

eVu Senz – TPS

Wie es funktioniert

Forschungen haben gezeigt, dass langsames, entspanntes Atmen ein ausbalanciertes Nervensystem fördert und Zustände entspannter Wachheit, gesteigerter Aufmerksamkeit und reduzierten Stresses herbeiführen kann. eVu Senz ist eine Selbst-Trainings-App, die diese Zustände fördert, indem Sie Ihre eigene Atmung dem auf dem Bildschirm dargestellten Atemtaktgeber anpassen.

Mithilfe des TPS Fingersensors erfasst die eVu Senz App drei Ihrer spezifischen Körpersignale:

Herzratenvariabilität



Temperatur



Hautleitwert



Während Sie Ihre Fähigkeit zu einer ruhigen und gleichmäßigen Atmung mit 5-7 Atemzyklen pro Minute optimieren, zeigt sich Ihre Entspannungsreaktion wie folgt:

- Steigerung Ihrer Herzratenvariabilität
- Steigerung Ihrer Fingertemperatur
- Abnahme Ihres Hautleitwerts

Eine Zunahme in der Stressreaktion würde sich in den Biosignalen in direkt umgekehrter Weise zu den hier vor beschriebenen Reaktionen zeigen.

eVu Senz wird Ihre Fähigkeit zur Entspannung bewerten. Dabei ist es das Ziel, gleichzeitig die Herzratenvariabilität und die Temperaturanzeige zu steigern, während parallel der Hautleitwert reduziert wird. Je besser es Ihnen gelingt, eine solche ideale Reaktion zu bewirken, um so mehr Punkte erhalten Sie während der Sitzung. Das System wird Ihnen auf behutsame Weise mitteilen, wenn sich Ihre physiologischen Signale durch visuelles und akustisches Feedback verbessern.

Sofern Sie 5 – 7 Atemzüge pro Minute als unangenehm wahrnehmen, ändern Sie die Geschwindigkeit des Atemtaktgebers im Einstellungsfeld. Sie können volle Atemzüge auch mit einer hohen Atemrate vollziehen. Sobald Sie hier solide Reaktionen erzielen, können Sie die Geschwindigkeit des Atemtaktgebers verlangsamen.

Wir empfehlen, diese App in einer ruhigen und ablenkungsarmen Umgebung einzusetzen. Erzielte Ergebnisse werden voraussichtlich besser, wenn Sie positive Gefühle und Gedanken kultivieren. Wenn Sie öfter trainieren, so wird der Atemtaktgeber leichter für Sie zu bewältigen sein, und Sie erhalten mehr Punkte. Sie können optional auch auswählen, dass der Atemtaktgeber ignoriert wird und Sie Punkte aus der eigenen Entspannungsfähigkeit erhalten. Alternativen können Sie den Atemtaktgeber ignorieren. Für diesen Fall ignorieren Sie den Atemtaktgeber und wenden Sie Ihre eigenen Entspannungstechniken an.

Die Maßeinheiten für die drei physiologischen Signale sind folgende:

- Herzratenvariabilität: Prozentanteil der Gesamtleistung im niederfrequenten Spektrum, oftmals abgekürzt als %LF.
- Fingertemperatur: in Grad Celsius oder Fahrenheit.
- Hautleitwert: μ Siemens

Machen Sie sich keine Gedanken darüber, die einzelnen Einheiten genau nachzuvollziehen. eVu Senz vermittelt Ihnen, wann Sie erfolgreich sind und wann nicht. Die App kann Ihnen die physiologischen Signale auch als Erfolgsindex in Werten zwischen 0 und 100 angeben.

Ihr TPS verbinden

Bevor Sie Ihren TPS-Sensor zum ersten Mal mit Ihrem Tablet oder Smartphone nutzen können, müssen beide miteinander gepaart werden, um die Übertragung der Physiodaten vom TPS auf Ihr Wiedergabeerät zu ermöglichen..

Um einen TPS-Sensor mit einem Tablet oder Smartphone zu verbinden:

1. Wischen Sie mit dem Finger über den Bildschirm Ihres Geräts wischen und öffnen Sie die allgemeinen Einstellungen. Finden und wählen Sie Bluetooth-Einstellungen. Falls Bluetooth ausgeschaltet ist, schalten Sie es ein. Ihr Bildschirm sollte eine Liste von gekoppelten und verfügbaren Geräten zeigen.

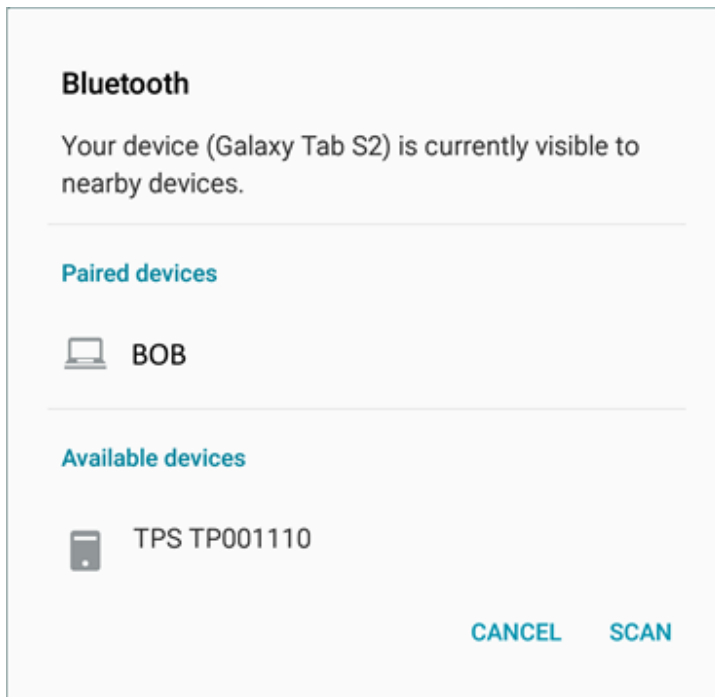
Bitte beachten Sie, dass verschiedene Tablets und Smartphones unterschiedliche Benutzer-Oberflächen haben können, um die Bluetooth-Einstellungen zu erreichen und nach neuen Geräten zu scannen, um diese miteinander zu koppeln. Dies sind die allgemeinen Hinweise für Sie.

2. Schalten Sie den TPS-Sensor ein, indem Sie die den "An"-Knopf für mehrere Sekunden gedrückt halten und loslassen, sobald das blaue Licht erscheint. Anfangs wird das blaue Licht mehrfach blinken und dann dauerhaft leuchten.

The TPS sensor's "On" button.



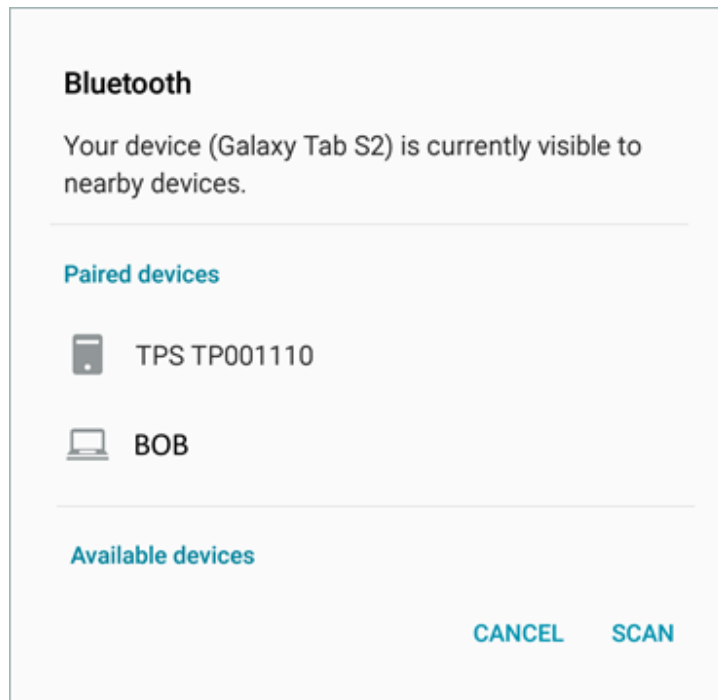
3. Halten Sie den "An"-Knopf des TPS-Sensors erneut für einige Sekunden gedrückt, bis das blaue Licht verschwindet und dann neu erscheint. Das blaue Licht wird nun kontinuierlich schnell blinken. Dies versetzt den TPS-Sensor in den Entdeckungsmodus, so dass der Sensor von Ihrem Smartphone oder Tablet via Bluetooth erkannt werden kann.
4. Im Bluetooth-Kopplungs-Fenster Ihres Tablet oder Smartphones sollte der TPS-Sensor unter **Verfügbaren Geräten** erscheinen. Beachten Sie, dass die Seriennummer Ihres TPS (dort oben eingepreßt) sollte mit dem im Bluetooth-Fenster angezeigten Namen übereinstimmen.



Die Seriennummer des unten abgebildeten TPS-Sensors ist TP001110. Dieselbe Seriennummer wird auch schräg unten in der Abbildung der Liste verfügbarer Geräte mit angezeigt.



5. Wählen Sie Ihren TPS-Sensor aus den **verfügbaren Geräten** aus. Das Tablet oder Smartphone benötigt für die Kopplung der beiden Geräte einen Moment. Sobald der Prozess abgeschlossen ist, wird der TPS-Sensor unter **Gekoppelte Geräte** angezeigt. Sobald der TPS-Sensor erfolgreich mit Ihrem Geräte gekoppelt ist, wird das blaue Licht automatisch aufhören zu blinken und dauerhaft leuchten.



Falls Sie mehrere TPS-Sensoren mit dem selben Tablet oder Smartphone benutzen, so muss jeder TPS-Sensor einzeln mit Ihrem Gerät gekoppelt werden.

Wenn der TPS-Sensor während **Übungs-** oder **Trainings-**Sitzungen in Gebrauch ist, wird das blaue Licht langsam blinken.

Verwenden des TPS

Um den TPS-Sensor richtig am Finger anzuschließen, folgen Sie den nachstehenden Instruktionen. Beachten Sie auch die parallel dargestellten Bilder:

1. Verbinden Sie das TPS-Stoffband mit dem TPS-Sensor, indem Sie die zwei Ösen am einen Ende des Bandes an den beiden äußeren Haken des TPS-Sensors verbinden.



2. Befestigen Sie den TPS-Sensor so an Ihrem Finger, dass die Schrift nach oben und der An-Knopf zu Ihrer Hand zeigt. Sie können versuchen, den TPS auf jedem beliebigen Finger zu benutzen. Typischerweise sind Mittel- und Indexfinger für bestmögliche Ergebnisse empfohlen. Der Sensor sollte an der Fingerspitze befestigt werden. Die beiden Metallplatten auf der Unterseite des Sensors sollten zuverlässigen Hautkontakt haben, für bestmögliche Ergebnisse am fleischigen Teil des Fingers.



1. Befestigen Sie Ihren TPS-Sensor so an Ihrem Finger und wieder um den TPS-Sensor herum. Verwenden Sie das passende Loch am Streifen, um das Band am zentralen Haken innen am TPS-Sensor.

Wählen Sie ein Loch im Band aus, bei dem der TPS Sensor sicher und bequem sitzt. Falls der Sensor nicht bequem sitzt, ist das Band zu fest, falls es zu locker ist, wird es stetig die Position wechseln oder verrutschen.



Wenn korrekt befestigt, wird das TPS-Sensorband das TPS-Logo überdecken, aber die blaue Anzeige wird leuchten, wenn der Sensor an ist.

Den TPS laden

Wenn mit dem TPS-Sensor verbunden, zeigt die eVu Senz App den Batteriestand des Sensors in der rechten oberen Bildschirmcke an. Sobald das Symbol von grün auf rot wechselt, ist es Zeit, den TPS-Sensor zu laden.



Verwenden Sie das mit dem Sensor gelieferte Netzteil. Andere Netzteile werden zum Laden des TPS nicht unterstützt.



Um den TPS-Sensor zu laden:

1. Verbinden Sie das Ladekabel mit der Ladebuchse am Sensor, diagonal vom "An"-Knopf.



2. Verbinden Sie das Netzteil mit der Steckdose.

3. Wenn der Sensor lädt, ist ein grünes Licht sichtbar. Sobald der Sensor vollständig geladen ist, geht das Licht aus.



Bitte beachten Sie, dass Sie den Sensor während des Ladevorgangs nicht verwenden können.

Die Inbetriebnahme

Loggen Sie sich ein, um Ihre Ergebnisse im Überblick zu behalten und um Ihren Fortschritt in personalisierten Trainingsprogrammen zu beobachten.

Falls Sie stattdessen **Üben** wählen, werden Ihre Physiodaten nicht gespeichert und Sie können keine Ergebnisauswertungen einsehen. Stellen Sie sicher, dass der TPS-Sensor mit Ihrem Finger verbunden und mit Ihrem Tablet oder Smartphone gekoppelt ist, bevor Sie **Üben** auswählen. Zur Durchführung der Kopplung beachten Sie die Anleitungshinweise zum **Koppeln des TPS**.

Um sich in Ihrem Konto einzuloggen:

Geben Sie Name und Passwort ein und klicken Sie auf **Login**.

Oder

Falls Sie die eVu Senz App noch nie verwendet haben, klicken Sie auf den **Anmelden** Knopf, um Ihr persönliches Konto zu erstellen.

Falls Sie Namen und Passwort vergessen haben, klicken Sie auf **Passwort vergessen** und geben Sie die Emailadresse ein, die Sie während der Erstellung Ihres Profils eingegeben haben. Die App schickt dann eine Email mit Ihrem Benutzernamen und einem temporären Passwort, mit dem Sie sich in Ihr Profil einloggen können.

Wählen Sie **Angemeldet bleiben**, so dass Sie auch beim Verlassen der eVu Senz App neu einloggen können, ohne dass Sie Namen und Passwort eingeben zu müssen. Wenn Sie nicht die **Angemeldet bleiben**-Option wählen, so müssen Sie Ihr Passwort und Ihren Benutzernamen stets erinnern und beim Neuaufruf stets neu eingeben. Bitte beachten Sie, dass Sie auch bei Auswahl von **Angemeldet bleiben** ein Ausloggen dazu führt, dass Sie sich beim nächsten Einloggen mit Benutzernamen und Passwort anmelden müssen.

Sobald Sie eingeloggt sind, wählen Sie den **Trainings**-Knopf um Ihr Training wieder aufzunehmen; oder Sie wählen den **Auswertungs-Knopf**, um Ihre Trainingsfortschritte und physiologischen Daten einzusehen. Stellen Sie sicher, dass für Messungen der TPS-Sensor fest um Ihren Finger gewickelt, eingeschaltet und mittels Tablet verbunden ist. Lesen Sie unter **Koppeln des TPS** für das Verbinden von TPS und Tablet/Smartphone nach.

Nachdem Sie sich eingeloggt haben, können Sie auf das Menü zugreifen, indem Sie auf das ☰ Icon oben links auf dem Bildschirm zugreifen. Dieses Menü bietet folgende Optionen:

Neues Programm ermöglicht es Ihnen, ein neues Trainingsprogramm zu starten. In diesem Können Sie unterschiedliche Längen und Schwierigkeitsgrade einstellen. Wenn Sie bereits ein Trainingsprogramm begonnen haben, können Sie diese Option verwenden, um ein neues Programm mit anderen Parametern zu definieren. Wenn Sie ein neues Programm starten, so können Sie im bisherigen Programm nicht weiter trainieren.

Einstellungen lässt Sie die Parameter für Ihre **Trainings-** und **Probe-**Sitzungen definieren.

Profil-Update ermöglicht es Ihnen, Ihre Profileinstellungen, einschließlich Ihres Namens Ihrer Email, des Namens Ihres Facharztes und dessen Email zu ändern.

Passwort ändern erlaubt es Ihnen, das bisher hinterlegte Passwort anzupassen.

Bericht ermöglicht es Ihnen, eine Kopie Ihrer Programmergebnisse an die unter „Facharzt-Email“ hinterlegte Email verschicken zu lassen. Sofern diese Email fehlt oder ungültig ist, kann diese unter Profil-Update nachgetragen werden.

Hilfe öffnet die Programmhilfe zur Nutzung aller wesentlichen Elemente der eVu Senz App, angeordnet unter diversen verschiedenen Reitern.

Ausloggen führt dazu, dass der aktuell angemeldete Anwender sich von der App abmeldet. Nach dem Ausloggen ist es zur Einsichtnahme von Bericht oder zur Fortsetzung des Trainings erforderlich, sich neu einzuloggen (unter Verwendung von Benutzername und Passwort).

Trainingsprogramm abschließen

Das Training innerhalb der eVu Senz App wird durch einen integrierten Trainingsablauf unterstützt. Ein solches Trainingsprogramm besteht aus einer Serie von 10 Trainingssitzungen von identischer Länge. Das Ziel des Trainings besteht darin, eine vordefinierte Anzahl an Punkten aus allen 10 Sitzungen übergreifend zu erreichen. Punkte werden erzielt, indem Sie eine Entspannungssituation herbeiführen, in der Herzratenvariabilität und Temperatur steigen und Ihr Hautleitwert sinkt. Folgen Sie dem Atemtaktgeber mit langsamen tiefen Atemzügen, um eine solche Entspannungssituation herbeizuführen. Je besser Sie eine solche Entwicklung herbeiführen, um so mehr Punkte werden Sie während jeder Einzelsitzung und über das gesamte Trainingsprogramm hinweg erzielen.

Die Sitzungsdauer und das Programmziel werden unmittelbar vor Start eines neuen Programms von Ihnen festgelegt. Wenn Sie noch kein Trainingsprogramm durchgeführt haben, legen Sie die Parameter fest, wenn Sie erstmalig auf den „Training“-Knopf drücken.

Daten zu Ihrem Erfolgsindex werden aus abgeschlossenen Trainingssitzungen gespeichert und können im Auswertungsmodus eingesehen werden. Nachdem ein Programm abgeschlossen ist, kann ein neues gestartet werden. Programme und deren Trainingseinstellungen sind erst nach Einloggen in die App für Sie zugänglich.

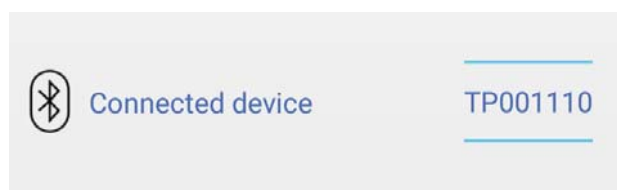
Sie können Ihr laufendes Trainingsprogramm abbrechen und ein neues Training starten, indem Sie im **eVu Senz** Menu oben links im Display ein **Neues Programm** starten. Die Daten aus dem vorhergehenden unvollständigen Trainingsprogramm bleiben für weitere Auswertung gespeichert.

Probe-Sitzungen werden der Bewertung von Trainingsprogrammen nicht zugerechnet.

Training

Eine Trainingsübung beginnt nach Auswahl von **Training** und nach Ablauf eines 64 sekündigen Countdown. Bei diesem sehen Sie die Anzeige *Feedback startet bald*. Während dieses Countdowns erfasst die App die physiologischen Werte, um eine repräsentative Anzeige für Sie vorzubereiten.

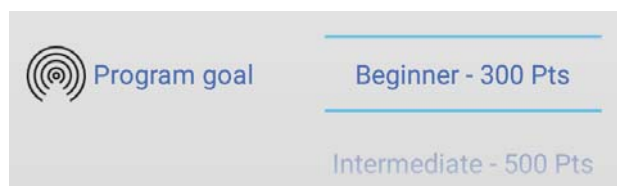
Falls dies Ihre erste Trainingssitzung ist, wird ein **Neues Programm** Menu erscheinen, bevor der Countdown startet. In diesem Menu wählen Sie die nachstehenden Parameter für Ihr Trainingsprogramm aus:



Verbundenes Gerät: Normalerweise müssen Sie diese Einstellung nicht verändern. Wenn Sie mehr als einen TPS-Sensor mit Ihrem Gerät gekoppelt haben, stellen Sie sicher, dass Sie den richtigen TPS-Sensor für das Training ausgewählt haben.



Sitzungslänge: Wählen Sie hier, wie lang jede der Trainingssitzungen sein soll. Sie können Zeiten zwischen 5 – 60 Minuten auswählen.



Programziel: Wählen Sie die Punktezahl, die Sie über das gesamte Training erzielen wollen. Ein Einsteigerziel ist für Sie angemessen, wenn ruhige, gleichmäßige Atmung für Sie eher unvertraut ist. Ein anspruchsvolleres Ziel ist für jemanden angemessen, der diese Entspannungstechnik bereits erfolgreich angewendet hat.

Halten Sie Ihre Hand während des Trainings so ruhig wie möglich. Bewegungen machen es für den TPS-Sensor schwer, Ihre physiologischen Daten richtig zu erfassen. Falls Sie Ihre Hand zu sehr bewegen, wird eine winkende rote Hand oben rechts auf dem Display erscheinen. So lange es keine große



Bewegung gibt, bleibt die Hand still und grau.

Falls Ihnen der TPS-Sensor während eines Trainings vom Finger fällt oder von diesem entfernt wird, so wird sich das Handsymbol oben rechts auf dem Bildschirm wie rechts dargestellt verändern.



Für eine erfolgreiche Trainingssitzung sollten Sie dem Atemtaktgeber bestmöglich folgen und Ihre Atmung an diesen anpassen:

Einatmen während die blaue Linie ansteigt.

Ausatmen während die blaue Linie absinkt.



Versuchen Sie bestmöglich, gleichmäßig und entspannt zu atmen, um bestmögliche Entspannungswerte zu erzielen.

Die folgenden drei Symbole für Ihre physiologischen Daten werden während des Trainings dargestellt:

Herzratenvariabilität



Temperatur

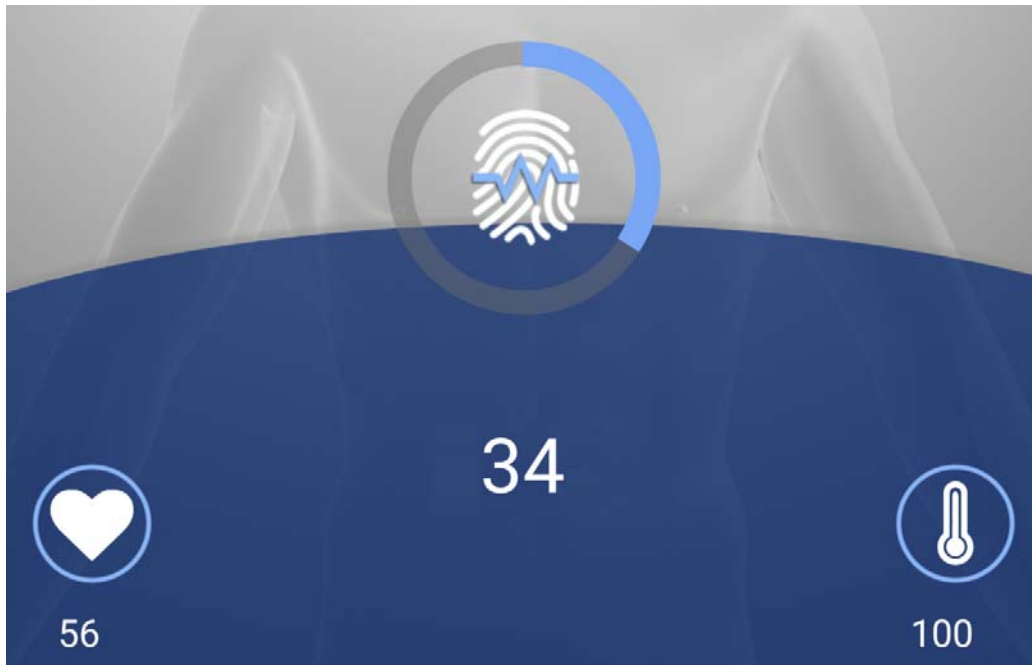


Hautleitwert



Unter jedem Symbol ist eine Zahl dargestellt, die zu dem jeweiligen Symbol gehört. Tippen Sie das mittige Symbol an, um zwischen dem Punkteindex und der Wertanzeige in der jeweiligen Maßeinheit des physiologischen Wertes zu wechseln. Falls der Signalwert ausgeblendet wurde, tippen Sie auf das mittige Icon, um diesen wieder sichtbar zu machen. So können Sie zwischen Prozentindex und Messwert des physiologischen Signals hin- und herwechseln. Sobald Sie

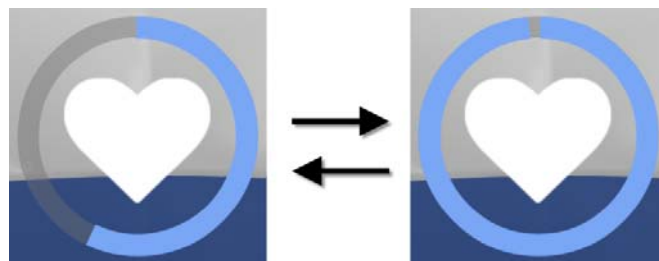
ausgeblendete Werte während des Trainings wieder sichtbar gemacht haben, können Sie sie nicht neu ausblenden. Dies geht nur vor dem Training in den allgemeinen Einstellungen.



Sobald ein bestimmtes Symbol mittig dargestellt ist, stellt die App diesess mit drei weiteren Feedback-Hinweisen heraus. Um ein anderes Physiosignal als zentralen Parameter festzulegen, klicken Sie einfach auf dieses Signal-Icon. Die Hinweise basieren auf eine wachsende Entspannungs- oder Anspannungsreaktion Ihrerseits:

- **Erfolgsanzeige:** Dabei handelt es sich um den farbigen Kreis um das Symbol Ihres Physiowerts. Wenn Sie dessen Status positiv beeinflussen, indem Sie genau dem Atemtaktgeber folgen, wird die Erfolgsanzeige immer weiter in blau ausgefüllt werden. Erhöhter Stress wrid dagegen zu einer Verringerung des blau gefüllten Bereichs in der Erfolgsanzeige führen.

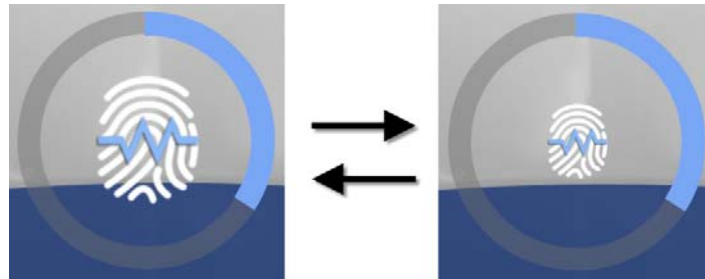
Je größer der Blauanteil im blauen Ring = Desto besser ist Ihre Trainingsleistung.



- **Symbolgröße:** Das Symbol Ihres Physiowertes wird größer oder kleiner in Abhängigkeit davon, ob es eine wachsende oder sinkende Entspannung darstellt. So wächst die

Herzratenvariabilität bei erfolgreicher Entspannung an, entsprechend wird das Symbol größer. Mehr Stress bewirkt, dass die Herzratenvariabilität sinkt, entsprechend wird das Symbol kleiner.

Wird das Symbol größer= so ist Ihr Training erfolgreich.



- **Feedback Musik:** Wenn das Biofeedbacksignal eine verbesserte Entspannungsreaktion erfasst, wird die Sitzungsmusik deutlicher hörbar. Wird die Entspannungsreaktion schwächer, so ist die Musik nur ganz schwach zu hören.

Lautere Feedbackmusik = Sie entspannen erfolgreich.

Feedbackmusik ist während der gesamten Sitzung verfügbar. Um diese stumm- oder hörbar zu schalten, gehen Sie während der laufenden Sitzung im **eVu Senz** Menü oben links auf Ihren Bildschirm und wechseln Sie dort zwischen der **Musik an/ Musik aus** -Option. Standardmäßig ist die Musik zu Beginn einer Sitzung stumm geschaltet.

Wenn der Atemtaktgeber für Sie zu schnell oder zu langsam eingestellt ist, so können Sie die Atemtaktgeberrate einstellen, in dem Sie im **eVu Senz** Menü oben links auf den Bildschirm gehen und dort während der Sitzung den **Taktgeber** auswählen.

Ihre Gesamtpunkte während der Sitzung werden in der oberen rechten Bildschirmecke dargestellt. Sie erhalten einen Punkt für jeden Physiowert, den Sie über 10 Sekunden im gewünschten Entspannungszustand halten.

Das Training endet automatisch, sobald der Sitzungscountdown den Wert 0 erreicht. Sie können den Countdown in der oberen linken Ecke einsehen. Am Ende der Übung können Sie die Sitzungsergebnisse einsehen und diese mit früheren Sitzungen Ihres Trainingsprogramms vergleichen.

Falls eine Trainingssitzung abgebrochen wird, bevor der Countdown den Wert 0 erreicht, wird das System weder die Physiodaten noch das Punkteergebnis speichern.

Probe-Sitzung

The **Probe-Sitzung** ist eine eingeschränkte **Trainings**-Sitzung. Physiodaten werden während einer Probesitzung nicht aufgezeichnet, und es ist keine Auswertung im Anschluss verfügbar. Da Probe-Sitzungen nicht Teil des Trainingsprogramms sind, beinhalten Sie weniger Auswahloptionen auf dem Bildschirm: Es gibt keinen Sitzungs-Countdown und keine Punktesammlung. Sie können eine Probesitzung jederzeit beenden.

Schauen Sie im **Trainings**-Tutorial-Reiter nach, um weitere Informationen über Trainingssitzungen zu erhalten.

Die Probesitzung kann dazu verwendet werden, um ein Grundverständnis der Atemübung zu erhalten, bevor ein echtes Programm mit Trainingssitzungen begonnen wird.

Einstellungen

Zahlreiche Einstellugnen für Probe- und Trainingssitzungen können im **Einstellungen**-Register des **eVu Senz** Menü angepasst werden; das Menü finden Sie oben links auf Ihrem Bildschirm:

Aktueller TPS-Sensor: Wählen Sie den für das Training verwendeten TPS-Sensor aus. Diese Einstellung wird nur genutzt, wenn Sie mehr als einen TPS-Sensor mit Ihrem Smartphone / Tablet gekoppelt haben.

Angezeigte Werte: Entscheiden Sie, ob die Physiosignale bei Sitzungsstart als Erfolgsanzeige in Prozent, als physiologische Parameter oder gar nicht angezeigt werden sollen. Wenn Sie physiologische Parameter wählen, werden die folgenden Werte verwendet:

- Herzratenvariabilität: Gesamtleistung in Prozent (ein Wert zwischen 0 und 100%) für das Niederfrequenzspektrum (auch LF genannt).
- Temperatur: Grad in Celsius oder Fahrenheit.
- Hautleitwert: microSiemens μS .

Der Erfolgsindex wird als Wert zwischen 0 und 100 angezeigt, wobei 100 der bestmöglich zu erreichende Wert ist. Der Erfolgsindex basiert darauf, wie gut Sie Ihr Entspannungsziel verwirklichen. Anders ausgedrückt, für die Herzratenvariabilität wird der Erfolgsindex parallel zur Gesamtleistung steigen. Für die Temperatur wird der Index steigen, wenn die Temperatur ansteigt, und für den Hautleitwert steigt der Erfolgsindex wenn der Hautleitwert sinkt.

Auto-Entkopplung Timeout: Stellt ein, nach welcher Zeit die App die Bluetooth Verbindung mit dem TPS-Sensor beendet, wenn keine Trainings- oder Proberunde läuft. Kurze Zeiteinstellungen sparen den Akku des TPS-Sensors.

Atemtaktgeber: Hier stellen Sie die verschiedenen Zeitmaße des Taktgeber-Zyklus ein: Einatmen, Ausatmen und die Ausatmen-Anschlusszeit können hier festgelegt werden. Die Einstellungen des Atemtaktgebers können auch bei laufender Probe- oder Trainingssitzung verändert werden.

Die Standardwerte nach App-Installation für den Atemtaktgeber sind 6 Atemzüge pro Minute, wobei die nachfolgenden Zeitdauern eingestellt sind:

- Zeit zum Einatmen: 4,1-Sekunden
- Zeit nach Einatmen: 0,4 Sekunden

- Zeit zum Ausatmen: 5,1 Sekunden
- Zeit nach Ausatmen: 0,4 Sekunden

Temperatureinheit: Wählen Sie zwischen Fahrenheit und Celsius als Temperaturmaßeinheiten.

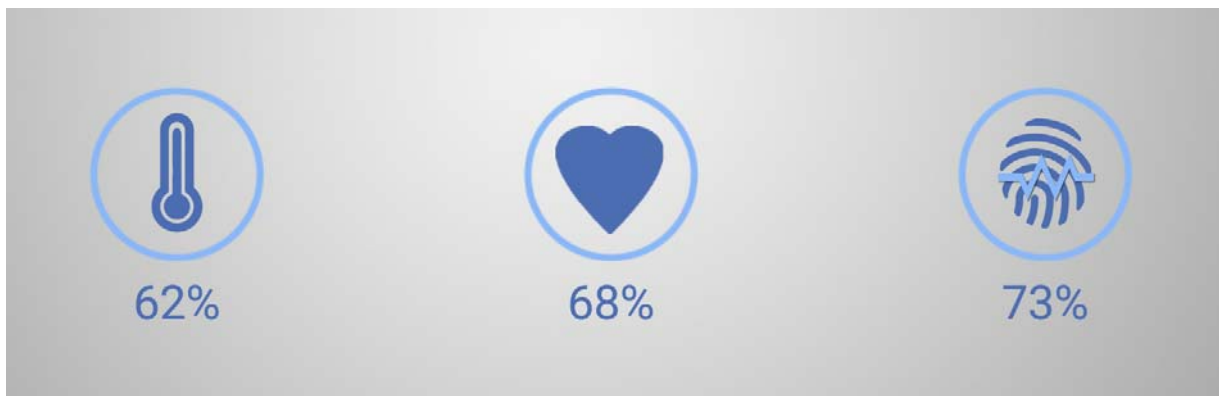
Musik: Wählen Sie aus 5 Einstellungen für Musik. Die Musik kann stumm geschaltet werden für Trainings- oder Probesitzungen:

Version: Zeigt die Version der eVu Senz App an.

Auswertung

Klicken Sie auf den **Auswertungs-Knopf**, um die Fortschritte im Bericht Ihres Trainingsprogramms einzusehen.

In der oberen Hälfte des Bildschirms werden die Ergebnisse jedes der Physiosignale ausgegeben, gemittelt über alle Programm-Trainings-sitzungen. Hier wird angegeben, zu welchem Prozentanteil das Nervensystem Ihres Körpers eine zunehmende Entspannung zeigte – bezogen auf die gesamte Trainingsdauer.

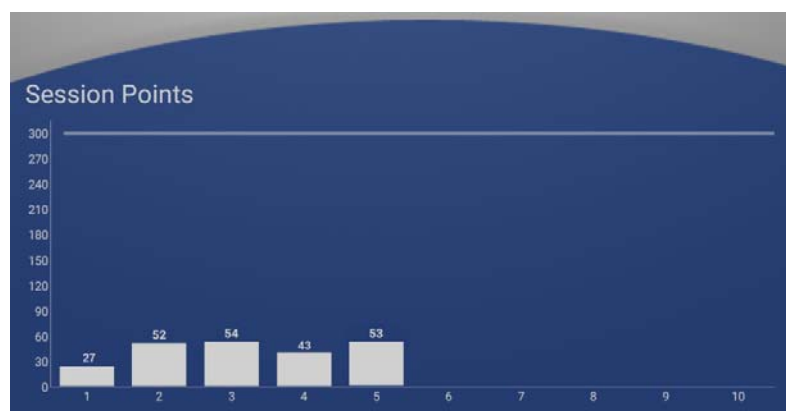


At the top-right of the screen is the **Points to Goal** number. This indicates how many more additional points you need to achieve the Program Goal that was set when you started this program.

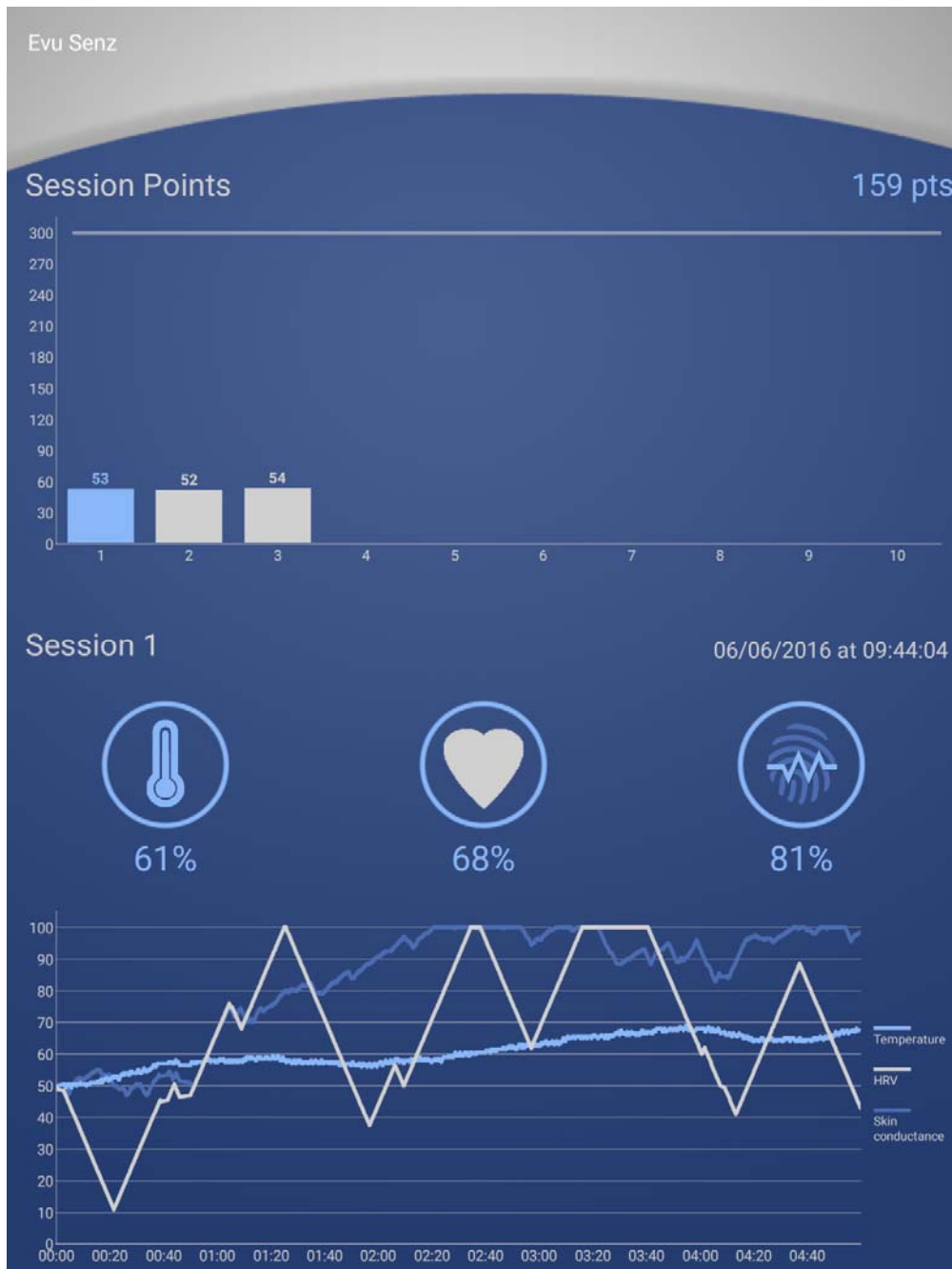
141 points to goal

Falls Sie mehr als ein Programm nutzen, können Sie zwischen diesen mittels Wischen nach links oder rechts wechseln.

Auf der unteren Bildschirmhälfte zeigt der Sitzungsfortschrittsbalken, wie viele Punkte Sie je Trainingssitzung erzielt haben. Je mehr Punkte Sie je Sitzung erzielen, um so besser war ihr Ergebnis.



Wischen Sie über den Graphen, um jedes Training im Detail einzusehen. Ein Liniendiagramm zeigt Ihnen den während der Trainingssitzung erzielten Erfolgswerte je Physiosignal. Oberhalb des Liniendiagramms finden Sie drei Physiowerte. Oberhalb des Liniengrafen sind die drei Physiodaten, für die es in der aktuellen Sitzung eine Berechnung vollziehen können. Dies umfasst den Zeitanteil (in %), also den proportionalen Wert für die Zeit während der Sitzung, innerhalb derer das Nervensystem im Falle eines anwachsenden Trainingserfolgs ist.



Jedes Physiosignal Ihres Liniendiagramms zeigt die Entspannungs- und Belastungsreaktionen Ihres Körpers. Jede Linie bewegt sich nach oben, hin zum 100%-Maximum; auf diesem Wert entspannt Ihr Körper erfolgreich. Wenn hingegen das Liniendiagramm Richtung 0% verläuft, so zeigt dies eine deutliche Stressreaktion Ihres Körpers. Sie sind erfolgreich, wenn es Ihnen gelingt, die Linie in Richtung 100% zu bewegen und bei höheren Werten zu verweilen. Jedes Physiosignal reagiert zu unterschiedlichen Werten und Empfindlichkeitseinstellungen; daher seien Sie nicht unruhig, wenn sich ein Parameter schwerer verbessern lässt als andere.

Wischen Sie nach links oder rechts, um eine andere Sitzung aus demselben Programm einzusehen. Das blau markierte Balkendiagramm zeigt an, dass die Sitzung aktuell im Detail betrachtet wird.

Über

Über eVu Senz

Vorgesehener Gebrauch

eVu Senz ist dafür gedacht, Biofeedback-Training zu ermöglichen; demgemäß zeigt die App keine Signale an und bietet keine Analysemöglichkeiten, die in irgendeiner Weise Aussagen zum Gesundheitszustand einer Person machen könnten. Eine vom vorgesehenen Gebrauch abweichende Verwendung von eVu Senz übersteigt dessen Anwendungsbereich und liegt in alleiniger Verantwortung des Anwenders.

Anwendungsvoraussetzungen

eVu Senz benötigt einen TPS sensor und ein Bluetooth-fähiges Android-Gerät. Für das Anlegen eines Benutzerprofils ist eine Emailadresse erforderlich.

Copyright-Hinweise und Bestätigung

©2016 Thought Technology Ltd

Die folgenden Bibliotheken werden gemäß den Lizenzen ihrer jeweiligen Autoren verwendet, gemäß den Bedingungen der [Apache 2.0 Lizenz](#).

BackgroundMailLibrary, ©2013-2015 Kristijan Drača

HelloCharts, ©2014 Leszek Wach

Wir bestätigen die Verwendung des OrmLite package von Gray Watson.

Letztes Update: 28. September 2016