

Handleiding

1^{STE} PRIJS
2023

PSYCHOLOGIES

CATEGORIE
GEZONDHEID

ZenSpire

LEES MIJ

Door deze handleiding te lezen (max. 5 min) vergroot u aanzienlijk uw kans om terug in slaap te vallen, uw stress onder controle te houden en uw vitaliteit te bevorderen.



Hoe werkt het?	3
Hoe ademen op het ritme van Zenspire®?	4
Welke modus kiezen?	5
Programma wijzigen	11
De 3.6.5. methode	12
Programma's	13
FAQ	19
Het opladen van ZenSpire®	22
BONUS!	23

HOE WERKT HET?

Vrij en diep ademen met een iets langere uitademing dan inademing is een eenvoudige, snelle en efficiënte oplossing om het hartritme te reguleren waardoor u een rustgevende, herstellende slaap vindt.

Dit specifieke ademhalingsritme leidt tot een toestand van hartcoherentie, wat bevorderlijk is voor relaxatie.

Dankzij een vertraagde hartslag komt uw geest op natuurlijke wijze tot rust en gaan uw hersenen in herstelmodus. Uw hele lichaam ontspant eindelijk en zorgt zo voor een psychologische en emotionele stabiliteit.

Het hart, onmiddellijk gesust door deze regelmatige ademhaling, komt tot rust. Zo wordt er een geruststellende boodschap van kalmte naar de hersenen gestuurd:

"alles is oké, geen stress"! Het klinkt eenvoudig, maar u moet nog wel op het juiste tempo ademen.

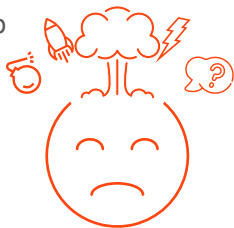
Om u te begeleiden, kunt u rekenen op uw ideale metgezel ZENSPIRE®, uw persoonlijke ademhalingscoach.



HOE ADEMEN OP HET RITME VAN ZENSPIRE® ?

We raden u aan om in te ademen door uw neus en uit te ademen door uw mond. Terwijl u zich concentreert op het licht-, geluids- of vibratiesignaal, richt u uw aandacht op de buik alsook op de lucht die in en uit gaat.

Welke modus u ook kiest, als u zich op deze manier op uw ademhaling concentreert, is het alsof de geest wordt kortgesloten: de vervelende gedachten en piekingen die vaak verantwoordelijk zijn voor stress en slapeloosheid, verdwijnen.



In een paar minuten tijd vermindert de stroom van gedachten en uw geest laat helemaal los.



WELKE MODUS KIEZEN?

ZENSPIRE® biedt meerdere modi. We zijn allemaal verschillend, sommige mensen voelen zich meer op hun gemak met een combinatie van twee functies, anderen geven de voorkeur aan alleen licht. Probeer alle functies uit! Als u eenmaal de modus hebt gevonden die het beste bij u past, haal dan gewoon adem!

LICHTMODUS

Ogen dicht of open? Het maakt niet uit.
's Nachts, zelfs met uw oogleden dicht, zelfs onder de lakens, kunt u de halo van licht van de ZENSPIRE® waarnemen.



Kijk niet rechtstreeks naar
de gekleurde LED's

ADEM IN



ADEM UIT



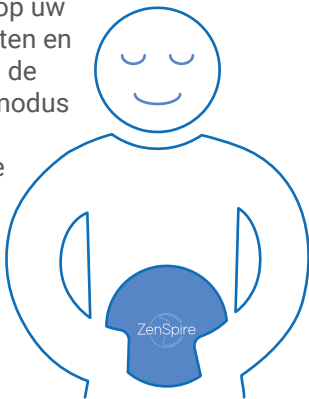
ROOD, BLAUW of GROEN



WIT

LICHT- & TRILMODUS

We raden aan om de ZenSpire® op uw buik te plaatsen, uw ogen te sluiten en beide handen erop te leggen om de trillingen beter te voelen. De trilmodus heeft een masserend en ontspannend effect dat relaxatie bevordert. Een echt pluspunt om sneller los te laten.

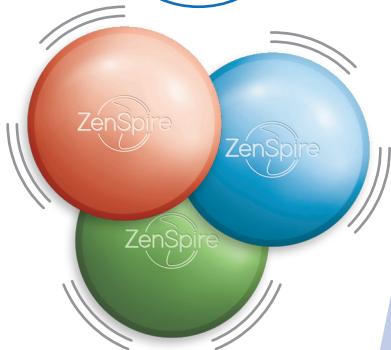


**GEBRUIKERS
TOPKEUZE!**

ADEM IN



ADEM UIT



**ROOD, BLAUW of GROEN
TRILLING**



**WIT
geen TRILLING**

LICHT- & GELUIDSMODUS

Om het ideale volume te vinden, is het aangeraden om de ZenSpire® dichterbij of verder weg van uw hoofd te plaatsen, hem in verschillende posities te leggen (plat, op de achterzijde, onder uw kussen) tot u het ideale volume vindt (dat niet te luid mag zijn). In combinatie met het licht is het een perfecte ademhalingsgids.

VOLUMEREGELING

ACHTERZIJDE
100% volume



PLAT
50% volume



ONDER EEN KUSSEN
25% volume



KUSSEN

ADEM IN



ADEM UIT

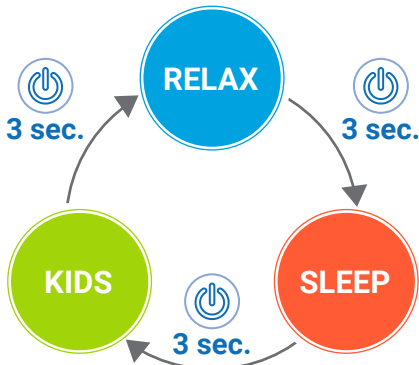


**ROOD, BLAUW of GROEN
GELUID 1**



**WIT
GELUID 2**

PROGRAMMA WIJZIGEN



Start uw Zenspire® en houd de ON/OFF knop gedurende 3 seconden ingedrukt om van het ene naar het andere programma over te schakelen. Laat de ON/OFF knop los wanneer u de naam van het gewenste programma hoort: "RELAX", "SLEEP" of "KIDS".

DE 3.6.5. METHODE



* 1 ademhaling = 5 sec. inademing + 5 sec. uitademing

Deze methode, ontwikkeld door Dr. David O'Hare, is de absolute succesnorm voor het beoefenen van hartcoherentie. Het wordt sinds 2014 aanbevolen voor stressmanagement door de Franse Federatie voor Cardiologie.

Frequentie: 's ochtends, 's middags en 's avonds.

Dit kunt u doen met het **RELAX PROGRAMMA**.

DE MAKKELIJKSTE MANIER OM TE RELAXEN

ADEM IN

5

SECONDEN

ADEM UIT

5

SECONDEN

GEDURENDE

5

MINUTEN

**DE VOORDELEN ZIJN VOELBAAR VANAF
DE 1STE MINUUT!**

Hartcoherentie is een eenvoudige manier van ademen, ideaal om stress effectief te bestrijden.

INSTELLINGEN



DRUK OP DE KNOP

- x1** LICHT
- x2** LICHT & TRILLING
- x3** LICHT & GELUID
- x4** STOP



5
minuten

ZENSPIRE® stopt vanzelf na 5 minuten.

Telkens wanneer u van modus verandert, start u opnieuw een sessie van 5 minuten.

ZENSPIRE® onthoudt het laatst gebruikte programma.

**DE SNELSTE MANIER OM IN SLAAP
TE VALLEN**

ADEM IN

4

SECONDEN

ADEM UIT

6

SECONDEN

GEDURENDE

10

MINUTEN

**GENIET VAN EEN DIEPE,
HERSTELLENDENDE SLAAP**

Hartcoherentie is een eenvoudige manier van ademen, ideaal om makkelijk in slaap te vallen.

INSTELLINGEN



DRUK OP DE KNOP

- x1** LICHT
- x2** LICHT & TRILLING
- x3** LICHT & GELUID
- x4** STOP



10
minuten

ZENSPIRE® stopt vanzelf na 10 minuten.

Telkens wanneer u van modus verandert, start u opnieuw een sessie van 10 minuten.

ZENSPIRE® onthoudt het laatst gebruikte programma.

OM DE TECHNIEK TE LEREN OF TE OEFENEN MET KINDEREN

ADEM IN

4

SECONDEN

ADEM UIT

4

SECONDEN

GEDURENDE

3

MINUTEN



GENIET METEEN
VAN RUST EN ONTSPANNING

Ademhalen door zich te concentreren op de ademhaling is een ideale oplossing om angst te verminderen en stress te kalmeren.



INSTELLINGEN



DRUK OP DE KNOP

- x1** LICHT
- x2** LICHT & TRILLING
- x3** LICHT & GELUID
- x4** STOP



3
minuten

ZENSPIRE® stopt vanzelf na 3 minuten.

Telkens wanneer u van modus verandert, start u opnieuw een sessie van 3 minuten.

ZENSPIRE® onthoudt het laatst gebruikte programma.

FAQ

Waar en hoe ZenSpire® gebruiken?

Een ZenSpire® sessie wordt zittend beoefend, het liefst op een rustige plek om niet gestoord te worden, met een rechte rug zonder steun, en met buikademhaling.

De buik vult zich bij het inademen en ledigt zich bij het uitademen. Een Sleep sessie kan ook liggend gedaan worden.

Hoe vaak en wanneer?

Omdat Hartcoherentie een effect heeft dat 4 tot 5 uur aanhoudt, is het aan te raden om dit 3 keer per dag te doen: 's ochtends, 's middags en 's avonds. Een vierde sessie kan plaatsvinden voor het slapen gaan (Sleep programma).

Waarom zorgen voor een routine?

Om te kunnen genieten van de effecten op lange termijn, is het aan te raden om het ZenSpire® Hartcoherentie apparaat in uw dagelijkse leven te integreren, net zoals tandenpoetsen. Deze routine zal snel de beste beslissing zijn om voor uw fysieke, mentale en emotionele gezondheid te zorgen. Het introduceren van deze gewoonte in familie- of groepsverband zorgt ervoor dat de effecten worden versterkt en dat er een positieve sfeer ontstaat die bevorderlijk is voor een kwaliteitsvolle interactie.

Hoe doen?



Adem in

Adem indien mogelijk bewust in door uw neus. Voel en luister naar de lucht die de longen binnenkomt, terwijl uw buik zich opblaast en ontspant.



Adem uit

Adem langzaam en bewust uit door de mond. Voel en luister naar de lucht die naar buiten gaat, terwijl uw buik intrekt.

Waarom de Trilmodus?

De Trilmodus is een echt pluspunt, omdat het u bevrijdt van de visuele en auditieve zintuigen, die het vaakst worden gebruikt.

Overspannen mensen of hyperactieve kinderen die zich niet kunnen concentreren op een geluid of een beeld, kunnen de begeleide ademhaling veel makkelijker toepassen.

Waarom is het moeilijk om op het juiste ritme te ademen?

In het begin lijkt het misschien moeilijk om het opgelegde ritme te volgen. Dat is normaal. Soms vergt het een paar oefensessies om het onder de knie te krijgen:

Begin in dit geval met het Kids programma 4s/4s, die eenvoudiger is, vervolgens met het Relax programma 5s/5s en tenslotte met het Sleep programma 4s/6s. Zo bereikt u steeds beter uw doel, namelijk het ritme van de ZenSpire® volgen.

Wat als ik 's nachts wakker word?

ZenSpire® midden in de nacht opnieuw activeren is kinderspel. Het Sleep programma dat bij het slapengaan werd gebruikt, blijft in het geheugen opgeslagen. Houd de ZenSpire® bij de hand indien u wakker wordt, zodat u opnieuw een sessie kunt starten. Zodra hij opstart, zijn de zachte trillingen of het geluidsfragment discreet en storen ze uw partner niet.

Een laatste advies!

Stress en slaap zijn complexe onderwerpen, en geen slapeloosheidsprobleem is hetzelfde. Geef uzelf de tijd om de verandering te verwerken en houd het een paar dagen vol! U zult snel resultaat zien!

HET OPLADEN VAN ZENSPIRE®

Laad uw ZenSpire® op met de meegeleverde USB-kabel. Het lichtje verandert van rood in groen (volledig opgeladen).



FAQ

www.zenspire.com

GARANTIE

ZENSPIRE® valt bij normale gebruiksomstandigheden onder de wettelijke Europese garantie van 2 jaar op materiaal- en fabricagefouten.

Ga voor meer informatie naar www.zenspire.com.

WAARSCHUWING

ZENSPIRE® is geen medisch apparaat en mag niet worden gebruikt voor medische diagnose of behandeling.

The ZenSpire logo features the brand name in a light blue, sans-serif font. The 'S' in 'Spire' is stylized, with a circular outline that overlaps the letters 'P' and 'I'.

ZenSpire

BONUS!

Zodra u uw eerste stappen met ZenSpire® hebt gezet, de verschillende programma's hebt toegepast en de 3.6.5. methode tot onderdeel van uw dagelijkse routine hebt gemaakt, kunt u de verschillende bonussen uitproberen.

Deze bonussen zijn gebaseerd op de Sleep, Kids & Relax programma's, dus zoek er niet naar in uw ZenSpire®, het zijn slechts varianten op de bestaande programma's.

Gebaseerd op het SLEEP programma

DE SNELSTE MANIER OM WEER ENERGIE TE KRIJGEN

Dit geeft u de boost die u nodig hebt om de hele dag alert en geconcentreerd te zijn.

ADEM IN

6

SECONDEN

ADEM UIT

4

SECONDEN

GEDURENDE

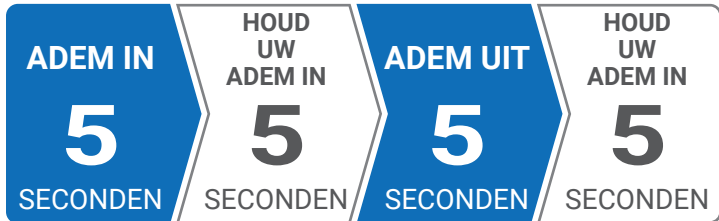
10

MINUTEN

**DOOR LANGER IN TE ADEMEN
DAN UIT TE ADEMEN STIJGT DE HOEEVEELHEID
ZUURSTOF IN HET LICHAAM**

BALANCE BONUS

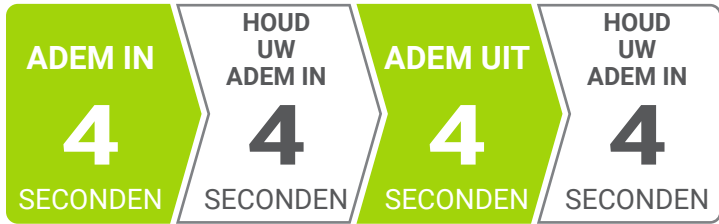
Gebaseerd op het RELAX programma



GEDURENDE **5** MINUTEN

BOX BREATHING GEEFT
EEN ONMIDDELIJK GEVOEL VAN WELZIJN

Gebaseerd op het KIDS programma



GEDURENDE **3** MINUTEN

BOX BREATHING BEVORDERT
RELAXATIE EN CONCENTRATIE



1% van onze omzet wordt
geschonken aan goede doelen
voor het milieu.



ZENSPIRE® model ZP101

The ZenSpire logo consists of the brand name 'ZenSpire' in a white, sans-serif font, with a stylized circular graphic element behind the letters 'i' and 'p'.



Manuel d'utilisation



User manual



Bedienungsanleitung



Manual de uso



Manual del usuario



Handleiding



Manual de utilização

www.zenspire.com