



ІНСТРУКЦІЯ

Посібник користувача | Навчання біоуправлінню | eSense-додаток |
Пальцевий затискач

Версія 3.3.1 | 22.05.2018



Зміст

Зміст.....	2
Вміст відправлення.....	3
Температура шкіри: Загальні положення	4
Температура шкіри і навчання біоуправлінню	5
Процес навчання	6
Перший етап (спостереження і експеримент, визначення свого початкового стану).....	6
Другий етап (навчання біоуправлінню з температурним зворотним зв'язком) .	7
Третій етап (передача, релаксація без зворотного зв'язку)	8
Четвертий етап (усвідомлена провокація, релаксація та подолання стресу) ...	8
Функції додатку Mindfield eSense App.....	9
Загальний вид.....	10
Налаштування (огляд).....	11
Архів (огляд).....	14
Опція встановлення маркерів	15
Процедури.....	16
Налаштування процедур.....	16
Редактор процедур.....	17
Додавання нового модуля	18
Огляд модулів.....	19
Підтримувані пристрої Android	20
Підтримувані пристрої iOS	21
Новинка: Смарт-лампа (опціонально).....	22
Функції попереднього додатку eSense Temperature App.....	24
Загальний вид.....	24

Налаштування анімації	25
Конфігурація аудіального зворотного зв'язку	26
Експортування та пересилання виміряних значень	27
Важливе зауваження щодо iOS	27
Варіанти фіксації сенсора	28
Утримання	28
Leukosilk (медична стрічка)	28
Пальцевий затискач	29
Подовження електричного шнуру eSense	29
Декларація про відповідність Mindfield eSense нормам ЄС	30
Контактна інформація	31
Виробник	31
Для нотаток	31

Вміст відправлення

Сенсор температури Mindfield® eSense

1 електрод-липучка

Мобільний додаток eSense від Mindfield (завантажується з App Store, Google Play або Amazon Appstore)

Докладна інструкція для ефективного навчання біоуправлінню



Температура шкіри: Загальні положення

Температура на поверхні шкіри змінюється в залежності від кровообігу через тканини тіла. Малі кровоносні судини (артеріоли), які пронизують тканини, оточені волокнами гладких м'язів, що, в свою чергу, контролюються симпатичною нервовою системою.

У стані підвищеного навантаження, збудження та стресу ці м'язові волокна скорочуються, що викликає стеноз судинної системи. Оскільки кровообіг через тканини зменшується, температура шкіри знижується. І навпаки, в розслабленому стані мускулатура також обов'язково розслабляється, внаслідок чого судинна система розширюється, а температура шкіри зростає.

Психологічний стрес часто призводить до недостатньої периферичної перфузії та зниження температури шкіри рук, що є причиною підвищеної активності симпатичної нервової системи. З еволюційної точки зору ця стресова реакція допомагає підготувати нас до «боротьби або втечі» у фізично небезпечному середовищі, тому що так в працюючих м'язах концентрується максимальна кількість крові.

Ми, звичайно, також добре знайомі з такими ситуаціями. Уявіть собі, наприклад, промову перед великою аудиторією чи співбесіду. Якщо ви хвилювалися в таких ситуаціях, чи пам'ятаєте, якими холодними (і спітнілими) були ваші руки?

В сучасному суспільстві ця психологічна стресова реакція може бути в багатьох контекстах лишньою чи шкідливою (наприклад, психічне навантаження, занепокоєння, психологічний стрес, тривожні розлади). Свідомий контроль над психологічним стресом може допомогти вам більш спокійно та ефективно реагувати на багато подібних ситуацій. Біоуправління – це перевірений спосіб навчитися такому контролю!

Температура шкіри і навчання біоуправлінню

Біоуправління температурою шкіри в основному застосовується у вправах на релаксацію. Цим неважко займатися і цьому нескладно навчитися. Досвід використання цієї техніки підтверджує високу ймовірність успіху та покращення суб'єктивного стану здоров'я і самопочуття. Якщо ви страждаєте від серйозного розладу або захворювання, завжди спочатку радьтесь з професійним лікарем або терапевтом і не намагайтеся займатися самолікуванням. Навчання біоуправлінню не є офіційно визнаною медичною процедурою. Через це eSense Temperature не вважається виробом медичного призначення і може використовуватися тільки для навчання зниженню стресу.

Особливо простим та ефективним прийомом біоуправління є навчання зігріванню рук. У ньому використовується сенсор eSense Temperature, який прикріплюється до пальця або просто тримається між великим та вказівними пальцями. За допомогою безпосереднього зворотного зв'язку ви навчитесь свідомо підвищувати температуру своїх пальців, збільшуючи перфузію у своїх руках.

Біологічні температурні сенсори в наших руках дають нам лише приблизне уявлення про температуру нашої шкіри. Зворотний зв'язок від eSense Sensor в режимі реального часу дасть вам набагато більше точної інформації щодо перфузії та температури ваших рук, за допомогою чого ви зможете навчитися свідомо контролювати ці параметри і мати гарне самопочуття.

Мета навчання зігріванню рук - навчитися відчувати температуру власної шкіри і, як наслідок, отримати безпосередній контроль над кровообігом в кінцівках. Навчання біоуправлінню складається з 4 тренувальних етапів. Для першого тренування вам знадобиться від 60 до 90 хвилин вільного часу, протягом якого ви зможете спокійно та безперервно тренуватися. Нижче наведено приклад послідовності навчання зняттю стресу.

Процес навчання

1. Для успішного навчання вам знадобляться тиха, з комфортною температурою кімната без телефонів та інших джерел відволікання, зручне місце для сидіння та одяг. Так як температура шкіри також залежить від температури навколишнього середовища, потрібно проводити кожний тренувальний сеанс у схожих умовах навколишнього середовища.
2. Скористайтесь доданою стрічкою (або стрічкою із тканини на ваш вибір) для прикріплення температурного сенсора до вказівного або середнього пальця. Підійде також і пластикова стрічка, незважаючи на те, що через свою герметичність вона є менш комфортною (ваші пальці можуть спітніти).



3. Слід почекати приблизно 5 хвилин (щоб звикнути до температури середовища) і розпочати тренування коли ваше тіло пристосується. На цій стадії акліматизації температура рук вже може підвищитися на декілька градусів.

Перший етап (спостереження і експеримент, визначення свого початкового стану)

1. У порівнянні з іншими техніками біоуправління для досягнення успіху вам знадобиться менша кількість сеансів. Повинно вистачити 6-10. Щоб залишатися зосередженим протягом всього сеансу, потрібно обмежити його тривалість приблизно 15 хвилинами. Якщо під час навчання ви відчуваєте втому, потрібно зробити сеанси коротшими і натомість тренуватися частіше.

2. На початку кожного сеансу необхідно протягом 2-3 хвилин реєструвати свій фоновий стан, дозволяючи температурі сенсора адаптуватися до ваших пальців. Потрібно сидіти прямо і зручно, не спостерігати за температурою і просто дати пристрою вимірювати її. Як тільки температура сенсора стане порівняно стійкою, можна розпочинати навчання.
3. На першому сеансі просто якнайкраще свідомо розслабтесь на 10 хвилин і не спостерігайте за температурою. На даному етапі потрібно визначити, чи зможе проста релаксація без зворотного зв'язку підвищити температуру вашої шкіри.
4. Погляньте на результати вимірювань. Чи підвищила температуру свідомо релаксація? Сталося це чи ні, не так важливо, важливо, щоб ви звикли до функції зворотного зв'язку додатку. Поспостерігайте за температурним зворотним зв'язком і подивіться, чи можете ви здійснювати на нього свідомий вплив! Ця вправа завершує перший етап навчання. Не забувайте і про те, що на результати вимірювань може впливати і ваш стан у той чи інший конкретний день. **За допомогою відповідної функції додатку можна надсилати отримані дані на свою електронну адресу.**

Другий етап (навчання біоуправлінню з температурним зворотним зв'язком)

1. Перед переходом до наступного сеансу спробуйте дізнатися, якою є температура ваших рук протягом звичайних щоденних справ. Чи можна сказати, що в деяких ситуаціях вони є теплими, а в інших – холодними? Ці спостереження можуть дуже знадобитися в наступних вправах.
2. Другий етап складається з багатьох сеансів, які завжди повинні проходити за наступною схемою. Розпочинайте кожен сеанс з 2-3 хвилин вимірювання фонового стану, не спостерігаючи за значеннями (для досягнення стійкого стану).
3. Тепер можна починати тренуватися свідомо розслаблятися за допомогою сигналу зворотного зв'язку. Розслабившись, спостерігайте за температурними значеннями і намагайтеся виявити способи підвищити їх. Можна спробувати уявити себе на пляжі під сонцем, у сауні або під час занурення рук в теплу воду. Також можна спробувати техніки самонавіювання, кажучи собі такі слова як «Моя ліва рука є теплою... тепер вона ще тепліша...». Не бійтесь експериментувати.

Як і в будь-якій іншій справі, основною передумовою успіху є регулярна практика. У вас повинно виходити підвищувати температуру своєї шкіри на декілька градусів, якщо тільки ваш фоновий стан вже не знаходиться на рівні 33-34 °C / 91-93 °F. Чим холоднішими спочатку є ваші руки, тим більшим є ваш потенціал по підвищенню їх температури. В принципі, можливо досягти і температури, вищої ніж 36 °C / 97 °F - нормальної для середини вашого тіла.

Третій етап (передача, релаксація без зворотного зв'язку)

1. Тепер ви можете перевірити, чи можете ви досягати стану глибокої релаксації та пов'язаного з цим підвищення температури шкіри без зворотного зв'язку. Після звичайного вимірювання фонового стану потрібно чергувати вправи з отриманням зворотного зв'язку та без нього (по дві хвилини кожним з цих способів). Чим довше та частіше вам вдається підтримувати підвищену температуру без зворотного зв'язку, тим кращим вже став ваш самоконтроль.
2. Повторіть сеанси третього етапу багато разів. Якщо ви можете підтримувати підвищену температуру шкіри протягом тривалого періоду часу переважно без зворотного зв'язку, ви успішно пройшли даний етап.

Четвертий етап (усвідомлена провокація, релаксація та подолання стресу)

1. Наостанок потрібно перевірити, чи вдалося вам покращити свою стресостійкість. Розпочніть сеанс з вимірювання фонового стану як звичайно і потім декілька хвилин утримуйте температуру своєї шкіри підвищеною (значно вище 30°C / 86°F).
2. Спробуйте ввести себе у напружений стан. Можете згадати щоденні ситуації, в яких у вас були холодні руки, або ситуації, які викликали у вас відчуття напруження та гніву. Також можна переміститися до стресового середовища або попросити іншу особу ввести вас у стресовий стан. Але не робіть стресову ситуацію тривалою і не перенавантажуйте себе під час її подолання.
3. Якщо під час стресових ситуацій вам вдається підтримувати підвищену температуру шкіри, яка в ідеалі є вищою за ваше особисте краще досягнення на першому етапі, це значить, що ви навчилися залишатися розслабленими та спокійними навіть у важких та стресових ситуаціях. Мету навчання зігрівання рук повністю досягнуто!

Функції додатку Mindfield eSense App

eSense поставляється в комплекті з додатком eSense, який можна безкоштовно завантажити з Google Play Store (Android), Apple App Store (iOS) або Amazon Appstore. Мобільний додаток містить набір функцій для ефективного навчання біоуправлінню і має сучасний дизайн.

Головними його функціями є відображення виміряних додатком величин, таких як гістограма, осцилограф, зворотній зв'язок у форматі відео, музики, тонів, вібрації та у найновішому форматі – за допомогою світла через смарт-лампи по Bluetooth.

Додаток доступний на англійській, німецькій, іспанській, французькій, італійській, португальській, українській, російській, турецькій, голландській та японській мовах.

Посилання для завантаження

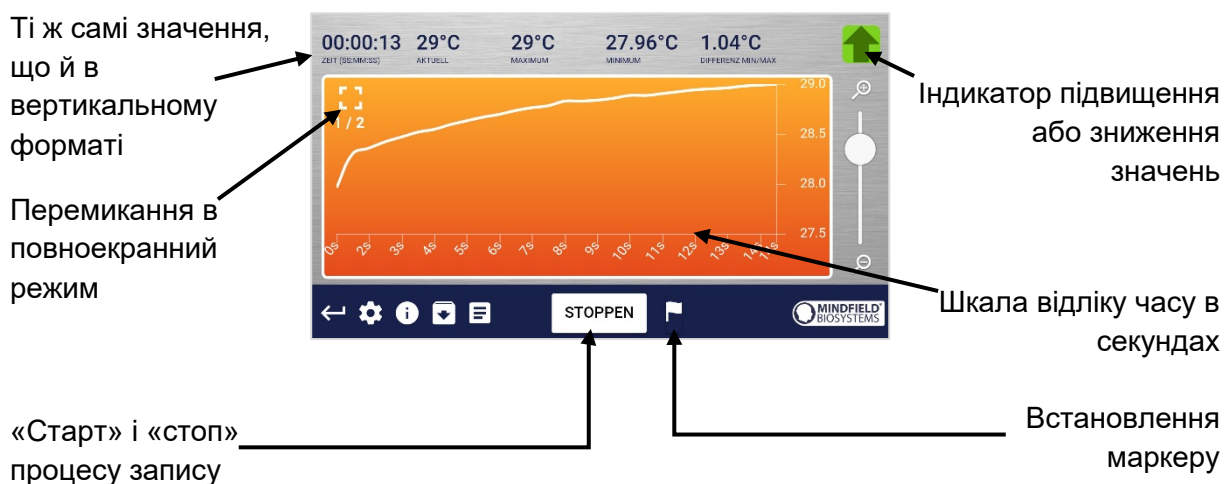


iOS: <https://itunes.apple.com/us/app/mindfield-esense/id1141032160?mt=8>

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mindfield.boisystem.esense>

Amazon: <https://www.amazon.com/dp/B073VPZ97R>

Загальний вид



Налаштування (огляд)

Settings	
Feedback	
Feedback Direction	Lower ▾
Response time	Short ▾
Music Feedback	☒
Song	
Music preview	
Choose music	Chillout ▾
Volume for negative feedback	
	
Tone Feedback	☒
Choose tone type	Single tone ▾
Volume for tone feedback	
	
Value range from-to	
0μS  50μS	
AUTO MODE: OFF	
Musical Instrument	Piano ▾
Interval	Short ▾
Tactile Feedback	☒
Vibration interval	
	
Tactile Feedback Direction	Raise ▾

Напрямок зворотного зв'язку (Feedback Direction)

Визначте, що буде вважатися успішним зворотним зв'язком - зростання («raise») або зниження («lower») значень.

Час реагування (Response time)

Налаштуйте чутливість і швидкість, з якими зворотний зв'язок буде реагувати на зміну напрямку (зростання або зниження) значень.

Музичний зворотний зв'язок (Music Feedback)

Рівень звуку негативного зворотного зв'язку: якщо значення змінюються у негативному напрямку, звук стає тихішим.

Попереднє прослуховування музики (Music Preview)

Доторкніться до кнопки «Play» для прослуховування вибраного треку.

Вибрати музику (Choose music)

Є можливість вибрати стандартну або свою власну музику.

Тоновий зворотний зв'язок (Tone Feedback)

Звуки від інших додатків буде завжди чути в фоновому режимі.

Вибрати тип тону (Choose tone type)

Є можливість вибору між одиночним або безперервним тоном.

Діапазон значень від-до (Value range from-to)

Налаштування діапазону значень. Дана опція не відображається при увімкненому Автоматичному режимі.

Автоматичний режим (Auto Mode)

За умови активації цього режиму діапазон значень, в межах якого змінюється тон, встановлюється автоматично.

Музикальний інструмент (Musical instrument)

Є можливість вибрати з декількох попередньо встановлених інструментів.

Інтервал (Interval)

Встановіть інтервал для тонового зворотного зв'язку. Є можливість вибирати різні значення між 1 і 20 секундами.

Тактильний зворотний зв'язок (Tactile Feedback)

У якості зворотного зв'язку буде використовуватися вібрація.

Інтервал вібрації (Vibration interval)

Встановіть час, протягом якого буде вібрувати ваш пристрій під час подачі зворотного зв'язку.

Smart bulb feedback 

Choose a bulb Philips Hue ▾

Hue is configured and ready to use

CHANGE HUE SETTINGS

Hue brightness level



Value range from-to

0μS  50μS

AUTO MODE: OFF

Lower range color 

Upper range color 

Video



0:00 / 0:10 

Video Burning Wood ▾

General

Decimal separator Point ▾

Time length X-Axis 90s ▾

Sample Rate (CSV Export) 1Hz ▾

Напря́м тактильного зворотного зв'язку (Tactile Feedback Direction)

Визначте, що буде вважатися успішним зворотним зв'язком - зростання («raise») або зниження («lower») значень.

Зворотний зв'язок за допомогою «Смарт лампи» (Smart bulb feedback)

Смарт-лампа буде змінювати свій колір в залежності від виміряних значень.

Вибрати лампу (Choose a bulb)

Можна вибрати між лампами Philips Hue і Magic Blue.

Змінити налаштування Hue (Change Hue Settings)

Зміна налаштувань Hue Bridge і Bulb.

Рівень яскравості Hue (Hue brightness level)

Налаштування рівня яскравості смарт-лампи.

Діапазон значень від-до (Value range from-to)

Налаштування діапазону значень. Дана опція не відображається з увімкненим Автоматичним режимом.

Автоматичний режим (Auto Mode)

За умови активації цього режиму діапазон значень, в межах якого змінюється світло, визначається автоматично.

Час автоматичної корекції (Auto Correction time)

(відображається при увімкненому автоматичному режимі)

Є можливість вибрати як часто буде переналаштовуватися автоматичний режим.

Відео (Video)

Вибір: У випадяючому меню можна також вибрати «Власне». Ви зможете вибирати свої власні відео з твердого диска свого пристрою.

Десятковий розділювач (Decimal separator)

Є можливість обирати між крапкою і комою.

Відрізок часу - вісь X (Time length X-Axis)

Є можливість встановити період часу, який буде відображатися на графіку під час вимірювання.

Частота дискретизації (Sample Rate) (експортування в CSV-файл)

Дана величина визначає, скільки значень реєструється за одну секунду. Більша кількість значень (вище значення Hz) означає створення більш детальних даних, але через це збільшується розмір файлу-звіту.

Chart settings

Chart axis color

Chart line color

Oscilloscope background 1

Oscilloscope background 2

RESET TO DEFAULT COLORS

Markers

Calm breathing

Closing eyes

←

⚙

i

⬇

☰

MINDFIELD BIOSYSTEMS

Налаштування графіка (Chart settings)

В загальному виді передбачена можливість змінювати кольори графіка і осцилографа.

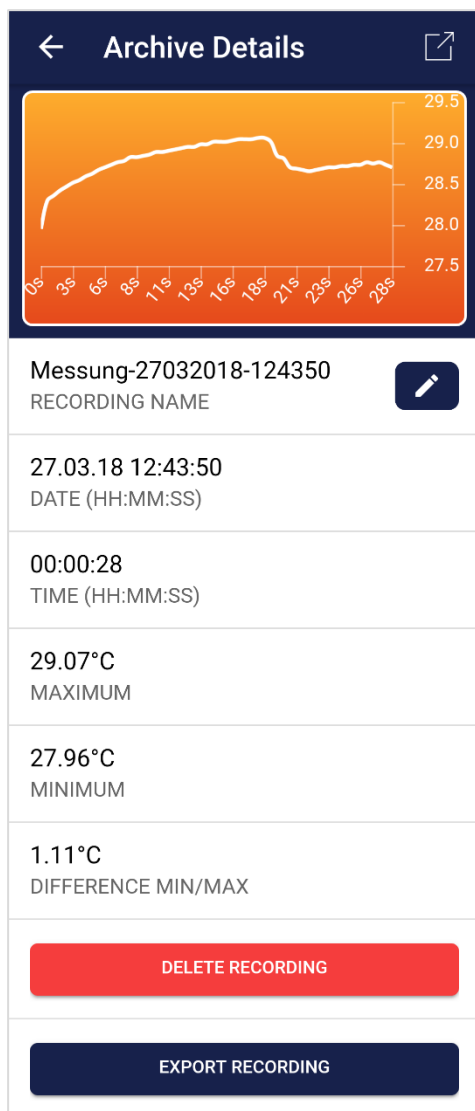
Скидання до стандартних кольорів (Reset to default colors)

В загальному виді передбачена можливість в будь-який момент повернутися до стартових кольорів графіка (зелений - реакція шкіри та помаранчевий - температура).

Маркери (Markers)

Якщо цю опцію активовано, є можливість додавати маркери за допомогою кнопки «+». Це маркери, які встановлюються під час вимірювання (див. вище «set markers» в загальному виді горизонтального формату).

Архів (огляд)



Додаток також має архів, в якому можна зберігати вимірювання і з якого експортуються дані.

Експортування даних

Якщо натиснути по символу експортування, який знаходиться зверху справа, з'являється можливість експортувати результати вимірювання у вигляді .csv-файлу за допомогою всіх звичайних додатків (наприклад, через Messenger, WhatsApp, електронною поштою і т.д.), просто зберігати їх на своєму пристрої або в хмарному сховищі.

Дані експортуються в форматі .csv (comma separated values). Цей формат можна відкрити за допомогою Microsoft Excel або Open Office Calc (безкоштовно).

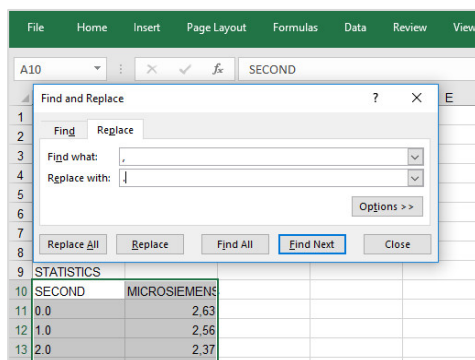
Якщо вам подобається працювати з Google, альтернативою Excel можуть стати Google Sheets. Ви можете відкривати свої експортовані .csv-файли, візуалізувати їх та навіть мати до них доступ через хмарне сховище з декількох пристроїв. У Google Sheets є майже всі ті функції, що і у Excel, а також у них дуже подібний інтерфейс.

Увага: У деяких випадках при відкритті .csv-файлу за допомогою Microsoft Excel ваші значення можуть бути автоматично відформатовані (наприклад, в форматі дати). У цьому випадку ми рекомендуємо відкрити .csv-файл за допомогою Open Office (з вибором Semicolon), зберегти його в форматі .xls і знову відкрити цей .xls-файл в Excel.

В Excel

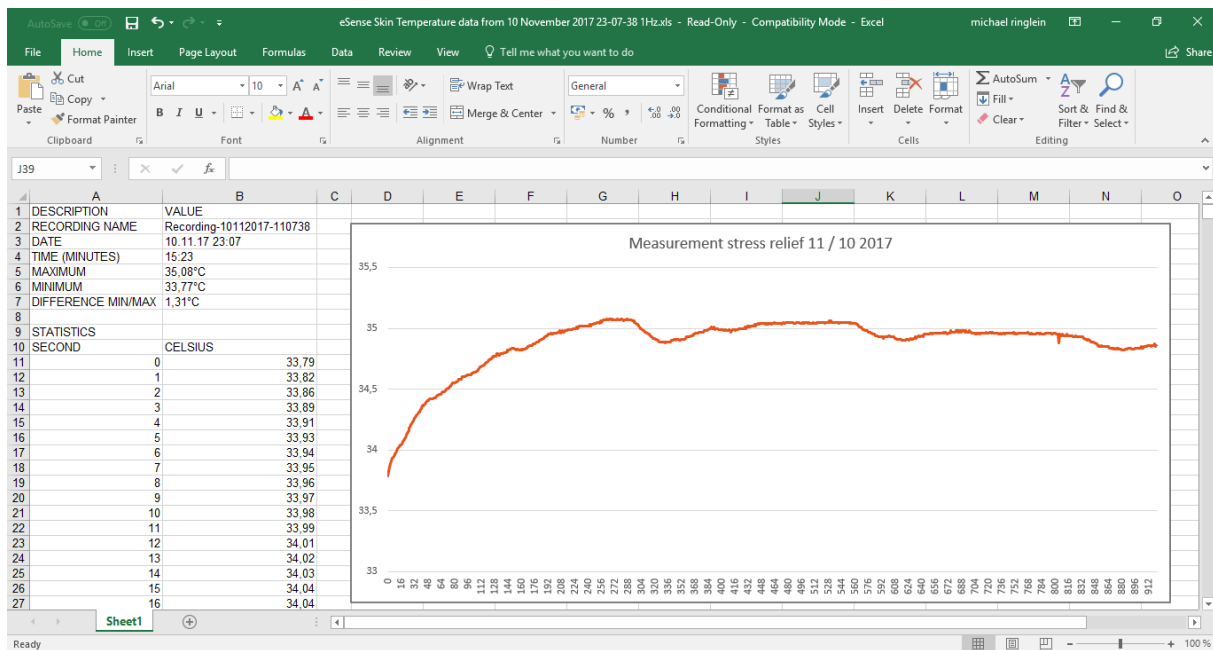
Якщо ви бажаєте змінити розділовий знак для сотень або тисяч (з 1,000.00 на 1.000,00 або навпаки), у цьому випадку це можна зробити через пункт меню «Файл»: вибрати «Параметри» > «Додатково» > «Параметри редагування» і зняти галочку з віконця «Використовувати системні розділювачі».

Як варіант, можна виділити свої значення і



STATISTICS	
SECOND	MICROSIEMENS
0.0	2.63
1.0	2.56
2.0	2.37

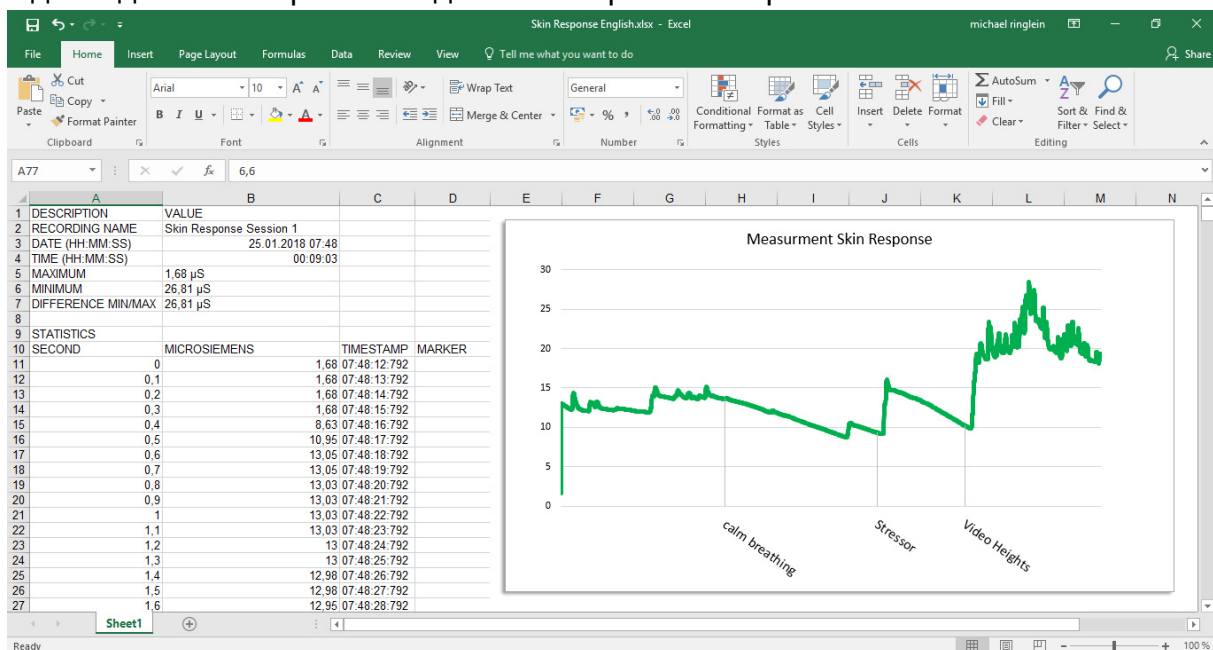
замінити їх, скориставшись функцією заміни.



Експортовані дані в Excel

Опція встановлення маркерів

Також під час вимірювань можна встановлювати маркери. Наприклад, якщо ви регулярно робите вправу з біоуправління, яка в певний момент часу передбачає спокійне дихання, момент, коли ви дихаєте спокійно, можна відмітити маркером. Пізніше його можна буде побачити в експортованих даних. Це особливо зручно під час довгих вимірювань з декількома різними вправами.



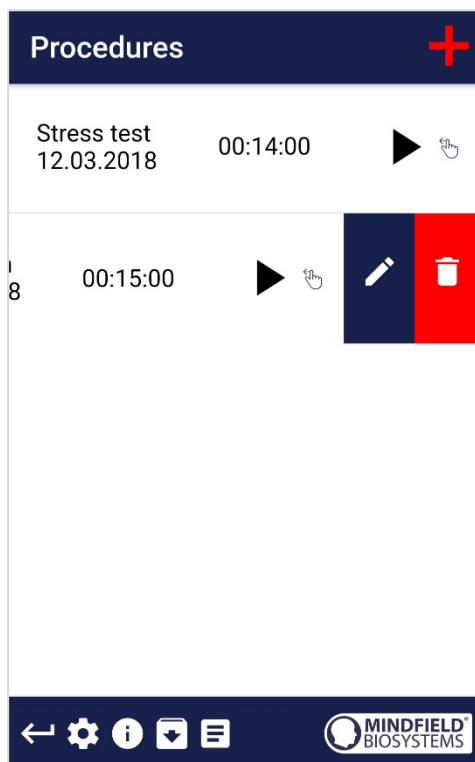
Процедури

Процедура складається з декількох збірних модулів. За допомогою цієї нової опції можна створити чудову методику індивідуальної релаксації, стрес-тест, заздалегідь визначене навчання біоуправлінню, а також цю функцію можна використовувати у дослідженнях.

Тут передбачено багато можливостей. Під час процедури буде записуватися реакція вашої шкіри або її температура (в залежності від того, який у вас eSense-сенсор). Після цього ви побачите свої результати окремо по кожному з модулів і разом.

Ми пропонуємо вам протестувати демо-процедури, які є в додатку. З їх допомогою можна ознайомитись з керованим оглядом різних модулів і функцій процедур.

Налаштування процедур



Редагування або видалення процедури

Для редагування процедури слід просто провести по ній пальцем вліво у огляді. Потім для редагування модуля слід доторкнутися до синьої клітинки з ручкою.

Якщо ви бажаєте видалити модуль, необхідно доторкнутися до червоної клітинки з кошиком.

Редактор процедур

Procedure editor

Procedure name

Relaxation

Created at:

12.03.2018

Export settings

Decimal separator

Point

Sample Rate (CSV Export)

1Hz

Start time (00:00:00)

Text

90

Fixation cross

120

Text

30

End time (00:15:00)

Add module to procedure

←

⚙

ℹ

⬇

☰

MINDFIELD BIOSYSTEMS

Назва процедури (Procedure name)

Тут процедурі можна дати бажане ім'я (в цьому прикладі вона просто названа «Relaxation»).

Десятковий розділювач (Decimal separator)

Можна обирати між крапкою та комою.

Частота дискретизації (експортування в CSV-файл) (Sample Rate)

Дана величина визначає, скільки значень реєструється за одну секунду. Більша кількість значень (вище значення Hz) означає створення більш детальних даних, але через це збільшується розмір файлу-звіту.

Редактор процедур з модулями (Procedure editor with modules)

Порядок окремих модулів можна змінювати за допомогою стрілок.

Для того, щоб редагувати окремий модуль, просто проведіть по ньому пальцем уліво.

Колір модулів у цьому огляді визначається вашими налаштуваннями в редакторі модулів.

Додавання модулів до процедури (Add Module to procedure)

Додавайте модулі до своєї процедури натискаючи знак «+».

Додавання нового модуля

Add new module

Procedure general settings

Procedure name

Test

Created at:

25.03.2018

Module type

Image file ▾

Module duration

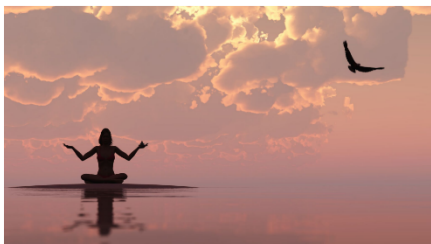
120s.

⌚

⌚

Module color

Image module settings



Feedback image

Meditation - 1 ▾

← ⚙ ⓘ ⬇ ☰

MINDFIELD BIOSYSTEMS

Тип Модуля (Module Type)

У вас є можливість вибирати між текстом, відео-аудіо- файлами, плюсом, стрілкою чи гістограмою та смарт-лампою.

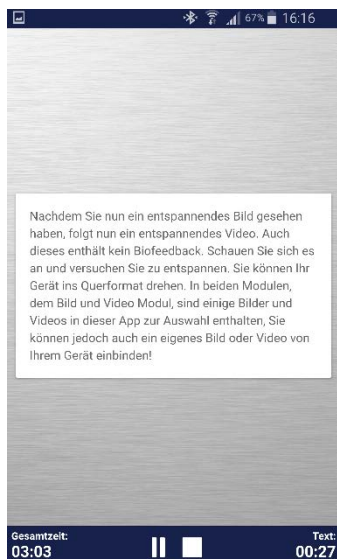
Тривалість модуля (Module duration)

Визначте, якою буде тривалість модуля. Просто проведіть пальцем вправо чи вліво по повзунку.

Колір модуля (Module color)

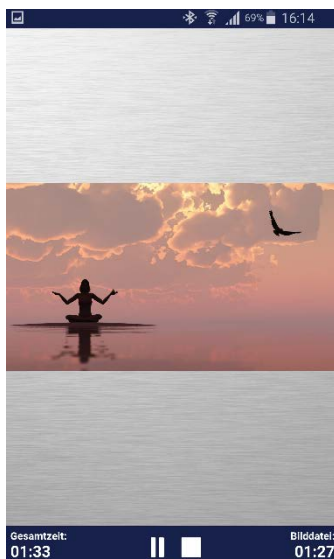
Визначте в редакторі процедур колір модуля.

Огляд модулів



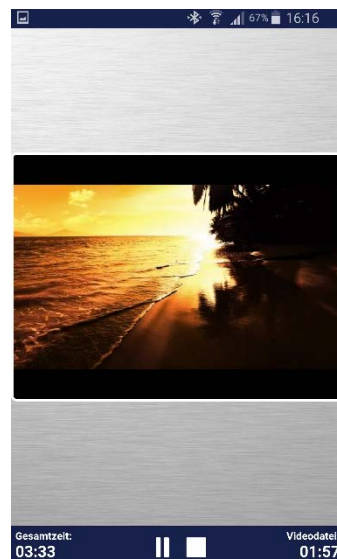
Текстовий модуль

Цей модуль показує текст, який можна редагувати.



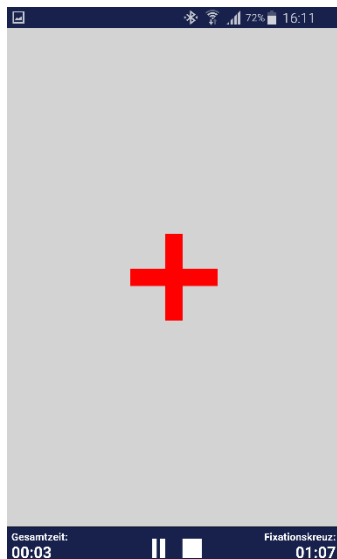
Графічний модуль

Графічний модуль відображає стандартне зображення з додатку або малюнок з вашої галереї.



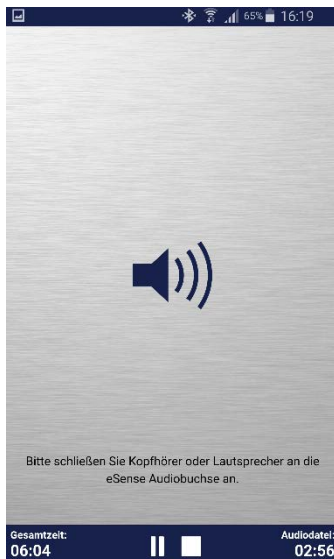
Відео-модуль

У відео модулі можна вибирати стандартне відео з додатку або використовувати своє власне.



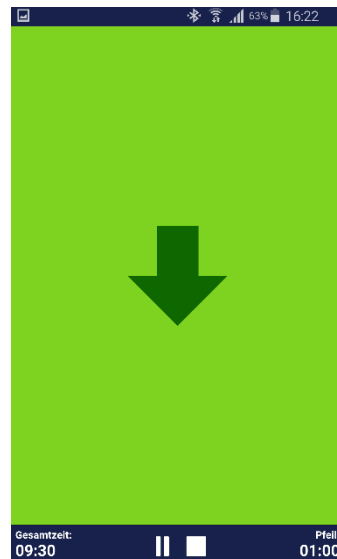
Плюс-модуль

Плюс змінює свій колір в залежності від температури і забезпечує безпосередній зворотний зв'язок.



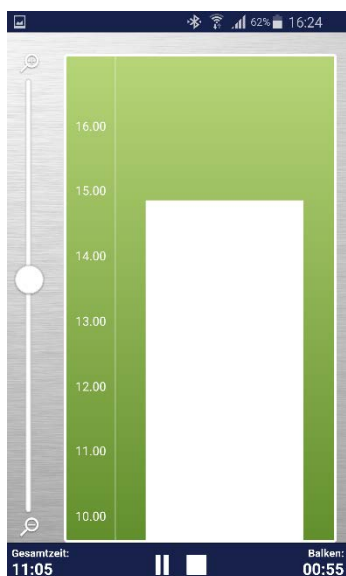
Аудіо модуль

Аудіо модуль грає розслаблюючу музику. Є можливість програвання своєї власної музики.



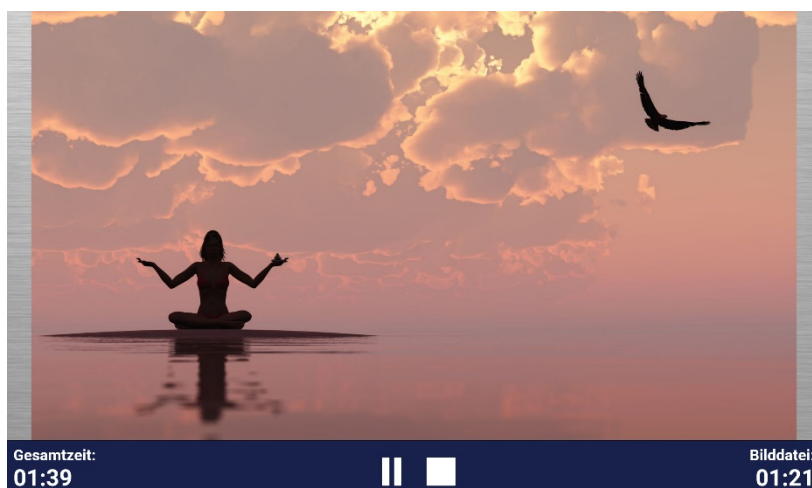
Модуль зі стрілкою

Зовнішній вид стрілки змінюється в залежності від рівня розслабленості і надає вам біологічний зворотний зв'язок.



Модуль-гістограма

Гістограма показує поточне значення і забезпечує вам безпосередній біологічний зворотний зв'язок.



Графічний модуль в горизонтальному форматі

Процедури також можуть відображатися в горизонтальному форматі.



Процедура в архіві

Підтримувані пристрої Android

Загалом смартфони та планшети Android, починаючи з версії Android 4.4, можуть без ускладнень використовуватися з eSense.

Необхідно, щоб у вашому Android-пристрої був наявний 3,5-мм. роз'єм (роз'єм для навушників) для зовнішніх мікрофонів, який у більшості пристроїв встановлено за замовчуванням.

В якості доступного планшета для використання з eSense ми можемо порекомендувати [Amazon Fire 7](https://www.amazon.com/dp/B079F53841).

Підтримувані пристрої iOS

Сумісними з eSense є наступні iOS-пристрої:

Apple® iPhone® починаючи з 4S

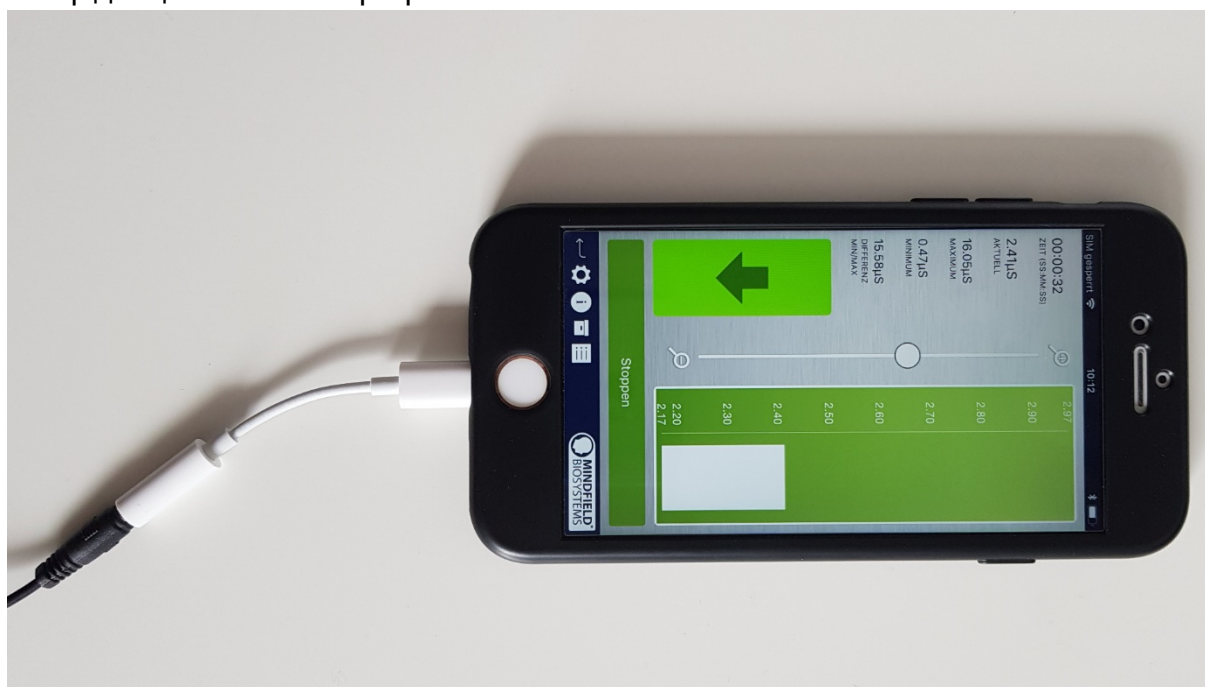
Apple® iPad® з 2-го покоління

Apple® iPad® Pro

Apple® iPod touch® з 5-го покоління

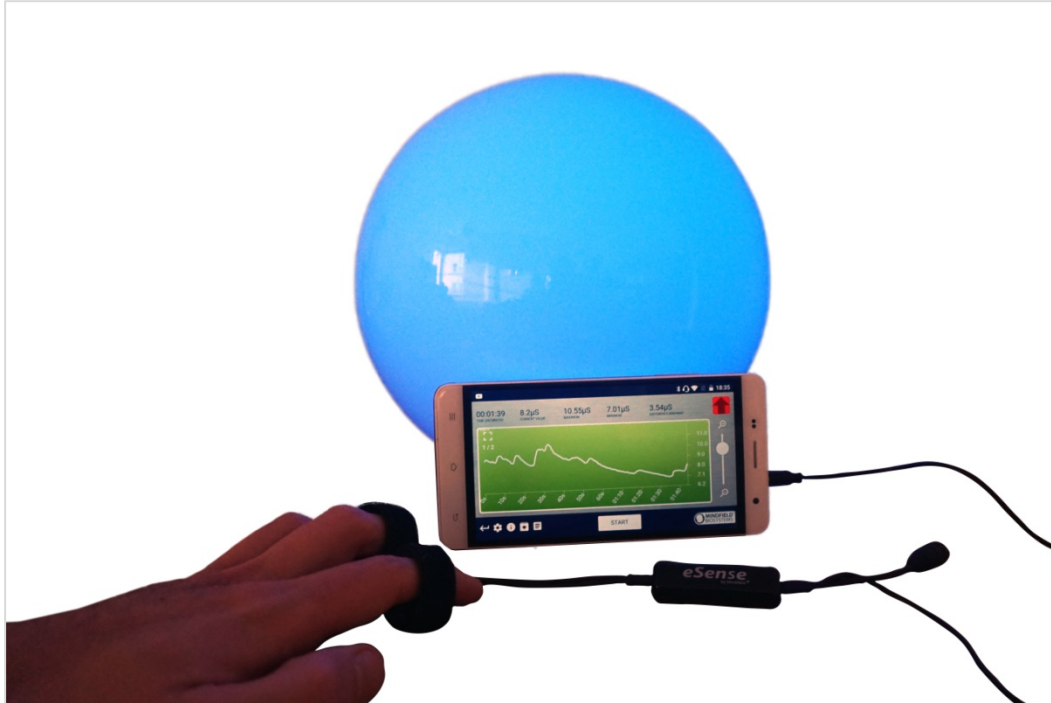
Apple® iPhone 7, iPhone 7 Plus, iPhone 8, iPhone 8 Plus та iPhone X (в комбінації з доданим кабелем Lightning to 3.5 mm Headphone Jack Adapter)

Додаткове зауваження для версії iOS 7 і вище: додаток eSense працює через порт мікрофона. Починаючи з версії iOS 7 і вище йому потрібен безпосередній дозвіл на використання порту мікрофона, у іншому випадку додаток не працюватиме. Під час установки додатку, будь ласка, на запитання щодо цього дайте відповідь «Так»/«Дозволити». Після установки це налаштування можна зробити вручну: потрібно дозволити додатку eSense використовувати порт мікрофона в системних налаштуваннях вашого iOS-пристрою: Налаштування-> Конфіденційність -> Мікрофон.



Кабель Lightning to 3.5 mm Headphone Jack Adapter

Новинка: Смарт-лампа (опціонально)



В додатку eSense є підтримка біоуправління за допомогою смарт-ламп, які можуть змінювати свої кольори, яскравість і якими можна керувати по Bluetooth. В комбінації з додатком eSense це дає вам можливість використовувати світло від лампи як індикатор рівня свого стресу або розслабленості.

Наразі додаток eSense є сумісним зі смарт-лампами Magic Blue і Phillips Hue. Можна підключитися до Magic Blue або до Phillips Hue безпосередньо з додатку eSense і використовувати їх під час сеансу біоуправління.

За наступним посиланням розміщено наші окремі «Питання, що часто задаються» стосовно смарт-ламп: <https://www.mindfield.de/en/category/11-esense.html?download=151>

Magic Blue

Magic Blue можна придбати у нашому магазині: <https://mindfield-shop.com/en/magic-blue-led-esense.html> або на Gearbest: https://www.gearbest.com/smart-light-bulb/pp_230349.html

Phillips Hue

Лампу Philips Hue можна знайти у кожному хорошому магазині електроніки. Також її можна замовити онлайн. Список онлайн- та офлайн- вендорів також є і на сторінці Philips Hue: <https://www2.meethue.com/en-us>

Ми рекомендуємо використовувати з eSense один зі стартових комплектів Philips. В них також міститься кольорова лампа («Color Ambience»):
<https://www.amazon.com/dp/B06Y3QXSGX>

Ми радимо Hue Color Ambience через те, що завдяки наявності в ній різних кольорів такий зворотний зв'язок може бути набагато кращим, ніж з лампами зі звичайним світлом.

Функції попереднього додатку eSense Temperature App

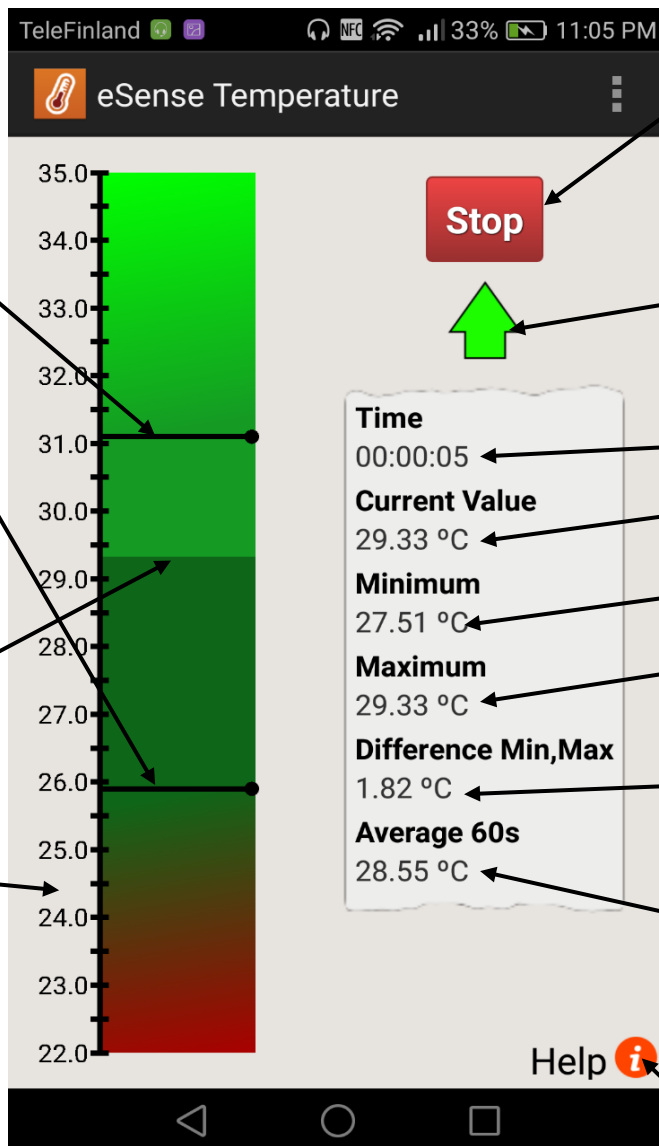
Загальний вид

Рухомі

навчальні
пороги для
градієнта
кольору (від
гарячого до
холодного)

Миттєве
значення

Шкала
температури
(в °C або °F)



«Старт» і «стоп»
процесу запису

Індикатор
зростання або
зниження значень

Час, що минув

Миттєве значення

Загальний мінімум

Загальний
максимум

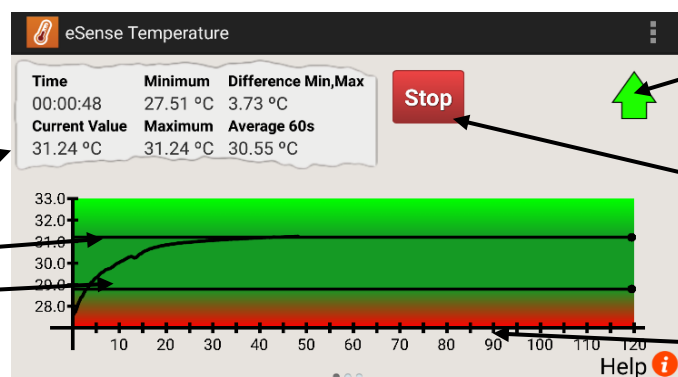
Різниця між
мінімумом та
максимумом

Середнє значення
за останні 60
секунд

Інструкції та
допомога

Ті ж самі
значення, що
й у
вертикальному
форматі

Рухомі
навчальні
пороги



Індикатор
підвищення або
зниження значень

«Старт» і «стоп»
процесу запису

Шкала часу в
секундах

Налаштування анімації



Проводьте пальцем по дисплею для перемикавання між горизонтальним форматом і анімацією.

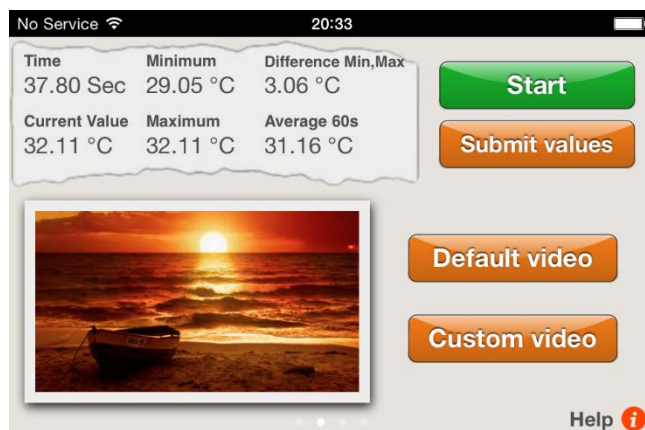
Стукайте двічі по анімації для її збільшення.

З'єднайте два пальці разом («щіпка»), щоб зменшити анімацію до оригінального розміру.

Під час підвищення температури анімація буде програватися, в той час як зниження значень зупинить її.

Ваша мета - підвищити температуру своєї шкіри, тож зробіть так, щоб анімація не зупинялась!

Стукайте по Custom Video для вибору свого власного відео і по Default Video для повернення до стандартного відео.



При використанні iOS індивідуальне відео повинно бути в «Camera Roll».

Ось як його додати:

1. Надішліть відео на свою електронну пошту.
2. Відкрийте її за допомогою поштового додатку.
3. Завантажте відео.
4. Натисніть на відео, потримайте на ньому палець і виберіть «Зберегти в Camera Roll».

5. Тепер ви можете вибрати відео всередині додатку eSense.

Перелік підтримуваних відеоформатів для iOS можна знайти тут:

<http://www.apple.com/de/iphone/specs.html>

При використанні Android ваше відео повинно знаходитися в Галереї.

Ось як його додати:

1. Надішліть відео на свою електронну пошту.
2. Відкрийте її за допомогою поштового додатку.
3. Відео буде відображатися як вкладення. Натисніть на крапки на правому краю вкладення і виберіть «зберегти».
4. Тепер відео знаходиться в Галереї і може бути завантажено додатком eSense.

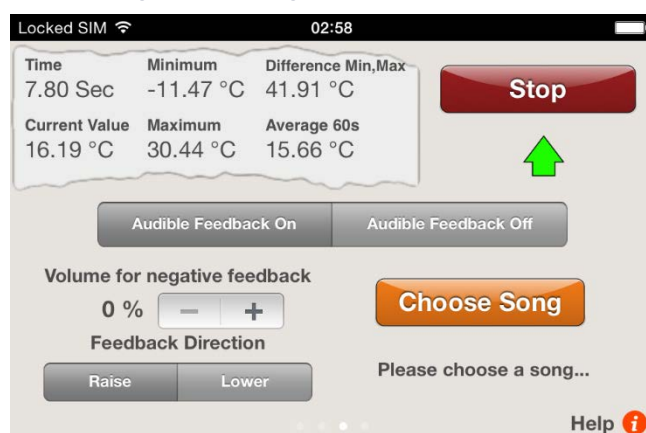
Також можна скористатися Dropbox:

1. Перемістіть відео у свій Dropbox.
2. Виберіть відео з Dropbox та експортуйте його на SD карту в папку «Фільми» (знаходиться в Галереї)

Перелік підтримуваних відеоформатів для Android можна знайти тут:

<http://developer.android.com/guide/appendix/media-formats.html>

Конфігурація аудіального зворотного зв'язку



Аудіальний зворотний зв'язок вкл/відкл (Audible Feedback on/off)

Ви завжди зможете чути звуки від інших додатків в фоновому режимі.

Рівень звуку негативного зворотного зв'язку (Volume for negative Feedback)

Якщо значення змінюються у негативному напрямку, гучність звуку зменшується:

0% = без звуку;

100% = максимальна гучність.

Напряг зворотного зв'язку (Feedback Direction)

Визначте, що буде вважатися успішним зворотним зв'язком - «зростання» («raise») чи зниження («lower») значень.

Вибрати пісню (Choose Song)

Будь ласка, виберіть будь-який аудіофайл.

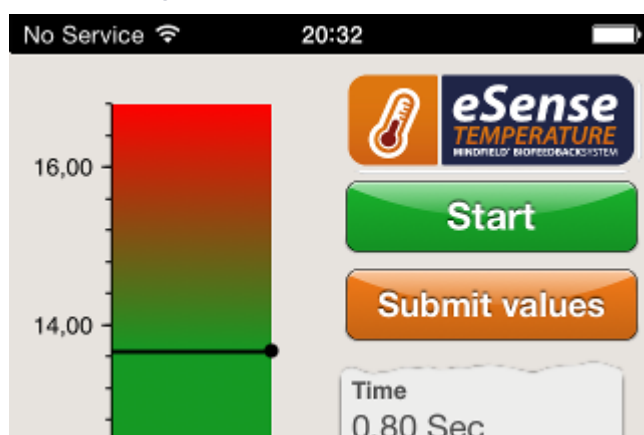
Час реагування зворотного зв'язку (Feedback Response Time)

Налаштуйте чутливість і швидкість, з якими зворотний зв'язок буде реагувати на зміну напрямку (зростання або зниження) значень.



Display on iPhone®

Експортування та пересилання виміряних значень



Після завершення вимірювань ви можете переслати отримані значення електронною поштою (в iOS для використання цієї функції вам знадобиться обліковий запис електронної пошти).

За 1 секунду в CSV-файл зберігається 5 значень, по одному значенню в кожний рядок, таким чином 5 рядків є 1 секундою вимірювань.

Натисніть на «Подати дані», щоб відправити CSV-файл на вашу особисту або будь-яку іншу скриньку електронної пошти.

З файлом можна працювати в Microsoft Excel™ або в Open Office.

Важливе зауваження щодо iOS

Попередній iOS-додаток eSense більше не підтримується iOS 11. Будь ласка, використовуйте для iOS 11 новіший додаток eSense.

Варіанти фіксації сенсора

Є можливість просто тримати сенсор, зафіксувати його за допомогою Leukosilk (медичної клейкої стрічки) або скористатися нашим пальцевим затискачем.

Утримання



Тримання між вказівним і великим пальцями

Відсутня необхідність в додатковому обладнанні

Leukosilk (медична стрічка)



Примотується до пальцю або долоні

Кріплення за допомогою Leukosilk

Більший комфорт під час використання

Пальцевий затискач



Без приклеювання

Без накопичення тепла

Найкращий спосіб фіксації температурного сенсора

Ми рекомендуємо

Пальцевий затискач можна замовити тут:

<https://mindfield-shop.com/innovative-finger-clip-for-temperature-sensor.html>

Подовження електричного шнура eSense

Якщо вам потрібен довший електричний шнур для з'єднання eSense зі смартфоном або планшетом, є можливість подовжити оригінальний шнур eSense за допомогою звичайного шнура-подовжувача з 4-контактним 3,5 мм. роз'ємом для навушників. Ми перевірили 3 шнури, вказані нижче, вони працюють добре:

2м. шнур: <http://amzn.to/2kJwqBM>

0,5м. шнур: <http://amzn.to/2kKEONs>

110см. шнур: <http://amzn.to/2jJg1LZ>

Всі три вищевказані шнури коштують у діапазоні 6-8 фунтів стерлінгів і пропонуються на Amazon. Крім них сумісними повинні бути і інші 4-контактні електричні шнури.

Декларація про відповідність Mindfield eSense нормам ЄС у відповідності до наступної директиви (директив):

Директиви про електромагнітну сумісність (ЕМС) (2004/108/EG)

Директиви ЄС щодо обмеження використання деяких небезпечних речовин (2011/65/EU)

Директиви ЄС про утилізацію електричного та електронного обладнання (2002/96/EG & 2008/34/EG)

Виробник

Mindfield Bio-systems Ltd.
вул. Гінденбургрінг, 4,
D-48599 Гронау
Німеччина

Реєстраційний номер згідно Директиви ЄС про утилізацію електричного та електронного обладнання: DE 24465971

справжнім заявляє, що наступний виріб:

«Mindfield® eSense»

відповідає всім застосовним необхідним вимогам директив

і застосовним вимогам наступних документів:

DIN EN 60950-1 Обладнання інформаційних технологій – Безпечність – Частина 1: Загальні вимоги (2011-01)

DIN EN 55022 Обладнання інформаційних технологій – Характеристики радіоперешкод – Обмеження та методи вимірювання (2008-05)

DIN EN 55024 Обладнання інформаційних технологій – Характеристики завадостійкості - Обмеження та методи вимірювання (2011-09)

Місце: Берлін

Дата: 12 квітня 2016 року



Ніко Хюбнер-Косні, Керуючий директор



У відповідності до юридичних вимог виріб Mindfield eSense повинен бути утилізований як електричні відходи.

Реєстраційний номер згідно Директиви ЄС про утилізацію електричного та електронного обладнання: DE 24465971

Контактна інформація

Виробник

Mindfield® Biosystems Ltd. · Hindenburgring 4 · D-48599 Gronau · Germany

Телефон: + 49 (0) 2565 406 27 27 · Факс: + 49 (0) 2565 406 27 28 · Электронна пошта: info@mindfield.de

У разі виникнення запитань, проблем або настання гарантійних умов, будь ласка, зв'яжіться з нами електронною поштою або відвідайте наш сайт www.mindfield.de для отримання більш детальної інформації.

Будь ласка, ніколи не надсилайте нам відправлення без попередження.
Повернення з необхідністю оплати транспортних видатків не будуть прийняті і не можуть бути оброблені.

Для нотаток

[illegible]