



## Handleiding

Bron : [www.complete-coherence.com](http://www.complete-coherence.com)

Veronderstel dat voor u balans en optimaal functioneren een vast gegeven zou worden. Hoeveel zelfvertrouwen zou u dit geven ?

De "Coherence Heart Trainer (CHT) werd ontwikkeld in samenwerking tussen de organisatie "Complete Coherence" en de meest toonaangevende fabrikanten ter wereld, van niet invasieve cardiovasculaire technologie.

Hartcoherentie training resulteert in een vaardigheid om een fysiologische balans te creëren. Dit geeft u de mogelijkheid uw functioneren te verbeteren en stress te reduceren.

#### **Voordelen van het gebruik van de CHT.**

- Controleer de fysiologie en verbeter uw hartritmevariabiliteit.
- Een grotere beheersing van emoties.
- Identificeer gebeurtenissen die de fysiologie verstoren.
- Volg uw training-progressie in de app
- De CHT app bezit verscheidene functies om ademhaling te trainen en om makkelijk een hogere graad van coherentie te bereiken.
- Een adembegeleider dat kan ingesteld worden tussen de 4 en 12 ademhalingen per minuut.
- Instellen van in-& uitademingstijden.
- Coherentie & HRV grafieken.
- Doelstellingen/sessie.
- Opmerkingen en nota's tijdens de sessie.
- Delen van resultaten op sociaal media.
- Historiek van sessies.
- Progressie rapporten en grafieken.
- Gegevens kunnen verzonden worden naar derde partijen.
- Passieve app-monitoring terwijl smartphone of tabblad vergrendeld is.

**Deze handleiding behoort toe aan :**

Naam :

.....

GSMno :

.....

**Inhoud handleiding**

De KYTO hartslagmeter

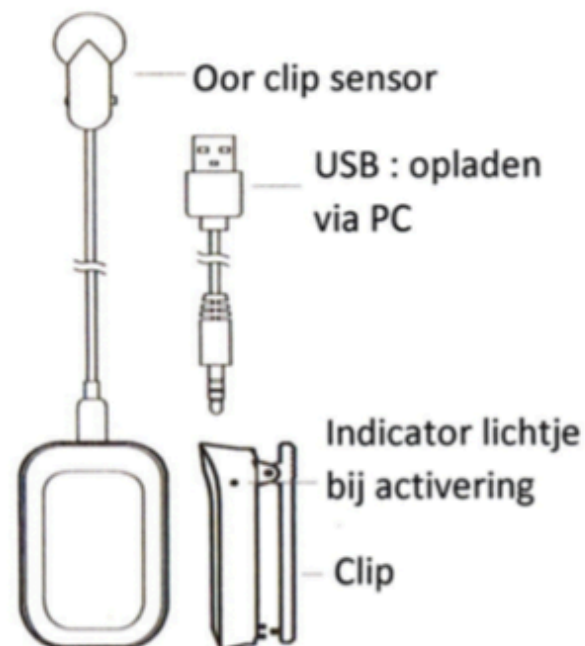
Blz 1

Instellen oefentijden.	Blz 5
Instellen moeilijkheidsgraad	Blz 7
Koppelen met bluetooth	Blz 8
Starten van een sessie	Blz 11
Controle hartslagfrequentie	Blz 12
De adembegeleider	Blz 13
Uw resterende oefentijd	Blz 15
Controle coherentie	Blz 16
Controle hartslagritme	Blz 17
Controle hartritmevariabiliteit	Blz 18
Een nota schrijven	Blz 20
Doelen bepalen	Blz 21
Delen op media	Blz 22
Overzicht resultaten tijdens de sessie	Blz 23
Overzicht spectrum tijdens de sessie	Blz 24
Het beëindigen van een sessie	Blz 25
Rapportage sessie	Blz 27
Historiek	Blz 32
Het progressie rapport	Blz 36
Bijkomende instellingen	Blz 40

# KYTO

HRM-2935, hartslag monitor  
met oor clip sensor

INTRODUCTION:



Voor het eerste gebruik : de KYTO opladen gedurende 2 u via de USB kabel geconnecteerd met een PC of laptop.

Activeer de KYTO door de plug van de oor-sensor er in te steken.

Hoe gebruiken ?



**Compatibel met IOS & Android toestellen.**

Batterij : Her-oplaadbare lithium

Batterij capaciteit : 150mAh

Standaard Voltage : 3.7 V

Standaard vermogen : 6mA

Standby tijd : rond 6 maanden

Oplaad tijd : rond 2 u.

***Om batterij te sparen : stop de APP en haal de plug van de oor sensor uit de KYTO dan stop deze met functioneren.***

2

16:21



Coherence Heart Trainer  
from Complete Coherence

Quick login

Account:

Uw login naam

Login

Log in as another user

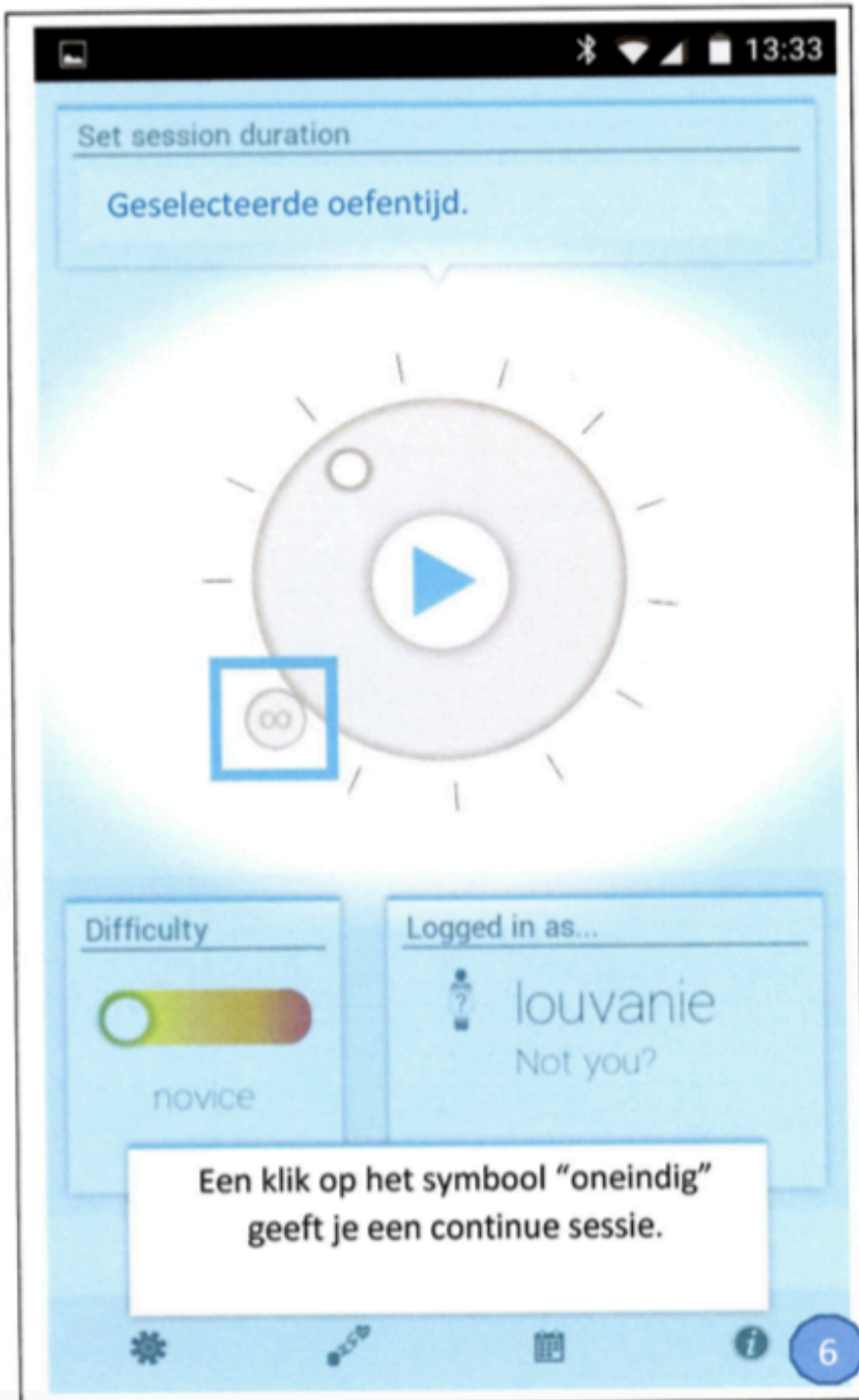
Register as new user

Registreer je in het systeem, maak een login-naam aan.

3











13:34

Set session duration

Selected duration:  
10 minutes

**Koppel het toestel**  
De volgende toestellen werden gevonden. Selecteer een toestel in de onderstaande lijst om te koppelen.

Device:

Difficulty

Logged in as...  
? louvanie  
Not you?


Indien goede koppeling dan zie je het toestel vermeld in de lijst. Selecteer het toestel en klik dan op OK.

10

13:35


Set session duration

Selected duration:  
10 minutes



Difficulty  novice

Logged in as...  
? louvanie  
Not you?

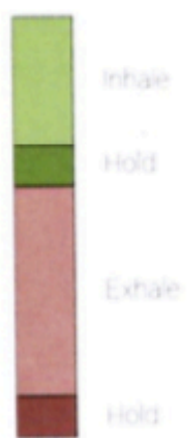
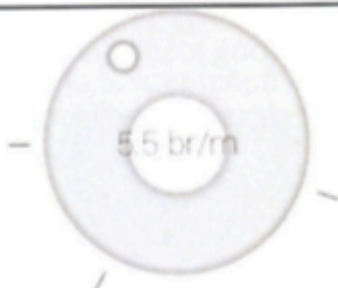
Klik op  om je sessie te starten.

11





Stel je ademfrequentie in door de witte stip te verschuiven in de cirkel. Je kan in-& ademtijden en pauzes instellen door de gekleurde vakken in de balk te verschuiven. Klik op "apply" voor toepassen.



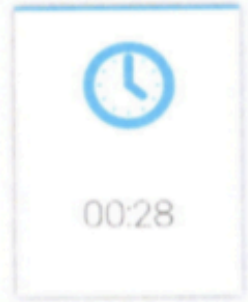
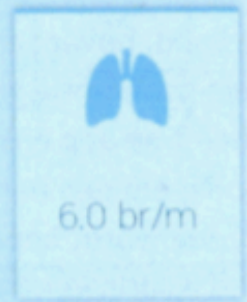
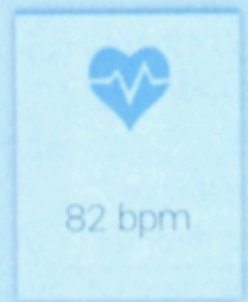
Show breath pacer?

Set Boundaries to Default

Cancel Apply

Co Deze klok vertelt je hoeveel tijd je nog over hebt om te oefenen bij een begrenste tijdsinstelling. Indien de keuze een oneindige oefentijd is, dan telt de tijd op. Deze tijd is ook te zien aan het bewegend blauw streepje rond de cirkel van de adembegeleider.

Met een klik op de klok kan je de tijd verlengen of vroegtijdig stoppen.





13:35

Coherence

Coherence: 39 (poor)



De gekleurde band, bovenaan het scherm, geeft je actuele coherentie graad aan. Bij elke opstart heeft de app enkele momenten nodig om een berekening te doen. Coherentie wordt bepaald door de gelijkmatigheid waarin je hartslag versnelt en vertraagd, samen met de in- en uitademing.



16

13:35

Coherence

Coherence: 44 (reasonable)



Een klik op het hart-icoontje of een veeg over het scherm naar links, laat je je hartritme zien. Elke piek is een hartslag.



Pulse train (simulated)



71bpm



17

13:36

### Coherence

Klikken op het "golf-icoontje" of naar links vegen geeft het beeld van je hartritmevariatie. Als je inademt zal je hartslag versnellen en de golf zal stijgen, bij uitademen vertraagt de hartslag en de golf daalt. Het doel is van een chaotisch patroon te komen naar een vloeiende golf (coherentie).



Heart rate (bpm)

69bpm



18

12:48

### Coherence

Een klik op het Coherence icoontje of een veeg naar links, laat jouw coherence score zien gedurende de oefentijd. Het doel van elke sessie is om in het geel - groen te geraken en te blijven! Om dit te bereiken kan je best de adembegeleider nauwgezet volgen.

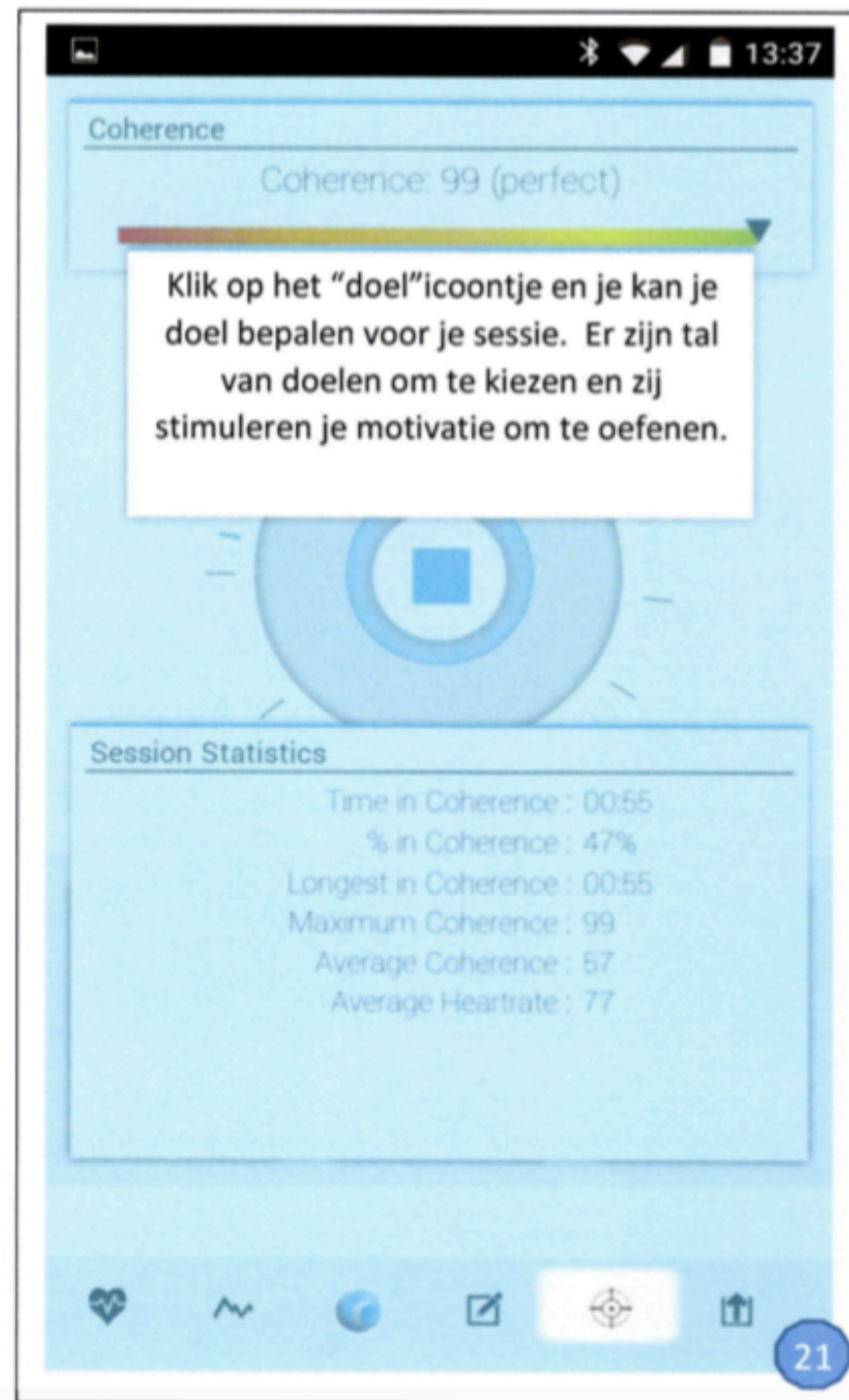
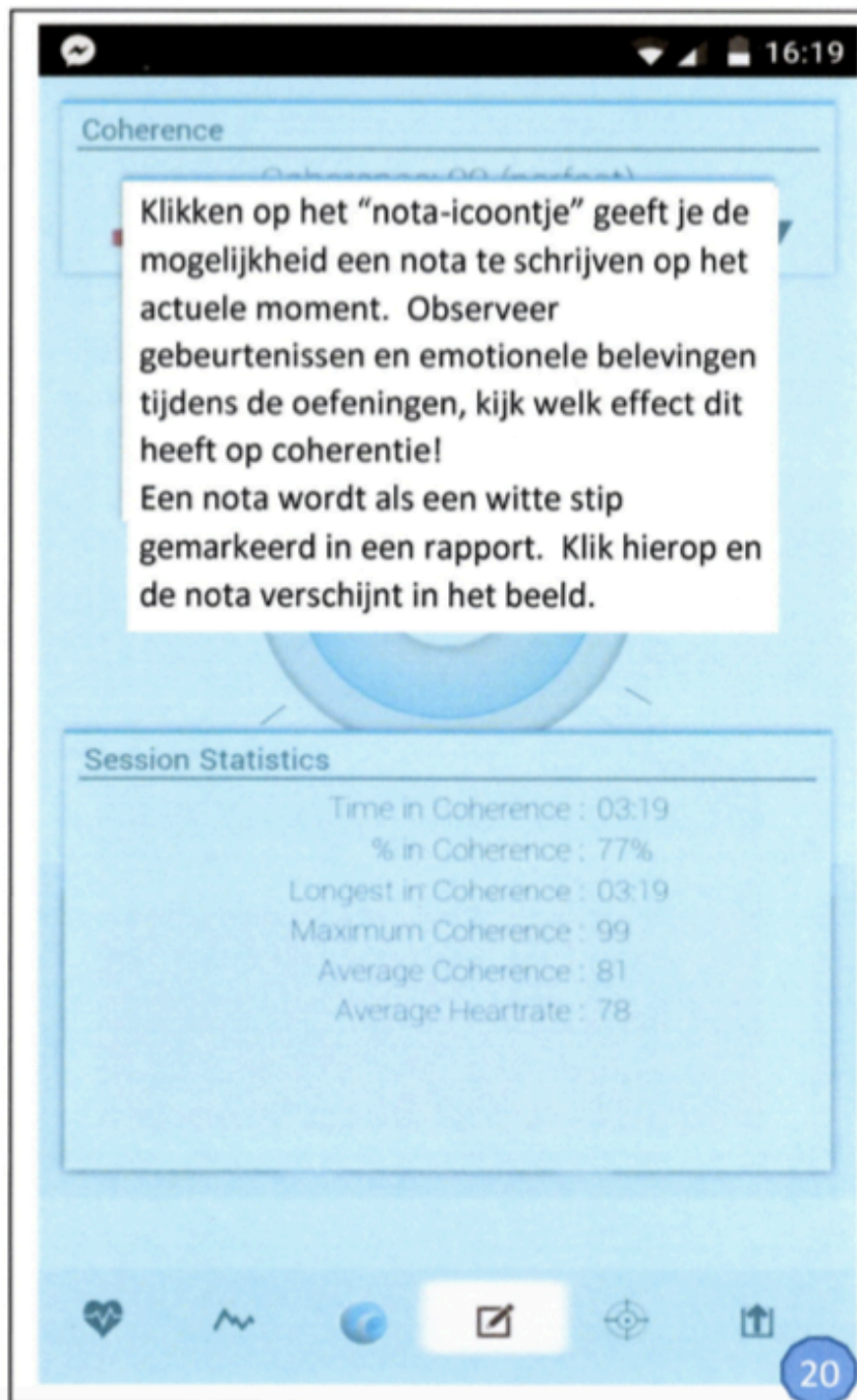


Coherence



19









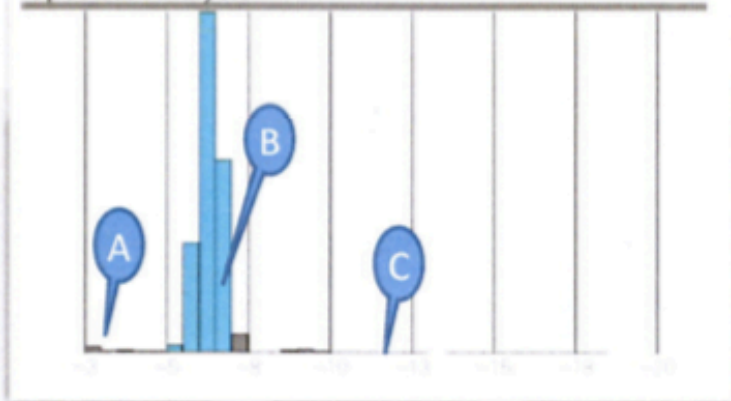
Veeg naar het volgende scherm. Het geeft jou de actuele toestand van je balansniveau. Een hoge piek in het **B**-gebied betekent een hoge graad van hartcoherentie.

Activiteit in het **A**-gebied: actie = Gaspedaal.

Activiteit in het **C**-gebied: ontspanning(Calm) = Rem-pedaal.

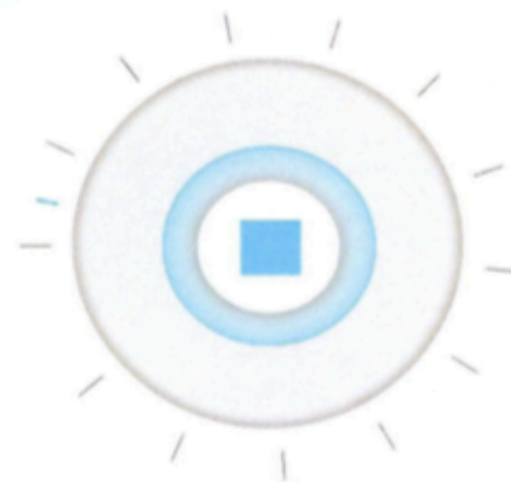


### Spectral Analysis



### Coherence

Coherence: 99 (perfect)



81 bpm



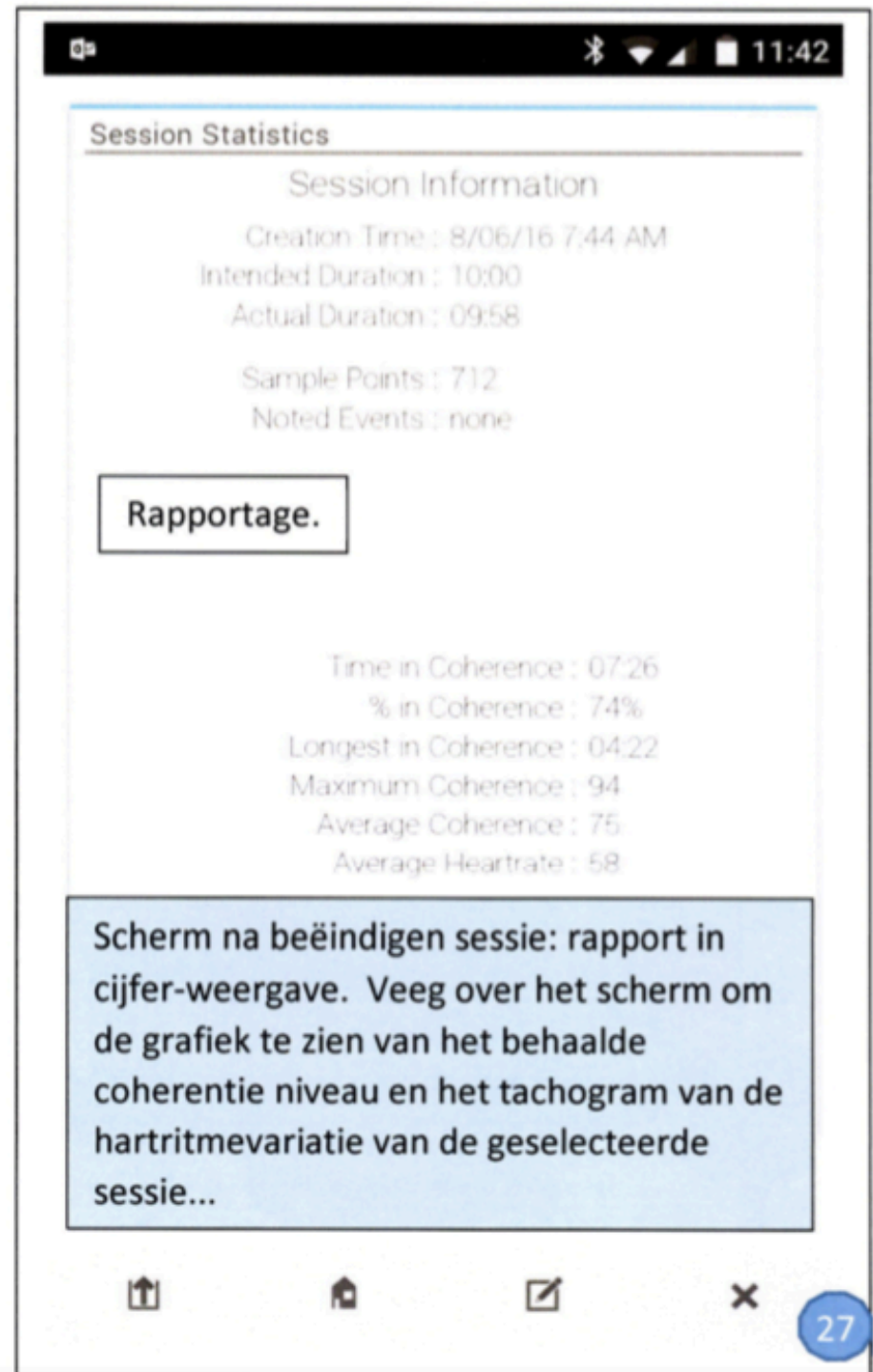
6.0 br/m



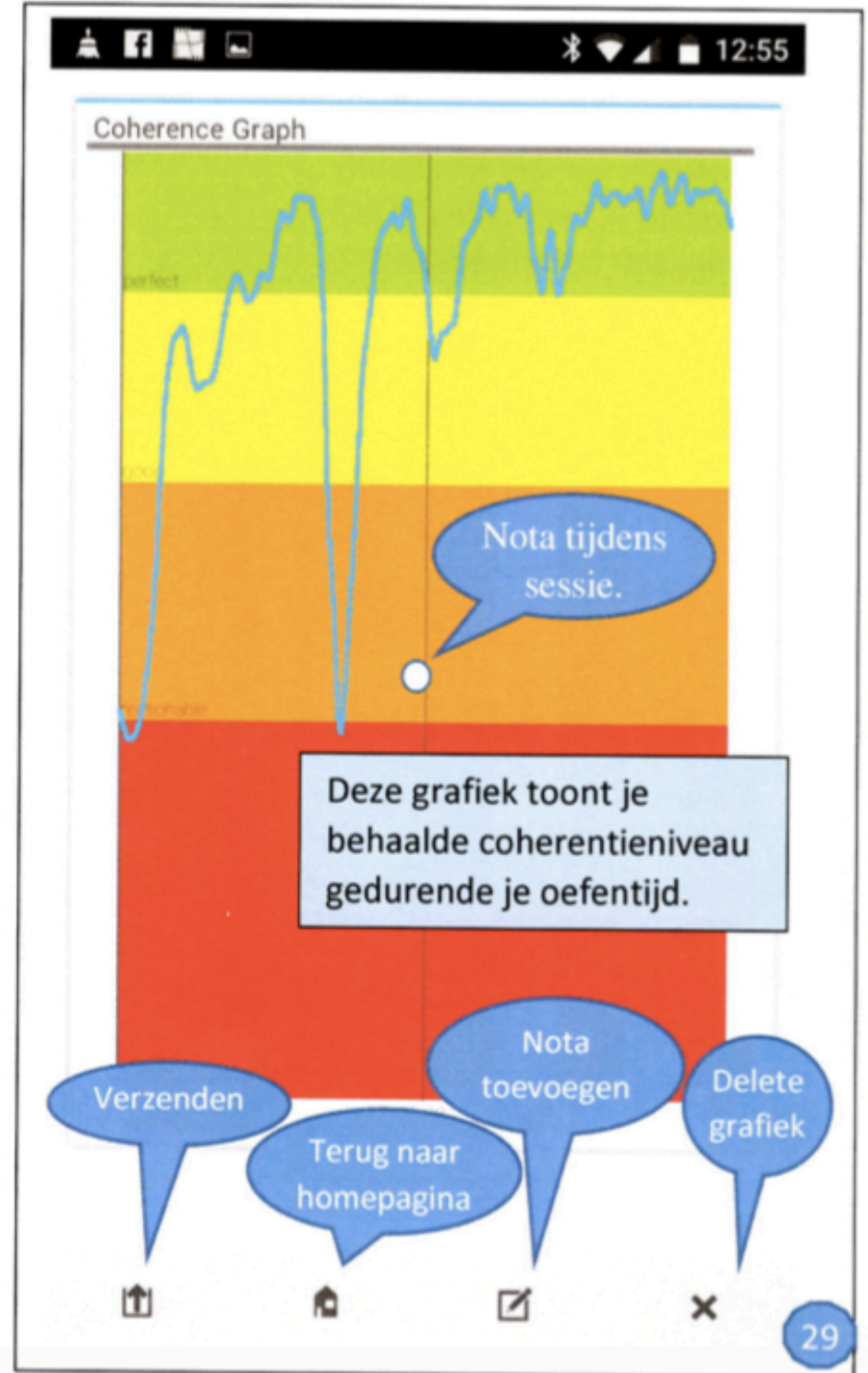
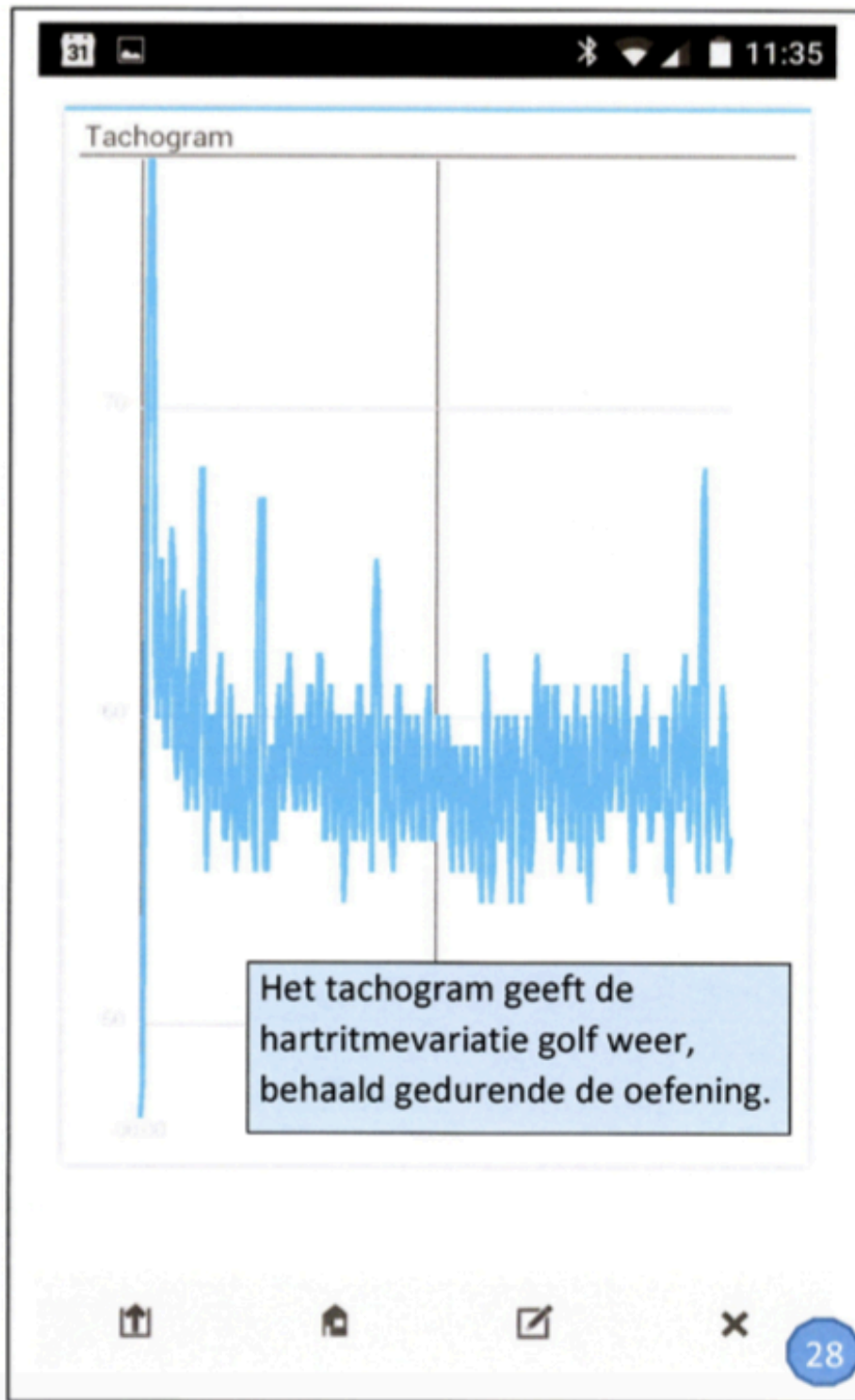
02:17

De sessie kan beëindigd worden door op de eindknop (vierkantje) te drukken in het midden van de adembegeleider.

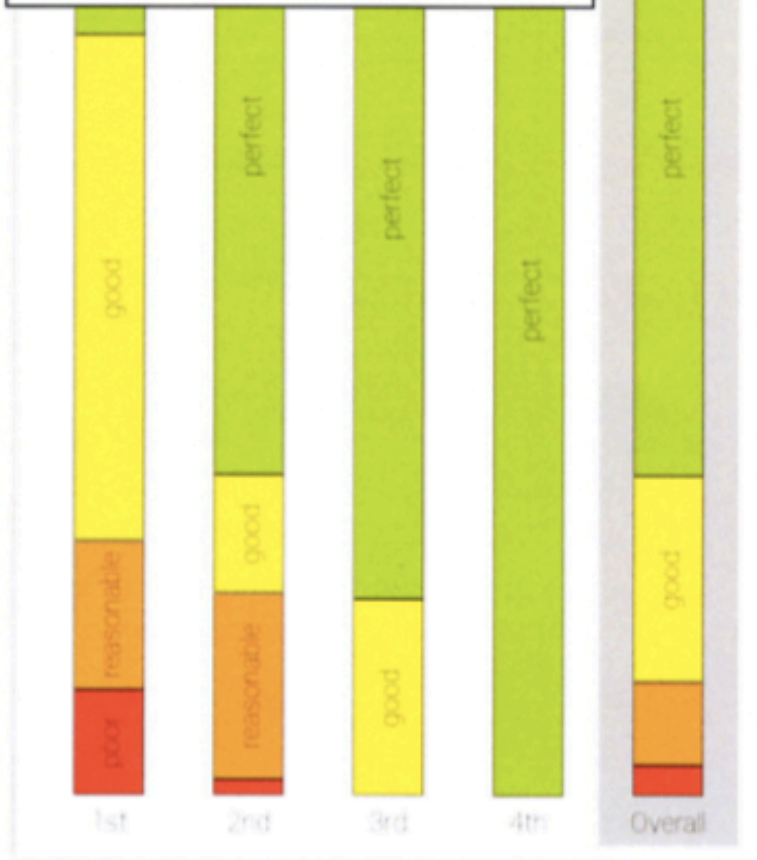






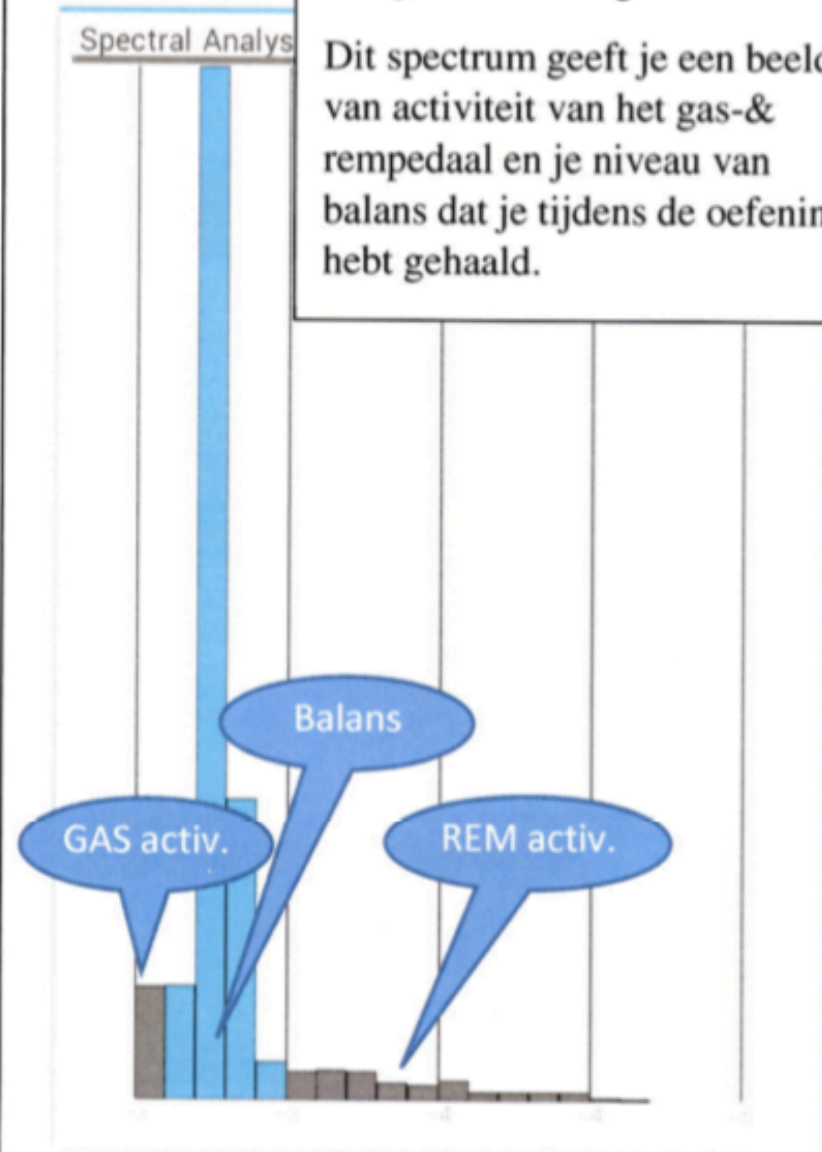


Veeg naar het volgende scherm.  
Het volgende beeld geeft de resultaten weer van je oefentijd, opgedeeld in kwartielen. De 5<sup>de</sup> kolom geeft het gemiddelde resultaat weer.



Veeg naar het volgende scherm.

Dit spectrum geeft je een beeld van activiteit van het gas-& rempedaal en je niveau van balans dat je tijdens de oefening hebt gehaald.



Set session duration

Selected duration:  
10 minutes

**Opslag in historiek**

Difficulty

medium

Elke oefensessie wordt opgeslagen in een historiek. Deze kan je vinden door op dit kalender-icoontje te klikken

32

Progress Reports

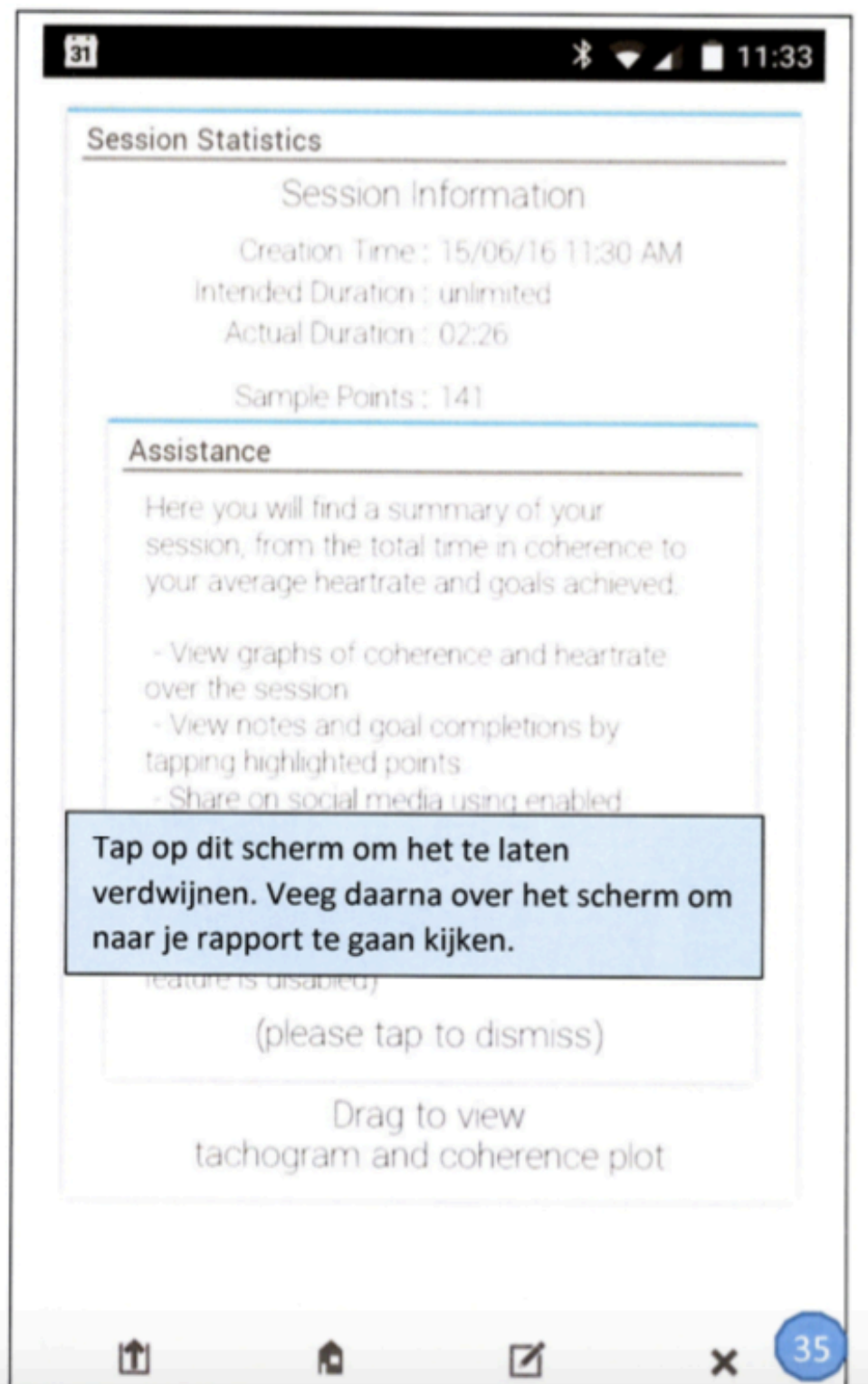
June 2016

				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	11
12	13	14	1	16	17	18	18
19	20	21	2	22	23	24	25
26							

De kalender geeft per dag het aantal oefensessies weer. Klik op een dag en per sessie wordt dag & oefentijd vermeld in een lijstje.

33







# Progress Reports

June 2016



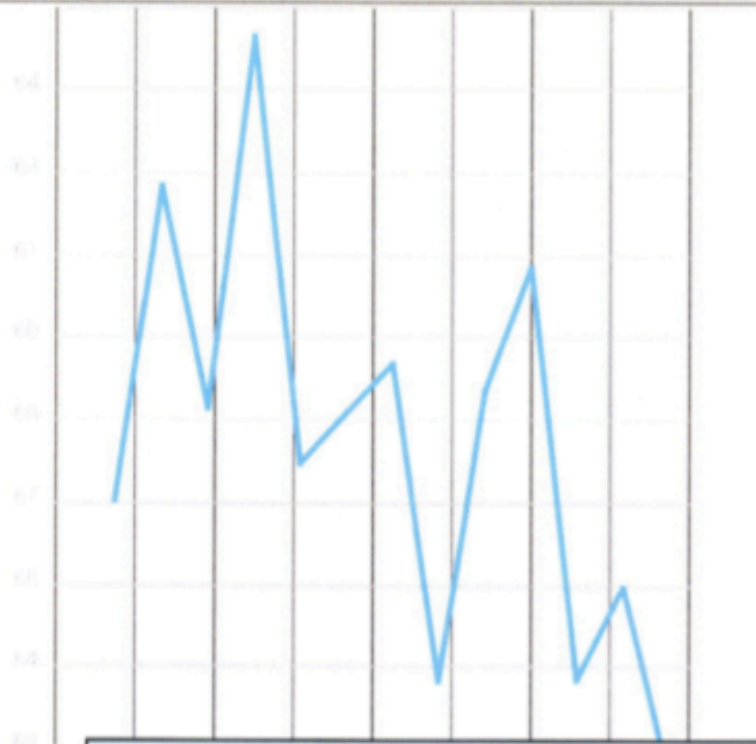
Klik op het coherence-icoontje om je gemiddelde coherentie te zien.

Klik op het hart-icoontje om je gemiddelde hartritmevariatie te



# Progress Reports

### Average Heartrate

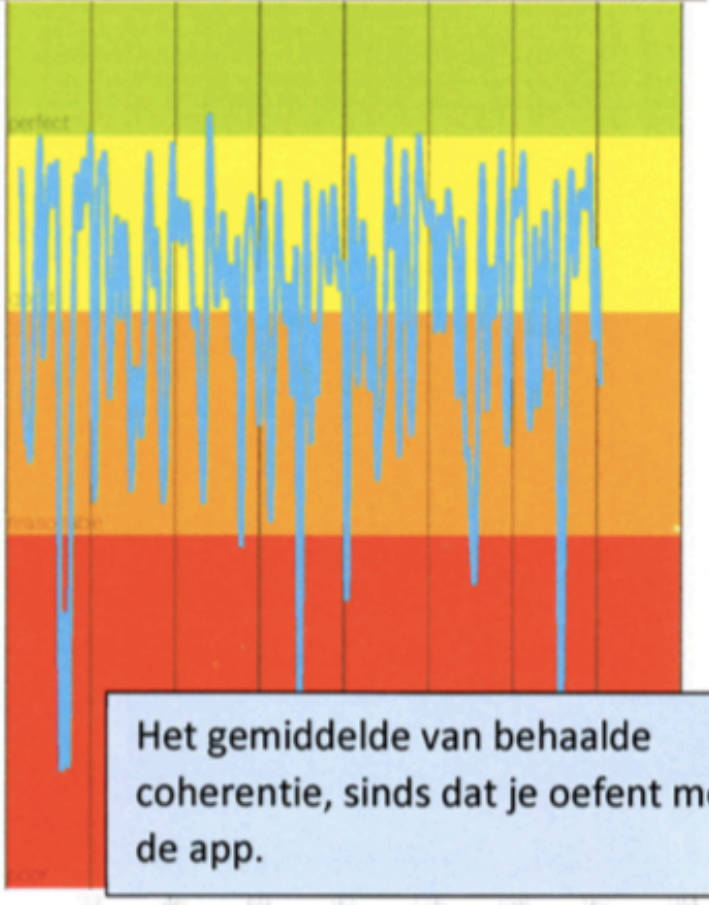


Het gemiddelde van behaalde hartslagvariatie, sinds dat je oefent met de app.



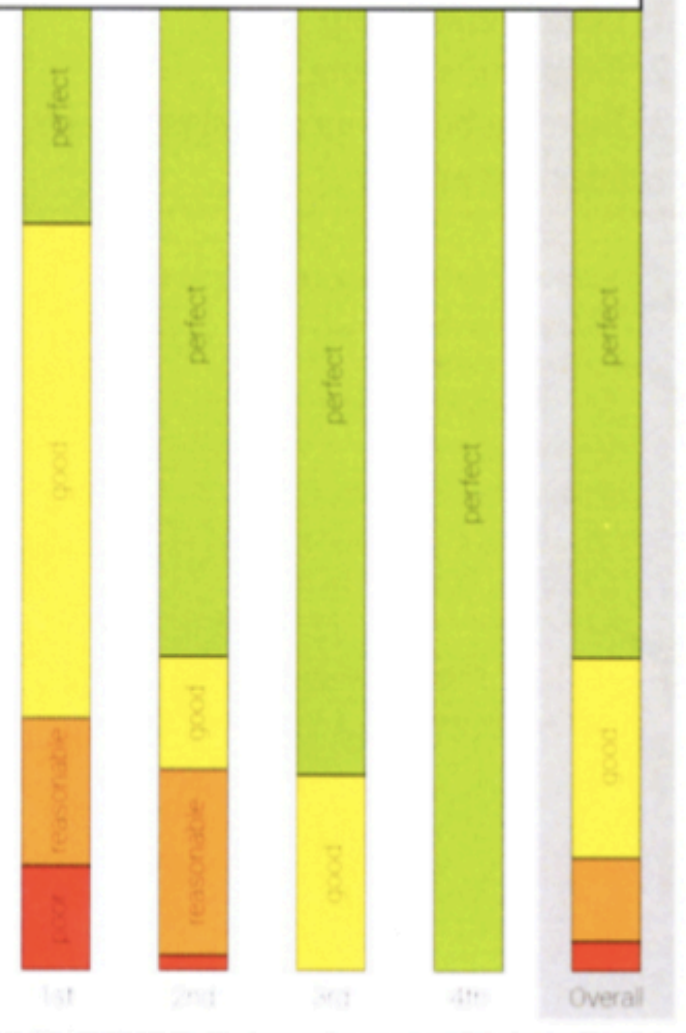
# Progress Reports

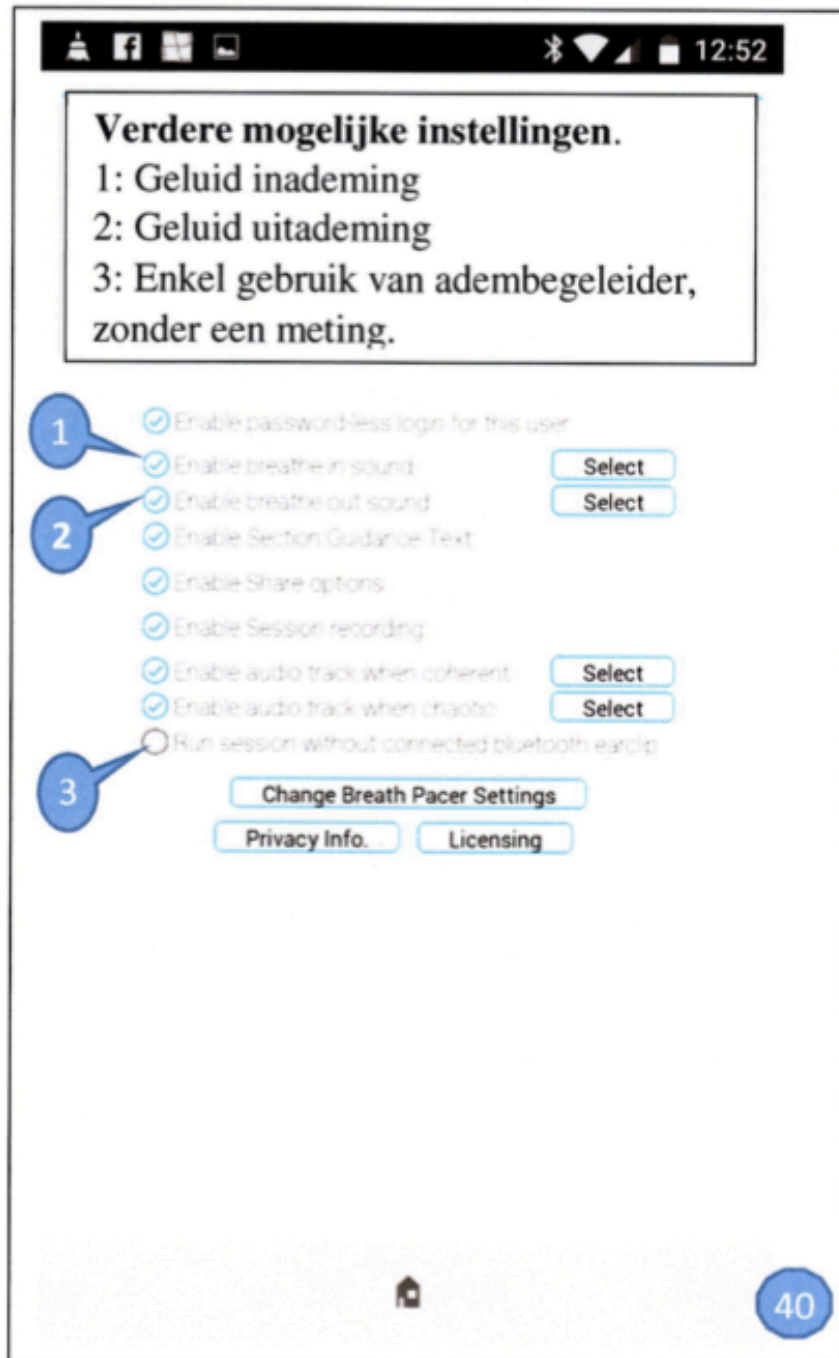
## Average Coherence



Het gemiddelde van behaalde coherentie, sinds dat je oefent met de app.

# Progressie rapport in kwartieren.



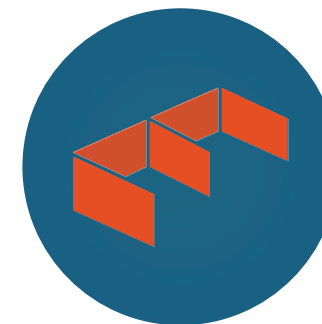


**Bij vragen:**

**Michaël Bloemen**

**0472443073**

**[michael@espazo.be](mailto:michael@espazo.be)**



**espazo**