



BIOFEEDBACKAPPARATUUR

(Ontwikkeld door Cardiac Coherence in U.K.)

Met de CardioSenseTrainer kunt u de Hart RitmeVariatie op uw computerscherm zien. De Cardio Sense Trainer is een interactief leersysteem om hartcoherentie te trainen en te leren zelf emoties te reguleren. Ervaar hoe uw hartritme wordt beïnvloed door de manier, waarop u met emoties omgaat. Hartcoherentie is een toestand, waarin het zenuwstelsel, bloedvatstelsel, hormoon-en immuunsysteem optimaal en harmonisch samenwerken.

De CardioSenseTrainer heeft behalve de hartritme monitor ook een ademritme aanwijzer, die je in verschillende standen kunt instellen om zo de juiste resonantiefrequentie te kunnen vinden (resonantie van hartritme en ademritme).

De CardioSenseTrainer heeft voor coaches, therapeuten en researchdoelinden een aantal voordelen ten opzichte van andere HRV-technologie, met name doordat op één beeldscherm alle relevante gegevens zichtbaar zijn. Er is tevens de mogelijkheid op ieder moment via een marker te markeren en een tekst zelf in te typen over wat u op dat moment ervaart.

Wanneer u de voor-en nadelen van de diverse biofeedback apparaten wilt afwegen kunt u contact opnemen met k.blase@hartfocus.nl

In 2010 komen er bij de CardioSenseTrainer ook spelletjes bij, die gratis gedownload kunnen worden.

Met de CST kunt u:

- uw emotionele toestand zelf leren beïnvloeden
- uw ademhaling leren reguleren
- uw prestaties en uw conditie verbeteren
- identificeren welke gebeurtenissen uw fysiologie verstoren
- de voortgang in de loop der tijd bijhouden

Het is niet adequaat alleen één ademritme te ademen. Het is van belang verschillende frequenties meester te worden, als je onder alle omstandigheden coherent wilt kunnen worden.

De CardioSenseTrainer versie 3.0 bevat:

is een interactief leersysteem om hartcoherentie te trainen en te leren zelf emoties te reguleren -engelstalige handleiding

-Technische ondersteuning vanuit HartFocusNL en Cardiac Coherence

De CardioSenseTrainer vereist:

- Microsoft-Windows versie ME, 2000, XP of Vista (dus geen Apple)
- 18,2 MB schijfruimte
- Cd-rom drive (voor installatie)