

bloominds®

Mendi



Jak Mendi funguje

Mendi využívá technologii fNIRS (Functional Near-Infrared Spectroscopy), která pomocí červeného a blízkého infračerveného světla měří změny okysličení krve v prefrontální kůře mozku.

Prefrontální kůra je oblast zodpovědná za:

- soustředění
- rozhodování
- plánování
- regulaci emocí
- sebekontrolu

Při zvýšené mozkové aktivitě spotřebovávají neurony více kyslíku. Organismus proto zvýší průtok okysličené krve do této oblasti.

Senzory Mendi tyto změny zaznamenají a odešlou do aplikace, kde je uživatel vidí v reálném čase.

Pravidelným tréninkem dochází k posilování nervových spojení (neuroplasticita), což vede ke zlepšení mentální výkonnosti.

Neurofeedback – jak probíhá trénink

Každá tréninková lekce vytváří zpětnovazební smyčku:

1. Soustředíte se nebo se vědomě uklidníte.
2. Aktivuje se prefrontální kůra.
3. Mendi změří okysličení krve.
4. Aplikace zobrazí vaši mozkovou aktivitu.
5. Mozek se učí opakovat optimální vzorce aktivity.

Pravidelným opakováním se zlepšuje:

- koncentrace
- schopnost zvládat stres
- emoční stabilita
- mentální odolnost
- seberegulace

Trénink formou hry

Aplikace Mendi převádí aktivitu vašeho mozku do jednoduché hry.

Čím lépe se dokážete soustředit, tím vyšší skóre získáváte.

Díky okamžité zpětné vazbě se mozek učí efektivněji pracovat a vytváří nové nervové spoje.

Co můžete očekávat

První trénink

- seznámení se zařízením
- pochopení principu neurofeedbacku

Přibližně po 8 trénincích

Mozek začíná na trénink reagovat.

Přibližně po 16 trénincích

Objevují se první měřitelné změny.

Přibližně po 60 dnech

Pravidelní uživatelé často uvádějí:

- lepší soustředění,
- vyšší psychickou odolnost,
- větší mentální jasnost,
- lepší zvládání stresu,
- lepší celkovou pohodu.

Výsledky jsou individuální a závisí na pravidelnosti používání.



Výsledky zaznamenané u uživatelů

Po osm týdnů pravidelného používání uživatelé uváděli:

- 42 % zlepšení dlouhodobého soustředění
- 31 % snížení vnímaného stresu
- 16 % zlepšení nálady a emoční rovnováhy
- 51 % zlepšení celkové psychické pohody

Tyto údaje vycházejí z anonymizovaných dat uživatelů a standardizovaných psychologických dotazníků.

Jak se Mendi liší od meditačních aplikací

Meditační aplikace vás pouze vedou cvičením.

Mendi navíc:

- měří aktivitu vašeho mozku,
- poskytuje objektivní zpětnou vazbu,
- umožňuje sledovat skutečný pokrok.

Nejde pouze o relaxaci, ale o aktivní trénink mozku.

Kdy se dostaví výsledky

Většina uživatelů pozoruje první změny po 2 až 4 týdnech pravidelného používání.

Výraznější zlepšení bývá zaznamenáno přibližně po 8 týdnech.

Doporučuje se trénovat přibližně 10 minut denně.



Je Mendi bezpečný?

Ano.

Mendi používá pouze červené a blízké infračervené světlo k měření mozkové aktivity.

Zařízení:

- nevysílá elektrické impulzy,
- nestimuluje mozek,
- nepoužívá magnetická pole,
- nezahřívá tkáně,
- neproniká do těla.

Světlo používané technologií fNIRS je neionizující a nepředstavuje riziko poškození tkání ani DNA.

Stejná technologie se bezpečně používá více než 40 let ve vědeckém výzkumu i medicíně.

Bezpečnostní pokyny

Před použitím:

- používejte zařízení pouze na čisté a suché pokožce,
- nepoužívejte na poraněné, podrážděné nebo spálené pokožce,
- nesměřujte pohled přímo do světelných senzorů,
- zařízení skladujte na suchém místě mimo přímé slunce,
- při podráždění pokožky používání dočasně přerušte.

Pokud byste během používání zaznamenali jakékoli nežádoucí účinky, přestaňte zařízení používat a poraďte se s lékařem.

Mohou Mendi používat děti?

Ano.

Mendi je vhodný pro děti přibližně od 5 let, pokud dokážou pohodlně nosit čelenku a spolupracovat během krátkého tréninku.

Doporučení pro rodiče:

- začněte s přibližně 3minutovým tréninkem,
- postupně dobu prodlužujte,
- představte trénink jako hru,
- podporujte dítě v objevování vlastního soustředění,
- můžete trénovat společně.

Mendi není zdravotnický prostředek.

Pokud má dítě neurologické onemocnění nebo jiné zdravotní obtíže, doporučuje se před používáním konzultace s lékařem.

Může zařízení používat více lidí?

Ano.

Jednu členku může používat celá rodina.

Aplikace podporuje více uživatelských profilů, takže každý uživatel má vlastní historii tréninků a statistiky.

Připojení

Mendi komunikuje s mobilním telefonem nebo tabletem pomocí technologie Bluetooth Low Energy.

Výkon Bluetooth i baterie splňuje mezinárodní bezpečnostní normy pro spotřební elektroniku.

Vrácení zboží a záruka

Na zařízení Mendi se vztahuje:

- 60denní garance vrácení peněz od převzetí zboží,
- 1letá záruka na výrobní vady a poruchy vzniklé při běžném používání.

Obsah balení

Balení obsahuje:

- Mendi čelenka
- USB-C nabíjecí kabel
- Bezplatná aplikace Mendi pro iOS a Android

Tento manuál obsahuje základní informace potřebné pro bezpečné používání zařízení MENDI.

Podrobný uživatelský manuál, včetně rozšířených funkcí aplikace Muse, pokročilého nastavení, řešení problémů a dalších doporučení, naleznete na oficiálních stránkách výrobce:

<https://www.mendi.io/products/mendi>



Technické informace

Další informace

Technologie	<i>fNIRS (funkční blízkoinfračervená spektroskopie) – měří průtok krve a okysličení v přední části mozku (prefrontální kortex)</i>
Výdrž baterie	<i>až 5 hodin provozu na jedno nabití (což odpovídá cca 60 tréninkovým session)</i>
Připojení / ovládání	<i>Bluetooth, spárování s mobilní aplikací (kompatibilní s iOS a Android)</i>
Dobíjení	<i>přes USB-C kabel</i>
Kompatibilita	<i>mobilní aplikace zdarma pro iOS a Android</i>
Velikost a fit	<i>nastavitelný, univerzální „one-size-fits-all“ headband (držák na čelo)</i>
Hmotnost / konstrukce	<i>lehký, pohodlný, navržený pro domácí použití, s měkkými senzory a materiály bezpečnými pro pokožku</i>
Bezpečnost	<i>neinvazivní metoda, žádné elektrické výboje ani záření, technologie využívaná ve výzkumu bez známých negativních účinků</i>



bloominds®

www.bloominds.cz

+420 602 491 591

lounge@bloominds.cz

**Rybní 1066/15
110 00 Praha 1**