

Guía de Inicio Rápido

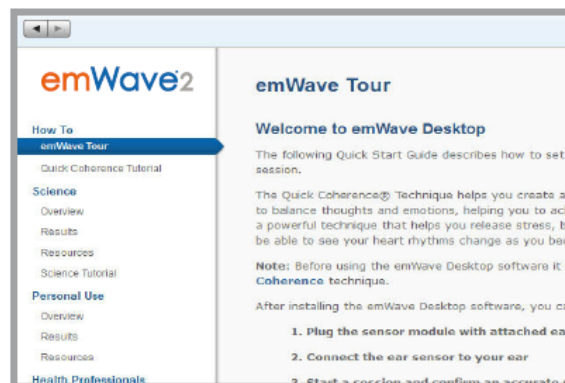
Paso 1. Instale el software en su ordenador con el CD que viene incluido

- Inserte CD
- Doble click en la carpeta de emWave2 para Mac o PC
- Doble click en el icono de instalación de emWave2
- Siga las instrucciones en la pantalla para la instalación

Paso 2. Conecte su unidad portátil emWave al ordenador mediante el cable USB incluido. Para mejores resultados, cargue su emWave por 2 horas antes del primer use.



Paso 3. Haga click en emWave2 Tour para saber más sobre este producto.





8 pasos para el uso del emWave2 en tu día a día

1. Enciéndelo presionando en la parte inferior en el botón principal durante 2 segundos. Las luces parpadearán y se podrá oír un sonido cuando la unidad este encendida.
2. Coloque suavemente el pulgar sobre el botón o conecte el sensor de la oreja para iniciar una sesión.
3. Este atento a la luz inferior azul, si parpadea rítmicamente en color azul, indica que correcta conexión y toma de pulso.
4. Respirar – una vez que las luces azules comienzen a moverse en la Franja de Acción del Corazón, inspire e expire a medida que la luz suba o baje.
5. Céntrese en el área del corazón e imagine que el aire que respira entra y sale desde su corazón.
6. Cree un sentimiento positivo como el aprecio o amor, o algún momento bueno de su vida mientras respira siguiendo la subida y bajada de las luces.
7. Observe la luz superior light que cambia de color de rojo(normal), a azul (mejorado), a verde (óptimo). Su sensación de estrés disminuirá a medida que su nivel de coherencia aumenta.
8. Apagado—presione la parte superior del botón del sensor por 2 segundos.

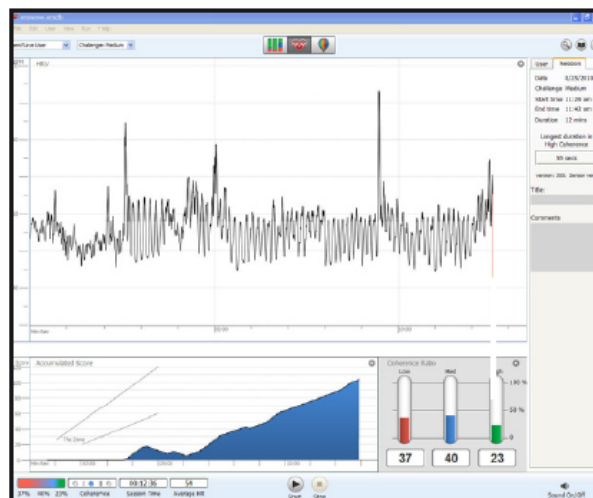


Nota: Si durante la sesión el indicador de pulso azul se volviese rojo, esto significa que emWave ha perdido el ritmo de su pulso y necesita ajustar su sensor a la oreja o bien al dedo pulgar.



Interfaz del Ordenador

Puede ejecutar, almacenar, revisar e imprimir los resultados de la sesión a través del interfaz. El interfaz del ordenador muestra la variabilidad de su ritmo cardíaco y los niveles de coherencia, además le da información detallada sobre la ciencia que hay detrás del sistema emWave.



Para obtener información más detallada sobre el uso de emWave2 véase el emWave2 Tour que se encuentra dentro del interfaz del ordenador.



Para ejecutar una sesión en su equipo:

1. Abra el software del interfaz emWave2
2. No encienda el dispositivo portátil
3. Conecte su dispositivo emWave2 a su ordenador a través del cable USB
-Asegúrese que su dispositivo es reconocido mediante la confirmación de las luces azules que se ven en la franja de acción del corazón.
4. Conecte el sensor de la oreja a su dispositivo portátil o coloque suavemente su pulgar en el botón de sensor del pulso
5. Haga click en el botón de inicio de su ordenador
6. Cuando haya terminado, haga click en el botón de stop en su ordenador para finalizar la sesión
7. Su sesión es guardado automáticamente en la aplicación emWave2

Notas Importantes:

- No desconecte su unidad mientras su sesión no este completamente detenida y haya terminado de utilizar su dispositivo en su ordenador.
- cuando su emWave2 está conectado, solo debe ser controlado mediante la aplicación informática. No use los controles del dispositivo portátil para iniciar, detener o realizar cualquier otra función.

NOTA: Para instrucciones para manejar el Software del interfaz, descargue el Manual de Usuario del EmWave Desktop.

Uso de su emWave

Encendido y Apagado

Presione el botón Principal en la parte inferior para encender su emWave. Usted verá encenderse la luz de emWave y escuchará un breve tono.

Para apagarlo presione y mantenga presionado el botón principal por la parte inferior durante 2 segundos.

Uso del sensor

Inserte el sensor en la ranura del conector de la oreja y coloque el sensor en su oreja o suavemente su dedo en el Botón Principal. El sensor de la oreja no debe ser conectado utilizando el Botón Principal para detectar el pulso.

Nota: Recomendamos utilizar el sensor de la oreja hasta que se sienta cómodo con las funciones del Botón Principal.

Asegúrese que el Medidor de Pulso se encuentre en azul, indicando que emWave está leyendo su pulso. Si no se encuentra en azul, ajuste el sensor de la oreja o la posición de su dedo del Botón Principal.



Cambio de Opciones

Modo de Configuración

Después del encendido y antes de la detección del pulso, puede cambiar:

Nivel de Dificultad - por defecto nivel 1 (bajo)

Para cambiar el nivel de dificultad, haga click en la parte superior del Botón Principal para desplazarse por los cuatro niveles. Una luz azul en la parte superior de la Franja de Acción del Corazón indica el nivel menor y cuatro luces el mayor.

Brillo de la Pantalla - por defecto nivel 1 (bajo)

Para cambiar el brillo, haga click en la parte inferior del Botón Principal. Una luz azul en la parte inferior de la Franja de Acción del Corazón indica el más tenue y cuatro luces de color azul indica el más brillante.

Durante la Sesión de Alivio de Estrés

La sesión comienza cuando usted vea el Marcador de Respiración moverse de arriba a abajo. Después que comience una sesión se puede cambiar:

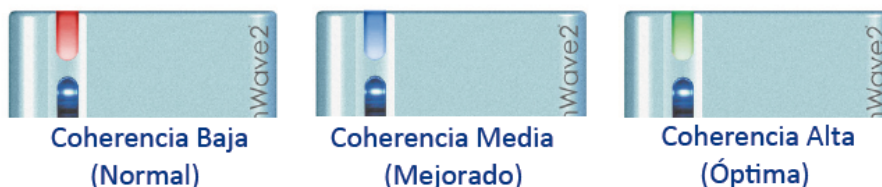
Nivel del Sonido - por defecto nivel 1 (bajo)

Para cambiar el volumen del sonido de emWave haga click en la parte inferior del Botón Principal para moverte a través de los cuatro niveles, de silencioso a ruidoso. Cada vez que haga click se oye un tono que corresponde a ese nivel de sonido, sin sonido indica que el volumen está apagado.



El Entrenamiento del Alivio del Estrés

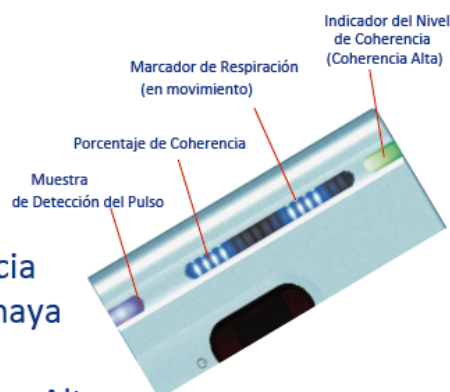
Después de calibrar el pulso su sesión comienza. Usted verá aumentar y disminuir luces azules en la Franja de Acción del Corazón que le ayudará a respirar a ritmo constante. El Indicador de nivel de coherencia si se ilumina en rojo, azul o verde.



Su meta es incrementar su nivel de coherencia y cambiar el Indicador de Coherencia desde Rojo (Normal), hacia Azul (Mejorado), y llegar a Verde (Óptimo).

La Recompensa de Coherencia

Cuando usted se encuentre en Media o Alta coherencia escuchará un breve tono de recompensa y verá el porcentaje de coherencia aumentar. El nivel de porcentaje de su coherencia es indicado por el número de luces azules que haya en la Franja de Acción del Corazón. Las luces se añaden cuando usted está en coherencia Media o Alta, y se restan cuando se encuentra en coherencia Baja.





Como utilizar el Modo Avanzado

Una vez se sienta cómodo en el modo básico y desee aumentar su experiencia emWave, puede intentar en el Modo Avanzado. Siga los siguientes pasos para utilizar este modo:

Entrar en Modo Avanzado: Presione y mantenga presionado en la parte superior del botón principal durante al menos 10 segundos. Escuchará cinco pitidos y las luces parpadearán. Usted habrá entrado en el Modo Avanzado, que cuenta con tres pantallas diferentes. El Nivel Avanzado también guarda su configuración, nivel de dificultad, brillo y volumen.

Pantalla HRV: La primer pantalla a la que accede en Modo Avanzado es la pantalla HRV. Esta Pantalla te muestra el ritmo cardíaco acelerándose (hacia arriba) y relajándose (hacia abajo) Variabilidad del Ritmo Cardíaco en tiempo real. Mientras es más suave la transición de las luces subiendo y bajando en más coherencia obtiene. Las luces indicadoras de rango tienen una débil iluminación, se van iluminando crecientemente cuando la Variabilidad del Ritmo Cardíaco sube y baja de manera que 1 barra indica una frecuencia de 20 ppm (pulsaciones por minuto), 2 barras indican 15 ppm, 3 barras indican 10 ppm y 4 indican 5 ppm. Mientras el rango de su variabilidad de ritmo cardíaco aumenta verá menos luces en la parte superior de la Franja de Acción del Corazón.





Pantalla de Marcador de Respiración: La segunda pantalla en el Modo Avanzado es la Pantalla del Marcado de Respiración, le permite ejecutar sesiones sencillas al guardar los ajustes de sus anteriores sesiones. Para acceder a la segunda pantalla en el Modo Avanzado, presione la parte superior del Botón Principal durante (3) segundos.



Pantalla Sigilosa: Presione y mantenga en la parte superior del Botón Principal durante 3 segundos. Observará que todas las luces se apagarán, excepto la lectura de coherencia en la parte superior. Puede ser especialmente útil en situaciones donde no quiere atraer la atención. Incluso puede apagar el sonido, haga click en la parte inferior del Botón Principal y desplácese durante los niveles de sonido hasta que solo usted sepa que esta usando su emWave PSR. Controlará su coherencia con la simple luz de la parte superior.





Volver al Modo Básico: Para sacar tu unidad del Modo Avanzado solamente presione y mantenga en la parte superior del Botón Principal al menos durante 10 segundos. Escuchará cuatro pitidos. Su unidad habrá sido reseteada al "Modo Básico". A partir de ahora se ejecutarán sesiones generales de nuevo.



Uso de la Técnica Rápida de Coherencia® con su emWave2:

Paso 1. Enfoque del Corazón

Centre su enfoque en su corazón o área del centro de su pecho

Step 2. Respiración del Corazón

Imagine su respiración fluyendo de dentro a fuera a través del área del corazón. Use la Franja de Acción del Corazón para guiarse y encontrar su ritmo, inhalando cuando las luces crecen y exhalando cuando caen.

Step 3. Sensación del Corazón

Mientras mantiene su corazón centrado en la respiración, intente crear un sentimiento positivo. Podría ser el sentimiento de cuidar a una a una persona o animal, sentimiento de amor o las cosas buenas de su vida o un momento o lugar especial. Sin esforzarse demasiado, solo la facilidad de ese sentimiento positivo para obtener un enfoque del del corazón y respiración del corazón.