

Čelenka Muse Athena S



Co je Čelenka Muse S Athena

Muse S Athena je inteligentní EEG čelenka nové generace, která propojuje neurofeedback, sledování spánku a trénink mentální výkonnosti. Díky pokročilým biosenzorům sleduje aktivitu mozku, srdeční tep, dech i pohyb těla a poskytuje okamžitou zpětnou vazbu prostřednictvím aplikace Muse.

Na rozdíl od předchozích modelů využívá také technologii fNIRS (funkční blízkou infračervenou spektroskopii), která sleduje okysličení mozkové tkáně a umožňuje trénovat mentální výkon prostřednictvím režimu Strength.

Jak Muse S Athena funguje

Čelenka využívá několik typů senzorů, které společně vytvářejí komplexní obraz o vaší psychické i fyzické aktivitě:

- EEG senzory pro měření mozkových vln
- fNIRS senzory pro sledování okysličení mozku
- optický senzor srdeční frekvence (PPG)
- akcelerometr a gyroskop pro sledování pohybu
- senzory dechu

Naměřená data jsou bezdrátově přenášena do aplikace Muse, která v reálném čase upravuje zvukovou kulisu nebo poskytuje zpětnou vazbu podle vašeho aktuálního stavu.

Hlavní benefity

Pravidelné používání může pomoci:

- zlepšit koncentraci
- podpořit pravidelnou meditační praxi
- snížit stres
- zlepšit kvalitu spánku
- posílit mentální odolnost
- zvýšit schopnost soustředění
- sledovat dlouhodobý vývoj mozkové aktivity
- rozvíjet kognitivní výkonnost pomocí režimu Strength.

Stažení aplikace Muse

Před prvním použitím si stáhněte aplikaci Muse z App Store nebo Google Play.

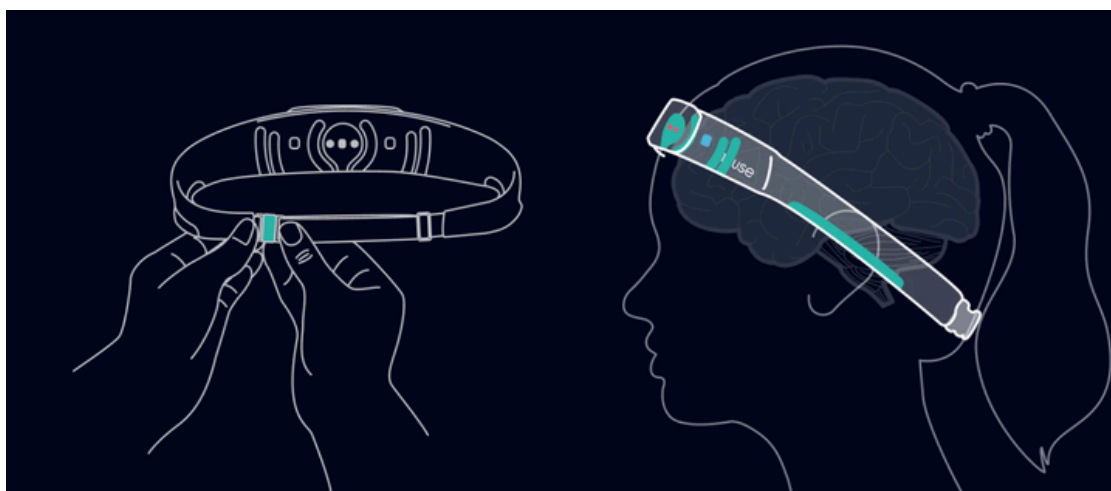
Po instalaci vytvořte uživatelský účet a zapněte Bluetooth i lokalizační služby ve svém mobilním zařízení.

První spuštění

1. Zapněte čelenku tlačítkem vedle nabíjecího konektoru.
2. Otevřete aplikaci Muse.
3. Vyberte zařízení ze seznamu Bluetooth.
4. Po úspěšném propojení můžete zahájit první relaci.

Správné nasazení čelenky

1. Pro přesné měření je důležité správné nasazení:
2. logo Muse směřuje dopředu,
3. senzory na čele musí být v přímém kontaktu s pokožkou,
4. boční senzory umístěte za uši,
5. mezi senzory a pokožkou nesmí být vlasy,
6. čelenka má být pevně usazená, ale pohodlná.
- 7.



Kontrola senzorů a kalibrace

Před každou relací aplikace automaticky zkontroluje kvalitu signálu.

Po kontrole následuje přibližně minutová kalibrace, během které zařízení vytvoří výchozí referenci vaší mozkové aktivity pro přesnější vyhodnocení celé relace.

Meditační režimy

Muse nabízí několik biofeedbackových režimů:

Mind

Trénink soustředění pomocí sledování mozkových vln.

Heart

Meditace zaměřená na regulaci srdeční frekvence.

Breath

Vedené dechové cvičení podporující harmonický dech.

Body

Sledování pohybu těla během meditace.

Každý režim využívá zvuky přírody a další zvukové prvky, které reagují na vaši aktuální úroveň soustředění nebo uvolnění.

Strength – exkluzivní funkce Athena

Strength je jedinečný režim dostupný pouze u Muse S Athena.

Pomocí technologie fNIRS sleduje okysličením prefrontální mozkové kůry během mentálně náročných úkolů.

Na rozdíl od klasické meditace není cílem uvolnění, ale rozvoj mentální výdrže, soustředění a schopnosti udržet vysoký kognitivní výkon.

Po každé relaci obdržíte Strength Score, který ukazuje, jak efektivně jste dokázali udržet mentální úsilí.

Režimy spánku

Muse S Athena nabízí také pokročilé funkce pro podporu spánku:

- Sleep Journeys
- Sleep Soundscapes
- Sleep Guidances
- Digital Sleeping Pills
- Sleep Tracking

Tyto režimy pomáhají snadněji usnout, sledovat průběh spánku a získat podrobné informace o jeho kvalitě.

Výsledky a statistiky

Po každé relaci aplikace zobrazí přehled výsledků, například:

- úroveň soustředění,
- dobu klidového stavu,
- srdeční frekvenci,
- kvalitu dechu,
- stabilitu těla,
- Strength Score (Athena),
- délku a kvalitu spánku,
- jednotlivé spánkové fáze,
- Sleep Score.

Health Dashboard

Aplikace obsahuje sekci Health, která umožňuje dlouhodobě sledovat:

- Alpha Peak,
- Brain Recharge,
- vývoj kognitivního výkonu,
- trendy mozkové aktivity,
- doporučení pro zlepšení mentální kondice.

Doporučené používání

Pro dosažení nejlepších výsledků doporučujeme:

- meditovat 10–20 minut denně,
- používat čelenku pravidelně,
- využívat spánkové režimy před usnutím,
- sledovat dlouhodobý vývoj výsledků v aplikaci.

Nabíjení

Zařízení nabíjejte pouze pomocí přiloženého USB kabelu.

Před prvním použitím doporučujeme baterii plně nabít.

Nejčastější otázky

Čelenka se nepřipojí.

Zkontrolujte Bluetooth, stav baterie a restartujte aplikaci.

Senzory hlásí slabý signál.

Upravte polohu čelenky, odstraňte vlasy z oblasti senzorů nebo lehce navlhčete pokožku.

Jak často mohu zařízení používat?

Meditaci lze provádět každý den. Spánkové režimy jsou určeny pro pravidelné večerní používání.

Obsah balení

Balení obsahuje:

- Muse S Athena
- Nabíjecí USB kabel
- Textilní čelenka
- Přenosné pouzdro
- Uživatelský manuál

Bezpečnostní pokyny

- Nepoužívejte zařízení při řízení vozidla.
- Nepoužívejte během koupání ani ve vlhkém prostředí.
- Zařízení nerozebírejte.
- Uchovávejte mimo dosah malých dětí.
- Pokud máte implantované elektronické zařízení nebo neurologické onemocnění, konzultujte používání s lékařem.

Tento manuál obsahuje základní informace potřebné pro bezpečné používání zařízení Bloominds Muse Athena S. Podrobný uživatelský manuál, včetně rozšířených funkcí aplikace Muse, pokročilého nastavení, řešení problémů a dalších doporučení, naleznete na oficiálních stránkách výrobce:

https://choosemuse.com/blogs/news/muse-s-athena-starter-guide?utm_source=remark&utm_medium=chat

Technické informace

Senzory & měření	• EEG kanály: 4 hlavní + 2 pomocné zesílené kanály • Vzorkovací frekvence: 256 Hz • Rozlišení měření: 12 bitů na vzorek • Elektrody: suché senzory (gold plated a silikonové) • Snímače pohybu: 3-osý akcelerometr, gyroskop • PPG snímač: měření srdeční frekvence (IR/Red)
Konektivita & kompatibilita	• Bezdrátové připojení: Bluetooth Low Energy (BTLE) • Aplikace: kompatibilní s iOS a Android (Mobily a tablety)
Baterie & provoz	• Baterie: vestavěná Li-ion • Výdrž: ~5 h nepřetržitého použití (typicky 10–15 dní při 20 min/den) • Dobíjení: ~2,5 h dobíjení přes USB
Fyzické parametry	• Hmotnost: cca 38,5 g • Materiály: lehké a pohodlné pásmo čelenky s elektrodami



bloominds®

www.bloominds.cz

+420 602 491 591

lounge@bloominds.cz

**Rybní 1066/15
110 00 Praha 1**