

Manual del usuario

The ZenSpire logo features the brand name in a white, sans-serif font. The 'S' in 'Spire' is stylized, with a white circular outline that overlaps the letters 'S' and 'p'. This circular outline is centered within a larger, thin white circle that frames the entire logo.

ZenSpire

LÉEME



ÍNDICE

¿Cómo funciona?	2
Cómo respirar al ritmo de Zenspire	3
¿Qué modo elegir?	4
Luz	4
Luz y vibración	5
Luz y sonido	6
Cambiar de programa	7
Los programas	
Relax	8
Sleep	12
Kids	16
Recomendaciones	20
BONUS	21
Cómo cargar Zenspire	25

¿CÓMO FUNCIONA?

Respirar hondo y profundo en un estado de coherencia cardíaca es una solución simple, rápida y eficaz para regular el ritmo cardíaco.

Esto induce naturalmente a un estado de consciencia y de estabilidad fisiológica y emocional que se traduce en una sensación de sosiego.

El corazón responde de forma instantánea a esta técnica de respiración y le transmite un mensaje tranquilizador al cerebro: "¡Todo va bien, relájate!" Es simple: solo necesitas respirar al ritmo adecuado.

Para guiarte, Zenspire® será tu compañero ideal.
Tu coach de respiración.



CÓMO RESPIRAR AL RITMO DE ZENSPIRE®

Te recomendamos inspirar por la nariz y espirar por la boca. Al mismo tiempo que te concentras en la señal luminosa, sonora o vibratoria, centra tu atención en la zona del abdomen y en cómo entra y sale el aire.

No importa el modo que elijas. Cuando te concentras en tu respiración, se produce en tu mente algo parecido a un cortocircuito.

Los pensamientos obsesivos y las ruminaciones, a menudo causantes del estrés y el insomnio, empiezan a alejarse.



En tan solo unos minutos, el flujo de pensamientos disminuye y tu mente se relaja.



¿QUÉ MODO ELEGIR?

Zenspire® dispone de varios modos. Cada persona es un mundo. Tal vez algunos prefieran combinar dos modos y otros decidan optar únicamente por el modo luminoso. ¡Pruébalos todos!

Y, cuando encuentres el que mejor se adapta a ti, ¡respira!

MODO LUMINOSO

¿Ojos abiertos o cerrados? Ambas opciones son válidas. De noche, podrás percibir el halo de luz de Zenspire® incluso con los ojos cerrados o bajo las sábanas.



Evita mirar directamente
los led de colores

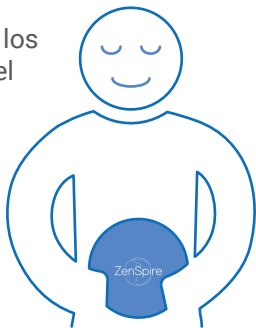
MODO VIBRACIÓN

EL PREFERIDO
DE LOS USUARIOS

Te recomendamos que coloques Zenspire® sobre tu abdomen, cierres los ojos, y pongas ambas manos sobre el dispositivo para sentir mejor las vibraciones.

El modo vibración produce un efecto masaje muy relajante que favorece el endormecimiento.

El compañero ideal para relajarte rápidamente.



INSPIRA

durante la vibración



ESPIRA

cuando la vibración
se detenga

MODO SONIDO

Te recomendamos que coloques Zenspire® en diferentes posiciones (normal, invertida, bajo la almohada), más o menos cerca de tu cabeza, hasta que encuentres tu volumen ideal (es aconsejable que no esté demasiado alto).

El sonido, combinado con la luz, funciona como una verdadera guía respiratoria.

CONTROL DEL VOLUMEN

POSICIÓN INVERTIDA

100 % de volumen

A diagram showing the Zenspire device in an inverted position. The device is represented by a red trapezoidal shape with a white speaker icon and three blue curved lines above it, indicating sound. It is placed on a blue, folded sheet of paper that is angled upwards to the right.

POSICIÓN NORMAL

50 % de volumen

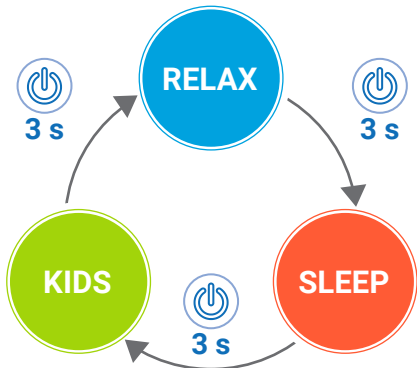
A diagram showing the Zenspire device in a normal position. The device is represented by a red trapezoidal shape with a white speaker icon and three blue curved lines below it, indicating sound. It is placed on a blue, folded sheet of paper that is angled upwards to the right.

BAJO LA ALMOHADA

25 % de volumen

A diagram showing the Zenspire device in a position under a pillow. The device is represented by a red trapezoidal shape with a white speaker icon and three blue curved lines below it, indicating sound. It is placed on a blue, folded sheet of paper that is angled upwards to the right. Above the device is a grey oval shape labeled "ALMOHADA" (pillow).

CAMBIAR DE PROGRAMA



Enciende tu Zenspire® y mantén pulsado el botón ON/OFF durante 3 segundos para pasar de un programa a otro.

Suelta el botón ON/OFF cuando oigas el nombre del programa que deseas utilizar: "RELAX", "SLEEP" o "KIDS".

EL MÉTODO MÁS FÁCIL DEL MUNDO

INSPIRA

5

SEGUNDOS

ESPIRA

5

SEGUNDOS

DURANTE

5

MINUTOS

¡SIENTE LOS BENEFICIOS
DESDE EL PRIMER MINUTO!

La coherencia cardíaca es una práctica respiratoria sencilla, ideal para combatir eficazmente el estrés.

AJUSTES

RELAX

x1 LUZ



x2 LUZ Y VIBRACIÓN



x3 LUZ Y SONIDO



x4 STOP



5
minutos

Zenspire® se apaga solo pasados 5 min.

Cada vez que cambias de modo, comienza una nueva sesión de 5 minutos.

Zenspire® registra el último programa utilizado.



INSPIRAR

AZUL VIBRACIÓN SONIDO

Inspira por la nariz durante 5 segundos, centrando tu atención en el abdomen.

RELAX



5 s

ZenSpire

ESPIRAR

BLANCO SONIDO

Espira por la boca durante 5 segundos centrandó tu atención en el abdomen.

RELAX



5 s

ZenSpire



PROGRAMA *SLEEP*

EL MÉTODO MÁS RÁPIDO PARA QUEDARSE DORMIDO

INSPIRA

4

SEGUNDOS

ESPIRA

6

SEGUNDOS

DURANTE

10

MINUTOS

VUELVE A DISFRUTAR DE UN SUEÑO
PROFUNDO Y REPARADOR

La coherencia cardíaca es una práctica respiratoria sencilla e ideal para facilitar el adormecimiento.

AJUSTES

SLEEP

x1 LUZ



x2 LUZ Y VIBRACIÓN



x3 LUZ Y SONIDO



x4 STOP



10
minutos

Zenspire® se apaga solo pasados 10 min.

Cada vez que cambias de modo, comienza una nueva sesión de 10 minutos.

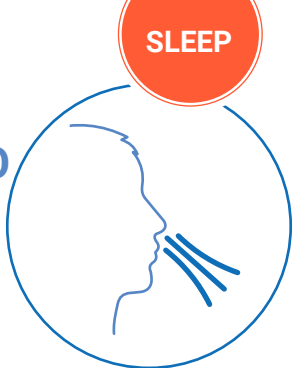
Zenspire® registra el último programa utilizado.



INSPIRAR

ROJO ANARANJADO VIBRACIÓN SONIDO

Inspira por la nariz durante 4 segundos centrando la atención en tu abdomen.



4 s

A large, glowing orange sphere with a white ZenSpire logo in the center. The logo consists of the word "ZenSpire" in a sans-serif font, with a stylized circular symbol below it. The sphere is surrounded by several short, radiating orange lines, suggesting vibration or sound. The background is white with a blue header bar at the top.

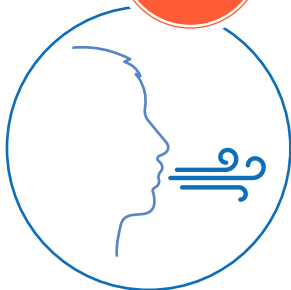
ZenSpire

ESPIRAR

VIOLETA SONIDO

Espira por la boca durante 6 segundos centrandó la atención en tu abdomen.

SLEEP



6 s

ZenSpire

**EL MÉTODO MÁS FÁCIL
PARA RELAJARSE**



INSPIRA

4

SEGUNDOS

ESPIRA

4

SEGUNDOS

DURANTE

3

MINUTOS

**CONSIGUE AL INSTANTE
UN ESTADO DE SOSIEGO Y RELAJACIÓN**

Respirar poniendo la atención en la respiración es una solución ideal para calmar el estrés y la ansiedad.

AJUSTES

KIDS

x1 LUZ 

x2 LUZ Y VIBRACIÓN  

x3 LUZ Y SONIDO  

x4 STOP



3
minutos

Zenspire® se apaga solo pasados 3 min.

Cada vez que cambias de modo, comienza una nueva sesión de 3 minutos.

Zenspire® registra el último programa utilizado.



VERDE VIBRACIÓN SONIDO

Inspira por la nariz durante 4 segundos centrando la atención en tu abdomen.



4 s

El logo de ZenSpire está centrado en un fondo verde circular. El texto "ZenSpire" está en un color claro, con "Zen" y "Spire" separados por un símbolo que parece un "S" o un "Z" estilizado. Hay decoraciones de líneas verdes radiantes a los lados del círculo.

ZenSpire

ESPIRAR

KIDS

BLANCO SONIDO

Espira por la boca durante 4 segundos centrandó la atención en tu abdomen.



4 s

ZenSpire

RECOMENDACIONES

Al principio, puede resultar complicado seguir el ritmo marcado. Quizás necesites practicar un poco para conseguirlo.

Si empiezas por el programa Kids 4s/4s, el más fácil, después sigues con el programa Relax 5s/5s y, por último, terminas con el programa Sleep 4s/6s, te irás acercando poco a poco a tu objetivo: adaptarte al ritmo de Zenspire®.

El estrés y el sueño son cuestiones complejas y los problemas de insomnio pueden variar en función de las personas. Tómate el tiempo necesario para asimilar el cambio. No seas demasiado exigente contigo mismo/a y trata de ser constante. ¡Los resultados serán visibles en muy poco tiempo!

Si sufres un trastorno del sueño severo, te recomendamos que practiques con una sesión Relax 5s/5s antes de irte a la cama y, al acostarte, pases al programa Sleep 4s/6s.

Esperamos que disfrutes de la experiencia.



ZenSpire

BONUS

BALANCE

Disponible desde el programa RELAX

CONCENTRATION

Disponible desde el programa KIDS

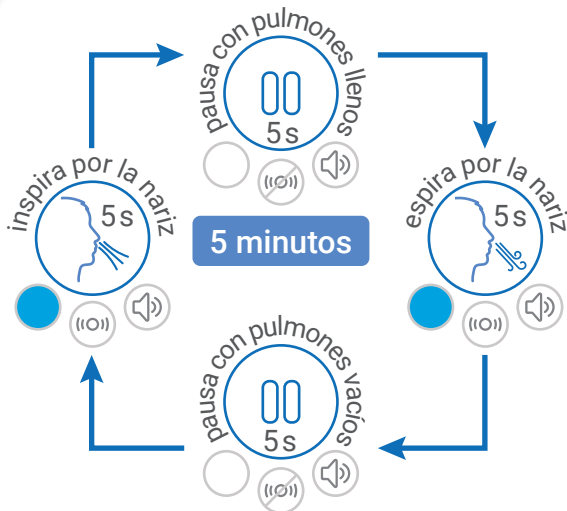
ENERGY

Disponible desde el programa SLEEP

PROGRAMA *BALANCE*

Disponible desde el programa *RELAX*

EL MÉTODO MÁS SENCILLO PARA CALMAR LA ANSIEDAD

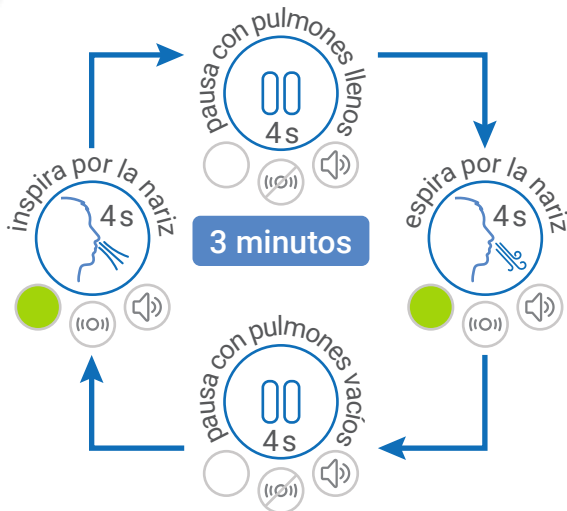


LA RESPIRACIÓN CUADRADA PROPORCIONA
UNA SENSACIÓN DE BIENESTAR INSTANTÁNEA

PROGRAMA CONCENTRATION

Disponible desde el programa KIDS

EL MÉTODO MÁS POTENTE PARA COMBATIR EL ESTRÉS



LA RESPIRACIÓN CUADRADA FAVORECE
LA RELAJACIÓN Y LA CONCENTRACIÓN

PROGRAMA ENERGY

Disponible desde el programa SLEEP

EL MÉTODO MÁS RÁPIDO PARA RECUPERAR LA ENERGÍA

Por medio de la estimulación, consigues fomentar tu atención, consciencia y concentración durante todo el día.

INSPIRA

6

SEGUNDOS

ESPIRA

4

SEGUNDOS

DURANTE

10

MINUTOS



AL DEDICAR MÁS TIEMPO A INSPIRAR
QUE A ESPIRAR, AUMENTAMOS
LA CANTIDAD DE OXÍGENO

CÓMO CARGAR ZENSPIRE®

Debes cargar tu Zenspire® (con el cable proporcionado) antes de utilizarlo por primera vez. Cuando la carga está completa, la luz pasa de rojo a verde.



PREGUNTAS FRECUENTES

www.zenspire.com

GARANTÍA

ZENSPIRE® tiene una garantía legal europea de 2 años en caso de cualquier fallo del material o defecto de fabricación, en condiciones normales de uso.

Para mayor información consulte nuestro sitio web www.zenspire.com.

ADVERTENCIA

ZENSPIRE® no es un dispositivo médico y, por lo tanto, no debe ser utilizado para realizar diagnósticos ni como tratamiento médico.

ZENSPIRE

Les Jardins de Miramont
32300 Miramont d'Astarac
France



www.zenspire.com



Manuel d'utilisation



User manual



Bedienungsanleitung



Manual de uso



Manual del usuario



Handleiding



Manual de utilização