

Mindspa

Návod k použití
včetně programové
knihovny




Galaxy®

Kontraindikace

Bez konzultace s lékařem by neměly používat AVS přístroj tyto osoby:

- osoby trpící jakýmkoliv diagnostikovaným záchvatovým onemocněním (např. epilepsií)
- osoby s diagnostikovanou vážnou duševní poruchou (např. schizofrenií)
- osoby po vážném úrazu hlavy, páteře nebo mozkové mrtvici

Pro tyto skupiny osob se doporučuje několik prvních sezení provádět pod odborným dohledem. Používání farmak souběžně s AVS stimulací je snášeno dobře a kontraindikace nebyly zaznamenány. Tento přístroj není prostředkem zdravotnické techniky.

Snášenlivost a bezpečnost

Vývoj AVS technologie trval přes 50 let a během této doby nebyly při klinickém ani samoučivatelském používání zjištěny žádné závažné vedlejší účinky a vznik závislosti. Pokud se vyskytnou nežádoucí účinky, jsou mírné, přechodné a předvídatelné. V takovém případě ztlumte intenzitu světla nebo zvuku nebo stimulaci ukončete a začněte znovu až druhý den.

Přechodné nežádoucí účinky mohou být například:

- Bolest hlavy nebo nevolnost.
- U osob trpících světloplachostí, šedým zákalem (kataraktou) nebo zeleným zákalem (glaukomem) může světelná stimulace vyvolat nepříjemné pocity.

Doporučení pro plnohodnotný zážitek a účinek

- Stimulanty, jako jsou káva, čaj, energetické nápoje, kouření tabáku a další, požití těsně před použitím přístroje, mohou snížit účinek stimulace, zejména relaxačních a spánkových programů.
- Při používání přístroje mějte zavřené oči (pokud není výslovně v návodu uvedeno jinak). Vnímání světelné stimulace otevřenými očima není zraku škodlivé.
- Po dobu akutní zdravotní indispozice (respirační onemocnění, bolest hlavy, nevolnost apod.) přístroj nepoužívejte.
- Použití přístroje souběžně s podáváním alkoholu nebo drogových látek může vyvolat nevolnost.
- Bezprostředně po skončení stimulace (do cca 15 minut) se nedoporučuje, bez předchozí zkušenosti s používáním přístroje, řídit motorové vozidlo a stavební stroje.
- Věková hranice není omezena.
- Pro zdravé děti do zhruba 6–10 let věku nemá obvykle použití přístroje žádný zdravotní význam.

V případě pochybností ohledně používání AVS přístroje při zdravotní indispozici nebo nemoci se můžete poradit zdarma v poradně **Lékař Galaxý**. Najdete na www.psychowalkman.cz/ služby.

Seznam funkcí a možností

- 18 programů
- režim Audiostrobe
- podsvícení displeje
- funkce Pauza
- ladění hlasitosti
- ladění intenzity světla
- automatické vypnutí brýlí
- zobrazování chodu programu na displeji
- dle verze: brýle s odnímatelnou samolepkou umožňují stimulaci s otevřenýma očima

Rychlý start

- 1) Vložte 4 baterie AAA.
- 2) Zastrčte do příslušných zdírek sluchátka a brýle.
- 3) Zapněte přístroj vypínačem ON/OFF.
- 4) Tlačítka ▲▼(PROGRAM) si vyberte příslušný program.
- 5) Tlačítkem ►|| (START/STOP) přístroj spusťte a nasadte si během desetisekundového odpočítávání sluchátka a brýle.
- 6) Vyladte si tlačítka pod displejem hlasitost a intenzitu světla na příjemnou úroveň.
- 7) Program se po svém skončení sám vypne.
- 8) Přístroj vypněte tlačítkem ON/OFF.

Popis ovládací jednotky



Začínáme s prvním sezením

- 1) Sejměte kryt baterií na ovládací jednotce a vložte 4ks mikrotužkových baterií (velikost AAA).
- 2) Připojte brýle a sluchátka do přístroje dle nákresu.
- 3) Zapněte přístroj vypínačem ON/OFF na boku přístroje.
- 4) Tlačítka ▲▼ (PROGRAM) si vyberte příslušný program podle programové knihovny.
- 5) Stiskněte tlačítko ►|| (START/STOP). Program začne běžet po deseti sekundách odpočítávání, mezitím si máte čas nasadit brýle a sluchátka. Pokud chcete program spustit dříve, už během odpočítávání, tak stiskněte tlačítko ►|| znovu.
- 6) Hned po zahájení programu si nastavte tlačítka pod displejem intenzitu světla brýlí i hlasitost sluchátek na úroveň, která je vám příjemná.
- 7) Zavřete oči a nechte stimulaci volně působit. Program po uplynutí své dané délky automaticky skončí, což poznáte.
- 8) Po skončení programu přístroj vypněte opět hlavním vypínačem ON/OFF.

Další funkce a možnosti

Příposlech hudby

Pokud chcete sezení obohatit o „příposlech“ hudby (do sluchátek uslyšíte jak stimulační zvuky přístroje tak Vámi poslouchanou hudbu), zasuňte propojovací audio kabel (je součástí dodávky) do zdířky AUX a druhý konec připojte do sluchátkového výstupu vašeho audio zařízení (CD přehrávač, mini věž, MP3 přehrávač ...).

Po tom zapněte přístroj Mindspa, vyberte si program, ale spusťte jej až po uvedení vašeho audio zařízení do chodu. Takto uslyšíte vše v jedné sluchátkách, přičemž hlasitost hudby se ovládá na vašem audio zařízení a hlasitost stimulace na přístroji MindSpa.

Tento způsob – oživení hudbou – je u uživatelů velmi oblíbený. Zvukově obohacuje zvukovou stimulaci přístroje a tím přispívá ke zlepšení emocionálního zážitku a k mírnému zvýšení účinku. Výběr hudby je osobní záležitost, není jeden druh lepší než jiný. Můžete také samozřejmě poslouchat i mluvené slovo: pohádky, meditační nahrávky či nahrávky cizího jazyka. Vyhýbejte se hudbě s výrazným rytmem, protože ten není s rytmy přístroje příliš slučitelný.

Ideální je poslouchat hudbu Mindspa (zakoupíte v Galaxy), protože je vytvořena speciálně k programům Mindspa.

Pauza

Právě běžící program můžete stiskem tlačítka START/STOP pozastavit. Je to vhodné pro případ, že nutně potřebujete program pozastavit a něco si vyřídit. (PS: Pro dobrý účinek stimulace se přerušování programu nedoporučuje.) Jakmile stisknete START/ STOP znovu, program se opět rozeběhne tam, kde přestal. O dobu pauzy se také program prodlouží. Pozastavení je na displeji signalizováno problikávajícím nápisem PAUSE.

Nastavení intenzity světla a zvuků

Intenzita světla i zvuků se nastavuje tlačítky („kolíbkami“ pod displejem) a to ve stupnici od 1–16. Když stisknete patřičné tlačítko, zobrazí se na displeji symbol brýlí či sluchátek s patřičnou hodnotou, kterou je možné těmito ovládacími prvky měnit.

Poznámka: každý program začíná a končí postupným automatickým zesilováním intenzity světla a zvuků, účelem toho je příjemnit začátek i konec sezení.

AudioStrobe

System AudioStrobe „tlumočí“ hudbu do řeči světla“. Na hudebním CD AudioStrobe je kromě zvuku i digitálně zaznamenan záznam řídicí záblesky brýlí.

Digitální stopa zajistí, že světla brýlí budou pulzovat přesně podle druhu hudby – v jejím rytmu.

Režim AudioStrobe se aktivuje na přístroji přidržením tlačítka BLACKLIGHT, dokud se na displeji nerozsvítí písmena AS (cca 2 sekundy). Potom propojte přístroj s audio zařízením (CD přehrávačem apod.) stejně jako u příposlechu hudby. Jakmile spustíme CD přehrávač, program (Mindspa) se automaticky uvede do chodu.

Poznámka 1:

V režimu Audiostrobe není funkční automatické vypnutí (viz návod dále). Má-li váš přehrávač funkci ESP (Antiskip) – protitřesová funkce nebo funkci zesílení basů, musíte je vypnout, jinak nebude MindSpa fungovat správně.

Poznámka 2:

CD Audiostrobe se už v ČR neprodává.

Podsvícení displeje

Elektronické podsvícení displeje zůstává rozsvícené 2 sekundy pokaždé po stisknutí jakéhokoli tlačítka. Když stisknete tlačítko BLACKLIGHT, display bude svítit po dobu 5 sekund.

Automatické vypnutí

V rámci úspory baterii disponuje přístroj Mindspa automatickým vypínáním. Pokud s přístrojem 5 minut nemanipulujete (neprobíhá žádná stimulace ani jste nestiskli jakékoli tlačítko), přístroj se automaticky vypne. Pro opětovné zapnutí přístroje je nutné přístroj nejdříve vypnout a poté opět zapnout.

Brýle

Pokud máte verzi Mindspa s alternativními průhledovými brýlemi: Tyto brýle se mohou používat i s otevřenýma očima. Tento způsob není tak účinný, ale může se vám hodit pro specifické účely (učení, sport...) Pro tento způsob sejměte černou nálepkou z čelní strany brýlí.

Při probíhající stimulaci

se na displeji zobrazuje čas, který zbývá do konce programu a symbol ► znázorňující chod programu.

Namotávátka na brýle a sluchátka

Pokud máte verzi brýlí nebo sluchátek s namotávacím kolečkem kabelů: Při rozmotávání a namotávání kabelů musíte držet kabel za oba konce (tedy např. za brýle a za koncovku – jack) a symetricky jej vytahovat (nebo smotávat).

Baterie a adaptér

Baterie

Doporučujeme používat pouze alkalické tužkové baterie (typ AAA). Používejte jen baterie stejného výrobce a stáří.

Vybití baterií je indikováno symbolem baterie na displeji. Od počátku této indikace vydrží přístroj fungovat ještě zhruba 1 hodinu. Nicméně nedoporučujeme po začátku signalizace už přístroj se starými bateriemi používat, protože ty mohou způsobit nepravidelný chod přístroje a snížit kvalitu stimulace.

Nedoporučujeme používat dobíjecí baterie, jelikož nemají odpovídající jmenovité napětí, což může zapříčinit poškození elektrických obvodů, či nesprávnou funkci přístroje.

Adaptér

Pro nabíjení můžete používat adaptér, ten musí mít tyto hodnoty:

Výstupní napětí DC 7,5V, proud 200 mA a záporný pól na středu napájecího konektoru $+ \ominus -$, konektor v průměru 2,1 mm.

Pokud se na displeji objeví nápis „Lo“ nebo displej problikává, jedná se o signalizaci vybitých baterií.

Odstraňování potíží

Nepravidelná stimulace a její asymetrie může být součástí programu. Pro ověření vyzkoušejte jiný program.

Při zhoršené kvalitě stimulace (nehraje obě sluchátka, neblíkají obě poloviny brýlí apod.) překontrolujte úplnost a správné zapojení konektorů v přístroji.

Při nízké intenzitě stimulace zkontrolujte nastavení intenzity světelné či zvukové stimulace (otočnými ovladači) a zkontrolujte stav baterií, resp. zkuste vyměnit současné baterie za nové.

Vybité baterie se projevují jako údajné závady. Z toho důvodu vám doporučujeme při jakékoliv (údajné) poruše nejdříve ověřit baterie – vyměnit staré baterie za nové, případně použít adaptér.

Jestliže se nerozsvítí displej, tak zkuste několikrát po sobě přístroj zapnout a znovu vypnout.

Péče o přístroj

Chraňte přístroj před prachem, nečistotou a pády.

Chraňte přístroj a příslušenství před relativní vlhkostí nad 65 % a před vniknutím vody či jiné tekutiny do přístroje. Pokud přesto dojde k jejich zvlhnutí, jednotku nezapínejte, abyste se podívali, zda stále funguje! To by mohlo způsobit trvalé poškození obvodů. Místo toho sejměte kryt baterií a baterie vyjměte. Před dalším použitím nechte přístroj dostatečně dlouho zcela vyschnout. To může uchránit přístroj před trvalým poškozením. Slaná voda uvnitř přístroje zanechává zbytky, takže i po vyschnutí bude velká pravděpodobnost koroze obvodů a zkratu přístroje.

Pokud přístroj delší dobu nepoužíváte, doporučujeme vyjmout baterie.

Nenechávejte přístroj vystaven přímému slunci po delší dobu anebo uvnitř uzavřeného automobilu za horkého počasí. Chraňte přístroj před teplotami nad 45 °C a pod 0 °C.

Vyvarujte se poškrábání brýlí, protože jsou z plastu a nedbalým zacházením se snadno poškodí. Můžete je občas očistit čistým měkkým mírně navlhčeným hadříkem, aby se na nich neusazovaly mastnota a nečistota. K čištění nepoužívejte suchý ani znečištěný hadřík, papírový ručník nebo ubrousek, ani svou košili, neboť byste mohli jejich povrch poškrábat.

Neroztahujte nožičky brýlí, i když jsou částečně pružné, jinak hrozí jejich ulomení nebo zlomení rámu brýlí. Věnujte pozornost ukládání brýlí, abyste je nezmáčkli přisednutím apod.

Neroztahujte nadměru sluchátka, i když jsou pružná, jinak hrozí jejich zlomení nebo poškození. Se sluchátky manipulujte opatrně, mechanická poškození nelze uznat jako vadu.

Zapojujte kabely do správných zdírek. Zapojujte kabely, především kabel adaptéru a kabel USB správnou stranou a nikoli násilím. Zapojujte u kabelu adaptéru do přístroje správnou koncovku. Jinak se konektory na přístroji a koncovky kabelů velmi rychle zničí. Poškození se nemusí projevit hned, ale má zásadní vliv na životnost a funkčnost přístroje.

Nenamotávejte kabely na tělo jednotky, brýlí či sluchátek, ale volně je svinujte takovým způsobem, jakým byly svinuté v originálním balení. Jinak se kabely rychle poškozují. V takových případech nelze většinou kabel samostatně opravit a je nutné zakoupit celé nové příslušenství (sluchátka, brýle).

Nepoužívejte pro čištění a údržbu žádné tekutiny, mazadla a lepidla. Ty nemusí způsobit poškození přístroje ihned, ale mají zásadní vliv na životnost a funkčnost přístroje.

Neprovádějte na přístroji neoprávněné opravárenské zásahy.

Rady a pokyny pro případnou reklamaci/ opravu

Před předáním zboží do opravy prosím nejdříve kontaktujte svého prodejce nebo servis Galaxy. V mnoha hlášených případech se totiž nejedná o vadu, ale o nesprávný postup, nepozornost při používání přístroje.

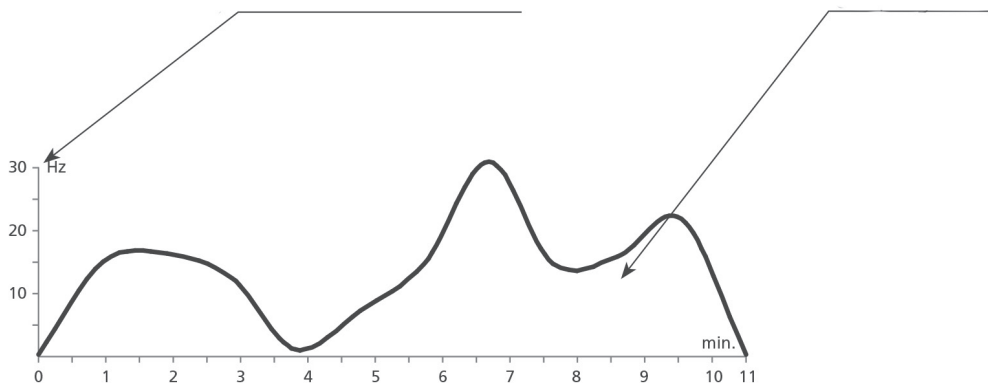
Při zjištění vady poskytněte servisu celý komplet přístroje a nikoli jen jeho část. Zdánlivá vada sluchátek totiž nemusí být vada sluchátek, ale vada ovládací jednotky apod.

Pozáruční (placené) opravy, které od vás obdržíme poštou, vám zasíláme zpět také poštou, na dobírku, s připočítáním poštovného.

Záruční opravy (prokázaná reklamace), které od vás obdržíme poštou, vám zasíláme zpět také poštou, pojištěným (tzv. obchodním) balíkem. Poštovné neplatíte.

Vysvětlivky k programům

Levý sloupec je údaj stimulační frekvence v Hz a řádka pod grafem značí čas programu v minutách.



Každý program je označen číslem – pod tím ho najdete na displeji, dále jménem a popisem. Vpravo nahoře je uveden celkový čas programu a kategorie do které spadá.

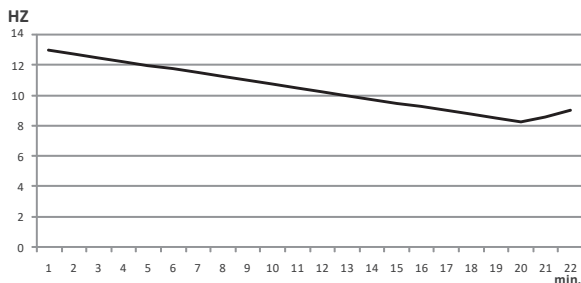
01 Klasická relaxace

Sestup k relaxaci je u tohoto sezení pozvolný, a hlubší.

Ve frekvenci, ve které program (i váš mozek) skončí, se aktivuje samoozdravný mechanismus těla, tedy tělo i psychika se ustálí k odpočinku a imunitní systém působí nejsilněji. Proto tento program použijte tehdy, kdy vás po něm nečeká žádná psychická práce nebo jiná zátěž, aby jeho odpoledne po práci, pokud se cítíte mírně až středně unavení.

RELAXACE

⌚ 22 minut

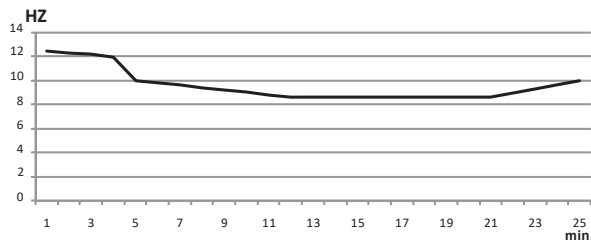


02 Lehká relaxace

Lehké vlny v hladině alfa rychle odbourají únavu. Jedná se o mírný relaxační program, při kterém si snadno a rychle odpočinete – rychle zažene mírnou únavu. Protože nekončí v aktivní hladině beta, je vhodné jej použít pouze tehdy, když vás po něm nečeká něco mimořádně náročného.

RELAXACE

⌚ 25 minut

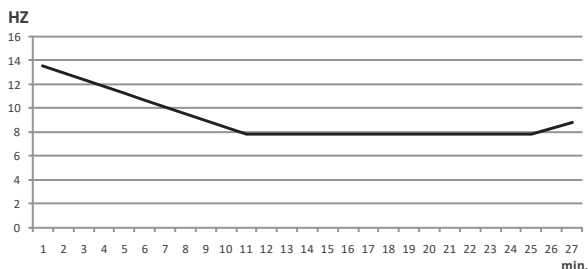


03 Schumannova rezonance

SPECIÁLNÍ

⌚ 27 minut

Vlny binaurálních rytmů Vás provedou od plně bdělého stavu do relaxační hladiny až k Schumannově rezonanci (frekvence, na níž pulzuje zemské jádro), na které se ustálí. Při tomto sezení si výborně odpočine tělo a mysl najednou a tento program tedy plní funkci celkového psychosomatického odpočinku. Po jeho skončení zůstanete naladěni na velmi příjemné úrovni hlubší relaxace. Používejte jej buď k odpočinku, nebo i rozjímání po skončeném dni a nedoporučujeme, abyste se hned po něm vrhli do nějaké náročné fyzické či psychické aktivity.

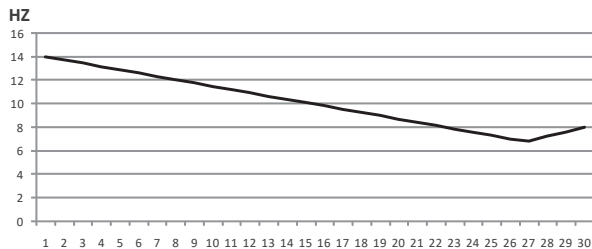


04 Regenerace

RELAXACE

⌚ 30 minut

Toto sezení je určeno v případě vyčerpání, vrcholného tělesného výkonu (sportu) nebo silné únavy k hluboké relaxaci. Také jej použijte k odstranění úzkostí, trémy, bolesti a špatných či nepříjemných psychických pocitů.

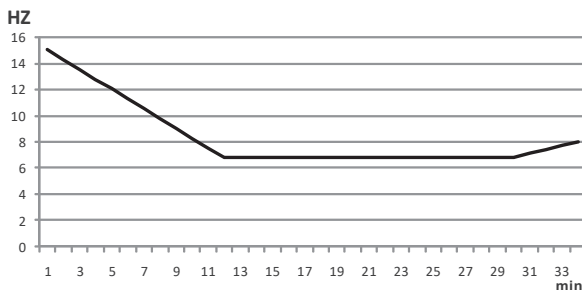


05 Hluboká relaxace

Je určen k odstranění velké únavy, fyzické či psychické. Vhodný je tento program odpoledne po příchodu z práce, na konci dne jako příprava na usnutí nebo po sportu. Není určen pro použití během dne, protože cílová frekvence osciluje pod nižší alfou a zpomalí vaše tělesné i psychické biorytmy.

RELAXACE

⌚ 34 minut

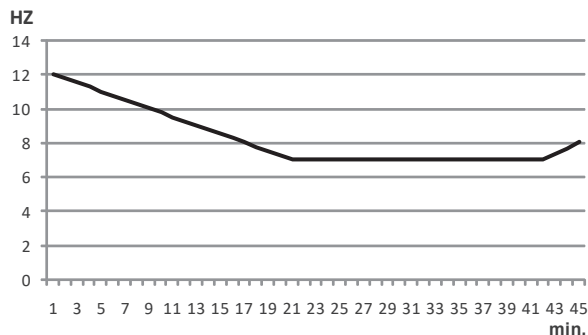


06 Rozjímání

Máte v ruce klasický meditační program, který je navíc velmi výhodný: vede vás ze soustředěného stavu, přes mírnou a střední relaxaci až k meditačním frekvencím (kolem 7 Hz). Tento program je tvořen díky zkušenostem z praxe přesně pro meditaci západního světa: vaše mysl bude během chvíle ponořená do hlubšího stavu vědomí, ale přitom zůstane čilá a nebude ospalá ani při vaší případné únavě.

MEDITACE

⌚ 45 minut



Pokud vám nic neříká meditace, použijte je jako silně relaxační program pro odpočinek nebo pro odplavení starostí a stresujících myšlenek nasbíraných během dne. Projděte se svou myslí a objevte sílu relaxace, která postupuje až do oblasti meditace. Toto sezení je často vyhledávané hlavně kvůli pozvolným přechodům mezi hladinami alfa a theta.

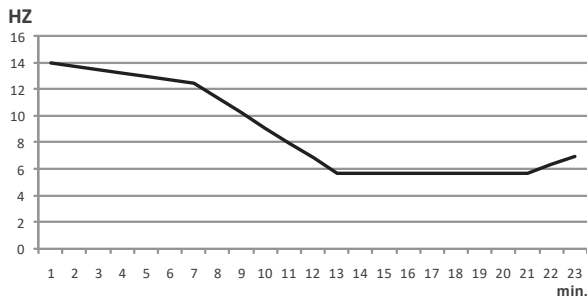
07 Meditace

Zajímavý program na krátké prospání se a probuzení! Uvede vás až na přelom hladiny theta a delta, kde jen s malými frekvenčními výkyvy zůstanete 15 minut.

To je přesně doba pro tzv. „kočičí spánek“, tedy krátký a intenzivní spánek mysli. Poté následuje návrat k osvěženému vědomí. Tento program se proto používá hlavně během dne na překonání ospalosti nebo velké únavy. Uživatelé vyprávající o svých pocitech tvrdí, že takovýto program jim nahradí 2-3 hodiny normálního spánku.

MEDITACE

🕒 23 minut



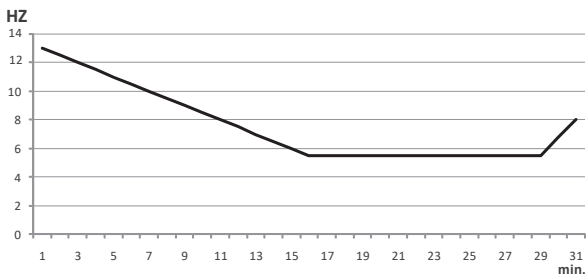
08 Antidepresivum

Tento program je určen pro okamžitě i dlouhodobé zlepšení psychické kondice. Dokáže vás psychicky zcela zrelaxovat po náročné psychické práci nebo zátěži, stresu. Umí totiž redukovat negativní pocity a bloky stresu a napětí. Použijte jej jako první pomoc pro uvedené příklady.

Při dlouhodobém používání zvyšuje hladinu psychické vyrovnanosti a odolnosti.

SPECIÁLNÍ

🕒 31 minut

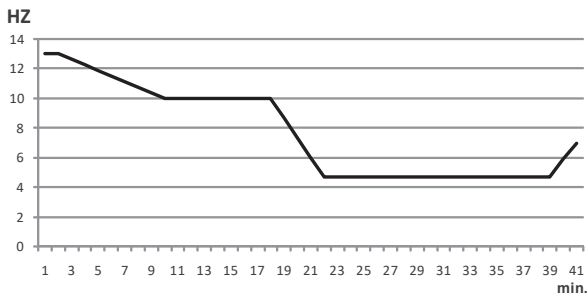


09 Kočičí spánek

SPÁNEK

⌚ 41 minut

Zajímavý program na krátké prospání se a probuzení! Uvede vás až na přelom hladiny theta a delta, kde jen s malými frekvenčními výkyvy zůstanete 15 minut. To je přesně doba pro tzv. „kočičí spánek“, tedy krátký a intenzivní spánek myslí. Poté následuje návrat k osvěženému vědomí. Tento program se proto používá hlavně během dne na překonání ospalosti nebo velké únavy. Uživatelé vyprávějící o svých pocitech tvrdí, že takovýto program jim nahradí 2–3 hodiny normálního spánku.



Uživatelé vyprávějící o svých pocitech tvrdí, že takovýto program jim nahradí

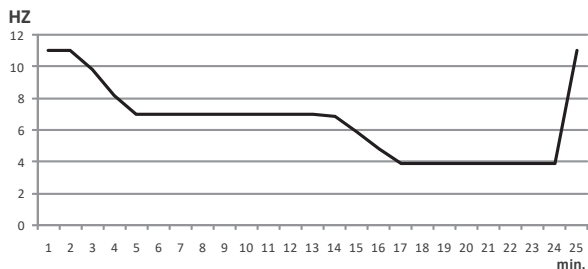
10 Odstranění stresu

SPECIÁLNÍ

⌚ 25 minut

Tento program je určen pro okamžitě i dlouhodobé zlepšení psychické kondice. Dokáže vás psychicky zcela zrelaxovat po náročné psychické práci nebo zátěži, stresu. Umí totiž redukovat negativní pocity a bloky stresu a napětí. Použijte jej jako první pomoc pro uvedené příklady.

Při dlouhodobém používání zvyšuje hladinu psychické vyrovnanosti a odolnosti.

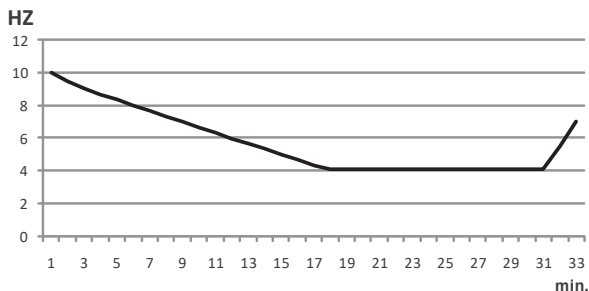


11 Koncentrace

Tento program slouží k navození koncentrace k jakékoli soustředěné činnosti. Nejčastěji je tedy využíván před učením či před zkouškou – výborně odstraní trému. Také jej používají vrcholoví sportovci k dosažení optimální úrovně koncentrace před závodem. K dosažení vysoké hranice koncentrace (dlouhodobě) doporučujeme program používat minimálně 3krát týdně po dobu nejméně 6 týdnů. Takto jej úspěšně využívají například top manažeři. Při pravidelném používání se u většiny lidí dospělého věku často dostaví dlouhodobý pozitivní účinek v podobě celkového zlepšení koncentrace. Starší lidé pociťují při dlouhodobém používání tohoto programu zlepšení paměti.

UČENÍ

🕒 33 minut

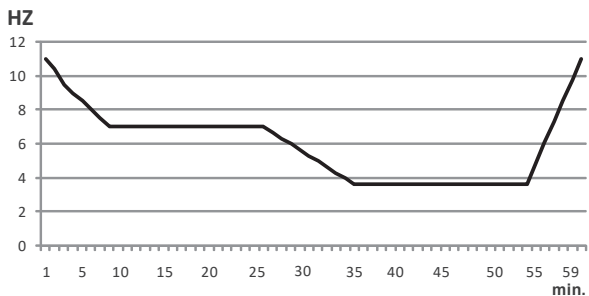


12 Zvýšení imunity

Sezení začíná v běžném vědomí, takže jej můžete spustit kdykoli. Má odlišné použití než jiné relaxační programy. Slouží pro opravdu silnou relaxaci u osob, které jsou vůči lehčím relaxačním programům imunní nebo slouží dobře v případě, že jste velmi unaveni, a to i fyzicky. V obou případech poskytne velmi silnou celkovou úlevu a odpočinek: odruší stres a nutkavé myšlenky a organismus začne ve zvýšené míře uvolňovat pozitivní hormony (nejznámější jsou endorfiny). V těchto stavech a hladinách vědomí funguje imunitní systém naplno – tělo i mysl se během programu intenzivně uzdravují. Po jeho skončení ještě minimálně několik minut prožijte jeho účinky, a až po tom se pusťte do další činnosti. Pokud jste silně unaveni tak počítejte s tím, že po jeho skončení se vám bude chtít spát (což je velmi pozitivní, nebraňte se tomu) nebo můžete už v jeho průběhu usnout.

SPECIÁLNÍ

🕒 60 minut

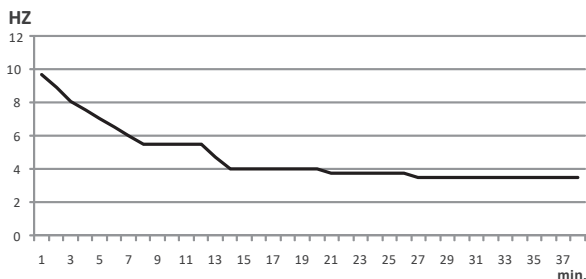


13 Před spaním

Pomůže jako první pomoc při těchto potížích se spánkem: neschopnost usnout a noční probouzení se. Prohlubuje spánkový cyklus, tedy činí spánek kvalitnějším. Při pravidelném používání pomáhá definitivně vyřešit běžné potíže se spánkem. Nicméně v tomto ohledu nemá takovou účinnost jako dva následující programy. Je určen spíše jako rychlá pomoc v případě náhlých potíží se spaním a usínáním, které se mohou projevit při zvýšené stresové zátěži, při narušení pravidelného spánkového režimu apod.

SPÁNEK

⌚ 37 minut

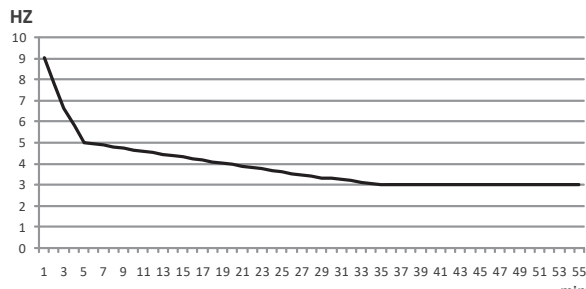


14 Spánek

Je určen pro odstranění menších potíží se spánkem či přímo spánkových poruch. Používejte jej pouze ve večerních hodinách, ideálně těsně před usnutím. Nedivte se, pokud usnete už během programu: jeho účinek je velmi silný. Při pravidelném používání zlepší výrazně spánkový cyklus a prohloubí spánek, a to už po prvních několika použitích. Pokud nemáte dostatek času, můžete jej ukončit libovolně již po cca 30 minutách.

SPÁNEK

⌚ 55 minut

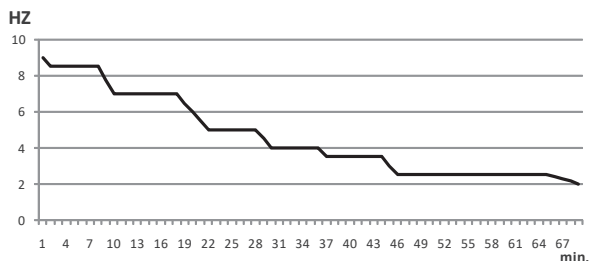


15 Nejhlubší spánek

Vynikající na řešení dlouhodobých potíží se spánkem i na rychlou pomoc. Zaručeně Vás uspí při jakémkoliv příležitosti, v jakémkoliv stavu. Preventivně by měl takový program užívat 1-2× měsíčně každý uživatel starší třiceti let.

SPÁNEK

⌚ 68 minut

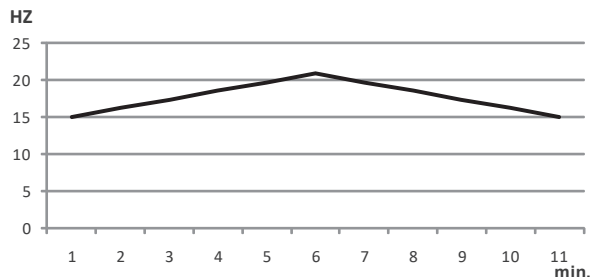


16 Energie

Můžete jej použít po ránu, když se nemůžete probudit nebo kdykoli během dne, když jste unaveni. Příval energie často pocítíte už v průběhu programu. Také se tento program dá použít ke zvýšení motivace a nabuzení, hlavně před fyzickou aktivitou. Mnozí námi oslovení uživatelé pocítovali výrazné zlepšení již po dvou, tří týdnech pravidelného používání tohoto programu. Lidem s nižším krevním tlakem může toto sezení dlouhodobě pomoci ustálit tlak na vyšší úrovni a budou se pak trvale cítit lépe a s větší dávkou energie.

ENERGIE

⌚ 11 minut

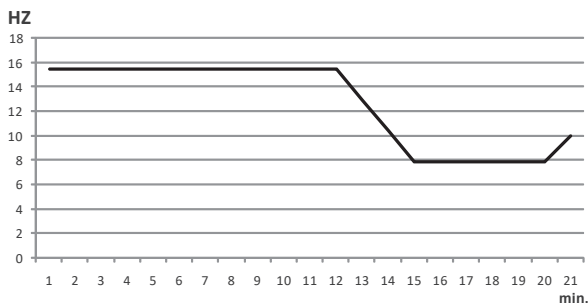


17 Učení

Jemné pohoupání na hladinách energie (hladině beta) i uvolnění (alfa) Vám poskytne komplexní zvýšení mentálních funkcí, což je například koncentrace, nárazové zvýšení IQ, absence trémy, rozhodnost, bystrost. Používá se například ve sportovní oblasti (před závodem) nebo pro intenzivní déletrvající duševní práci, například v povoláních úředníci, manažeři. Dále se používá při činnostech, které vyžadují vysokou koncentraci a rozhodnost, například letecký provoz, policie, armáda, zdravotníci. Tento program pomáhá uklidnit příliš rozjitřenou mysl. Jeho nejčastější využití je pochopitelně pro učení. Absolvujte jej před jakoukoliv porcí uřiva.

UČENÍ

🕒 21 minut

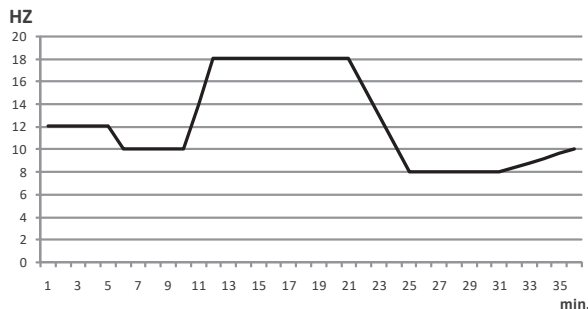


18 Klidná síla

Určitě znáte ten pocit, kdy jste plní síly a přitom klidní, soustředění, připraveni ji použít... Takový pocit se dostavuje například po plnohodnotném dostatečném spánku. Tento program pomáhá rychle načerpat trochu energie a pomáhá soustředit veškerou energii organismu, včetně energetických rezerv, do soustředěného úsilí. Nejvhodnější je použít jej před sportem, vrcholovým i amatérským, před fyzicky náročnou prací, která vyžaduje koncentraci a koordinaci pohybů. Hodí se také pro zlepšení sexuální apetence a výkonu.

ENERGIE

🕒 36 minut



Poznámky

Poznámky

Výhradním dodavatelem výrobku MindSpa pro Českou a Slovenskou republiku je společnost Galaxy. Výhradním zástupcem výrobce pro Českou a Slovenskou republiku je společnost Galaxy.

Vývoj: A/V Stim, LLC, USA

Pro Galaxy vyrobil A/V Stim, LLC, USA

Výroba: USA a Čína.

Dodavatel Galaxy

Společnost Galaxy vznikla v roce 1995 a je specializovaným renomovaným dodavatelem AVS technologie (AVS = audiovizuální stimulační technologie) pro evropský trh. Od roku 1998 patří do dvacítky největších distributorů ve světě a od roku 2003 je největším distributorem AVS technologie v Evropě. Společnost Galaxy je přímým partnerem většiny významných a historicky nejstarších světových výrobců, které zastupuje v několika evropských státech. Galaxy spolupracuje s českou odbornou veřejností a světovými odbornými institucemi, například se Světovou asociací pro AVS technologii (WAAT). Galaxy se podílí na celosvětovém výzkumu a vývoji a je odborným garantem AVS technologie pro ČR a SR.

Práva

© Stimulační programy jsou autorským dílem a jsou chráněny autorskými právy, jejichž majitelem je společnost Galaxy a Laxman.

© Galaxy, Relaxman, Psychowalkman, MindSpa jsou registrované ochranné známky, jejichž majitelem je společnost Galaxy. Jejich zneužití je trestné. Názvy technologií jsou mezinárodně chráněná označení.

Rychlý start

- 1) Vložte 4 baterie AAA.
- 2) Zastrčte do příslušných zdířek sluchátka a brýle.
- 3) Zapněte přístroj vypínačem ON/OFF.
- 4) Tlačítka ▲▼(PROGRAM) si vyberte příslušný program.
- 5) Tlačítkem ►|| (START/STOP) přístroj spusťte a nasadte si během desetisekundového odpočítávání sluchátka a brýle.
- 6) Vyladte si tlačítka pod displejem hlasitost a intenzitu světla na příjemnou úroveň.
- 7) Program se po svém skončení sám vypne.
- 8) Přístroj vypněte tlačítkem ON/OFF.



Mindspa je značkový AVS přístroj s ověřenou účinností.
Testováno Světovou asociací pro AVS technologii.



Založena 1995. Specializovaný dodavatel a výrobce AVS technologie.
Od roku 2003 největší distributor AVS technologie v Evropě.
Výhradní dodavatel přístroje MindSpa pro Českou
a Slovenskou republiku.

