



Podręcznik dla Body & Mind- App z czujnikami



Przedmowa

HEG jest skrótem od Hemo-Encephalography. To jest podstawa treningu z aplikacją Body & Mind Smart Biofeedback (zwaną dalej "aplikacją Body & Mind"). Za pomocą światła czerwonego/podczerwonego określa się lokalnie czerwone zabarwienie hemoglobiny, czyli czerwonego pigmentu krwi, w określonym obszarze czoła: to z kolei pozwala wnioskować o stopniu intensywności przepływu krwi, a tym samym również o zaopatrzeniu w tlen w tym obszarze. Zmianom krążenia krwi poprzez ukierunkowaną koncentrację lub relaksację towarzyszy zawsze zmienny metabolizm komórek. Zadaniem klienta jest koncentracja lub relaksacja zgodnie z instrukcją. Jeśli się to uda, w nagrodę odtwarzane są filmy. Jeśli się to nie uda, film zostaje zatrzymany do czasu ponownego wykonania zadania.

Wymagane akcesoria

1. Do pracy z aplikacją Body & Mind potrzebny jest zujnik HEG-neuro firmy *Med/TECH Electronic GmbH*.
W zakresie obsługi tego czujnika, a zwłaszcza wskazówek bezpieczeństwa, należy przestrzegać i postępować zgodnie z instrukcją obsługi czujnika HEG-neuro
2. Dodatkowo potrzebny będzie tablet lub smartfon (zwany dalej "urządzeniem końcowym").
3. W celu wykorzystania pełnego zakresu aplikacji Body & Mind można rozszerzyć pomiar parametrów o czujnik TPS (wersja 2 lub wyższa). Oprócz treningu HEG umożliwia to również łączny trening regulacji temperatury, zmienności rytmu serca, a także zdolności wydawania dźwięków przez skórę.
4. Ponadto do połączenia z czujnikami wymagane jest połączenie WLAN oraz aktywacja Bluetooth®. Jest to wymagane na początku podczas instalacji oraz później przy pobieraniu filmów.
5. Aplikację Body & Mind Smart Biofeedback można pobrać bezpłatnie z Google Playstore (dla urządzeń z systemem Android) lub Apple Store (dla urządzeń z systemem iOS). Przeczytaj o tym w rozdziale Pobieranie aplikacji Body & Mind Smart Biofeedback.

Zalecenie

Od wersji 1.6.2 aplikacja Body & Mind może być używana również ze smartfonami. Podczas korzystania ze smartfonów często konieczne jest przewijanie ekranu ze względu na przestrzeń. Jednak z tego powodu oraz dla lepszej widoczności filmów zalecamy korzystanie z tabletu.

1 Bluetooth® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Bluetooth SIG, Inc.

Spis treści

Przedmowa	2
Wymagane akcesoria	2
Zalecenie	2
Instalacja	4
Pobieranie aplikacji Body & Mind Smart Biofeedback App	4
Ustanowienie połączenia z czujnikiem HEG	5
Nawiązanie połączenia z czujnikiem TPS.....	6
Obsługa aplikacji Body & Mind	7
Wybór czujników do treningu	8
Regulacja ustawień treningowych	9
Regulacja ustawień czujnika	10
Zarządzanie danymi użytkownika	11
Edytowanie ustawień zabezpieczeń	12
Wybieranie nowych filmów feedbacku	14
Przypisywanie filmów feedback do użytkowników	16
Rozpoczęcie treningu	17
Interakcje podczas sesji treningowej	19
Porady i uwagi specjalne	20
Przeglądanie i ocena wyników	21
Zapisywanie wyników i wysyłanie pocztą	25
Usuwanie wyników	25
Przegląd postępów treningu	26
Lista pytań i rozwiązywanie problemów	27
Podłączanie czujników	30
Skrócona instrukcja obsługi	32

Pobierz aplikację Body & Mind

Uwaga:

Ten krok należy wykonać raz na urządzeniu końcowym (tablet lub smartfon).

1. Zeskanuj właściwy kod QR dla swojego urządzenia końcowego.



Android



iOS



Uwaga:

W przypadku problemów z kodami QR można również wyszukać aplikację (HEG) lub wpisać poniższe linki do przeglądarki.

- https://play.google.com/store/apps/details?id=de.mediTECH.heg_neurofeedback
- <https://apps.apple.com/us/app/heg-neurofeedback/id1523980177>

2. Dotknij przycisku **Zainstaluj**.

Spowoduje to zainstalowanie aplikacji na Twoim urządzeniu końcowym. Czynność ta może potrwać chwilę. Po zakończeniu instalacji - zazwyczaj - na ekranie Twojego urządzenia końcowego pojawi się logo aplikacji Body & Mind.

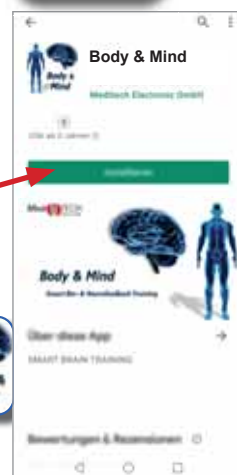


3. Dotknij tego logo, aby uruchomić aplikację. Jeśli nie aktywowałeś wykrywania lokalizacji i Bluetooth® zostaniesz o to poproszony po uruchomieniu.

Wyjaśnienie: Te dwie opcje są wymagane, aby aplikacja nawiązała połączenie pomiędzy urządzeniem końcowym a czujnikiem HEG poprzez bezprzewodowe połączenie Bluetooth®¹.

4. Aktywuj - po wyświetleniu monitu - dwa dostępy.

Po zainstalowaniu nowej wersji aplikacji (po raz pierwszy lub w przypadku aktualizacji), zostaniesz poproszony o przeczytanie instrukcji i potwierdzenie tego kliknięciem.



¹ Bluetooth® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Bluetooth SIG, Inc.
² Bluetooth® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Bluetooth SIG, Inc.

Upewnij się:

Czy ze strony MediTECH nie są utworzone żadne profile ruchu.

Nie ma też żadnego innego zainteresowania informacjami o lokalizacji użytkownika.

Ustanowienie połączenia z HEG-neuro

Włączyć HEG-neuro.

W tym celu należy nacisnąć przycisk na HEG-neuro. Powinna się teraz zapalić lampka kontrolna obok przycisku



1. Uruchom aplikację Body & Mind.

Aby to zrobić, dotknij tej ikony.

Po uruchomieniu aplikacji Body & Mind pojawia się ekran startowy, który jest widoczny przez kilka sekund. W tym czasie aplikacja będzie próbowała połączyć się z czujnikiem HEG. Jeśli aplikacja Body & Mind znalazła czujnik HEG, na ekranie pojawia się informacja o tym: "Połączono z HEG-x", gdzie x oznacza numer seryjny posiadanego czujnika HEG.

Aplikacja będzie preferencyjnie wyszukiwać czujnik HEG, do którego ostatnio podłączone było urządzenie końcowe. Oczywiście można również pracować z innym czujnikiem.

**Podpowieź:**

Jeśli aplikacja nie może połączyć się z czujnikiem HEG, zostaniesz o tym poinformowany na ekranie:

Następnie należy sprawdzić, czy czujnik HEG jest włączony i czy na urządzeniu końcowym jest aktywna funkcja Bluetooth^{III}

W urządzeniu końcowym włączona jest funkcja Bluetooth^{IV}. Po sprawdzeniu tego, dotknij przycisku Powtórz wyszukiwanie w sąsiednim oknie dialogowym, aby podjąć kolejną próbę połączenia.

Albo zamknij aplikację i uruchom ją ponownie.

Alternatywnie można również pracować tymczasowo bez czujnika HEG w aplikacji Body & Mind, np. w celu wprowadzenia użytkowników, pobrania materiału feedback lub analizy wyników.

Trening nie jest jednak możliwy bez czujnika HEG podłączonego do urządzenia końcowego.

III Bluetooth[®] jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Bluetooth SIG, Inc.

IV Bluetooth[®] jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Bluetooth SIG, Inc.

Ustanowić połączenie z czujnikiem TPS

Jeśli pracujesz z urządzeniem końcowym z systemem Android, możesz również użyć czujnika TPS firmy ThoughtTechnology do prowadzenia treningu.



TPS musi być podłączony do urządzenia końcowego jeden raz.

1. Włącz czujnik TPS, z którym chcesz trenować. Aby to zrobić, naciśnij przycisk start na około trzy sekundy. Znajduje się on na dolnej krawędzi czujnika i jest oznaczony symbolem zasilania. Dioda na TPS musi się teraz świecić.
2. Jeśli jeszcze nie korzystałeś z czujnika TPS z aplikacją Body & Mind, musisz najpierw połączyć go w ustawieniach swojego urządzenia końcowego.

Uwaga: Poniższy opis może się nieznacznie różnić pod względem procedury na urządzeniu końcowym - lub mogą być użyte inne warunki.

3. Aby to zrobić, otwórz ustawienia urządzenia końcowego. To menu jest zwykle wyświetlane za pomocą koła zębatego.
4. W ustawieniach wybierz podpunkt Połączenie urządzenia lub **Bluetooth**[®]
5. Aplikacja spróbuje nawiązać połączenie z czujnikiem TPS. Może to zająć małą chwilę.
6. Gdy aplikacja znajdzie czujnik TPS, jest on wyświetlany jako dostępne urządzenie lub sparowane urządzenie. Jest on ukryty za nazwą TPSXXXXXX, gdzie Xs oznacza numer seryjny TPS, który jest podany na górze TPS: np. TP003033.
7. Stuknij we wpis. Spowoduje to podłączenie czujnika do urządzenia końcowego. Ponownie, może to zająć małą chwilę.
8. Przełącz się z powrotem do aplikacji Body & Mind.
9. Stuknij w ikonę lupy poniżej pól wyboru.
Gdy okno Lista czujników zostanie zamknięte, dotknij przycisku TPS w prawym górnym rogu menu głównego. Spowoduje to ponowne otwarcie listy czujników.
 - Jeśli czujnik TPS został wykryty przez urządzenie, zostanie on wyświetlony, jego nazwa zostanie wyróżniona kolorem zielonym i będzie miał on zieloną ikonę połączenia.
 - Jeśli czujnik TPS nie został wykryty przez urządzenie, zostaniesz o tym poinformowany. Otrzymasz również instrukcje dotyczące dalszego postępowania.

Jeśli połączenie z wybranym czujnikiem (czujnikami) zostało nawiązane, jest to oznaczone w górnym wierszu aplikacji zielonymi ikonami.

Aby podłączyć TPS do urządzenia końcowego, postępuj zgodnie z instrukcją dla TPS. Od tego momentu zostanie on automatycznie wykryty po dotknięciu przycisku Połącz. Ważne jest, aby TPS był włączony.

Obsługa aplikacji Body & Mind

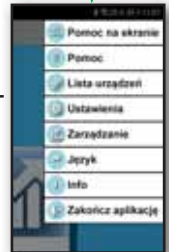
Centralnym miejscem aplikacji Body & Mind jest menu główne.

Z tego miejsca można

- **Rozpocząć trening**
Ciąg dalszy od strony 17
- **Wyświetlić i przeanalizować winiki**
Ciąg dalszy od strony 21
- **Historia - przeglądać poprzednie wyniki**
Ciąg dalszy od strony 26



Menu podręczne (w prawym górnym rogu) ukrywa dodatkowe ważne pozycje, z których rzadko będziesz korzystać:



- **Ekran pomocy - zawiera szybkie podpowiedzi dotyczące elementów sterujących aplikacji.**
Ta opcja nie została wyjaśniona w dalszej części tego przewodnika.
- **Menu pomocy - otwiera globalną pomoc dla aplikacji, w tym link do podręcznika.** Ta opcja nie jest szerzej opisana w tym podręczniku.
- **Lista urządzeń - otwiera okno, za pomocą którego można zarządzać czujnikami za pomocą aplikacji.**
Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronie 8 i dalszych.
- **Ustawienia - umożliwia globalne dostosowanie treningu, a także przypisanie czujników.**
Więcej informacji na ten temat znajduje się na stronie 9.
- **Menu administracji - tutaj znajdziesz opcje administracji użytkownikami, żądania hasła i zarządzanie hasłami, wybór administrację filmów feedback. Więcej informacji znajdziesz na stronie 11.**
- **Język - wybór menu oraz języka menu.**
Opcja ta nie jest szerzej wyjaśniana w niniejszej instrukcji.
- **Informacje o aplikacji - Informacja o producencie APP i warunkach użytkowania.**
Opcja ta nie jest szerzej wyjaśniana w niniejszej instrukcji.
- **Wyłącz aplikację - opcja umożliwiająca wyjście z aplikacji.**
Opcja ta nie jest szerzej wyjaśniona w tej instrukcji.

Wybierz czujniki do treningu (menu podręczne "Lista czujników")

W tym kroku zarządzasz czujnikami, których używasz ich do wykonywania treningu. Jeśli posiadasz tylko jeden egzemplarz każdego czujnika, aplikacja Body & Mind będzie korzystać tylko z tego jednego. Jeśli jednak masz więcej niż jeden czujnik, musisz wybrać odpowiednie czujniki.

1. W menu głównym dotknij przycisku w prawym górnym rogu (☰). Otworzy się menu podręczne.
2. Stuknij w menu kontekstowym pozycję Lista czujników. Otwiera się okno Lista czujników.

Czujnik HEG

1. Włącz czujnik HEG, z którym chcesz trenować.
2. Stuknij w lupę pod polami wyboru.
 - Stuknij w lupę pod polami wyboru. Jeśli czujnik HEG został rozpoznany przez urządzenie, jest on wyświetlany, nazwa jest podświetlana na zielono i wyświetlany jest zielony symbol połączenia.
 - Jeśli czujnik HEG nie został wykryty przez urządzenie, zostaniesz o tym poinformowany. Otrzymasz również instrukcje dotyczące dalszego postępowania.



Czujnik TPS

1. Włącz czujnik TPS, z którym chcesz trenować.
2. Jeśli nie korzystałeś jeszcze z czujnika TPS z aplikacją Body & Mind, musisz najpierw powiązać go w ustawieniach urządzenia końcowego. W tym celu wykonaj czynności z rozdziału Ustanowienie powiązania z czujnikiem TPS.

Po nawiązaniu połączenia z wybranym czujnikiem (czujnikami) jest to sygnalizowane w górnej linii aplikacji zielonymi ikonami.

Dostosuj ustawienia treningowe (menu podręczne "Ustawienia" - zakładka "Treningowe").

W tym kroku dostosujesz wyświetlacze i parametry treningów dla aktualnie aktywowanego użytkownika.

1. Dotknij prawego górnego przycisku (☰) w menu głównym. Zostanie otwarte menu podręczne.
2. Stuknij pozycję Ustawienia w menu podręcznym. Okno ustawień zostanie otwarte w zakładce Treningowe.
3. Tutaj można dostosować następujące parametry:



Parametr	Znaczenie
Ukryj feedback	Tutaj można zdefiniować, czy i w jaki sposób powinna być wyświetlana informacja zwrotna (feedback), jeśli wartości progowe nie zostaną osiągnięte. <ul style="list-style-type: none"> • Oba = zatrzymuje zarówno obraz, jak i dźwięk • Dźwięk = dźwięk jest wygaszony, obraz jest widoczny (wyciszony). • Wideo = dźwięk jest słyszalny, wideo jest wygaszone. Wyboru dokonujesz za pomocą klawiszy strzałek.
Wideo w żółtym obszarze	W tym miejscu można określić, czy informacja zwrotna ma być ukryta, czy zamrożona, jeśli cel treningowy nie zostanie osiągnięty (powyżej lub poniżej wartości progowej). Ukrycie oznacza, że wideo będzie nadal wyświetlane, ale nie będzie widoczne. Zamrożenie oznacza, że wideo jest wstrzymane. W zależności od ustawienia może to być motywujące lub frustrujące. Należy więc ostrożnie wybierać tę opcję.
Jakość wideo	W tym miejscu można określić jakość obrazu, w jakiej ma być oglądane wideo. Uwaga: Im wyższa wartość, tym wyraźniejszy obraz wideo, ale tym dłużej trwa jego ładowanie i odtwarzanie. Należy więc ostrożnie wybierać ustawienia. Użyj strzałek, aby wybrać wartości od 144 do 720.
Wideo-Gracze	W tym miejscu można wybrać, czy pobrane filmy mają być odtwarzane w odtwarzaczu wideo, czy w odtwarzaczu internetowym. W przypadku opcji odtwarzacza internetowego musisz być połączony z Internetem podczas treningu. Filmy te nie są jednak wyświetlane w sposób ograniczony.

Wybierz ustawienia zgodnie ze swoimi preferencjami. Działanie opcji jest zrozumiałe samo przez się lub już opisane powyżej.

Zamknij okno za pomocą przycisku (☒) (u góry po lewej stronie)

Dostosowanie ustawień sensorów (menu kontekstowe "Ustawienia" - zakładka "Sensorów")

W tym kroku dostosowujesz ustawienia sensora dla aktualnie aktywowanego użytkownika.

1. W menu głównym dotknij przycisku u góry po prawej stronie (☰). Otworzy się menu podręczne.
2. Stuknij pozycję Ustawienia w menu podręcznym. Okno Ustawienia zostanie otwarte w zakładce Treningowe.
3. Stuknij w zakładkę Sensorów.
4. Tutaj masz następujące opcje:



Opcje	Znaczenie
Szukaj na początku dla:	Tutaj możesz zdefiniować, z jakimi typami czujników użytkownik powinien trenować lub jakie czujniki powinny być wyszukiwane na początku treningu. Na przykład, jeśli nie masz czujnika TPS, aplikacja nie musi go wyszukiwać. Pozwoli to zaoszczędzić na komunikatach o błędach. Stuknij w pole za typem czujnika, z którym chcesz trenować. (HEG / TPS)
Pokaż wybór treningu dla	Tutaj można zdefiniować, jakie wybory treningowe powinny być wyświetlane przed rozpoczęciem treningu. Jeśli nie ma czujnika TPS, opcje nie muszą być wyświetlane.
Pokaż powiadomienie o instrukcjach	Tutaj możesz ukryć informacje o podpowiedziach, które nie powinny być pokazywane.
Możliwość usunięcia wyników	Jeśli w tym miejscu ustawiony jest znacznik wyboru, użytkownik może usunąć określone wyniki.

Wybierz ustawienia zgodnie ze swoimi preferencjami. Działanie opcji jest zrozumiałe samo przez się lub już opisane powyżej.





Zamknij okno za pomocą przycisku (u góry po lewej stronie)

Zarządzanie danymi użytkowników (menu kontekstowe 'Administracja' - zakładka 'Użytkownik')

W tym kroku zarządzasz danymi użytkowników. Mogą to być stażyści lub terapeuci, którzy nadzorują stażystów. W tym miejscu przypisywane są również uprawnienia dostępu.

1. Dotknij przycisku w prawym górnym rogu menu głównego (☰). Otworzy się menu podręczne.
2. Stuknij pozycję Administracja w menu podręcznym.
Okno Administracja otwiera się w zakładce Użytkownicy. W polu wyświetlani są aktualnie wprowadzeni użytkownicy. Zielone zaznaczenie oznacza, że dany użytkownik jest administratorem. Czerwony krzyżyk oznacza, że użytkownik nie jest administratorem.
3. Tutaj masz następujące opcje::



Opcja	Znaczenie
	Dodaj użytkownika - otworzy się okno. Wprowadź imię i nazwisko użytkownika. Tutaj możesz również określić, czy użytkownik ma mieć prawa administratora, czy nie. Jako administrator możesz zmieniać dane innych użytkowników, a także nadawać lub odbierać uprawnienia użytkownikom "nieadminowym".
	Dodaj użytkownika - otworzy się okno. Wprowadź imię i nazwisko użytkownika. Tutaj możesz również określić, czy użytkownik ma mieć prawa administratora, czy nie.
	Jeśli chcesz natychmiast usunąć dane użytkownika zaznaczonego na liście na niebiesko. Na wszelki wypadek zostaniesz poproszony o potwierdzenie.
	Jeśli chcesz wybrać innego użytkownika na kolejny trening lub przejrzeć jego wyniki.




Wybierz opcję, która odpowiada Twoim zamiarom. Działanie opcji jest zrozumiałe samo przez się lub już opisane powyżej.

Zamknij okno za pomocą przycisku (u góry po lewej stronie)

Uwaga: Do tworzenia użytkowników nie jest konieczna obecność w sieci ani połączenie urządzenia końcowego z czujnikami.

Edycja ustawień bezpieczeństwa (menu kontekstowe "Administracja" - zakładka "Ustawienia bezpieczeństwa").

W tym kroku ustawiasz hasło administratora i zarządzasz uprawnieniami dla poszczególnych użytkowników.

1. W menu głównym dotknij przycisku u góry po prawej stronie (). Otworzy się menu podręczne.
2. Stuknij pozycję Administracja w menu podręcznym. Okno Administracja zostanie otwarte w zakładce Użytkownicy.
3. Stuknij w zakładkę Ustawienia zabezpieczeń.
4. Tutaj masz następujące opcje:



Opcje	Znaczenie
Nowe hasło administratora	<p>Tutaj ustawia się hasło pierwszego lub nowego administratora.</p> <p>Dzięki hasłu unikasz sytuacji, w której użytkownicy bez praw administratora mogą korzystać z menu Administracja.</p> <p>Uwaga: z tej funkcji należy korzystać ostrożnie. Zmienione, a następnie zapomniane hasło powoduje wysłanie maila dla Ciebie. Ponadto zmieniasz hasło administratora dla wszystkich adminów, a następnie musisz udostępnić je wszystkim adminom, aby kontynuować pracę.</p>
Resetowanie hasła przez e-mail	<p>Wpisz tutaj adres mailowy, na który ma zostać wysłany mail w celu zresetowania hasła w przypadku jego zapomnienia. Jeśli nie podano tu żadnego maila, a hasło zostało zapomniane, należy ponownie zainstalować aplikację. W wyniku tego wszystkie dane użytkownika, wyniki i ustawienia zostały usunięte.</p>
Wybierz użytkownika	<p>Wybierz tutaj użytkownika, dla którego chcesz zmienić prawa użytkownika:</p> <p>Data blokady: do kiedy użytkownik ma mieć możliwość szkolenia? Jest to przydatne na przykład wtedy, gdy regularnie wzywasz użytkownika na trening. Jeśli data blokady upłynęła, nie może on na razie kontynuować treningu. Można jednak również wyłączyć tę opcję, jeśli np. użytkownik chce sam przeprowadzić trening.</p>

Limit czasu	Tutaj można zdefiniować, jak długo wybrany użytkownik powinien móc trenować dziennie. Masz tu do wyboru nieograniczony czas do 10 godzin w krokach co kwadrans. Aby wybrać konkretny czas, dotknij strzałek i wybierz żądany czas - lub nieograniczony - na pasku liczbowym.
Może używać ustawień	Jeśli w tym miejscu umieszczony jest znak wyboru, użytkownik może otworzyć menu podręczne ustawień sterowania treningiem, definicji czujnika oraz dokonać w nim zmian.
Możliwość usunięcia wyników	Jeśli w tym miejscu ustawiony jest znacznik wyboru, użytkownik może usunąć określone wyniki.

Wybierz ustawienia dla użytkownika według własnego uznania. Działanie opcji jest zrozumiałe samo przez się lub już opisane powyżej.

Zamknij okno za pomocą przycisku  (u góry po lewej stronie)

Wybierz nowe filmy z feedback (menu podręczne 'Administracja' - zakładka 'Nowe ulubione')

W tym kroku wybierzesz nowe filmy feedback, które będą dostępne w przyszłości podczas treningów.

1. W menu głównym dotknij przycisku w prawym górnym rogu (☰). Otworzy się menu podręczne.
2. Stuknij pozycję Administracja w menu podręcznym. Okno Administracja zostanie otwarte w zakładce Użytkownicy.
3. Stuknij w zakładkę Nowe ulubione. Pojawi się puste pole. Poniżej tego pola zobaczysz dwa przyciski.


Przycisk	Znaczenie
YouTube	<p>Tutaj możesz pobrać filmy od dostawcy wideo YouTube lub połączyć je z aplikacją.</p> <p>Aby to zrobić, Twoje urządzenie musi mieć dostęp do Internetu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wyszukaj odpowiedni film. Aby to zrobić, możesz użyć haseł wyszukiwania lub kategorii do wyświetlania filmów. • Stuknij w wybrany film. W oknie zostanie on załadowany. Może to potrwać kilka sekund. • Teraz masz wybór, czy chcesz pobrać film i dodać go do ulubionych, czy tylko dodać skrót. Stuknij w odpowiedni przycisk pod filmem. <p>Uwaga: dodane filmy są tylko podlinkowane i nie są dostępne dla treningów bez dostępu do Internetu.</p>
Lokalne wideo	<p>Tutaj możesz połączyć filmy, które masz zapisane w urządzeniu, aby były dostępne podczas treningu.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Na swoim urządzeniu znajdź foldery, w których przechowywane są Twoje filmy. 2. Dotknij przycisku Dodaj.

3. Po dodaniu filmu otworzy się okno, w którym możesz go skategoryzować. Ułatwi Ci to później wybór odpowiednich filmów.

- Można przypisać nową lub bardziej zrozumiałą nazwę.
- Możesz określić, czy film ma być wykorzystywany do treningu relaksacyjnego, czy koncentracji - lub do obu rodzajów treningu.
- Możesz określić dolną i górną granicę wieku, dla której dany film jest odpowiedni. Filmy dla dzieci mogą nie być odpowiednie dla starszych uczestników treningu, filmy sensacyjne mogą nie być odpowiednie dla dzieci.
- Możesz kategoryzować filmy na określone gatunki, aby ułatwić sobie wybór.



Im dokładniej skategoryzujesz filmy, tym dokładniej możesz je później filtrować dla konkretnych użytkowników. Jeśli jednak pracujesz tylko z kilkoma użytkownikami, możesz zachować niski wysiłek tutaj.

4. Po przypisaniu wszystkich parametrów zamknij okno, stukając w przycisk OK. Film pojawi się teraz na liście dostępnych filmów. Zostaniesz automatycznie przeniesiony do zakładki Edycja listy. Tutaj za pomocą przycisku , możesz sprawdzić, czy film został tylko dodany (tzn. połączony), czy też pobrany.

Dodane filmy są dostępne do treningu tylko wtedy, gdy urządzenie końcowe ma dostęp do Internetu podczas treningu.

Czy chcesz dodać więcej filmów jako ulubione? Przejdź do zakładki New Favorites i powtórz czynności z tego rozdziału (kilka razy).

Przypisz filmy z feedbackiem do użytkowników (menu podręczne "Administracja" - zakładka "Edycja listy").

W tym kroku przypiszesz filmy feedback do użytkownika, który będzie wykonywał trening w przeszłości.

1. W menu głównym dotknij przycisku w prawym górnym rogu (☰).
Otworzy się menu podręczne.
2. Stuknij pozycję Administracja w menu podręcznym.
Okno Administracja zostanie otwarte na karcie Użytkownicy.

3. Stuknij w zakładkę Edytuj listę.
Pojawia się lista filmów dostępnych w urzędzeniu. Na karcie znajdują się również opcje filtrów oraz lista użytkowników.



4. W prawym górnym rogu wybierz użytkownika, któremu chcesz przypisać filmy.
 - Jeśli chcesz ograniczyć wybór filmów do określonych gatunków, stuknij przycisk (Filtr). W otwartym oknie wybierz gatunki, które powinny być oferowane użytkownikowi. Potwierdź swój wybór niebieskim znakiem X w oknie.
 - Jeśli chcesz, aby wybór był dostosowany do wieku użytkownika, możesz określić dolną i górną granicę wieku obok nazwy.
5. W białym polu za nazwami filmów wybierz filmy, które chcesz przypisać do tego użytkownika.

Uwaga: w tym momencie możesz użyć przycisku (🗑️) aby usunąć filmy z listy ulubionych. Spowoduje to usunięcie ich dla WSZYSTKICH użytkowników. Więc używaj tej opcji mądrze.

Rozpocznij trening (przycisk menu głównego "Trening")

Kiedy








- zostało ustanowione połączenie między urządzeniem końcowym a czujnikiem/ sensorem (czujnikami),
- zdefiniowane zostały ustawienia,
- wybrany użytkownika,
- prawidłowo zamocowane czujniki na użytkownika (patrz strona 30),



można zacząć trening.










Jeśli pracujesz sam z aplikacją, kroki są wymagane tylko na początku.








1. Stuknij przycisk Trening w menu głównym.
W zależności od używanych typów czujników i wprowadzonych ustawień, zostanie teraz zaproponowanych od jednej do siedmiu opcji treningu.
2. Wybierz żadaną formę szkolenia:

Symbol	Rodzaj treningu
	Czysty trening HEG. Pomiar zawartości tlenu we krwi na czole.
	Wahania temperatury połączone z pomiarem zawartości tlenu we krwi.
	Przewodność skóry na opuszkach palców połączona z pomiarem zawartości tlenu we krwi.
	Tętno połączone z pomiarem zawartości tlenu we krwi.
	Przewodnictwo skóry na opuszkach palców w połączeniu z wahaniami temperatury
	Częstotliwość akcji serca
	Pomiar kombinowany połączony z oceną wszystkich parametrów jednocześnie.


3. Przeczytaj instrukcje treningowe, jeśli są wyświetlane.

4. W dolnym wierszu określ parametry tej sesji treningowej. Masz do dyspozycji następujące opcje:


Symbol	Wartości	Znaczenie i możliwości
	Relaks  Koncentracja 	W jakim trybie treningowym powinien odbywać się trening: Relaksacja = wartości muszą pozostać poniżej wartości progowych. Koncentracja = wartości muszą pozostać powyżej wartości progowych.
Trudności	bardzo łatwy łatwe Średnio trudne bardzo trudne	Poziom trudności wzrasta. np. zmienia się czułość sensora i szybkość reakcji progów - przy dynamicznym progu. Poziom wpływa na ilość punktów, które klient zbiera podczas treningu.
	Ulubione	Tutaj możesz wybrać film feedbacku, z którym chcesz trenować. Tutaj wyświetlane są tylko filmy, które zostały przypisane do tego użytkownika w menu podręcznym Administracja. Filmy są wyświetlane w zależności od trybu treningu.
	Nowe ulubione	Tutaj można ponownie wybrać nowe filmy zwrotne. Sposób postępowania opisany jest w rozdziale Wybór nowych filmów feedback.
	Start / Pauza / Stop	Kontrola sesji treningowej (nie wszystkie przyciski są widoczne jednocześnie)
	Jeden wykres w trybie zielonym  Wszystkie diagramy w trybie zielonym 	Tutaj można określić, czy w przypadku kilku parametrów treningu, wszystkie muszą być spełnione, aby osiągnąć cel treningu. Albo czy film będzie dalej odtwarzany, nawet jeśli spełniony jest tylko jeden wymóg. Uwaga: wykres słupkowy musi pozostać aktywny, aby można było go ocenić.

	5 – 120 sekundy	Tutaj można zmienić sposób wyświetlania wykresów liniowych.
	(pole tekstowe)	W tym miejscu można zanotować wszelkie problemy podczas szkolenia. Ważne: potwierdź swój wpis, stukając w przycisk "Dodaj notatkę".
	Częstotliwość oddechu dawca	Czerwona kropka będzie biegła wzdłuż linii, do której uczestnik treningu powinien dostosować swój oddech: <ul style="list-style-type: none"> linia wznosząca się = wdech linia pozioma = wstrzymanie oddechu linia opadająca = wydech Jest to ustawienie domyślne. Czujniki nie rejestrują, czy są one przestrzegane i czy ćwiczący podąża za rytmem oddechu. Po kliknięciu przycisku otworzy się pole, w którym można zmienić pozycję i parametry generatora oddechu.
	Pełny ekran  powiększenie 	Czy wideo powinno być widoczne w trybie pełnoekranowym, czy też użytkownik powinien widzieć wykresy słupkowe i liniowe? Może to pomóc, ale może też być rozpraszające.
	góra / dół / lewo / prawo	Tutaj rozmiary pól można zmieniać przesu- wając przyciski.

Podkreślone na żółto opcje można zmieniać przed i w trakcie treningu bez przerywania treningu.

- Stuknij w przycisk startowy ()
Spowoduje to rozpoczęcie sesji treningowej.

Interakcje podczas sesji treningowej

Jeśli w treningu uwzględniono kilka parametrów, poszczególne wartości można usunąć z oceny. Przykład: Użytkownik przychodzi z zimnego miejsca i od razu zaczyna trening. Wtedy wartość dla tego parametru nie ma na początku większego znaczenia. Szczególnie w ustawieniu  film byłby ewentualnie często przerywany.



Procedura:

1. Stuknij na wykresie słupkowym w parametr, który ma być dezaktywowany i tym samym usunięty z oceny. Pomiar jest kontynuowany. Pole jest wyświetlane w kolorze szarym.
2. Jeśli parametr ma być ponownie aktywowany, dotknij go ponownie.

Dezaktywację i aktywację można udokumentować za pomocą funkcji notatki.

Przełączanie między progami dynamicznymi i ręcznymi

Na odpowiednim wykresie słupkowym można zdefiniować następujące elementy:

	Aby otrzymać pozytywną informację zwrotną, uczestnik szkolenia powinien osiągnąć wcześniej zdefiniowany próg. Jeśli wybrano tę opcję, można dotknąć linii i przeciągnąć ją do żądanej pozycji.
	Wartość progowa opiera się na określonych wartościach ćwiczącego i dostosowuje się do nich. W związku z tym jest zmienna i zmienia się w zależności od ustawienia trudności, tak aby ćwiczący mógł ją osiągnąć łatwo lub z wysiłkiem.

Wskazówki i uwagi specjalne:

- Jeśli nadzorujesz osobę podczas sesji treningowej, upewnij się, że nie zmienia ona samodzielnie ustawień opisanych w tym rozdziale. Mogłoby to zniekształcić ocenę treningu i jego cel.
- Jeśli zauważysz, że wymagania są zbyt trudne lub zbyt łatwe, możesz również zmienić specyfikację podczas sesji treningowej. W tym celu można przerwać sesję za pomocą przycisku pauzy, ale można to również zmienić w trakcie filmu. To samo dotyczy trybu treningu (relaksacja / koncentracja, formy wyświetlania (wyświetlanie czasu, ...)).
- Zmiany trudności i trybu są rejestrowane przez program i odnotowywane w ocenie. W ten sposób można na przykład szybko przełączać się między treningiem relaksacyjnym a treningiem koncentracji z odpowiednimi filmami, aby przetestować i wytrenować elastyczność użytkownika.
- Klienci otrzymują punkty jako nagrodę na koniec sesji treningowej. Punkty te są obliczane z jednej strony na podstawie procentowego czasu, w jakim klient ukończył ustalone zadanie, a z drugiej strony na podstawie wybranego poziomu trudności.
- Urządzenie końcowe nie musi być trzymane przez klienta. Stojak na terminal lub podobny uchwyt zapewnia klientowi swobodę ruchową i chroni terminal.
- Ekran z pleksiglasu lub inny przezroczysty ekran może chronić terminal przed zadrapaniami, mokrą wymową lub uszkodzeniem. Ponadto ekran chroni klienta przed pisaniem na terminalu i przerywaniem lub wpływaniem na proces szkolenia.

Przeglądanie i ocena wyników (przycisk menu głównego "Wyniki")

Aby wyświetlić to okno wyników, masz następujące opcje:

- Zakończyć trening. Zostaną wyświetlone wyniki.
LUB
- W menu głównym dotknij Wyniki i tam dotknij wiersza z wynikiem, który chcesz wyświetlić.

Pojawi się tabela i krzywa historii przebiegu treningowego, jeśli został on wybrany w ustawieniach analizy.



min	max	medium	spectrum
44.3	121.6	55.2	77.3
55.4	71.8	67.2	6.4
44.3	121.6	55.2	77.3
44.3	121.6	62.3	77.3

Wyświetlacz z ustawieniem "Threshold".



Suplement dla ustawienia "Min, Max, Medium".

Wskazówka:

Podczas analizy wyników dla każdego parametru tworzona jest osobna tabela. Dlatego też, jeśli podczas treningu trenowano kilka parametrów, możliwe jest przełączanie się między ocenami.

W tym celu należy dotknąć strzałki (strzałek), aby przełączyć się między parametrami.

Sekcja obrazu	Interpretacja
	<p>Trening został rozpoczęty 11/24/2020 o godzinie 9:44.</p> <p>Trening trwał łącznie 6 minut i 22 sekundy.</p>
	<p>Z 6 minut i 22 sekund</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 minuty i 45 sekund min w trybie koncentracji (Λ) i • 2 minuty i 37 sekund min trenowano w trybie relaksacyjnym (V).

<table border="1"> <thead> <tr> <th>Start</th> <th>Przebieg</th> <th>Tryb</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>00:00</td> <td>02:37</td> <td>V</td> </tr> <tr> <td>02:37</td> <td>06:22</td> <td>Λ</td> </tr> </tbody> </table> 	Start	Przebieg	Tryb	00:00	02:37	V	02:37	06:22	Λ	<p>Po 2 minutach i 37 sekundach nastąpiła zmiana trybu z relaksacyjnego (V) na koncentracyjny (Λ)</p>																					
Start	Przebieg	Tryb																													
00:00	02:37	V																													
02:37	06:22	Λ																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Tryb</th> <th>%</th> <th>%</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>V</td> <td>50</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Λ</td> <td>100</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>total Λ</td> <td>100</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>total V</td> <td>50</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>total</td> <td>75</td> <td>25</td> </tr> </tbody> </table>	Tryb	%	%	V	50	50	Λ	100	0	total Λ	100	0	total V	50	50	total	75	25	<p>W fazie relaksacji 50% treningu zakończyło się sukcesem i zgodnie z zadaniem nie osiągnięto wartości progowej = udzielono informacji zwrotnej.</p> <p>W fazie koncentracji trening zakończył się 100% sukcesem (wartość powyżej progę).</p> <p>W sumie zatem w 75% przypadków cel został osiągnięty.</p>												
Tryb	%	%																													
V	50	50																													
Λ	100	0																													
total Λ	100	0																													
total V	50	50																													
total	75	25																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Tryb</th> <th>Poziom</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>V</td> <td>bardzo łatwy</td> </tr> <tr> <td>Λ</td> <td>Średnio</td> </tr> <tr> <td>total Λ</td> <td>...</td> </tr> <tr> <td>total V</td> <td>...</td> </tr> <tr> <td>total</td> <td>...</td> </tr> </tbody> </table>	Tryb	Poziom	V	bardzo łatwy	Λ	Średnio	total Λ	...	total V	...	total	...	<p>W trybie relaksacyjnym poziom ustawiony był bardzo łatwy, w trybie koncentracji trening odbywał się na poziomie średnim.</p>																		
Tryb	Poziom																														
V	bardzo łatwy																														
Λ	Średnio																														
total Λ	...																														
total V	...																														
total	...																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Tryb</th> <th>Próg maks.</th> <th>Próg min.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>V</td> <td>115,0</td> <td>45,0</td> </tr> <tr> <td>Λ</td> <td>69,0</td> <td>62,0</td> </tr> <tr> <td>total Λ</td> <td>69,0</td> <td>62,0</td> </tr> <tr> <td>total V</td> <td>115,0</td> <td>45,0</td> </tr> <tr> <td>total</td> <td>115,0</td> <td>45,0</td> </tr> </tbody> </table> 	Tryb	Próg maks.	Próg min.	V	115,0	45,0	Λ	69,0	62,0	total Λ	69,0	62,0	total V	115,0	45,0	total	115,0	45,0	<p>Najniższa wartość progowa wynosiła 45, najwyższa 115. To największe zróżnicowanie wystąpiło w trybie relaksacyjnym.</p> <p>W trybie koncentracji wartość progowa wahała się jedynie w granicach 62-69.</p> <p>Po zmianie trybu, przebieg treningu był bardzo wyrównany.</p> <p>(Ustawienie: dynamiczna wartość progowa).</p>												
Tryb	Próg maks.	Próg min.																													
V	115,0	45,0																													
Λ	69,0	62,0																													
total Λ	69,0	62,0																													
total V	115,0	45,0																													
total	115,0	45,0																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Tryb</th> <th>min</th> <th>max</th> <th>medium</th> <th>spectrum</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>V</td> <td>44,3</td> <td>121,6</td> <td>55,2</td> <td>77,3</td> </tr> <tr> <td>Λ</td> <td>65,4</td> <td>71,8</td> <td>67,2</td> <td>6,4</td> </tr> <tr> <td>total Λ</td> <td>65,4</td> <td>71,8</td> <td>67,2</td> <td>6,4</td> </tr> <tr> <td>total V</td> <td>44,3</td> <td>121,6</td> <td>55,2</td> <td>77,3</td> </tr> <tr> <td>total</td> <td>44,3</td> <td>121,6</td> <td>62,3</td> <td>77,3</td> </tr> </tbody> </table>	Tryb	min	max	medium	spectrum	V	44,3	121,6	55,2	77,3	Λ	65,4	71,8	67,2	6,4	total Λ	65,4	71,8	67,2	6,4	total V	44,3	121,6	55,2	77,3	total	44,3	121,6	62,3	77,3	<p>Najniższa wartość w trybie Relaksacji wynosiła 44,3, najwyższa 121,6, obejmując tym samym spektrum 77,3. Średnia w czasie w tym trybie wyniosła 55,2.</p> <p>W trybie Koncentracja najniższa wartość wyniosła 65,4, najwyższa 71,8, a więc obejmowała spektrum 6,4. Średnia wyniosła tu 67,2.</p>
Tryb	min	max	medium	spectrum																											
V	44,3	121,6	55,2	77,3																											
Λ	65,4	71,8	67,2	6,4																											
total Λ	65,4	71,8	67,2	6,4																											
total V	44,3	121,6	55,2	77,3																											
total	44,3	121,6	62,3	77,3																											
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Tryb</th> <th>n.</th> <th>Punkty</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>V</td> <td>0</td> <td>77</td> </tr> <tr> <td>Λ</td> <td>0</td> <td>227</td> </tr> <tr> <td>total Λ</td> <td>0</td> <td>227</td> </tr> <tr> <td>total V</td> <td>0</td> <td>77</td> </tr> <tr> <td>total</td> <td>0</td> <td>304</td> </tr> </tbody> </table>	Tryb	n.	Punkty	V	0	77	Λ	0	227	total Λ	0	227	total V	0	77	total	0	304	<p>Za osiągnięcie celu klient otrzymał łącznie 304 punkty (77 + 227)</p>												
Tryb	n.	Punkty																													
V	0	77																													
Λ	0	227																													
total Λ	0	227																													
total V	0	77																													
total	0	304																													

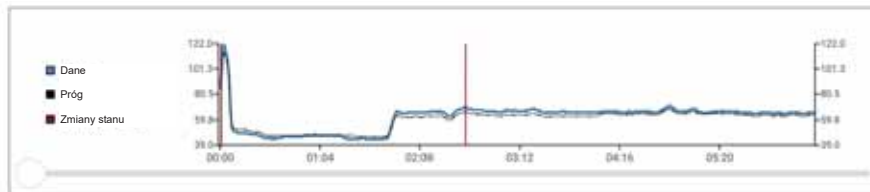
Tutaj znajdziesz bardziej szczegółowe wypowiedzi na temat poszczególnych wartości

Wejście	Znaczenie
Start	Początek danego odcinka treningowego. Jeżeli w trakcie treningu zostały zmienione ustawienia, to tutaj wyświetlanych jest kilka wpisów.
Przestań	Koniec danej rundy treningu. Jeżeli w trakcie treningu zmieniono ustawienia, wyświetlanych jest tu kilka wpisów.
Tryb: V	Relaks
Tryb: \wedge	Koncentracja
Tryb: całkowity V	Wartość całkowita w trybie relaksacyjnym
Tryb: całkowity \wedge	Wartość całkowita w trybie koncentracji
Tryb: całkowity	Wartość całkowita obliczona dla całego treningu
% Correkt	Proporcja czasu, w którym zadanie zostało wykonane. Cel: Wysoki procent sukcesu (>75%) Bardzo wysoki procent sukcesu (>90%)
% Nieprawidłowo	Proporcja czasu, w którym zadanie (relaksacja / koncentracja) NIE zostało wykonane. Cel: Im niższy tym lepszy.
Min. ⁽¹⁾	Minimalna wartość osiągnięta podczas treningu
Max. (1)	Maksymalna wartość osiągnięta podczas treningu
Średnia (1)	Obliczona średnia wartość pomiaru widzianego w trakcie sesji.
Spektrum	Większe spektrum reprezentuje szerzej wyrażony potencjał aktywacji/relaksacji. Uwaga: Nagłe szczyty są zazwyczaj zakłóceniami i powinny być zauważone i "odliczone" podczas oglądania.
Poziom	odpowiada aktualnie wybranemu poziomowi trudności w ustawieniach treningu: bardzo łatwy, ... Interpretacja: Wyższy poziom trudności znajduje odzwierciedlenie we wskaźniku sukcesu. Jeśli jest zdefiniowany wyżej, niższe współczynniki sukcesu mają tendencję do uznawania ich również za dobre.
Próg Maks. (2)	<i>maksymalny próg osiągnięty podczas treningu</i>
Próg Min. (2)	<i>minimalny próg osiągnięty podczas treningu</i>
Punkty	Nagroda / Motywacja obliczana na podstawie proporcji wykonania zadania w połączeniu z poziomem. Oznacza to, że im wyższy procent dla % Prawidłowe i im wyższy poziom, tym więcej punktów otrzymuje Klient.

⁽¹⁾ - Dla ustawienia wyświetlacza: Min, Max, Medium

⁽²⁾ - Do ustawienia na wyświetlaczu: Próg

Krzywa progresji przedstawia pomiar w sposób graficzny.








Wyjaśnienie oznaczeń:

- linia niebieska odpowiada pomiarom [dane]
- linia przerywana przebieg wartości progowej podczas pomiaru [Próg].
- czerwona pionowa linia czas, w którym pomiar został przerwany, zmieniłeś ustawienia i kontynuowałeś pomiar [Zmiana stanu]

Zmień wyświetlacz


Można zmienić sposób wyświetlania oceny wyników.

1. Dotknij przycisków w dolnej części okna. Masz do dyspozycji następujące opcje:

Opcja	Wartości	Znaczenie
	5 do długości sesji	Tutaj można określić podział przedziału czasowego, w którym ma być wyświetlana krzywa postępu. Jeśli nie określono tu czasu trwania sesji, można przewijać do określonych punktów sesji za pomocą paska przewijania.
	Uwagi	Tutaj możesz zobaczyć notatki, które zrobiłeś podczas sesji. Jeśli nie zrobiłeś żadnych notatek, pole jest wyszarzone.
	LineGraph	W ocenie można pokazać lub ukryć krzywą historii.
	Min, Max, Medium	Tutaj wyszczególnione są wartości pomiarowe - minimalna wartość pomiarowa, maksymalna wartość pomiarowa i ustalona wartość średnia.
	Próg	Tutaj rozpatrywane są progi - próg minimalny i maksymalny.
	w górę / w dół	Tutaj możesz zmienić wysokość okna linii gradientu.

Zapisywanie wyników i wysyłanie pocztą

Jeśli korzystasz z aplikacji Body & Mind na urządzeniu końcowym z systemem Android, możesz wysłać zebrane wyniki. Pozwala to na przykład na wysłanie wyników do terapeuty, aby poinformować go o postępach między wspólnymi spotkaniami. Możesz też oczywiście wysłać wyniki do siebie, aby zapisać je na swoim komputerze.

1. W menu **Wyniki** naciśnij przycisk  w lewym dolnym rogu ekranu. Otworzy się okno informujące, że wyniki zostały zapisane na terminalu.
2. Kliknij przycisk **Wyślij pocztą**. Otworzy się okno wprowadzania danych.
3. Wprowadź adres e-mail, na który chcesz wysłać dane i potwierdź wybór przyciskiem OK. Dane zostaną wysłane. Odbiorca otrzyma wiadomość e-mail z załączonym plikiem .zip. Zawiera on wyniki w postaci pojedynczych plików .csv - po jednym pliku dla każdej sesji treningowej.
4. Kliknij przycisk OK. Spowoduje to zamknięcie okna.

Usuń wyniki

Zebrane wyniki można usunąć.

1. W menu Wyniki, na liście wyników, stuknij ikonę za wynikiem, który chcesz natychmiast usunąć.
2. Potwierdzić usunięcie za pomocą Tak lub anulować proces usuwania za pomocą Nie.

Przeglądanie historii treningów (przycisk menu głównego "Historia")

Dane treningowe są przechowywane na urządzeniu końcowym.

Możesz obejrzeć poprzednie wyniki zestawione jeden obok drugiego, aby móc ocenić zmiany w czasie.

1. Aby to zrobić, dotknij przycisku Historia w menu głównym. Na ekranie pojawi się przegląd treningów, które do tej pory wykonałeś.

- Można je porównać i w ten sposób zobaczyć postęp.
- Dodatkowo na podstawie historii można zobaczyć, jak często trenowało się z tym urządzeniem końcowym za pomocą aplikacji Body & Mind.
- Dwa górne wykresy pokazują tryby treningowe Koncentracja (lewa), Relaks (prawa). Na wykresie poniżej oba tryby treningowe są połączone.
- Jeśli trening został przeprowadzony z użyciem czujnika HEG i TPS, dla każdego parametru generowana jest osobna strona, na której można osobno ocenić wyniki. Zmienność rytmu serca (HRV) jest podzielona na trzy zakresy i wyświetlana oddzielnie: bardzo niska HRV - niska HRV - wysoka HRV.



Zatrzymywanie aktywności

Jeśli nie chcesz na razie kontynuować treningu, zakończyłeś trening i oceeniłeś wyniki, zamknij aplikację, aby zwolnić pamięć na urządzeniu. Ponadto zapobiegnie to niezamierzonemu kontynuowaniu pobierania filmów przez aplikację.

Wyłącz czujnik HEG ustawiając przełącznik zasilania/ładowania w pozycji Ładowanie. Spowoduje to przerwanie poboru energii. Czas do następnej sesji treningowej można wykorzystać np. na ładowanie baterii.

'Uwolnić' użytkownika od opaski. Podczas jej zdejmowania należy pamiętać, że pasek z rzepem może zaplątać się we włosy. Dlatego zachowaj ostrożność lub pozwól użytkownikowi zdjąć opaskę. Po zdjęciu wyczyść opaskę, jak również czujniki.

Lista pytań i rozwiązywanie problemów

W tym rozdziale dowiesz się, jak postępować w przypadku trudności z aplikacją Body & Mind lub czujnikiem HEG.

Błąd	Sugerowane rozwiązanie
Filmy są bardzo długo ładowane.	<ul style="list-style-type: none"> W menu Ustawienia (z menu głównego) zmień wybór dla jakości wideo. Im wyższa jakość, tym dłuższy będzie czas ładowania. Być może również połączenie internetowe jest dość wolne. Jeśli to możliwe, użyj szybkiego połączenia WLAN.
Połączenie między aplikacją Body & Mind a czujnikiem HEG urywa się lub nie może zostać nawiązane.	<ul style="list-style-type: none"> Sprawdź, czy czujnik HEG jest włączony. Sprawdź, czy opcja Bluetooth^{®VI} w Twoim urządzeniu końcowym jest włączona.
Klient się rozluźnia. Widać to również na treningu po pasku obok filmiku. Mimo to filmik przerywa i wznowia się dopiero później.	<p>Prawdopodobnie wybrane jest ustawienie treningowe Koncentracja. W tym przypadku film jest odtwarzany prawidłowo tylko wtedy, gdy zmierzone wartości są powyżej ustawionej lub dynamicznie ustalonej wartości progowej.</p> <ul style="list-style-type: none"> Przerwij trening przyciskiem pauzy, przejdź do menu ustawień treningu i zmień tryb treningu na Relaks. <p>To samo dotyczy sytuacji, gdy zadanie działało w trybie koncentracji koncentracji i po przekroczeniu wartości progowej film nie był wyświetlany.</p>
Krzywa progresji mierzonych wartości nagle tylko wzrasta, aż do wybicia się na górny koniec skali.	<p>Poziom naładowania baterii nie jest już wystarczający do przeprowadzenia treningu. Podłączyć czujnik HEG do źródła zasilania.</p> <p>Zalecenie: przerwać trening, w pełni naładować akumulatory, a następnie kontynuować trening.</p>
Aplikacja została zminimalizowana, ale nie zamknięta. Gdy po jakimś czasie ma być kontynuowany trening, nie reaguje.	<p>Zjawisko to występuje sporadycznie:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zamknij aplikację za pomocą funkcji Zamknij wszystko i ponownie wywołaj aplikację Body & Mind.

<p>W menu głównym nie można zmienić ustawień klienta (przycisk jest wyszarzony).</p>	<p>W menu Ustawienia administratora należy zaznaczyć dla klienta opcję <i>Może używać ustawień</i>. Sprawdź to ustawienie, aktywując za pomocą danych klienta i wywołując dane klienta danego klienta.</p>
<p>Niektóre filmy nie są odtwarzane, mimo że znajdują się na liście ulubionych klienta.</p>	<p>Sprawdzić, czy urządzenie końcowe jest podłączone do Internetu. Prawdopodobnie jest to film dodany przez YouTube, do którego "tylko" nawiązano połączenie. Jeśli nie ma połączenia z internetem, nie można go wykorzystać do treningu - dopiero gdy będzie połączenie z internetem.</p>
<p>Zapomniałem hasła administratora</p>	<p>Wpisz swój adres mailowy w swoich danych klienta. Otrzymasz maila, za pomocą którego będziesz mógł nadać nowe hasło.</p>
<p>Bluetooth^{®VII} wskazuje, że należy wprowadzić wykrywanie lokalizacji.</p>	<p>Wykrywanie lokalizacji jest wymagane do połączenia urządzenia końcowego z czujnikiem HEG. Aktywuj ją w ustawieniach urządzenia końcowego.</p>
<p>Nie mogę połączyć TPS z aplikacją. Nie mogę sprawić, aby w ustawieniach pojawiła się zakładka z ustawieniami czujników.</p>	<p>Być może korzystasz z urządzenia z systemem iOS. Z przyczyn technicznych opcja pracy z TPS jest obecnie dostępna tylko dla użytkowników urządzenia z systemem Android.</p>
<p>Nie mogę wysłać wyników do terapeuty.</p>	<p>Być może korzystasz z urządzenia z systemem iOS. Z przyczyn technicznych opcja pracy z TPS jest obecnie dostępna tylko dla użytkowników urządzenia z systemem Android.</p>

<p>W treningu TPS niektóre wartości są poza wartościami docelowymi, a mimo to film jest odtwarzany.</p>	<p>Jest tu kilka możliwych wyjaśnień:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. W opcji Wszystkie progi w przebiegu treningowym nie ma znacznika wyboru. Ustaw znacznik wyboru, aby wymusić jego osiągnięcie. 2. W przypadku dynamicznego osiągania progów zakładane są wartości średnie, przy pomocy których obliczane są wartości progowe. Jeśli wartości docelowe zostaną osiągnięte dla jednego parametru, a dla innego częściowo nie, film będzie odtwarzany nawet przez krótki czas, aż wartości się dostosują i będą mogły zostać ponownie osiągnięte. 3. Czy okno z wyświetlaniem paska jest wyszarzone? Jeśli tak, wartości przy tym parametrze są mierzone, ale nie mają wpływu na to, czy film jest odtwarzany. Stuknij w wyszarzone pole, aby miało białe tło. Wtedy odtwarzanie filmu powinno ponownie zależeć od wszystkich parametrów.
---	--

Czy są jeszcze jakieś pytania, błędy lub problemy podczas pracy z aplikacją Body & Mind i / lub czujnikami?

Prosimy o kontakt z naszym technicznym wsparciem klienta.

Możemy wtedy wspólnie omówić dalsze kroki.

Montowanie czujnika HEG na głowie

Instrukcje wstępne

- Usuń tłuszcz, pot i makijaż z powierzchni kontaktowej HEG neuro za pomocą szmatki. Upewnij się, że HEG neuro spoczywa bezpośrednio na czole użytkownika. Włosy i makijaż powinny być usunięte z powierzchni styku - lub przynajmniej z miejsca, w którym znajdują się lampy.
- HEG Neuro powinien być umieszczony powyżej brwi i kości oczodołu.

Procedura

1. Otwórz zapięcie, które łączy dwa końce opaski. Odciągnij części zapięcia od siebie. Części zapięcia są magnetyczne, więc poczujesz lekki opór



2. W razie potrzeby zmień długość opaski. W tym celu należy przesunąć pręt na drucianym oczku przy zatrzasku do środka, pociągnąć za pętlę opaski w jedną lub drugą stronę, aż do uzyskania pożądanej długości, a następnie przesunąć pręt z powrotem na krawędź drucianego oczka. W ten sposób ustala się długość opaski.



3. Umieść HEG neuro na czole osoby trenowanej. Upewnij się, że HEG neuro jest prawidłowo ustawiony: płaska powierzchnia przylega do czoła. Napis na przedniej (zakrzywionej powierzchni) powinien być "normalnie" czytelny, tzn. nie powinien być odwrócony do góry nogami.

Wskazówka: Jeśli sam założysz HEG neuro, możesz wyczuć prawidłowe ustawienie: możesz wyczuć podniesione napisy na dole z przodu obudowy i możesz wyczuć przełącznik on/off na górze w postaci półkuli.

4. Przytrzymaj obudowę HEG neuro jedną ręką i pociągnij stronę opaski z uchwytem klipsowym nad uchem uczestnika treningu do tyłu głowy.
5. Ręką, która wcześniej trzymała obudowę HEG Neuro, przesunij wzdłuż drugiej strony opaski i użyj jej do założenia opaski na głowę. Pociągnij opaskę minimalnie, tak aby obudowa HEG Neuro pozostała przy czole.
6. Kontynuuj przeuwanie ręki po taśmie, aż dojdiesz do klipsa zamykającego.
7. Włóż klips zamykający do uchwyty klipsa. Zazwyczaj wystarczy przytrzymać klips zamykający nad uchwytem klipsowym. Magnetyczne końcówki zazwyczaj przyciągną się do siebie. Zwrócić uwagę na włosy użytkownika, aby uniknąć ich ciągnięcia. Zamknięcie może je przytrzymać.
8. W razie potrzeby skoryguj położenie obudowy HEG neuro na czole. Powinna być ona umieszczona centralnie na czole. Czujnik może być zbyt ciasny lub zbyt luźny. Wówczas ponownie zmień długości opasek.



Czujnik TPS: podłączanie czujnika

Przygotowanie

- Umyj dokładnie ręce - szczególnie palec, na którym umieszczony jest czujnik TPS. Szczególnie nadaje się do tego celu palec wskazujący lub środkowy ręki niepiszącej.

Procedura

1. Umieść czujnik TPS na górnych opuszkach palców. Srebrne powierzchnie czujnika powinny znajdować się po wewnętrznej stronie palca.
2. Przymocuj czujnik za pomocą taśmy dołączonej do czujnika. W tym celu należy umieścić taśmę całkowicie wokół czujnika i przewlec jeden z otworów wokół środkowego przycisku oporowego. Czujnik powinien być unieruchomiony, ale nie powinien zbyt mocno przylegać do palca.



Szybki przewodnik

Jeśli pracujesz z aplikacją po raz pierwszy

1. Pobierz aplikację
2. Połącz czujniki z urządzeniem końcowym (zwłaszcza TPS)
3. Wprowadź użytkownika
4. Dokonaj ustawień bezpieczeństwa (w tym wprowadź awaryjny adres e-mail!)
5. Pobierz i nadaj kategorię filmów feedback (ulubionych)

Jeśli już wszystko ustawiłeś

1. Podłącz czujniki
2. Połącz czujnik z urządzeniem końcowym
3. Aktywuj użytkownika
4. Uruchom trening
5. Wyświetl wyniki
6. W przypadku pytań: skorzystaj z pomocy na ekranie

GBA-PL-Instrukcja do aplikacji Body & Mind 2.1.1 z czujnikami - V1.1 - 27.07.2023

Kontakt i więcej informacji

MediTECH Electronic GmbH

Langer Acker 7
D-30900 Wedemark

Tel: +49 (0) 5130 977780
service@meditech.de
www.meditech.de

Dystrybutor na polskę

**Biomed Neurotechnologie
Sp. Z.o.o Sp.k**

Al.Arмии Krajowej 2/7
50-541 Wrocław

Tel.: (71) 336-10-36; 693-396-774
www.biomed.org.pl
centrum@biomed.org.pl