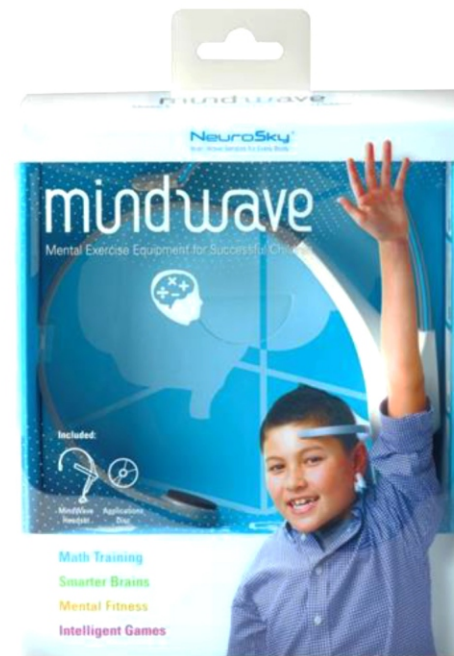


1

Изделие запрещено к использованию для детей в возрасте от 0 до 3 лет. Изделие рекомендовано для использования начиная с возраста 8 лет.

Данная рекомендация обусловлена не требованиями безопасности, а особенностями развития мозга.

# NeuroSky MindWave



Внимание: Прежде чем Вы начнете использовать данную нейро-гарнитуру внимательно ознакомьтесь с данным руководством.

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

# 2

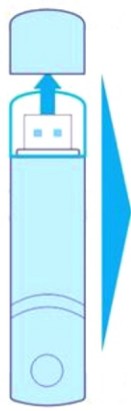
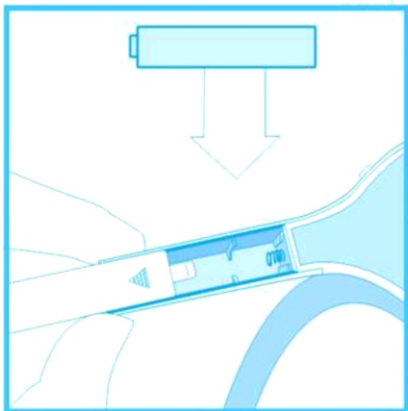
## ПРИСТУПАЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

- 1 Вставьте в привод, идущий в комплекте диск MindWave для того, чтобы установить драйвера устройства и приложения.
- 2 Вставьте в компьютер USB адаптер MindWave. *(Эта операция осуществляется только после установки драйверов устройства)*
- 3 Запустите установленную ранее программу MindWave Manager, чтобы соединить Вашу нейро-гарнитуру с системой.
- 4 Оденьте Вашу нейро-гарнитуру MindWave.
- 5 Тренируйте свой разум!

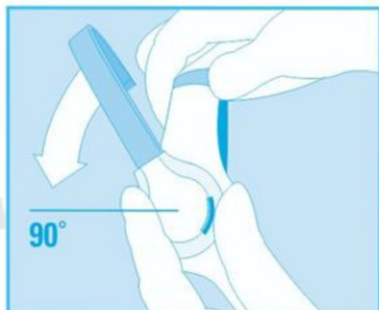
Установите батарейку формата AAA в Вашу нейро-гарнитуру. *(Не входит в комплект поставки)*

Подключайте USB адаптер только после установки драйверов.

## ГОЛОВНАЯ ГАРНИТУРА



# 3



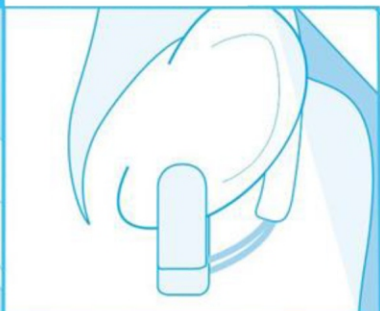
Поверните штангу сенсора



Закрепите клипсу на мочке уха



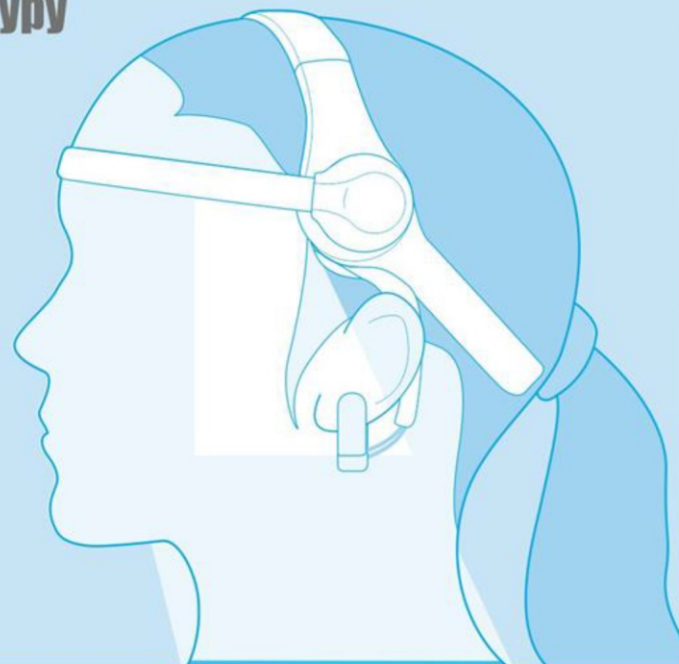
При надевании гарнитуры сенсор слева



Петелька-провод за левым ухом

## Как одевать Вашу нейро-гарнитуру

Расположение сенсора на лобной части Вашей головы



Проверьте эти элементы для наилучшего соединения



# 4

## Подсказки по входу в состояния медитации (релаксации) и внимания (концентрации)

Состояние релаксации:

- Сделайте глубокий вдох и медленно выдохните
- Расслабьте все мышцы
- Потяните руки, спину и плечи
- Очистите сознание от конкретных мыслей, когда они появляются
- Позвольте разуму свободно «плыть» по мыслям
- Закройте глаза
- Представьте, что Вы плывете в теплой воде

Состояние концентрации:

- Выделите и поддерживайте одну конкретную мысль
- Остановитесь на определенном объекте
- Сконцентрируйтесь на чем либо, что Вам нравится
- Проводите в уме математические расчеты
- Внимательно слушайте, как кто-то говорит
- Произносите речь
- Тихонько напевайте
- Представьте некое действие, которое Вы бы хотели осуществить, например подъем уровня индикатора.

### Типы волн:

- Дельта волны – глубокий сон, бессознательное состояние
- Тета волны – дремота, глубокое расслабление
- Альфа волны – релаксация и медитация
- Бета волны – концентрация и внимание
- Гамма волны – связаны с определенными чувствами и памятью

## Что такое мозговые волны?

*Человеческий мозг работает за счет своей нейронной сети. Каждый нейрон передает информацию посредством электрохимической активности, которая создает слабое электрическое поле. Когда сотни и тысячи нейронов работают в одно и то же время, то электрические волны становятся достаточно сильными, чтобы их можно было измерить снаружи черепа. Такое измерение называется электроэнцефалографией или сокращенно ЭЭГ, а электрические поля называются мозговыми волнами. Поскольку разные ментальные состояния характеризуются активностью разных групп нейронов, они придают определенные характеристики мозговым волнам. Измеряя эти характеристики, устройства NeuroSky могут определить, в каком ментальном состоянии находится пользователь.*