

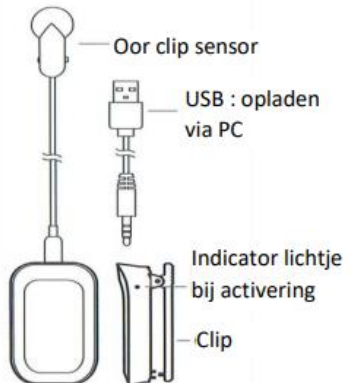
Vorbereiding KYTO voor het eerste gebruik

Versie 1.1 April 2022

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.

1

Voor het eerste gebruik dien je de KYTO gedurende 2 u op te laden. Dit kan je doen door de meegeleverde USB-kabel te connecteren met een PC of laptop of je kan de USB-kabel met de stekker van je GSM connecteren en zo opladen. Bij het opladen zal er een groen lichtje branden. Als de KYTO is opgeladen zal het lichtje uitgaan.

Hoe gebruiken ?



Compatibel met IOS & Android toestellen.

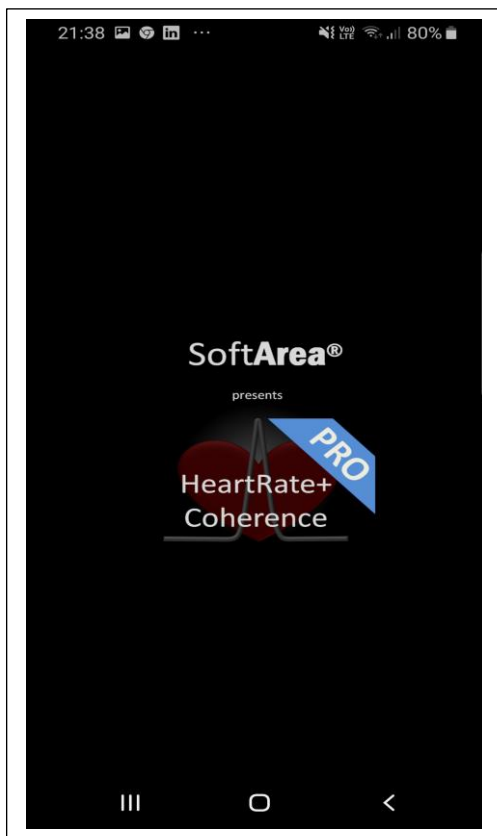
Batterij : Her-oplaadbare lithium
 Batterij capaciteit : 150mAh
 Standaard Voltage : 3.7 V
 Standaard vermogen : 6mA
 Standby tijd : rond 6 maanden
 Oplaad tijd : rond 2 u.

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

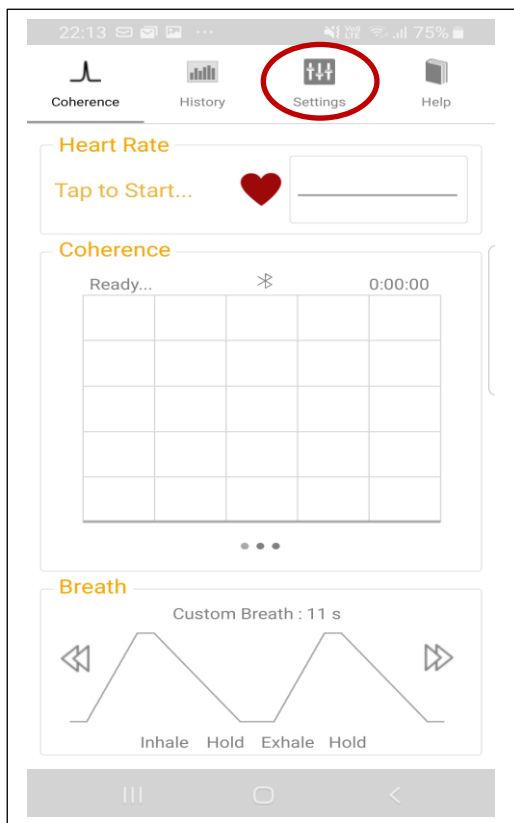
2

Om de KYTO te activeren dien je de plug van de oorsensor in de KYTO te steken. Er knippert dan even een rood lampje. Bij elke hartslag zal dit lampje ook knipperen.

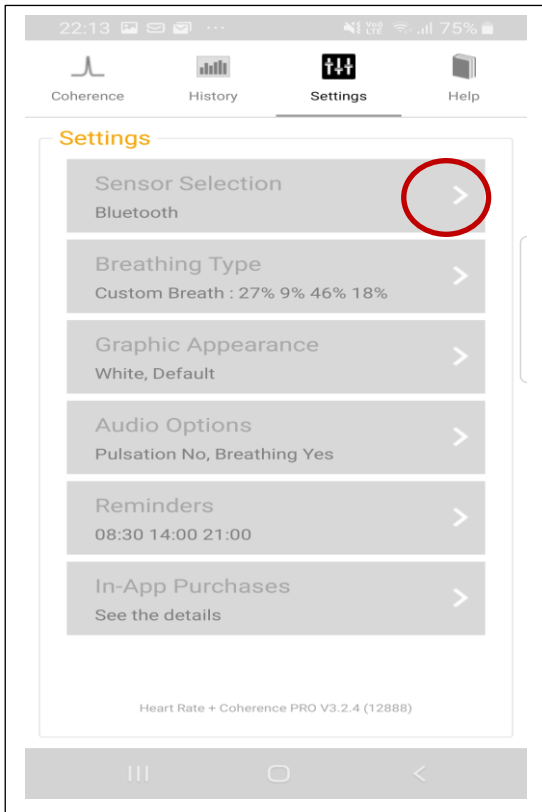
Bij het beëindigen van de oefening, verwijder je de plug van de oorsensor uit de KYTO. Dan stopt de KYTO met functioneren en spaar je de batterij.



De **HeartRate + Pro Coherence App** functioneert zowel voor ios als android toestellen. Download de app via de appstore. De App heeft een kostprijs van 8,99 € (prijs voorjaar 2022)



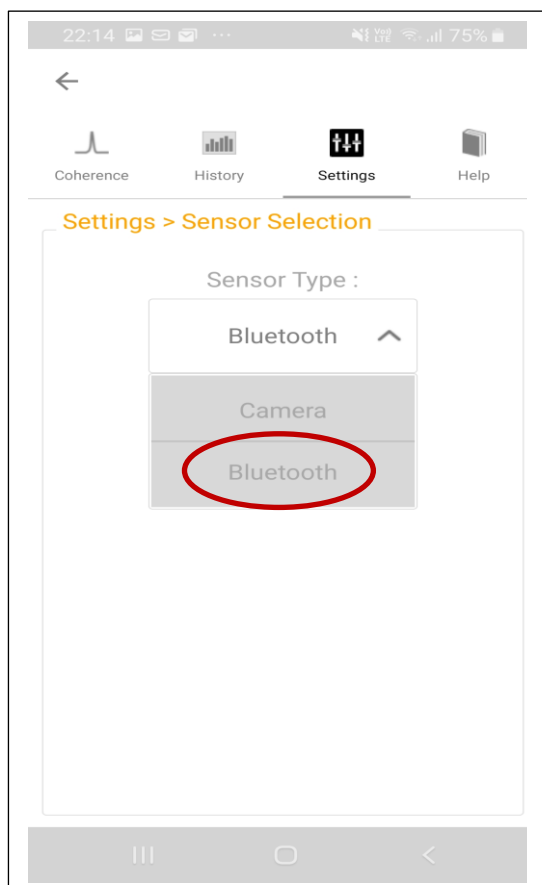
Alvorens te starten met de app moet je deze eerst instellen. Tap op het icoontje “instellingen” in de werkbalk bovenaan.



We gaan eerst de KYTO koppelen met de app. Dit moet je niet steeds opnieuw doen.

Plug de oorsensor in de KYTO en breng de sensor aan je oorlel.

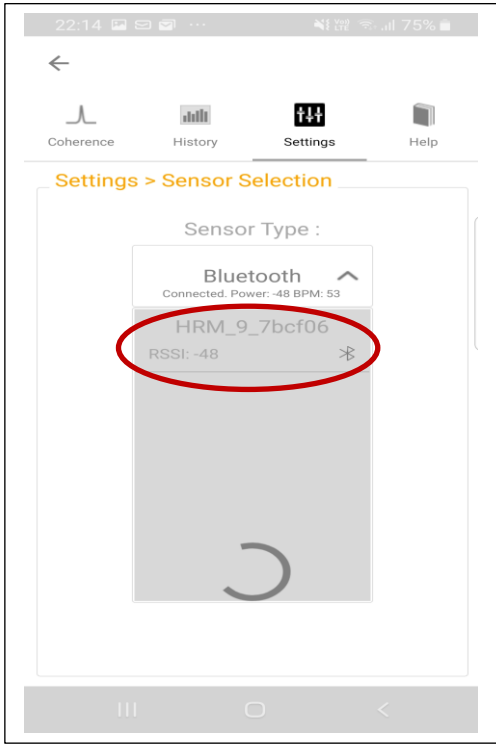
Selecteer "sensor selection" in het menu van de instellingen



Selecteer "Bluetooth"

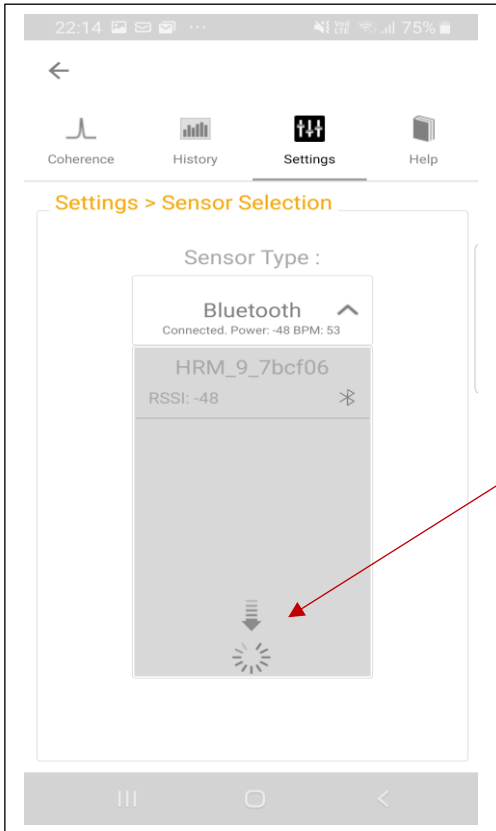
Ps. Deze app kan je ook benutten door je vinger op de lens van de camera van je GSM te plaatsen. De meting is echter niet zo accuraat als met de KYTO.

Als je deze sensor wenst te gebruiken dan kies je "Camera"

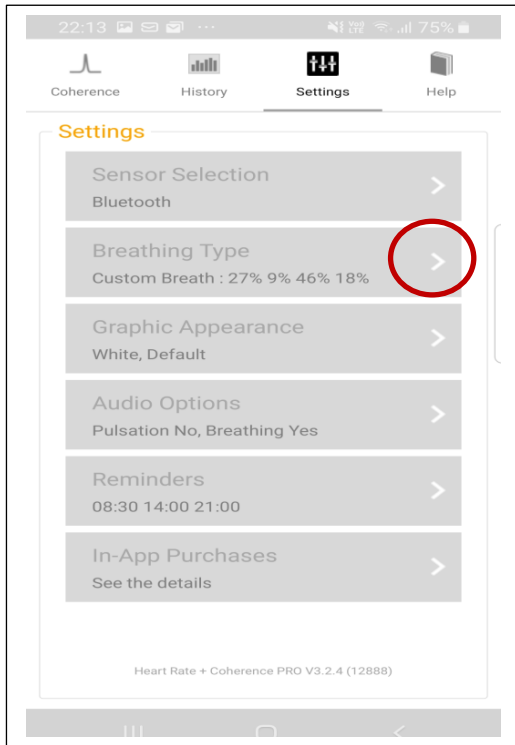


De app gaat nu op zoek naar bluetooth verbindingen. De KYTO wordt weergegeven met "HRM" van Heart Ritme Monitor met daarna een unieke code eigen aan je KYTO.

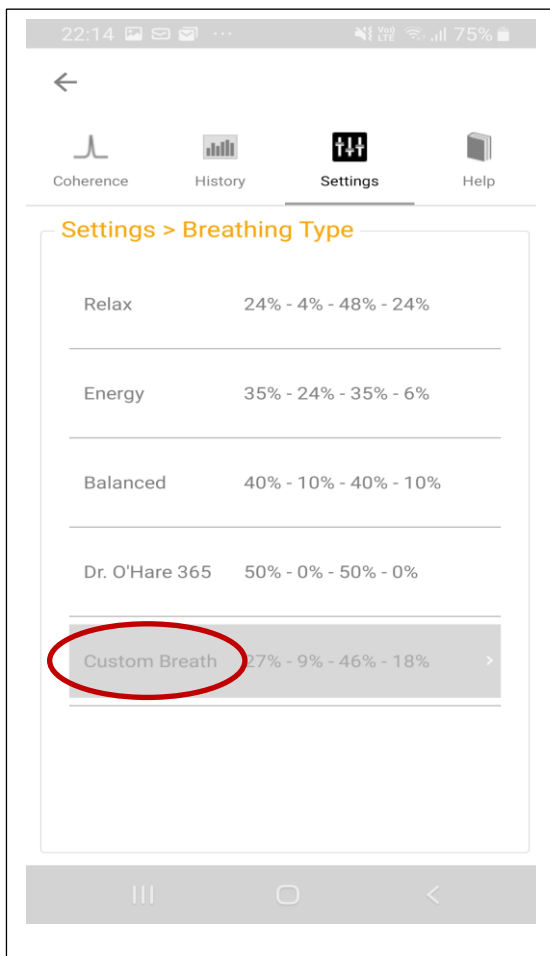
Tap hier op om deze te selecteren.



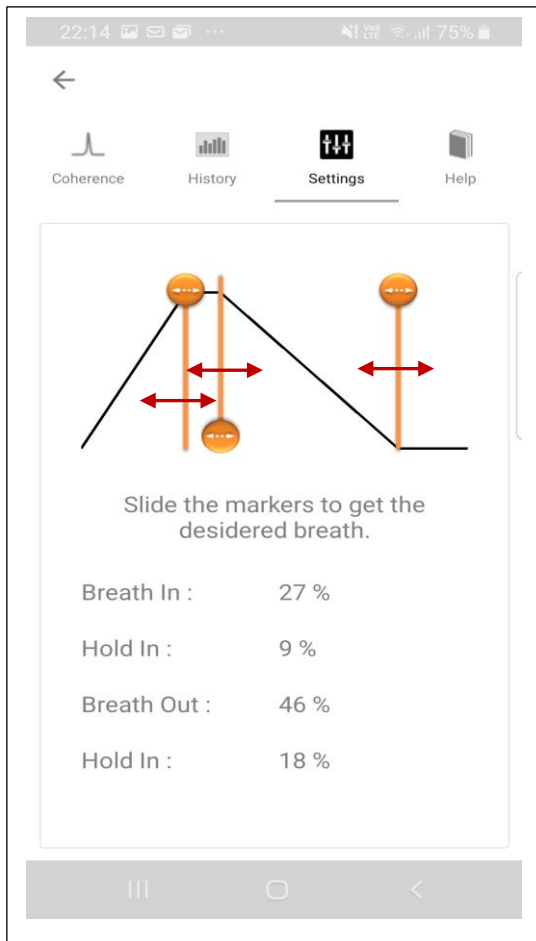
Dit signaal geeft aan dat je KYTO gekoppeld is aan de app.



Stel je ademtijden in door “Breathing type “ te tappen in het menu van instellingen.



We kiezen niet voor een voorgeprogrammeerd programma.
We kiezen ervoor om de ademtijden zelf te bepalen.
Selecteer hiervoor “Custom Breath”



In dit scherm kan je de ademtijden instellen en de adempauzes. Zorg ervoor dat je inademing steeds korter duurt dan je uitademing.

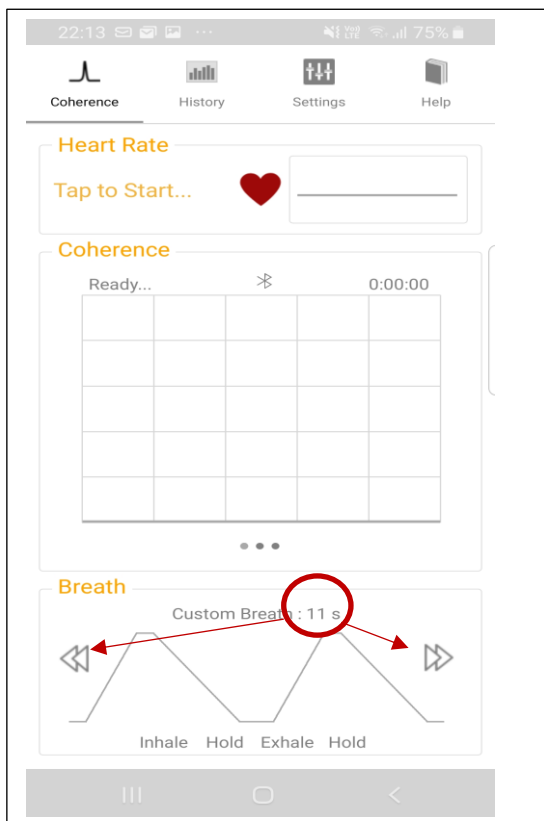
De instelling van de tijden gebeurt met verhoudingen, uitgedrukt in percentages.

Je kan de tijden aanpassen door de staafjes heen en weer te schuiven.

Op het scherm hiernaast zie je een goede verhouding van in- & uitademing en de pauzes.

Zorg ervoor dat de ademhaling comfortabel voor je verloopt.

Ps. Adem rustig in, neem niet teveel luchtvolume, dit is niet nodig. Doseer je uitademing door langzaam je lucht te laten ontsnappen via een gaatje tussen je lippen.



Stel ademhalingsfrequentie in:

Je bent hartcoherent als je je focus op de oefening kan houden en als je in de juiste frequentie ademt. Deze ademhaling ligt tussen de 4 en 7 ademhalingen per minuut. (Dit is niet haalbaar 24/24 u, maar wel tijdens het oefenen)

Aan totale ademtijd van 10 sec. betekent dat je 6 ademhalingen per minuut ademt.

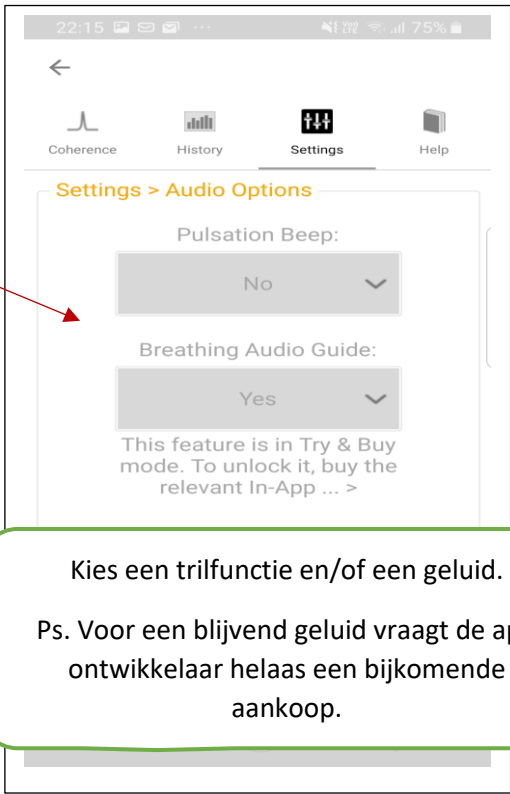
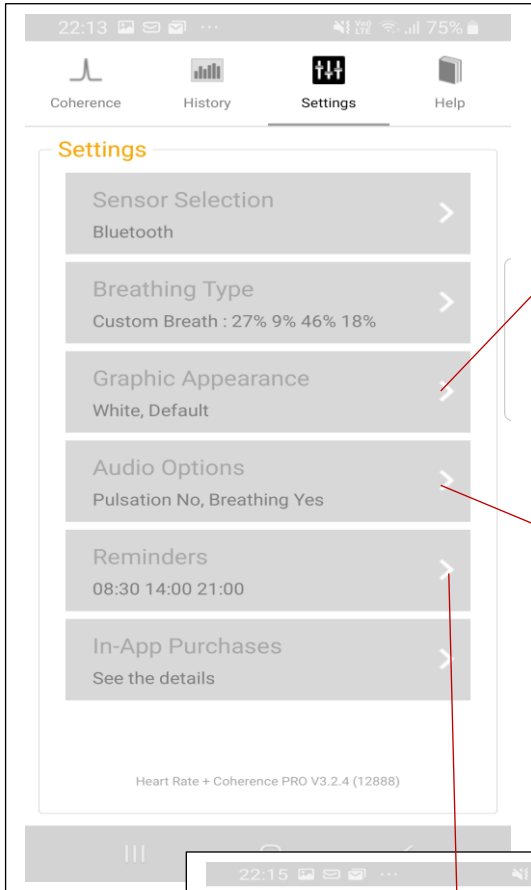
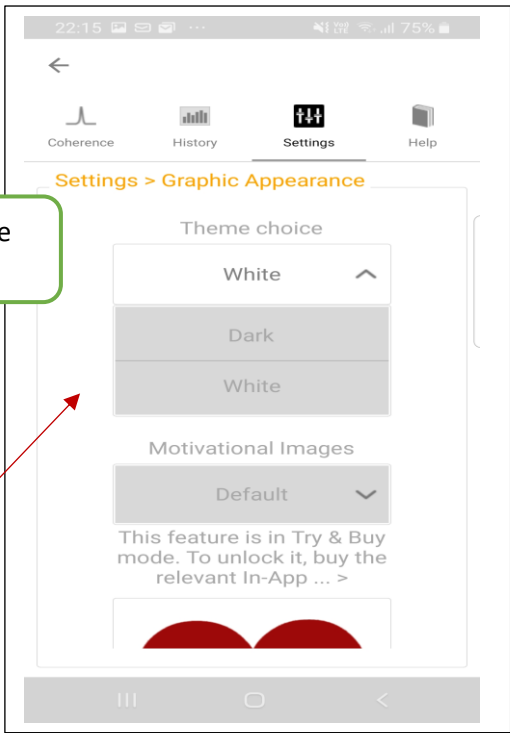
Bij 11 sec adem je aan een frequentie van 5,5 ademhaling per minuut. Bij 12 sec. 5.

Stel je aantal seconden in door op de pijltjes li & re te tappen.

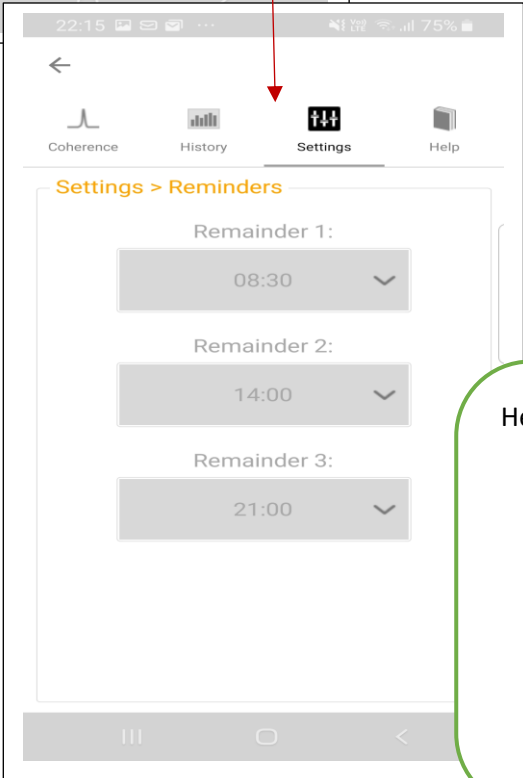
De meeste volwassen mensen ademen 5,5 à 6 ademhalingen per minuut.

Welke frequentie voelt voor jou aangenaam aan?

Kies een wit of donkere achtergrond van je app scherm.



Kies een trilfunctie en/of een geluid.
Ps. Voor een blijvend geluid vraagt de app ontwikkelaar helaas een bijkomende aankoop.

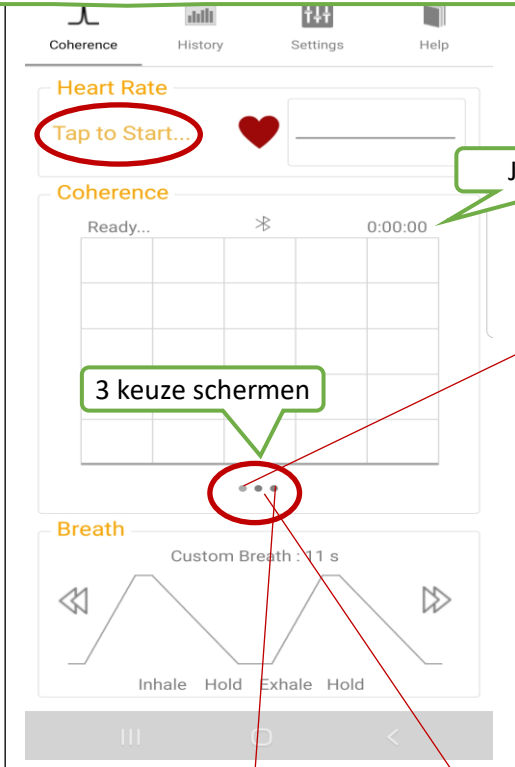


Het is niet altijd makkelijk om je oefeningen te plannen in dit hectisch leven. Een reminder herinnert je eraan dat je nood hebt aan rustmomenten in de dag.

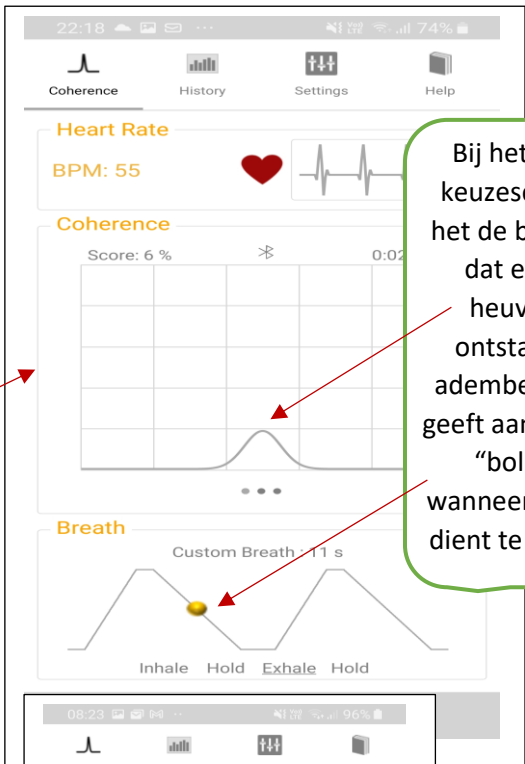
Een consequente beoefening van hartcoherentie geeft een hoge stressreductie.

Je kan 3 remind-tijden inbrengen.

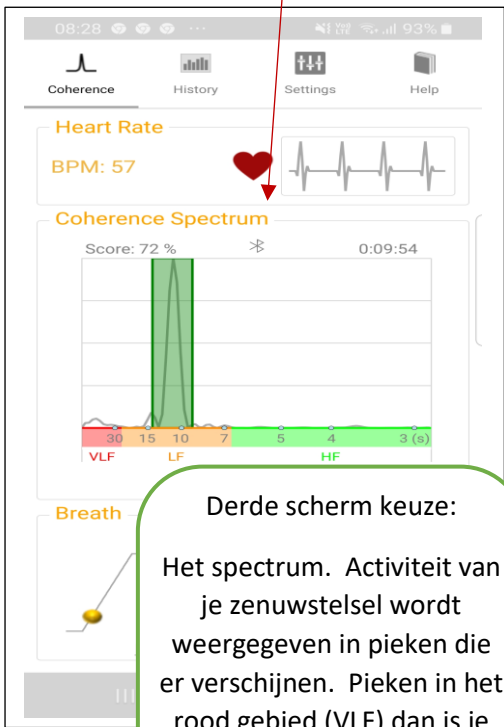
Start je oefening door te tappen op het scherm. Bij een goede bluetooth koppeling zal je de hartslag zien verschijnen, rechts van het hartje.



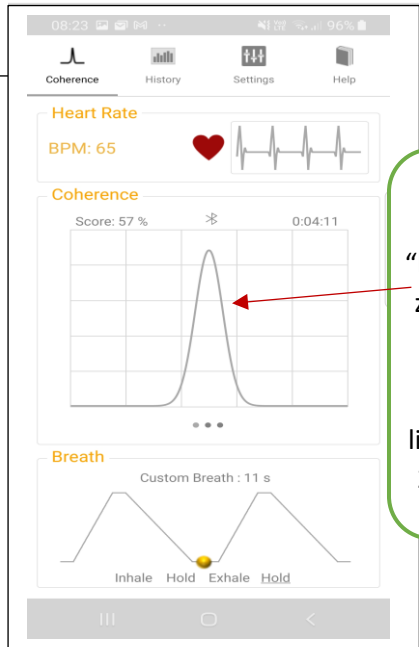
Je oefentijd



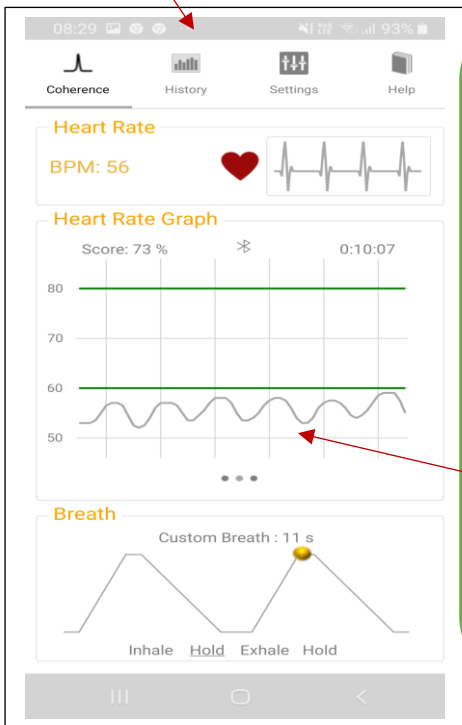
Bij het eerste keuzescherf is het de bedoeling dat er "een heuveltje" ontstaat. De adembegeleider geeft aan met een "bolletje" wanneer je in- uit dient te ademen.



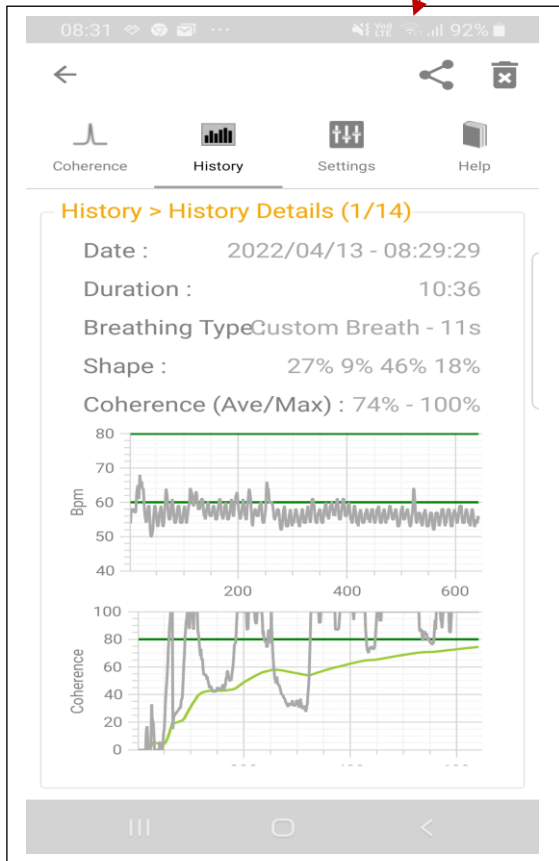
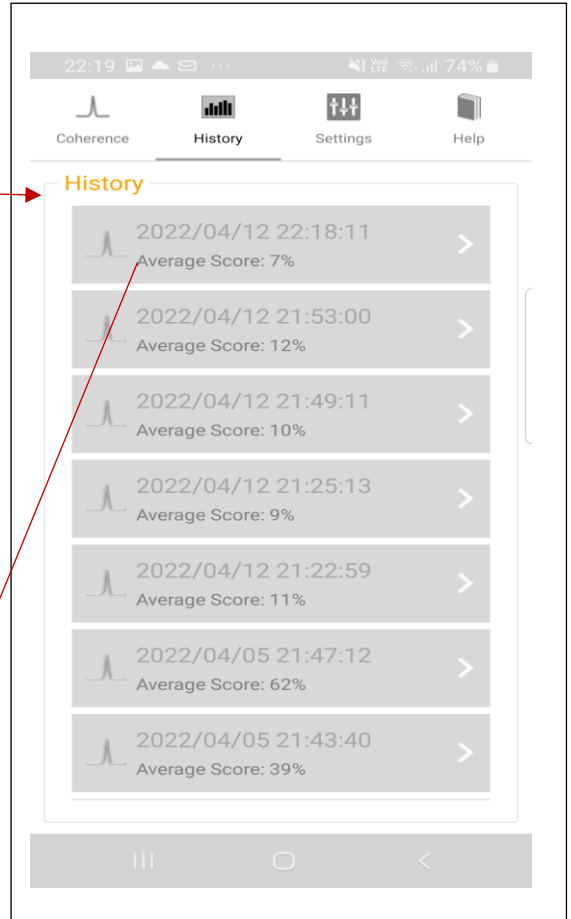
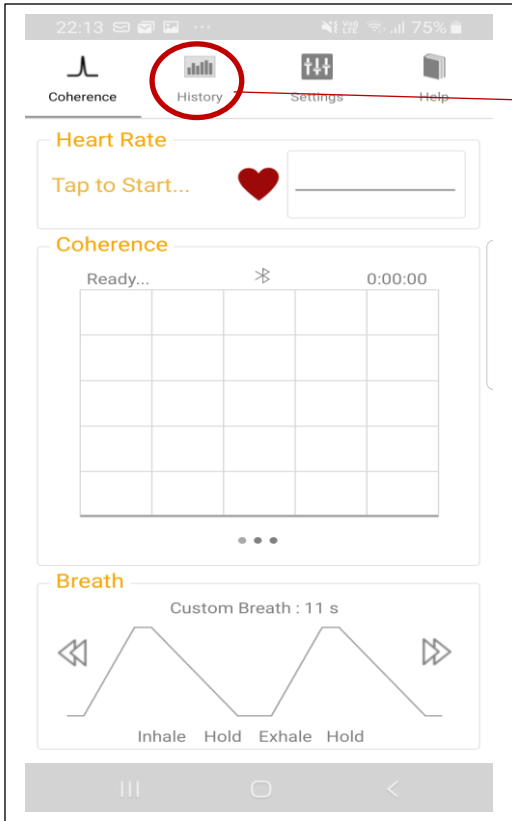
Derde scherm keuze:
 Het spectrum. Activiteit van je zenuwstelsel wordt weergegeven in pieken die er verschijnen. Pieken in het rood gebied (VLF) dan is je gaspedaal actief. Pieken in het groene gebied (HF), je rempedaal. Pieken in het oranje gebied (LF) betekent dat je zenuwstelsel in balans vertoeft. Ideaal is een hoge piek in de groen gekleurde kolom in het oranje gebied.
 (zie afbeelding)



De bedoeling is dat je het "heuveltje continu zo hoog mogelijk houdt (80%).
 Elke horizontale lijn in de grafiek is 20% Coherentie.



Tweede scherm keuze:
 Bij inademing zal je hartslag stijgen, bij uitademing dalen. Dit voel je niet omdat dit bij de oefening gelijkmatig gebeurt in duizenden van seconden.
 Dit fenomeen wordt uitgelijnd in het golvend patroon dat je op het scherm ziet. Bij balans zal dit een mooi golvend patroon zijn, bij stress of vermoeidheid een chaotische golf.



Elke oefening wordt opgeslagen in de map "history". Elke oefening heeft zijn rapport.

Hier naast zie je dat men 10:36 min heeft geoefend. De gemiddelde coherentie is 74% en het maximum 100% (zie ook de opstijgende groene lijn in de onderstaande grafiek)

Tip: oefen niet om de hoogst mogelijke score te halen. Hierdoor ga je zelfs je gaspedaal activeren en net minder in het balansgebied vertoeven.

Zelfs een oefening met een minder goed resultaat zal altijd een effect hebben.

De leuke is: **het oefenen primeert boven het resultaat!**

Tip : bekijk zeker de "help" map van deze app. Daar vind je nog extra info over de werking van de app en hartcoherentie

Geniet van je oefening en de innerlijke rust dat het biedt... "Blijven Ademen"! Ik wens het je van harte toe.