

Manuale d'uso

ZenSpire

DA LEGGERE



INDICE

Come funziona?	2
Come respirare al ritmo dello Zenspire?	3
Quale modalità scegliere?	4
Luce	4
Luce & Vibrazione	5
Luce & Suono	6
Cambiare programma	7
I programmi	
Relax	8
Sleep	12
Kids	16
Consigli	20
BONUS!	21
Ricarica dello Zenspire	25

COME FUNZIONA?

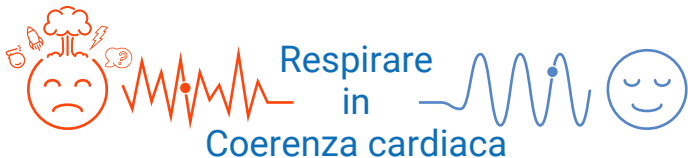
Respira profondamente in uno stato di coerenza cardiaca è una soluzione semplice, veloce ed efficace per regolare il ritmo cardiaco.

Respirare profondamente può aiutare ad alleviare lo stress, migliorare la concentrazione e la salute fisica e mentale.

Il cuore risponde istantaneamente a questa tecnica di respirazione e trasmette un messaggio rassicurante al cervello:

“Va tutto bene, niente stress”! È facile, ma devi respirare al ritmo giusto.

A guidarti, sarà il tuo compagno ideale ZENSPIRE®, il tuo coach di respirazione.



COME RESPIRARE AL RITMO ZENSPIRE®?

Si consiglia di inspirare dal naso ed espirare dalla bocca. Mentre ti concentri sulla luce, il suono e la vibrazione, focalizza la tua attenzione sull'addome e ascolta l'aria che entra e esce.

Qualunque sia la modalità scelta, concentrati sul tuo respiro, la mente è bypassata; i pensieri negativi e le rimuginazioni, spesso responsabili dell'insonnia, regrediscono.

Nell'arco di qualche minuto, il flusso dei pensieri diminuisce e la tua mente si lascia andare.



QUALE MODALITÀ SCEGLIERE?

Zenspire® offre diverse modalità. Siamo tutti diversi, alcuni preferiscono combinare le due modalità, altri preferiscono solo la luce. Prova tutte le modalità e una volta trovata quella che fa per te meglio, respira!

MODALITÀ LUCE

Occhi chiusi o aperti? Non importa.

Anche con le palpebre chiuse o sotto le lenzuola, sarai in grado di distinguere l'alone di luce dello Zenspire®.



Evita di guardare direttamente
i led colorati

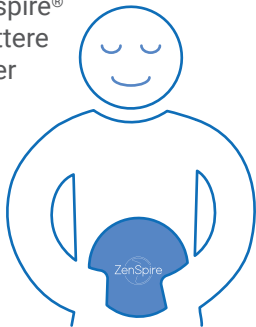
MODALITÀ VIBRAZIONE

**SCELTA N°1
UTILIZZATORI**

Ti consigliamo di posizionare lo Zenspire® sull'addome, chiudere gli occhi e mettere entrambe le mani sull'apparecchio per sentire meglio le vibrazioni.

La modalità vibrazione produce un effetto massaggiante e rilassante che favorisce il relax e il sonno.

Un grande vantaggio per lasciarsi andare più velocemente.



INSPIRA

durante la vibrazione



ESPIRA

quando la vibrazione
si interrompe

MODALITÀ SUONO

Per trovare il livello di volume ideale, si consiglia di avvicinare o allontanare lo Zenspire® dalla testa e posizionarlo in vari punti (in piano, capovolto o sotto il cuscino) finché non trovi il volume adatto (a te non dovrebbe essere troppo alto).

Combinato con la luce, è una guida respiratoria perfetta.

CONTROLLO DEL VOLUME

CAPOVOLTO

100% volume



IN PIANO

50% volume

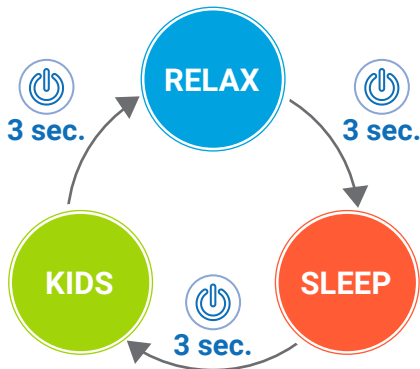


SOTTO UN CUSCINO

25% volume



CAMBIARE PROGRAMMA



Avvia il tuo Zenspire® quindi premi per 3 secondi sul pulsante ON/OFF per passare da un programma all'altro.

Rilascia il pulsante ON/OFF quando senti il programma desiderato: "RELAX", "SLEEP" o "KIDS".

IL METODO PIÙ SEMPLICE DEL MONDO

INSPIRA

5

SECONDI

ESPIRA

5

SECONDI

PER

5

MINUTI

**I BENEFICI SI SENTONO FIN
DAL 1° MINUTO!**

La coerenza cardiaca è una pratica respiratoria semplice,
ideale per combattere efficacemente lo stress.

IMPOSTAZIONI

RELAX

x1 LUCE



x2 LUCE & VIBRAZIONE



x3 LUCE & SUONO



x4 STOP



5
minuti

ZENSPIRE® si spegne automaticamente dopo 5 minuti.

Quando si cambia di modalità, inizia automaticamente una nuova sessione di 5 minuti. ZENSPIRE® memorizza l'ultimo programma utilizzato.



INSPIRA

**BLU
VIBRAZIONE
SUONO**

Inspira 5 secondi
dal naso concentrandoti
sull'addome.

RELAX



5 sec.

ZenSpire

ESPIRA

BIANCO SUONO

Espira 5 secondi dalla bocca, concentrandoti sull'addome.

RELAX



5 sec.

ZenSpire



PROGRAMMA SLEEP

IL METODO PIÙ VELOCE PER ADDORMENTARSI

ISPIRA

4

SECONDI

ESPIRA

6

SECONDI

PER

10

MINUTI

RITROVA UN SONNO
PROFONDO E RISTRUTTURANTE

La coerenza cardiaca è una pratica di respirazione semplice e ideale per facilitare il sonno.

IMPOSTAZIONI

SLEEP

x1 LUCE 

x2 LUCE & VIBRAZIONE  ((O))

x3 LUCE & SUONO  

x4 STOP



10
minuti

ZENSPIRE® si spegne automaticamente dopo 10 minuti.

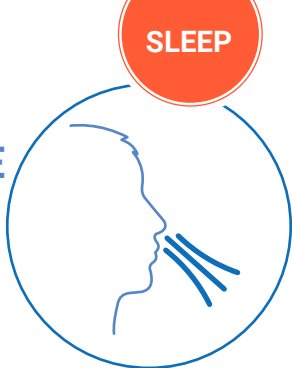
Quando si cambia di modalità, inizia automaticamente una nuova sessione di 10 minuti. ZENSPIRE® memorizza l'ultimo programma utilizzato.



INSPIRA

ROSSO-ARANCIONE
VIBRAZIONE
SUONO

Inspira 4 secondi
dal naso concentrandoti
sull'addome.



4 sec.

A large, glowing orange sphere with the ZenSpire logo embossed on it. The logo consists of the word "ZenSpire" in a white, sans-serif font, with a circular graphic element behind the letters "S" and "P".

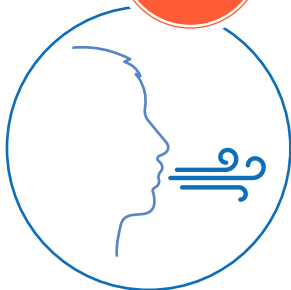
ZenSpire

ESPIRA

VIOLA SUONO

Espira dalla bocca
per 6 secondi mentre
ti concentri sull'addome.

SLEEP



6 sec.

ZenSpire

IL METODO PIÙ SEMPLICE PER CALMarsi



INSPIRA

4

SECONDI

ESPIRA

4

SECONDI

PER

3

MINUTI

**RITROVA IMMEDIATAMENTE
LA CALMA E IL RELAX**

Concentrarsi sulla respirazione è un'ottima soluzione per ridurre lo stress e l'ansia.

IMPOSTAZIONI

KIDS

x1 LUCE



x2 LUCE & VIBRAZIONE



x3 LUCE & SUONO



x4 STOP



3
minuti

ZENSPIRE® si spegne automaticamente dopo 10 minuti.

Quando si cambia di modalità (luce o vibrazione) inizia automaticamente una nuova sessione di 3 minuti.

ZENSPIRE® memorizza l'ultimo programma utilizzato.



INSPIRA

VERDE VIBRAZIONE SUONO

Inspira dal naso
per 4 secondi,
focalizzandoti
sull'addome.

KIDS



4 sec.

ZenSpire

ESPIRA

KIDS

BIANCO SUONO

Espira dalla bocca
per 4 secondi
mentre ti concentri
sull'addome.



4 sec.

ZenSpire

CONSIGLI

All'inizio può sembrare difficile tenere il ritmo imposto. Potrebbe essere necessaria un po' di pratica prima di riuscire a svolgere l'esercizio in modo naturale.

Si consiglia di iniziare con la modalità Kids 4s/4s, che è più facile, per poi passare alla modalità Relax 5s/5s e infine alla modalità Sleep 4s/6s. Ti avvicini così al tuo obiettivo, che è quello di respirare al ritmo dello Zenspire®.

Lo stress e il sonno sono argomenti complessi e i problemi di insonnia non sono uguali.

Concediti il tempo di assimilare il cambiamento. Sii indulgente con te stesso e persevera! I risultati arriveranno presto!

Se il tuo problema relativo al sonno è importante, ti consigliamo di esercitarti prima di andare a letto con una seduta in modalità Relax 5s/5s, poi una volta nel letto, puoi passare alla modalità Sleep 4s/6s.

Buona respirazione!



ZenSpire

BONUS!

BALANCE

Disponibile a partire dal programma RELAX

CONCENTRATION

Disponibile a partire dal programma KIDS

ENERGY

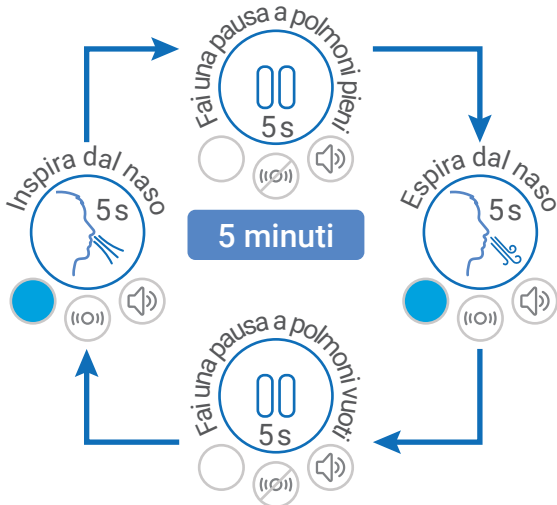
Disponibile a partire dal programma SLEEP



PROGRAMMA **BALANCE**

Disponibile a partire dal programma RELAX

IL METODO PIÙ SEMPLICE PER RIDURRE L'ANSIA



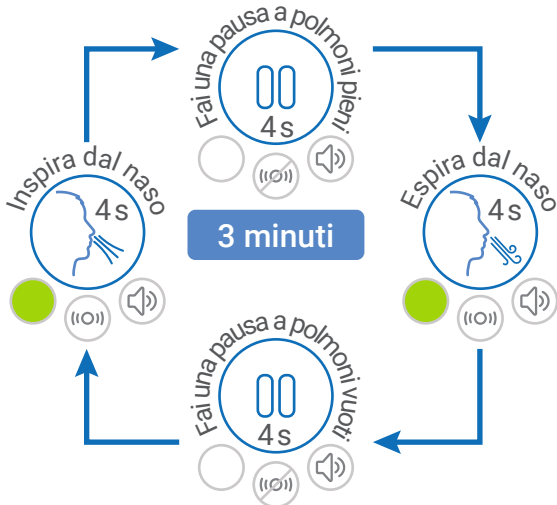
FORNISCE UNA SENSAZIONE
IMMEDIATA DI BENESSERE

PROGRAMMA CONCENTRATION

Disponibile a partire dal programma KIDS

enSpire

L'ANTISTRESS PIÙ EFFICACE



FACILITA IL RILASSAMENTO
E LA CONCENTRAZIONE

PROGRAMMA ENERGY

Disponibile a partire dal programma SLEEP

IL METODO PIÙ VELOCE PER RECUPERARE ENERGIA

Permette di ricaricare le batterie facendoti sentire più concentrato, vigile e attento tutto il giorno

INSPIRA

6

SECONDI

ESPIRA

4

SECONDI

PER

10

MINUTI



UN'INSPIRAZIONE PIÙ LUNGA DELL'ESPIRAZIONE
AUMENTA LA QUANTITÀ DI OSSIGENO

RICARICA DELLO ZENSPIRE

Prima del primo utilizzo carica il tuo Zenspire® (cavo USB in dotazione).

La luce passa da rosso a verde quando la carica è piena.



DOMANDE FREQUENTI

www.zenspire.com

GARANZIA

ZENSPIRE® beneficia, in normali condizioni di utilizzo, della garanzia legale europea di 2 anni contro qualsiasi difetto di materiale e di fabbricazione.

Per ulteriori informazioni, accedere al nostro sito Web www.zenspire.com.

AVVERTENZA

ZENSPIRE® non è un dispositivo medico e non deve essere utilizzato per diagnosi o trattamenti medici.

ZENSPIRE

Les Jardins de Miramont
32300 Miramont d'Astarac
France



www.zenspire.com



Manuel d'utilisation



User manual



Bedienungsanleitung



Manuale d'uso



Manual del usuario



Handleiding



Manual de utilização