: Als de leds op de strip dalen.

Adem gelijkmatig, houdt de adem niet in.



In het begin kan het zijn dat uw ademhaling niet synchroon loopt met de ademhalingscoach. Als u de snelheid van ademen op de strip te snel of te langzaam vindt, ademt u zelf in een constant en voor u comfortabel ritme en de ademhalingscoach zal zich dan geleidelijk aanpassen aan uw ritme.

Opmerking: Als uw hartritme te onregelmatig is, of uw ademhaling te oppervlakkig zal de ademhalingscoach in zijn oorspronkelijke tempo blijven.

Als u tijdens uw sessie een andere display ziet dan die zoals hiervoor beschreven, is de emWave2 mogelijk in de Geavanceerde modus terecht gekomen. Druk en houd de bovenzijde van de Sensorknop gedurende 10 seconden in om terug te keren naar de Standaard modus. Zie verder het onderwerp: Geavanceerde modus (blz. 25).

Coherentie-niveau-indicator

Na enkele cycli met de ademhalingscoach zal de coherentie-niveau-indicator bovenaan de emWave2 rood, blauw of groen oplichten, dit geeft uw coherentie-niveau weer bij aanvang van de sessie.



De coherentie-niveau-indicator kan fluctueren tussen rood, blauw en groen afhankelijk van de coherentie in uw hartritme. Als u in medium coherentie komt (blauw), klinkt een korte toon. Als u in het groene, hoge coherentie gebied komt, klinkt een ander signaal.

Opmerking: Als de coherentie-niveau-indicator rood oplicht betekent dit dat de emWave2 uw hartslag niet kan detecteren. Verplaats de oorsensor of uw vinger op de Sensorknop totdat u de hartslag-indicator blauw ziet oplichten en de coherentie-niveau-indicator rood, blauw of groen kleurt.

Uw doel is stress te verminderen door de periode dat u gemiddeld of hoog coherent bent (m.a.w. de indicator blauw of groen oplicht) te verlengen. Met enige oefening zult u in staat zijn om langer in hoge coherentie te blijven.

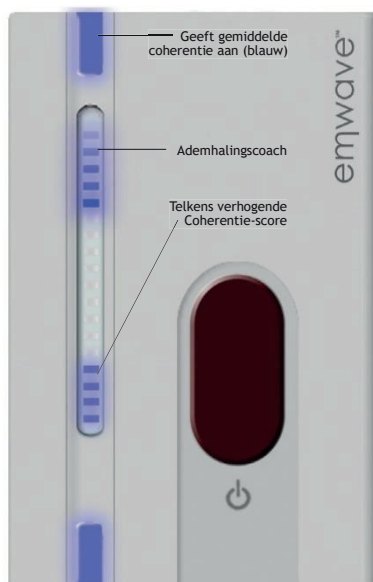
Coherentie-training

Spanning, angst, irritatie, frustratie, zorgen en stress veroorzaken emotionele en mentale blokkades. Middels coherentie-training leert u hoe u negatieve emoties kunt neutraliseren en omvormen en hoe de weg wordt geopend naar mentale en emotionele helderheid. Lees verder op blz. 16 om de Snelle Coherentie techniek onder de knie te krijgen. **We raden u aan om in eerste instantie diverse keren per dag, gedurende zo'n 5 minuten of langer met de emWave2 uw coherentie te trainen.** Al snel zult u in staat zijn om in slechts één of twee minuten uw coherentie te verhogen.

Coherentie-score

Als u het niveau van middelhoge (blauw) of hoge (groen) coherentie bereikt, zal het u opvallen dat een serie van blauwe ledjes oplicht op de Hart Actie Strip, terwijl gelijktijdig de ademhalingscoach stijgt en daalt. Als de score hoger wordt (= hoe langer u in coherentie bent), zullen er meer blauwe ledjes oplichten vanaf de onderkant van de Hart Actie Strip naar boven. Elke vijf seconden dat u in middelhoge of hoge coherentie verkeert wordt een extra ledje op de strip toegevoegd. Elke 5 seconden dat u in lage (rood) coherentie verkeert, gaat er een ledje uit. Uw doel is natuurlijk om de hele Hart Actie Strip met ledjes te vullen door in middelhoge of hoge coherentie te blijven.

Elke keer dat u de strip volledig doet oplichten hoort u een geluid en zal het proces weer opnieuw beginnen. U zult dan zien dat het meest onderste ledje op de strip nu continu blijft branden wat aangeeft dat u al een keer succesvol bent geweest. En telkens als u weer een volle strip hebt, zal er opnieuw een ledje bijkomen dat continu brandt. Als u dus tot twee keer toe de Hart Actie Strip met ledjes hebt kunnen vullen, zult u onderaan twee ledjes continu zien oplichten.



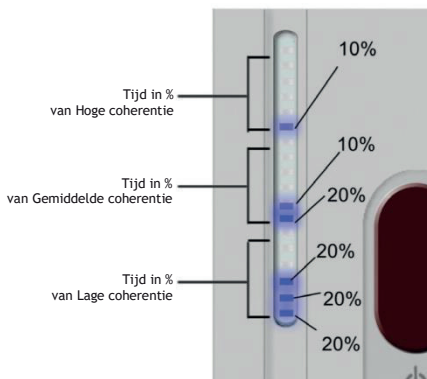
Coherentie-ratio

Tijdens een actieve sessie kunt u ook uw coherentie-ratio (het percentage in tijd gemeten dat u tijdens de sessie laag, gemiddeld of hoog in coherentie was) bekijken.

Een korte druk op de bovenzijde van de Sensorknop zal tijdelijk (5 seconden) uw coherentie-ratio laten zien. De Hart Actie Strip ziet er dan uit zoals in het voorbeeld hiernaast.

Zoals u

ziet is de strip verdeeld in 3 gedeelten. De ledjes zijn ofwel geheel of deels opgelicht en elk ledje representeert de percentages van de totale sessietijd.



Een volledig oplichtend blauw ledje representeert 20% van de tijd gedurende de actieve sessie.

Een half oplichtend blauw ledje representeert 10% van de tijd gedurende de actieve sessie.

Als voorbeeld geven de ledjes op de afbeelding het volgende aan:
Lage coherentie van 60% gedurende uw actieve sessie (3 volledig oplichtende ledjes x 20% = 60% lage coherentie).

Gemiddelde coherentie van 30% gedurende uw actieve sessie (1 volledig oplichtend ledje 20% + een half oplichtend ledje 10% = 30% gemiddelde coherentie).

Hoge coherentie van 10% gedurende uw actieve sessie (1 half oplichtend ledje 10% = 10% hoge coherentie).

Uw ideaal is om 100% van de tijd in hoge coherentie (groen) te zijn tijdens een actieve sessie.

4. Het gebruik van de Snelle Coherentie techniek

Veranderen van emotie

Ademhalingsoefeningen worden al gedurende duizenden jaren toegepast. Ze zijn bruikbaar om te kalmeren. Maar om echte blijvende verandering te krijgen, ook tijdens stressvolle en emotionele situaties, vereist meer dan alleen op een juiste wijze te ademen. Door de Snelle Coherentie techniek met behulp van de emWave2 te oefenen zult u sneller uit een spiraal van negatieve emoties geraken, en in een meer positieve en effectieve emotionele staat komen.

Een belangrijk onderdeel hierin bestaat uit het leren om u op uw hart te concentreren (focussen) en daarbij een positief gevoel of positieve houding te activeren of op te roepen. Het gebruik van de Snelle Coherentie techniek gelijktijdig met het gebruik van de emWave2 is ontwikkeld om u te helpen uw gevoelens daadwerkelijk om te vormen en niet alleen uw gedachten. Als uw gevoelens meer positief worden, geraken uw gedachten automatisch meer gebalanceerd.

Het onderzoek van HearthMath demonstreert de belangrijke rol van het hart wanneer u probeert emoties en gedrag daadwerkelijk om te vormen. De reden hiervoor is dat, in de meeste gevallen, alleen uw geestkracht en een bepaalde ademhalingsstechniek onvoldoende zijn om emotionele stress te overwinnen of uw negatieve houding te verbeteren.

Door te oefenen met de Snelle Coherentie techniek in combinatie met de emWave kunt u uw coherentie-niveau verhogen en uw stress verminderen. Het is een krachtig 3-stappen proces dat soepele, geordende en coherente hartritmes tot gevolg heeft.

Drie Stappen om stress te verminderen

Stap 1 Hart focus

Richt uw aandacht op uw hartgebied, het middelste gedeelte van uw borst.

Stap 2 Hart ademen

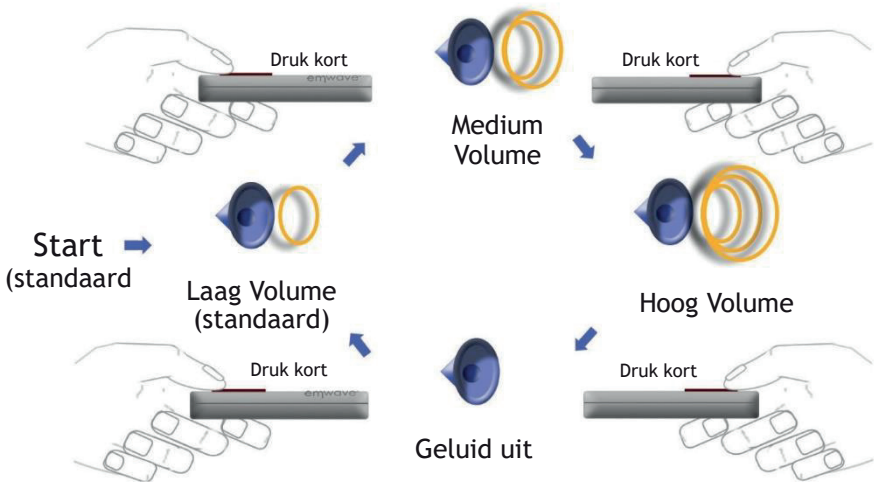
Als uw aandacht op het gebied rondom uw hart is gericht, stelt u zich voor dat uw adem via het hart in- en uitstroomt. Gebruik de ademhalingscoach op de Hart Actie Strip om u naar een prettig ademritme te begeleiden.

Stap 3 Hart voelen

Blijf u voorstellen dat u door uw hart in- en uitademt. Nu probeert u zich een positief gevoel te herinneren, bv. een periode waarin u zich lekker voelde en u probeert dat gevoel opnieuw te beleven. Dit kan een gevoel van waardering of genegenheid zijn dat u heeft voor een bepaald persoon, een huisdier, een plek waar u zich prettig voelde, of een activiteit die u plezier gaf. Sta uzelf toe dit gevoel opnieuw te beleven. Als dit niet lukt, is dat ook goed; probeer dan gewoon een fijn gevoel op te roepen. Als u dit eenmaal is gelukt gaat u door met uw Hart focus, Hart ademen en Hart voelen. Zo eenvoudig is het. U kunt deze Snelle Coherentie techniek altijd toepassen als u zich gestresst voelt.

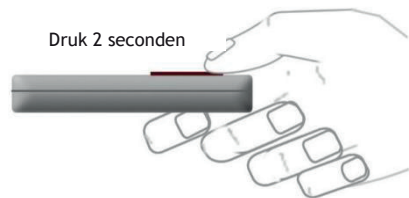
5. Volumecontrole

U kunt het volume-niveau aanpassen en zelfs uit zetten wanneer u in een actieve sessie bent. Standaard staat het volume laag. Als u eenmaal in een actieve sessie bent zal elke druk op het onderste gedeelte van de Sensorknop u een ander volume laten horen. U kunt zo zelf een keuze maken. Elke keer dat u op de knop drukt hoort u een geluidje dat correspondeert met het volume.



6. Uitschakelen

Om het apparaat uit te schakelen drukt u lichtjes (gedurende 2 seconden) op het onderste gedeelte van de Sensorknop. Als de ledjes uitgaan schakelt de emWave zich uit. emWave schakelt zichzelf automatisch uit als er gedurende 45 seconden geen hartslag wordt gemeten.



Opmerking: Als u de emWave2 uitschakelt op het moment dat hij in de Standaard modus staat, zal het oefenniveau teruggaan naar de basisinstellingen en de helderheid van de display zal op hetzelfde niveau blijven. Bij het uitschakelen van de emWave2 worden alle Coherentie-scores en -ratio gewist.

IV. Gebruik van de emWave2 software

Eerst installeert u de emWave2 software (zie hoofdstuk 1). Nadat de installatie voltooid is kunt u de emWave2 starten door te klikken op het icoontje “emWave2” wat u op uw bureaublad vindt.

U kunt de resultaten van de sessie(s) die u emWave2 heeft gedaan uploaden op de computer door het emWave2 aan te sluiten op uw computer met de bijgeleverde USB-kabel. Daarna kunt u het emWave2 programma te starten en kiezen voor het menu File (links boven) en daarna de optie Sync emWave2 aan te klikken. Het programma zal dan de gegevens van uw sessie importeren. U kunt daarbij kiezen of u de data van uw emWave2 wilt verwijderen of laten staan. Er kan maximaal 16 uur sessie staan op de emWave2. U kunt er ook voor kiezen de resultaten van een sessie live op de computer te bekijken.

De gegevens bekijken

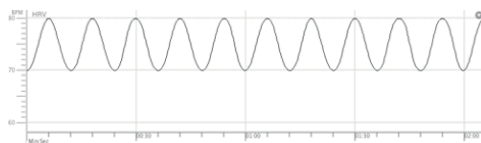


Als u tijdens een sessie naar uw hartritme patroon (HRV) kijkt, leert u veel over uw interne fysiologische toestand. Het bevat enorm veel informatie over de constant wisselende toestand van uw autonome zenuwstelsel.

Uiteindelijk biedt het hartritme patroon op zich u zelfs nog meer informatie

dan uw totale numerieke coherentieratio.

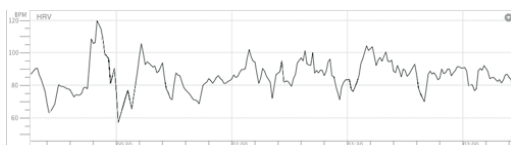
Een bijna ideaal, gelijkmatig en coherent hartritme patroon is als de afbeelding hieronder.



Voorbeeld 1: Een bijna ideaal, gelijkmatig en coherent hartritme patroon

In de meeste situaties veroorzaakt een goede fysiologische coherentie niet

meteen zo'n ideale curve. In het begin is het waarschijnlijk meer zoiets als dit:



Voorbeeld 2: Incoherent hartritme patroon

Wanneer u gaat oefenen met de Quick Coherence-techniek dan zal de curve geleidelijk veranderen van een grillige incoherente lijn in een gelijkmatig, coherent patroon.

Uw coherentieratio bekijken

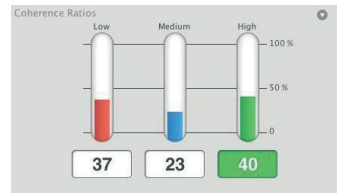
Het startscherm van de sessie geeft een continue en live weergave van uw hartslag (HR) en uw fysiologische coherentieniveau tijdens een sessie.

Elke vijf seconden wordt uw hartritme patroon (HRV) opnieuw geëvalueerd en deze informatie wordt weergegeven. U ziet in de grafiek van de coherentieratio (rechtsonder) aan de kleur van het liggende blokje of u zich in een toestand van Lage (rood), Gemiddelde (blauw) of Hoge (groen) fysiologische coherentie bevindt. Al naar gelang uw toestand verandert zal afwisselend het rode, blauwe of het groene balkje oplichten.

Op de 3 staande balkjes kunt u uw gemiddelde coherentie over de duur van de gehele sessie aflezen. Het totaal van de Lage, Gemiddelde en Hoge coherentiescores is altijd gelijk aan 100 procent. De grafiekbalkjes van de coherentieverhoudingen laten zien hoeveel tijd u tijdens uw sessie heeft doorgebracht op een laag, gemiddeld of hoog coherentieniveau. Het doel is het verhogen van uw coherentieniveau.

Door te oefenen met emWave2 leert u hoe u langere tijd op een hoger coherentieniveau kunt blijven.

Coherentieratio:

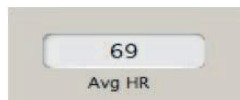


In de afbeelding op de vorige pagina was deze persoon:

- 37% van de tijd op een laag coherentieniveau
- 23% van de tijd op een gemiddeld coherentieniveau
- 40% van de tijd op een hoog coherentieniveau

Het verlichte venster onderin toont het huidige coherentieniveau tijdens de sessie (in dit geval groen). Idealiter wilt u 100% van de tijd op een hoog coherentieniveau zitten. De actuele hartfrequentieweergave (HR) toont de gemiddelde hartslag tijdens de laatste vijf seconden van de lopende sessie. Dus emWave2 registreert en toont elke vijf seconden uw gemiddelde hartfrequentie.

Na het beëindigen van een sessie wordt de gemiddelde hartfrequentie weergegeven gemeten over de hele sessie.



De drie coherentielampjes linksonder geven eveneens uw actuele coherentieniveau weer.



Vergeet niet dat er enige vertraging is tussen het moment dat de gegevens worden geregistreerd en geanalyseerd, en het moment dat ze zichtbaar voor u zijn, zoals op de weergaven hierboven. Vergeet ook niet uw coherentieverhoudingen te blijven verbeteren door te oefenen met de Quick Coherence® techniek.

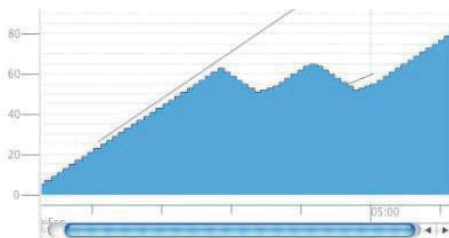
Een sessie opslaan

Een bijzondere functie op emWave2 is de mogelijkheid om uw eerdere sessies terug te kijken. Via de help functie in het menu bovenin vindt u informatie over het terughalen van eerder opgeslagen sessies. emWave2 slaat automatisch de gegevens van elke sessie op en biedt de mogelijkheid om uw voortgang te controleren.



Cumulatieve coherentiescore

De cumulatieve coherentiescore (Cumulated Coherence Score) is een lineair overzicht van uw Coherentie niveau gedurende een sessie. Met deze score kunt u uw voortgang tijdens een individuele sessie meten en die vergelijken met andere sessies.



Uw cumulatieve coherentiescore interpreteren

De cumulatieve coherentiescore in deze grafiek, in blauw, is gerelateerd aan de hoeveelheid tijd dat u op een laag, gemiddeld of hoog coherentieniveau zit.

Wanneer u op een laag coherentieniveau zit, gaat de lijn naar beneden. Wanneer u op een gemiddeld of hoog coherentieniveau zit, gaat de lijn omhoog.

De cijfers links op het scherm zijn punten. Voor elke vijf seconden dat uw op een gemiddeld coherentieniveau (blauw) zit, krijgt u 1 punt (+1). Voor elke vijf seconden op een hoog coherentieniveau (groen) krijgt u 2 punten (+2). Voor elke vijf seconden dat u op een laag coherentieniveau (rood) zit, verliest u 2 punten (-2).

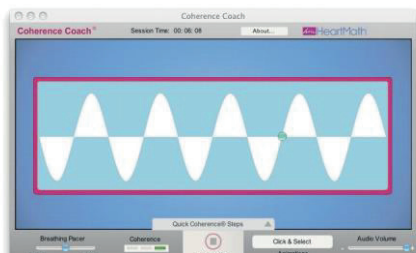
Verhoging of verlaging van het aantal punten is te zien in de stijgende of dalende lijn.

Als uw score hoger is dan 5, dan ziet u in de grafiek twee lijnen omhoog gaan van links naar rechts. Deze lijnen vormen een doelgebied dat De Zone heet. Uw doel is punten te verzamelen door op een gemiddeld of hoog coherentieniveau te blijven, waardoor de blauwe lijn omhoog gaat, tussen de schuine lijnen in, naar De Zone.

In het scherm met de cumulatieve coherentiescore kunt u zien hoever u van De Zone verwijderd bent, en dat kan helpen om tot een hoger coherentieniveau te komen.

De Coherence Coach® afspelen

Om de Coherence Coach® te openen, kiest u in het 'Coherence Coach' in het bovenste menu onder RUN of selecteert u het icoontje met de ballon en kiest dan 'Coherence Coach'. De Coherence Coach (hieronder te zien) wordt geopend. *NB: u kunt de Coherence Coach of een van de spelletjes niet tijdens een lopende sessie openen.*



Sluit nu de sensor aan op uw oor en druk op Play/Stop om te beginnen met het oefenen met uw Quick Coherence-techniek. De hartritme weergave loopt in combinatie met de Coherence Coach en is zichtbaar in een apart scherm. Het coherentie-icoontje links van de Play/Stop-knop laat uw coherentieniveau zien.

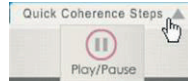
Als de sensor is gekalibreerd, kunt u met de rechter schuifknop het volume aanpassen en met de linker schuifknop de ademhalingsteller. Volg daarna de instructies van de Coach (engels).

Als de audio-oefening is voltooid, kunt u doorgaan met het gebruik van de Coherence Coach door een van de animaties te kiezen uit het menu (rechts te zien).

Als de audio-oefening is voltooid, kunt u ook nog eens de stappen doornemen door op Quick Coherence-stappen



te klikken, onderaan de Coherence Coach (hieronder te zien).



Om de sessie te beëindigen, klikt u gewoon op de Stopknop in het sessiescherm of op de Stopknop van de Coach.

Als u klaar bent met de Coach kunt u uw gegevens terugzien in het sessiescherm, dat al die tijd op de achtergrond meeliep. U kunt dezelfde functies afspelen als na het beëindigen van een reguliere sessie.

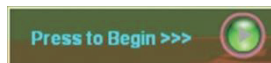
Een spel spelen

Kies een spel uit het emWave-menu (RUN) of klik op het Spelicoontje vanuit het sessiescherm of het voortgangsscherm. Kies het Tuinspel.

Als u het spel dat u wilt spelen hebt aangeklikt, wordt het spel geopend in een nieuw venster. In het voorbeeld hieronder is het tuinspel gekozen.



Om een spel te starten, klikt u op de groene Startknop rechtsonder in het scherm.



U ziet dan een bericht: emWave is bezig met kalibreren; dit duurt een paar seconden.



Het spel is gestart als een van de coherentiebalkjes oplicht. (te zien in de afbeelding hieronder)



Om het spel te beëindigen klikt u op de Stopknop, die in de plaats is gekomen van de Startknop, en verlaat u het spel.

De spellen lopen tegelijk met het monitoren van uw hartritme. Als u een spel heeft beëindigd, kunt u meteen uw gegevens bekijken op het sessiescherm, of deze later terugzien vanuit het voortgangsscherm.

NB: u kunt de spelletjes niet tijdens een lopende sessie openen.

De Emotion Visualizer® afspelen

De Emotion Visualizer® is een grafische weergave die verandert naarmate uw coherentieniveau verandert. Wanneer u focust op positieve gevoelens zoals zorgzaamheid, waardering of liefde, dan veranderen de beelden mee met en passen zich aan uw emotionele coherentieniveau. De dynamische afbeeldingen geven u feedback, zodat u zich nog meer bewust wordt hoe u uw coherentie kunt verhogen door het oproepen van positieve gevoelens.

U vindt de mogelijkheid voor de Emotion Visualizer in het menu Afspelen (RUN) of door te klikken op het icoontje met de ballon.

Klik op de Startknop van de Emotion Visualizer om een sessie te starten met de Emotion Visualizer.

Gedurende een sessie kunt u met de Quick Coherence techniek oefenen om de visuele ervaring nog te versterken.

U kunt de sessie stoppen vanuit het scherm van de emWave2 of de werkbalk van de Emotion Visualizer. U kunt dan uw opgeslagen hartritmegegevens bekijken met de emWave2.

V. Meer over de Snelle Coherentie techniek

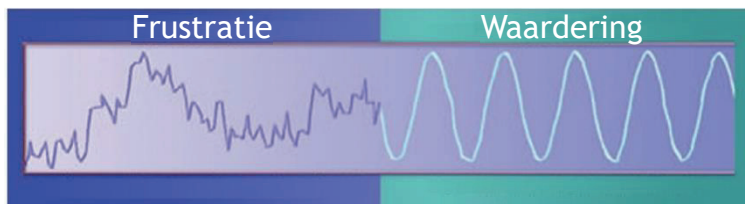
t.b.v. stressvermindering

Deze krachtige, effectieve techniek is ontwikkeld door Doc Childre en andere wetenschappers van HeartMath. De effectiviteit van de HeartMath technieken en technologie is wetenschappelijk bewezen door veelvuldige studies gemaakt binnen honderden bedrijven, grote ziekenhuizen, ministeries, universiteiten en scholen over de hele wereld. Voor meer informatie over het onderzoek van HeartMath en de wetenschappelijke feiten van de Snelle Coherentie techniek bezoekt u : www.heartmath.com/emWave of www.heartmathbenelux.com

Waarom de Snelle Coherentie techniek werkt

Het onderdeel “Hart ademen” als deel van de Snelle Coherentie techniek helpt bij het synchroniseren van het zenuwstelsel en produceert positieve veranderingen in uw hartritme-patroon. Op zijn beurt zendt dit patroon weer signalen naar de hersenen met een kalmerend en balancerend effect op die hersenen en het gehele lichaam.

Om stress te verminderen is er echter meer nodig dan simpelweg ademen en proberen te ontspannen. Emoties of gevoelens hebben een krachtige impact op het menselijk lichaam. Emoties zoals frustratie, onzekerheid en depressieve gevoelens zijn stressvol en voorkomen zo een optimale gezondheid en functioneren. Positieve emoties zoals waardering, geven om een ander en liefde, voelen niet slechts goed aan, maar zij verhogen tevens de gezondheid, uw functioneren en het welbevinden.



Het onderzoek van HeartMath laat zien dat als u overgaat naar een positieve emotie, de hartritmes ook direct veranderen. Een verandering van de hartritmes van chaotisch naar coherent creëert een positieve cascade van neurale, hormonale en biochemische gebeurtenissen die uw hele lichaam goed zullen doen. De stressverminderende effecten zijn zowel direct als gedurende langere tijd aanwezig.

Als u de emWave2 samen met de Snelle Coherentie techniek toepast leert u hoe u uw emotionele toestand en hartritmes kunt omvormen om zo uw niveau van stress te verminderen en bijgevolg uw hele lichaam te revitaliseren. Dit biedt op een bijzonder effectieve wijze een basis ter preventie maar ook herstel van stress.

VI. Aanbevolen toepassingen en gebruik

Voorkomen van stress - De emWave2 helpt u zowel mentaal, emotioneel als fysiek in balans te komen. Zonder deze balans zullen gevoelens van angst en zorg een blokkade vormen tussen wat u feitelijk weet en wat u kunt doen. Hartritme-coherentie helpt u stress te voorkomen. Het gebruik van de emWave2 - voordat u een belangrijk gesprek aangaat, een vergadering moet bijwonen, een publieke toespraak moet houden, en vóór alle andere potentiële uitdagingen die u tegemoet treedt - verhoogt uw helderheid en creativiteit. Nadat u in coherentie bent geweest zal dit positieve effect gedurende enige tijd aanhouden.

Herstel van stress - Gebruik de emWave2 in combinatie met de Snelle Coherentie techniek om uw fysieke energie te herstellen die door stress is uitgeput. Tevens om reserve-energie op te bouwen. U kunt de emWave2 ook gebruiken om uw geest tot rust te laten komen na emotionele zorgen en het weer opbouwen van energie na emotionele uitputting. Het lichaam heeft tijd nodig om te herstellen van periodes waarin u mentaal erg gefocussed en actief bent geweest. Het gebruik van emWave2 kan helpen de hersteltijd te verkorten ongeacht welke vorm van stress u ook heeft ervaren.

Aanvang van de dag - Een sessie in de ochtend van 3 tot 5 minuten met de emWave2 maakt u klaar voor de dag. Het brengt uw geest, uw emoties en lichaam in coherentie zodat u een gezonde en productieve dag tegemoet treedt.

Voor het slapen gaan - Veel mensen hebben moeite om in slaap te vallen of worden in het midden van de nacht wakker als gevolg van onopgeloste zorgen en gevoelens van druk. Deze zorgen en stressvolle gevoelens stromen continu door lichaam en geest en houden u wakker. Gebruik de emWave2 enkele minuten voordat u naar bed gaat om uw opgejaagde geest of storende emoties tot rust te brengen en zodoende de basis te leggen voor een goede nachtrust. Als u alsnog weer in het midden van de nacht wakker wordt, kan een nieuwe sessie met de emWave2 u helpen in slaap te vallen.

Voor gesprekken, vergaderingen en presentaties - Vergaderingen en presentaties kunnen voor veel mensen beangstigend en stressvol zijn. Houd een sessie van 1 tot 2 minuten met de emWave2 vóór een presentatie of belangrijke vergadering om uw creatieve energie vrij te maken, uw gedachten te focussen en uw emoties te kalmeren.

Voor u gaat mediteren, bidden, of uw geliefde spirituele oefening gaat doen - De tijd die mensen besteden aan een spirituele beleving is zeer speciaal. Zoveel mogelijk in balans, rustig en zo coherent als mogelijk zijn, zal deze beleving alleen maar intensiveren. Het gebruik van de emWave2 leidt tot een optimale voorbereiding op dit speciale moment.

Vooraf aan een test, een proefwerk of examen - Gevoelens van onrust en nervositeit zijn intense negatieve belevingen voor veel studenten. Deze stressvolle emoties blokkeren belangrijke cognitieve vaardigheden met een verminderd prestatievermogen als gevolg. Het gebruik van de emWave2, gedurende zo'n 3 tot 5 minuten kan de stress en onrust doen verminderen die tijdens deze periodes ontstaan waardoor u in staat wordt gesteld optimaal te presteren.

Het verbeteren van sportprestaties - Het verhogen van uw coherentie kan een dynamisch effect hebben op uw sportieve prestaties. Oefenen met de emWave2 biedt een uitstekende basis om uw gestel te trainen in de 'zone' of 'flow' te geraken tijdens uw favoriete sport. Bij sommige sporten kan de emWave2 zelfs gebruikt worden tussen de verschillende activiteiten door. Het gebruik van de emWave2 bijvoorbeeld tijdens golfen (de momenten dat u richting hole loopt) kan ervoor zorgen dat u beter presteert. Doe dit voor èn nadat u de bal heeft geslagen om zo uw emotionele, mentale en fysieke vaardigheden op scherp te zetten.

Het verminderen van onrust, angst, zorgen en overbelasting - Veel gebeurtenissen hebben we niet onder controle en de angstige onrust die daarbij ontstaat kan overweldigend zijn. Als u zich onrustig voelt, zich zorgen maakt of gewoon overbelast bent, doet u een sessie met de emWave2 in combinatie met de Snelle Coherentie techniek om u te helpen uw emoties in balans te krijgen en het stressvolle gevoel te verminderen.

Het verhogen van creativiteit - Stress kan de creatieve vermogens van de mens blokkeren. Als u bezig bent met een creatieve taak of een grotere mentale helderheid nodig heeft, neem dan even een korte pauze en start de emWave2 op. Dit verhoogt uw coherentie en stelt u open voor nieuw creatief potentieel.

Ontspannen - Ontspannen na een drukke dag of na een stressvolle situatie kan moeilijk zijn. Hierdoor blijft u onrustig. Neem enige tijd voor de emWave2 om uw coherentie-niveau te verhogen als u wilt ontspannen, uzelf weer wilt opladen en alles weer op de rails wilt krijgen. U zult zien dat de resultaten opzienbarend zijn.

Omgaan met gezondheidsproblemen - Het hebben van een aandoening, een blessure of een ziekte kan natuurlijk bijzonder stressvol en vervelend zijn. Extreem gestressed zijn over een dergelijke situatie maakt de zaak alleen maar erger. We raden aan om regelmatig de emWave2 te gebruiken vooral als u ziek bent of een gezondheidsprobleem heeft om u zodoende te bevrijden van de negatieve gevolgen van stress.

Tijdens reizen - De stress die komt kijken bij het zakelijk of voor plezier (vakantie) reizen kan van lichaam en geest zijn tol eisen. Door tijdens de reis verschillende korte sessies met de emWave2 te doen, zoals bijvoorbeeld voor en tijdens een vlucht, in uw hotel voordat u gaat slapen of in druk verkeer kunt u meer balans en rust in uw systeem brengen.

Even pauzeren - Door de dag heen kan stress accumuleren waardoor uw vaardigheden verminderen en uw prestaties teruglopen. Enkele keren per dag een pauze nemen om de emWave2 te gebruiken kan dit voorkomen en u daarnaast voorzien van een stoot extra energie.

Belangrijke gesprekken goed in u opnemen - Tijdens gesprekken deelt u belangrijke informatie met anderen. Het vermogen te luisteren en gevoelsvol en helder te kunnen communiceren zijn dan essentieel. Het gebruik van de emWave2 om in coherentie te geraken, kan u helpen uw communicatieve vaardigheden te verhogen en uw begripsvermogen te versterken.

Balans tussen werk en vrije tijd - Het is vaak moeilijk om van het werk te komen en dan om te schakelen naar het prettige gevoel dat u kunt delen met uw vrienden of familie. De emWave2 helpt u met deze omschakeling. Gebruik de emWave2 enkele minuten aan het einde van uw werkdag of net voordat u thuiskomt om weer geheel met uzelf in balans te geraken en de stress te laten varen. Dit heeft altijd tot gevolg dat u makkelijker contact maakt met anderen.

Keuzes maken - Coherentie helpt u om uw emoties te stabiliseren en de keuzes te maken die u wilt. Het brengt uw emoties in verbinding met uw hart en diepere wensen, zodat u juiste en effectieve beslissingen neemt. Coherentie versterkt uw oprechte intentie.

Vaak begrijpen mensen het belang van een keuze die ze moeten maken wel, maar door chaotische of wisselende gevoelens lukt het soms niet om een juist besluit te nemen. Op momenten dat u tobt over een familieprobleem of u wilt een besluit nemen net voorafgaande aan een belangrijke vergadering of u piekert tijdens het golfen over uw spel, zijn juist uw emotionele krachten verspreid en diffuus. Hierdoor ontbeert u de creatieve energie om uw verlangde doel te bereiken.

Dagelijkse coherentie-training met de emWave2 helpt u met het opbouwen van zelfvertrouwen tijdens het maken van keuzes die zich in uw leven voordoen. Het helpt u stabiel te worden als uw vertrouwen tijdelijk minder is en u uzelf niet stevig in uw schoenen voelt staan. De emWave2 helpt u uw 'hartkracht' te verhogen om zodoende beter tot actie in staat te zijn en daarin ook te kunnen volharden.

VII. Geavanceerde modus: Als u nog meer uit de emWave2 wilt halen

De voorafgaande tekst beschrijft de emWave2 in de Standaard modus. De emWave biedt echter nog meer mogelijkheden in de Geavanceerde modus. De Geavanceerde modus voegt twee displays toe, nl. de HRV en de Onzichtbare display. In de Geavanceerde modus blijft het doel hetzelfde nl. het verkrijgen en vast kunnen houden van hoge coherentie ter vermindering van stress.

Hoe de Geavanceerde modus te gebruiken?

Om in de Geavanceerde modus te geraken schakelt u de emWave2 gewoon in. Druk daarna gedurende 10 seconden op het bovenste gedeelte van de Sensorknop. Als u in de Geavanceerde modus bent wordt dat bevestigd door 5 duidelijk herkenbare snelle opeenvolgende toontjes (laag, laag, laag, laag, hoog). Gebruik nu uw duim of de oorsensor om contact te maken met de emWave2 en wacht tot uw hartslag gedetecteerd is. Na kalibratie wordt de HRV-display zichtbaar.

Opmerking: U kunt ook van de Standaard modus overschakelen naar de Geavanceerde modus door ook hier 10 seconden te drukken op het bovenste gedeelte van de Sensorknop. Opnieuw zult u de 5 toontjes horen als bevestiging van overschakeling.

HRV-display

Op het HRV-display volgt de bewegende reeks van blauwe ledjes (lampjes) op de Hart Actie Strip direct (real time) uw hartritme wanneer dit sneller of trager wordt. Dit wordt ook omschreven als de hartslag-tot-hartslag-variabiliteit in uw hartritme of ook wel hartslagvariabiliteit (HRV). In tegenstelling tot de ademhalingscoach is de HRV-display niet geprogrammeerd om een ritmisch patroon te laten zien, maar geeft ze gedetailleerd (en real time) de veranderingen in uw hart weer. Als u in hoge coherentie verkeert zal het HRV-patroon gelijkmatig en ritmisch zijn. Dit wordt getoond door een gelijkmatig dalen en stijgen van het blauwe ledje. Uw doel is het verkrijgen van een zo gelijkmatig mogelijk ritme van dalen en stijgen van het blauwe ledje wat als zodanig een hoog coherent hartritme-patroon aangeeft.

Waarom gebruik maken van de HRV-display?

Het direct (real time) zien van uw hartritmevariabiliteit (HRV) op de display op het moment dat u de Snelle Coherentie techniek toepast, kan ondersteunend werken om uw coherentie-niveau en uw HRV-bereik te verhogen. Bedenk hierbij dat HRV een belangrijke indicatie is van fysiologische veerkracht en emotionele flexibiliteit. HRV-coherentie of hart-ritme-coherentie heeft hetzelfde nuttige fysiologische effect als dat wat ook wel relaxatieresponse wordt genoemd (= reactie op ontspanning). Maar het is meer dan dat. HRV-coherentie verhoogt ook de hersenfunctie waar het gaat om informatieverwerking, met inbegrip van de vaardigheid tot besluitvorming, het probleem-oplossend vermogen en de creativiteit. HRV-coherentie verbetert het geheugen, mentale helderheid en het vermogen tot studeren en sporten met inbegrip van de oog-hand-coördinatie en reactiesnelheid. Na verloop van tijd zult u merken dat ook uw energie-niveau hoger wordt.

Wat betekent het HRV-bereik?

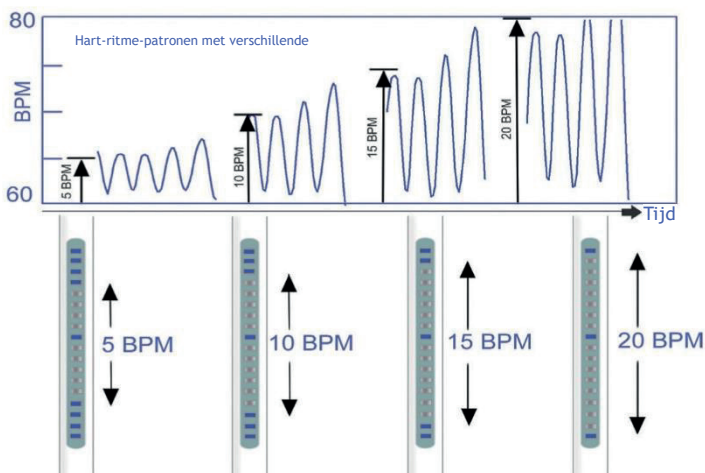
Uw hartritme variabiliteitsbereik laat zien in hoeverre er veranderingen voorkomen in uw hartslag-tot-hartslag variabiliteit. Een hoog variabiliteitsbereik is een indicatie voor goede gezondheid. Hoe ouder men wordt, hoe lager dit bereik wordt. Dit is een natuurlijk gegeven. Stress en negatieve gevoelens kunnen tot gevolg hebben dat uw HRV-bereik tijdelijk lager is. Chronische stress kan zelfs een algemene teruggang in uw HRV-bereik tot gevolg hebben. U kunt leren uw HRV-bereik te verhogen als u oefent in het bereiken en behouden van hogere coherentie-niveau's.

Omdat bij iedereen het HRV-bereik verschillend is, past de Hart Actie Strip zich automatisch aan de persoon aan. Het bereik wordt aangegeven door het aantal ledjes aan beide einden van de Hart Actie Strip. Deze bereik-indicatoren lichten flauwtjes op, terwijl de HRV-indicatie fel oplicht als ze op en neer beweegt. In een stressvolle situatie zal de HRV-golfbeweging een geringe uitslag naar boven en beneden vertonen. Ze zal zich rond het midden van de Hart Actie Strip bewegen.

Als dit het geval is, moet u dieper ademen en de Snelle Coherentie techniek toepassen. In de Geavanceerde modus heeft u twee doelen: het verhogen van uw coherentie en het vergroten van de uitslag op de display van de HRV golfbeweging.

In de figuur ziet u 4 vormen van HRV-bereik op de Hart Actie Strip. De emWave2 past automatisch de display aan uw HRV-bereik aan. Het aantal ledjes dat oplicht aan de boven- en onderzijde van de Hart Actie Strip geeft het bereik van uw HRV-patroon aan. Indien uw bereik laag is (5 BPM) zult u 4 blauwe ledjes zien oplichten aan de boven- en onderzijde van de strip.

De 4 verschillende bereiken van de emWave2



Als uw HRV-bereik hoog is (20 BPM) dan ziet u 1 blauw ledje aan de boven- en onderkant van de strip. De bewegende blauwe ledjes die van boven naar beneden over de Hart Actie Strip lopen, volgen uw HRV-patroon. De display geeft u zodoende een indicatie van uw HRV-bereik.

Eén ledje: 20 BPM volledig bereik

Twee ledjes: 15 BPM

Drie ledjes: 10 BPM

Vier ledjes: 5 BPM

Tijdens het oefenen van uw coherentie en het verminderen van uw stressniveau, zal uw HRV-bereik waarschijnlijk stijgen. Als dit gebeurt zult u minder oplichtende ledjes aan de boven- en onderzijde van de Hart Actie Strip zien. Hoe meer ledjes u ziet, hoe lager uw HRV-niveau is. Voor meer informatie gaat u naar: www.emWave.com of www.heartmathbenelux.com

Een rondgang door de Geavanceerde modus

Tijdens een actieve sessie in de Geavanceerde modus kunt u drie display-opties doorlopen: HRV-display, Ademhalingscoach-display en de Onzichtbare modus. Om in een van deze drie opties te komen, drukt u gedurende 2 seconden op het bovenste gedeelte van de Sensorknop. Het wisselen naar een andere display-optie, wordt aangegeven door een geluidssignaal.

Ademhalingscoach

De ademhalingscoach werkt hetzelfde als in de Standaard modus. Zie hoe uw stijgend coherentie-niveau de Hart Actie Strip doet oplichten.

Onzichtbare modus

In de Onzichtbare modus zijn de Hart Actie Strip en de hartslag-indicator (helemaal onderaan) niet zichtbaar. Het enige wat u nog ziet is de coherentie-niveau-indicator (rood, blauw, groen), eventueel met geluid feedback. Deze modus is ideaal als u meer geconcentreerd wilt zijn bij het verhogen van uw coherentie-niveau. Tevens wordt de levensduur van de batterij hiermee bespaard.

U kunt deze modus bijvoorbeeld gebruiken 's nachts voor het gaan slapen, als u haast heeft, of als u de andere functies van de emWave niet nodig heeft.

Verlaten van de Geavanceerde modus. Terug naar het Standaard modus.

Als u in de Geavanceerde modus bent, kunt u op elk moment de emWave terugzetten naar de Standaard modus. Om dit te doen drukt u gedurende 10 seconden op de bovenzijde van de Sensorknop. De omschakeling wordt begeleid door 4 geluidssignaalpjes en het groen verkleuren van de hartslag indicator. Als u in een actieve sessie bezig bent zult u zien dat het display van de ademhalingscoach weer te voorschijn komt.

Uitschakelen in de Geavanceerde modus

Als u de emWave2 uitschakelt als u in de Geavanceerde modus bent, blijven al uw huidige instellingen bewaard. Als u daarna de emWave2 weer inschakelt, zal hij opnieuw opstarten in de Geavanceerde modus. De instellingen van het oefenniveau, de helderheid van de display en de volume-instelling blijven gehandhaafd. Op het moment dat u de emWave2 inschakelt hoort u drie toontjes (laag, laag, hoog). Voordat het uw hartslag detecteert kunt u het oefenniveau en de helderheid van de display aanpassen.

VIII. Batterij

Veel gestelde vragen over de oplaadbare batterij in de emWave2

- Laad uw emWave2 gedurende 2 uur op, voordat u deze de eerste keer gaat gebruiken. Indien u de emWave aan een PC oplaadt, zorg er dan voor dat de computer niet in de slaapstand over kan gaan.
- Gebruikt u de emWave2 één uur per dag, dan is de verwachte levensduur van de batterij minstens vijf jaar. Voorwaarde is wel dat de emWave2 **minimaal één keer per maand opgeladen wordt**, ook wanneer deze verder niet gebruikt wordt.
- Als een emWave2 gedurende langere tijd (6 tot 8 maanden) niet gebruikt wordt dan kan het zijn dat de batterij zo ver leegloopt dat hij beschadigd raakt en niet meer functioneert.
- Het type batterij in de emWave2 kunt u **opladen wanneer en zo vaak als u wilt**, dit in tegenstelling tot bepaalde andere batterijen.
- Na 500 volledige oplaadcycli heeft de batterij nog beschikking over minstens 85% van de originele capaciteit.
- De batterij in de emWave2 is oplaadbaar maar niet door uzelf te vervangen. ***Met het openen van de emWave2 vervalt iedere garantie.***

Wat kunt u doen bij een volledig leeggelopen emWave2 batterij?

1. Als de batterij volledig is leeggelopen, kunt u de emWave2 alleen aanzetten als die verbonden is met een computer of stopcontact. Laad de emWave2 gedurende 20 minuten op.
2. Haal de stekker gedurende 5 minuten uit computer of stopcontact. Steek de stekker terug en laad gedurende 20 minuten op. Herhaal dit 2 tot 3 keer.
3. Haal na drie cycli de stekker uit computer of stopcontact en probeer de emWave2 aan te zetten. Gaat de emWave2 aan, steek dan de stekker weer terug en laad het apparaat gedurende 2 uur op.
4. Start de emWave2 na deze procedure niet meer op, dan is de batterij helaas niet meer op te laden. De emWave2 is nog wel te gebruiken als die verbonden is met een computer of stopcontact. U kunt ook contact opnemen met HeartMath Benelux voor garantie of informatie over vervanging.



Schoonmaken

Maak de emWave2 schoon met een zachte, droge doek. Voorkom aanraking met water en andere vloeistoffen die tot interne beschadiging zouden kunnen leiden.

Opbergen

Langdurige blootstelling aan extreme koude of hitte kunnen uw emWave2 beschadigen. Vermijd direct zonlicht op de emWave2 als u hem niet gebruikt.

Registratie

Registreer uw emWave2 door het invullen van het registratieformulier dat bij de verpakking is meegeleverd, of registreer online op: <http://register.heartmath.com>

Technische ondersteuning

Voor technische ondersteuning bezoekt u: <http://support.heartmath.com>. U kunt uw vragen ook stellen via: info@heartmathbenelux.com of bellen met: 043-3655626

IX. Gebruik, Handelsmerken, Copyrights, Patenten en Garantie

DE emWAVE2 EN HET TRAINEN VAN HEARTMATH TECHNIEKEN

Alleen als u een gelicentieerd HeartMath Trainer bent, bent u gemachtigd de emWave2 te gebruiken in trainingsprogramma's waarbij HeartMath technieken worden toegepast. Zonder licentie mag u wel de werking van de emWave2 demonstreren, maar niet de technieken aan derden aanleren die onder het handelsmerk vallen en zoals in deze handleiding beschreven. Aankoop van de emWave2 geeft u niet het recht om naam en logo van HeartMath te gebruiken in advertenties of voor marketingdoeleinden waaruit men zou kunnen afleiden dat u een licentie hebt of een gecertificeerd trainer zou zijn van HeartMath® technieken. Ook mag u geen bezoldiging vragen voor het gebruik van de emWave2 bij derden. Indien u interesse heeft om gecertificeerd trainer van de HeartMath technieken te worden samen met het gebruik van de emWave2 of u wilt naam en logo van HeartMath gebruiken, neem dan contact op met:

HeartMath Benelux
Postbus 30
6230 AA Meerssen
Tel: 043-3655626
e-mail: info@heartmathbenelux.com

Geautoriseerde verkopers van de emWave2 mogen de bijzonderheden van het apparaat aan derden demonstreren en instructie geven over het gebruik ervan. Men mag echter geen bezoldiging vragen voor deze demonstraties. Beoefenaars van de gezondheidszorg mogen de emWave2 gebruiken naast hun gebruikelijke therapieën. Ziekenhuizen, klinieken, bedrijven, scholen en andere organisaties mogen de emWave2 voor demonstratie beschikbaar stellen in publieke ruimtes, zolang men daar geen bezoldiging voor vraagt.

DE emWAVE2 EN COHERENTIE

De HeartMath programma's en producten leren mensen over fysiologische coherentie en hoe daarin te geraken, zoals beschreven en uitgelegd door het Institute of HeartMath middels gepubliceerd wetenschappelijk onderzoek. HeartMath is niet op de hoogte van enig ander onderzoek waaruit zou blijken dat de emWave2 geschikt is voor alternatieve methodieken die aangeleerd worden in andere trainingsprogramma's. Andere benaderingen kunnen evengoed tot een bepaalde vorm van coherentie leiden, hoewel dat niet impliceert dat deze eenzelfde gezondheids- en uitwerkingsvoordeel als de emWave2 tot gevolg zullen hebben.

Het Institute of HeartMath is er als eerste in geslaagd een omschrijving en definitie te geven van de concepten van fysiologische en psycho-fysiologische coherentie. Ook is zij de eerste geweest die onderzoek hiernaar deed en methodieken heeft ontwikkeld, ter accurate meting van coherentie. De eerste wetenschappelijke artikelen die coherentie beschrijven zijn gepubliceerd in tijdschriftrecensies in 1993, hoewel de concepten al eerder in HeartMath programma's openbaar werden gemaakt. De term "hart-coherentie" werd voor het eerst gebruikt in een artikel dat in 1996 gepubliceerd werd onder de titel:

"Hart-coherentie: een nieuwe non-invasieve meetmethode van het autonome zenuwgestel. Alternatieve therapieën in gezondheidszorg en geneeskunde." 1996;2(1):52-65.

COPYRIGHT

Niets uit deze publicatie mag worden gereproduceerd, opgeslagen worden in een retrievalstelsel of beschikbaar worden gesteld middels welke vorm van elektronische of mechanische rapportage, of anderszins dan ook, zonder de uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Quantum Intech. De emWave wordt geproduceerd voor Quantum Intech Inc., 14700 West Park Avenue, Boulder Creek, CA 695006, Website: <http://info@quantumintech.com> E-mail: info@quantumintech.com De inhoud van deze handleiding is onderhevig aan wijzigingen. De producent kan op elk moment verbeteringen en/of wijzigingen aan het product, ondersteuning, protocollen en prijzen aanbrenen, zonder enige voorafgaande aankondiging.

HANDELSMERK OPMERKINGEN

emWave2 is een handelsmerk van Quantum Intech Inc. Personal Stress Reliever is een handelsmerk van Quantum Intech Inc. HeartMath is een geregistreerd handelsmerk van het Institute of HeartMath. Quick Coherence (Snelle Coherentie) is een geregistreerd handelsmerk van Doc Childre. Alle andere handelsnamen zijn eigendom van hun respectievelijke eigenaren. Quantum Intech machtigt u niet de handelsnamen emWave™, Quick Coherence®, Freeze Framer®, noch enig andere handelsmerkterm van Quantum Intech, het Institute of HeartMath, Doc Childre of HeartMath LLC te gebruiken in advertenties of voor marketingdoeleinden.

PATENT

EmWave2 is geproduceerd onder US patent 6,358,201 en Australisch patent 770323. Additionele patenten staan nog uit.

GARANTIE

QUANTUM INTECH garandeert dat het apparaat substantieel zal functioneren volgens de in de handleiding beschreven specificaties voor een periode tot een jaar na de datum van aankoop. Alle garantie geldt voor 1 jaar. (voor deze clausule geldt de engelse tekst in de oorspronkelijke en bijgevoegde gebruiksaanwijzing).

GEEN AANSPRAKELIJKHEID VOOR VERVOLGSCHADE (voor deze clausule geldt de engelse tekst in de oorspronkelijke en bijgevoegde gebruiksaanwijzing).



VCCI Compliance for Class B Equipment (Japan)

Meer informatie over stressvermindering en het managen van emoties, inclusief te downloaden e-books, leerprogramma's, muziek en computerapplicaties kunt u vinden op: www.heartmathstore.com of www.heartmathbenelux.com

