



[DAVID DELIGHT PRO HASZNÁLATI UTASÍTÁS]

FIGYELMEZTETÉSEK

A **DAVID Delight Pro** használata nem ajánlott:

- azoknak, akiknél előzetesen ismeretlen eredetű, vagy fény által kiváltott epilepsziás epizód lépett már fel,
- azoknak, akik mentális rendellenességben, vagy pszichiátriai betegségben szenvednek,
- azoknak, akik rendszeresen gyógyszert szednek (kivéve, ha ezt kifejezetten szakember felügyelete mellett teszik)
- olyan személynek, aki pszichoaktív anyag befolyása alatt áll (kábítószer-függő)
- annak, aki alkohol függőségben szenved
- azoknak, akiknek fejsérülésük volt

Azon személyeknél, akiknek volt már epilepsziás, vagy ismert eredetű (heveny idegrendszeri betegség, különleges megterhelések okozta, vagy pszichogén eredetű) alkalmi epileptikus rohama, csak megfelelően képzett szakember jelenlétében javasolt a készülék alkalmazása.

A DAVID Delight Pro készülék CES (Cranial Electro Stimulation) egysége mikro-áramot vezet át a testen, ami kevesebb, mint 1.0 milliampér 0.5 és 100 Hz-en. Áramforrása egy 9V-os elem. Ennek ellenére kérjük, hogy a CES-t kezelje gondosan. Használata előtt olvassa el a [24.](#) oldalon található információkat. 😊

Klinikai vizsgálatok igazolják, hogy a DAVID Delight Pro használata javítja a kognitív funkciókat és hatékony segítséget nyújt ADD/ADHD (figyelemzavar és/vagy hiperaktivitás), SAD (szezonális hangulatzavar), szorongás, álmatlanság és depresszió esetén is.

A DAVID Delight Pro nem invazív készülék.
Kedvező hatását az agyban fejti ki fény - és hang stimuláció következtében.

Minden jog fenntartva.
A készülék részleges, vagy teljes reprodukciója
tilos a gyártó, a Mind Alive Inc. egyértelmű, írásos beleegyezése nélkül.
A Tru-Vu Omniscreen szemüveg szabadalmi oltalom alatt áll: U.S. Patent 5,709,645

© 2011
Mind Alive Inc.
Edmonton, Alberta, Canada
www.mindalive.com

Version 1, Revision 3

Bioptima Kft. 8200 Veszprém, Mikszáth K. u. 42/A.
Tel: 30/996-3185 e-mail: agytrener@bioptima.hu
Honlap: bioptima.hu

June 2011

TARTALOMJEGYZÉK

1.	BEVEZETÉS.....	5
2.	TARTOZÉK LISTA.....	5
3.	PIKTOGRAMOK JELENTÉSE	6
4.	A DAVID DELIGHT PRO HASZNÁLATBA VÉTELE	8
4.1	ÖSSZEÁLLÍTÁS.....	8
4.2	ENERGIAELLÁTÁS	8
4.3	BEKAPCSOLÁS ÉS KIKAPCSOLÁS	9
4.4	ELEM TÖLTÖTTSEGI SZINTJE.....	9
4.5	PROGRAMVÁLASZTÁS.....	9
5.	PROGRAMOK BEÁLLÍTÁSA.....	10
5.1	HANGERŐ SZABÁLYOZÁS	10
5.2	FÉNYERŐ SZABÁLYOZÁS	10
5.3	HANGEFFEKTUS KIVÁLASZTÁSA	10
5.4	SZÍVHANG KIVÁLASZTÁSA	10
5.5	BEÁLLÍTÁSOK MENTÉSE.....	10
6.	A CES MŰKÖDTETÉSE	11
6.1	ELŐKÉSZÜLETEK	11
6.2	INDÍTÁS ÉS ALKALMAZÁS	11
6.3	100 HZ-ES MÓD	11
6.4	CES INTEZITÁS	13
6.5	CES – HIBAELHÁRÍTÁS, TIPPEK.....	13
7.	ZENE SZINKRONIZÁCIÓS PROGRAMOK.....	14
7.1	HANGEFFEKTUSOK ÉS SZÍVHANG	14
8.	GYORS INDÍTÁS	15
9.	A DAVID DELIGHT PRO PROGRAMJAI	16
10.	AUDIO – VIZUÁLIS STIMULÁCIÓ (AVS).....	19
11.	AGYHULLÁMOK.....	20
12.	A FÉNY ÉS HANG STIMULÁCIÓ RÖVID TÖRTÉNETE	21
13.	A CES (CRANIAL - ELECTRO STIMULATION)	22
14.	SZÍVFREKVENCIA VARIABILITÁS.....	23
15.	FIGYELMEZTETÉSEK	24
15.1	AUDIO – VIZUÁLIS STIMULÁCIÓ (AVS) ESETÉN	24
15.2	CES HASZNÁLATÁHOZ.....	24
15.3	EGYÉB JELENSÉGEK ÉS KEZELÉSÜK	24
16.	KARBANTARTÁS ÉS TISZTÍTÁS	25
17.	GARANCIA.....	25
18.	HIBAKÓDOK	26

1. BEVEZETÉS

Köszönjük, hogy megvásárolta a legújabb fejlesztésű és kiváló minőségű **CES-sel kiegészített fényhang készülékünket**. A **DAVID Delight Pro** olyan arányban egyesíti az audio - vizuális stimuláció (AVS) és a CES (Cranial Electro Simulation) szükséges alapelveit, hogy Ön a legbiztonságosabb és leghatékonyabb módon érhesse el a különböző tudati állapotokat.

Bízunk abban, hogy a DAVID Delight Pro használata nemcsak élvezetes relaxációs gyakorlatokat jelent Önnek, hanem hasznosnak találja azt is, hogy felfedezheti tudatának magasabb állapotait és kiteljesítheti személyes képességeit.

A készülék könnyű, hordozható, repülőgépen is szállítható, a reptéri átvilágítás során sem károsodik. A DAVID Delight Pro használata igen egyszerű, mégis javasoljuk a használati utasítás áttanulmányozását annak érdekében, hogy Ön teljes körűen megismerje a készülék nyújtotta lehetőségeket.

A DAVID Delight Pro készülékkel kapcsolatos minden jog a Mind Alive Inc. tulajdona. A képviselő Magyarországon a Bioptima Kft. Kérdéseivel telefonon és e-mailben is megkereshet minket!






2. TARTOZÉK LISTA






- DAVID Delight Pro készülék – Gyári szám: _____
- Tru-Vu Omniscreen szemüveg (fehér), tokban
- Fejhallgató
- CES Stimulációs kábel
- Sztereoó kábel
- Hordozó táska
- 9V-os elem
- 9V-os adapter
- DAVID Delight Pro használati utasítás CD-n
- Garancia levél

RENDELHETŐ TARTOZÉKOK

- DAVID Session Editor (programszerkesztő)
- Extra Felhasználói Csomag (Tru-Vu Omniscreen szemüveg, fejhallgató és elosztó kábelek)
- Színes Tru-Vu Omniscreen szemüveg (kék, zöld, sárga színekben)
- Nyitott látóterű Tru-Vu Omniscreen szemüveg (fehér, kék, zöld, sárga színekben)

3. PIKTOGRAMOK JELENTÉSE

Piktogram	Funkció és szabályozás
	<i>A DAVID Delight Pro bekapcsolása/kikapcsolása</i> Programok idő előtti befejezése - Soft Off™ indítása
	<i>Programok indítása/Hangeffektusok és szívhang szabályozása</i> A kiválasztott program indítása; hangeffektusok váltása; szívhang bekapcsolása, vagy kikapcsolása.
INT 	<i>Fényintenzitás szabályozása</i> Növelheti, csökkentheti a szemüveg fényerejét a program indulása után.
VOL 	<i>Hangerő szabályozása</i> Növelheti, csökkentheti a hangerőt a program indulása után.
CES 	<i>CES vezérlés</i> A CES stimuláció indítása Növelheti, csökkentheti a CES impulzus intenzitását.

Piktogram	Csatlakozások
	CES kimenet
	9V adapter
	Audio bemenet sztereó kábelhez (3,5 mm).
	Fejhallgató
	Tru-Vu Omniscreen szemüveg

Piktogram **Program típusok**


	Aktiváló
	Meditáló
	Eszesítő
	Altató
	Hangulatjavító
	Extra programok


Piktogram **CES indikátorok**


L	Villog, ha a CES funkció bal oldalon működik.
R	Villog, ha a CES funkció jobb oldalon működik.
100 Hz	Jelez, ha a CES funkció 100 Hz-en működésben van.

4. A DAVID DELIGHT PRO HASZNÁLATBA VÉTELE

4.1 ÖSSZEÁLLÍTÁS


Csatlakoztassa a **fejhallgatót** a DAVID Delight Pro  jelzésű bemenetébe. Lehetőség van arra is, hogy két személy relaxáljon egyszerre. Ehhez előzetesen vásárolni kell egy Extra Felhasználó Csomagot (1db szemüveg, 1 db fejhallgató és két különböző elosztókábel). Csatlakoztassa a fejhallgatóhoz tartozó elosztókábel megfelelő dugóját (3,5 mm) a Delight Pro-ba, a két fejhallgatót illessze az elosztó kábel szabad végeibe.

Csatlakoztassa a fehér, vagy színes **Tru-Vu Omniscreen szemüvegét**, vagy a nyitott látóterű Tru-Vu szemüvegét a mellékelt szemüvegekábel használatával. A kábeldugók (2,5 mm) egyikét a szemüvegen található bemenetbe, a másikat a készülékben található  jelzésű bemenetbe dugja be. Ha két személy relaxálna egyszerre, a külön vásárolt Extra Felhasználó Csomagból (1db szemüveg, 1 db fejhallgató és két különböző elosztókábel) a szemüveg elosztókábel megfelelő dugóját (2,5 mm) csatlakoztassa a Delight Pro-ba, a két szemüveget illessze az elosztó kábel szabad végeibe.

Ha a fejhallgatón keresztül a program közben relaxációs zenét, vagy más hanganyagot is szeretne bejátszani, akkor csatlakoztassa a **sztereó kábel** egyik végét a készülék  jelzésű bemenetébe, a másik végét iPodhoz, vagy CD/MP3 lejátszóhoz. *Kapcsolja be Delight-ot, válassza ki a programot és csak ezután indítsa a hanganyagot.* (Zene szinkrozinációs programok indítását lásd: 14. oldal [7.](#) pont) Ezt a külső hangot ebben az esetben a DAVID Delight Pro fejhallgatóján keresztül fogja hallani a programnak megfelelő pulzáló - és szívhanggal együtt. Hogyha a felvétel ideje hosszabb, mint a kiválasztott program, akkor a végén a fény fokozatosan elhalványodik, a DAVID Delight Pro pulzáló - és szívhangja megszűnik, a program befejeződik, de a külső zene vagy, szöveg a fejhallgatón keresztül még tovább hallható.

4.2 ENERGIAELLÁTÁS

A DAVID Delight Pro működéséhez *9V-os elem, vagy 9V-os, 1,3 mm-es, pozitív polaritású csatlakozóval rendelkező hálózati adapter szükséges.*


Ha a készülék adapterre van csatlakoztatva ( jelzésű bemenet), az energiát a hálózathoz kapja. Ha kiveti az adapter csatlakozóját, a hálózati feszültség megszűnik és a készüléket 9V-os alkalikus elem működteti, amennyiben azt előzetesen elhelyezte a Delight Pro-ban. Az elem behelyezéséhez csúsztassa el a készülék hátoldalán található elemtároló rekesz fedelét. Az ábrának megfelelő pozícióba helyezze el az elemet, majd csúsztassa vissza a fedelet. Egy professzionális 9V-os alkáli elemmel a készülék 7 órát működhet.

Fontos:

A váratlan ijedtség/kiseb balesetek elkerülése érdekében a DAVID Delight Pro készülék CES egysége adapterrel nem működik. A CES biztonsági okokból csak elemről működik! A CES használatához húzza ki az adaptert a készülékből és alkalmazzon elemet.


4.3 BEKAPCSOLÁS ÉS KIKAPCSOLÁS


4.3.1 Bekapcsolás

Nyomja le és tartsa nyomva (2-3 másodpercig) a  jelű bekapcsoló gombot. Ekkor az összes LED felvillan, majd a színes, számokkal is jelölt grafikus kijelző (az **INT** és **VOL** kontroll gombok **között**) a töltöttségi szintet mutatja. Amennyiben Ön nem választ programot, a készülék 2 perc múlva automatikusan kikapcsol.

4.3.2 Kikapcsolás

Minden program vége előtt kb. 30 másodperccel a fény és a hang fokozatosan gyengül (Soft Off™), majd a Delight Pro automatikusan kikapcsol.

Program közben az **azonnali kikapcsoláshoz** nyomja meg és tartsa lenyomva 3-4 másodpercig a  jelű kapcsoló gombot, a készülék néhány másodperc múlva kikapcsol.

A program idő előtti, kíméletes befejezéséhez nyomja meg, majd engedje el gyorsan a  bekapcsoló gombot. A készülék elindítja a **Soft Off™** funkciót, a fény és a hangerő fokozatosan csökken, a készülék 30 másodpercen belül kikapcsol.











4.4 ELEM TÖLTÖTTSÉGI SZINTJE

A készülék ellenőrzi az elem energiaszintjét. A töltöttségi szintet néhány másodpercig láthatóvá teszi bekapcsoláskor, majd a program során többször is kijelzi a **VOL** és **INT** gombok között található fényskálán.

1. Amennyiben a készülék bekapcsolásakor csak az alsó két lámpácska világít, a program elindul, de a teljes lefutásához nem lesz elegendő energia.
2. Egy fényjelzés felvillanása esetén a készülék nem tud programot indítani és kikapcsol.
3. Amennyiben programfutás közben éri el a kritikus energiaszintet az elem, a program előbb ér véget és a fényskála folyamatosan villog egy rövid ideig.

Az első két esetben a program elindítása előtt, a harmadik esetben a készülék újbóli indítása előtt cseréljen elemet, vagy használjon hálózati adaptert. Természetesen a CES funkcióhoz csak az elemcserét választhatja. (lásd: 8. oldal [4.2](#) pontja)

4.5 PROGRAMVÁLASZTÁS

A DAVID Delight Pro 6 féle programcsoporttal és programgombbal (, , , , , ) rendelkezik. Minden csoport öt (5) különböző programot kínál. A programcsoporton belül az egyes programok számát a **VOL** és **INT** gombok között található világító, grafikus kijelző is megjeleníti. A készülék bekapcsolása után a  jelű bekapcsoló gomb új funkciót kap. Nyomogatásával a program csoportok között sétálgathatunk, ennek megfelelően a világító ikonok is változnak. Egy program csoporton belül a **VOL** és **INT** kontrollok  vagy  jelzésű gombjaival kiválaszthatjuk a megfelelő programot. A kiválasztott program indításához nyomja meg a  jelzésű gombot. A program 5 másodperces elindul.

A DAVID Delight Pro emlékszik, hogy Ön melyik program csoportot használta utoljára és mindegyik csoport emlékszik arra, hogy melyik program futott utolsó alkalommal.

5. PROGRAMOK BEÁLLÍTÁSA

5.1 HANGERŐ SZABÁLYOZÁS

A hangerő változtatásához nyomja le és engedje el, vagy tartsa nyomva a **VOL** ▲ vagy ▼ jelzésű gombokat. 30 fokozat állítható be. A **VOL** és **INT** gombok között található fényskála jelzi a hangerő szintjét. A hangerő a Soft Off™ ideje alatt nem szabályozható.

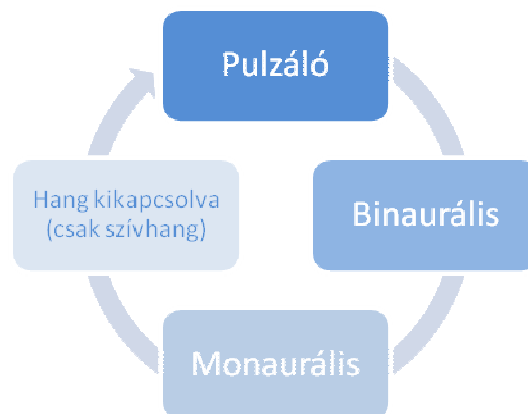
A bekapcsoló gomb, a fényerő és hangerő szabályozó gombok a készülék felszínéről kiemelkednek, így csukott szemmel, vagy sötétben is kitapinthatók és használhatók.

5.2 FÉNYERŐ SZABÁLYOZÁS

A fényerő szabályozása 15 szinten az **INT** ▲ vagy ▼ jelzésű gombokkal történik. **VOL** és **INT** gombok között található fényskála jelzi a fényintenzitás nagyságát. A fényerő a Soft Off™ ideje alatt nem szabályozható.

5.3 HANGEFFEKTUS KIVÁLASZTÁSA

A DAVID Delight Pro 3 féle hangeffektust kínál: pulzáló, binaurális és sztereo monaurális hangzást. Bekapcsoláskor a programok pulzáló hanggal kezdődnek. A 🎵 jelű gomb egymás utáni megnyomásával pulzáló hangról binaurális, majd monaurális hangeffektusra válhatunk, ismételt lenyomásával csak a szívhang marad meg. Újabb gombnyomás a teljes kínálatot előlről indítja.



5.4 SZÍVHANG KIVÁLASZTÁSA

A szív működés, a légzés és a relaxáció között szoros kapcsolat áll fenn. A programok alatt hallható szívhang segít elsajátítani a relaxációhoz fontos légzésszabályozást. (lásd: 21. oldal, 14. pont) A szívhang kikapcsolásához, vagy bekapcsolásához nyomja le és tartsa lenyomva kb. 2 másodpercig a 🎵 jelzésű gombot.

5.5 BEÁLLÍTÁSOK MENTÉSE

Mindegyik program esetében menthetők az Ön által használt beállítások (hangerő, fényintenzitás, hangeffektus, szívhang). A kívánt program elindítása után állítsa be a megfelelő értékeket, válassza ki a hangeffektust, kapcsolja ki, vagy be a szívhangot. Ezután nyomja le egyszerre az **INT** ▲ és ▼ gombokat. Ekkor a programcsoport piktogramja villog, jelezve, hogy a beállítások mentése megtörtént. Ön folytathatja a megkezdett programot, vagy kikapcsolhatja a Delight Pro-t. A legközelebbi indításkor az Ön beállításai szerint fut a program.


6. A CES MŰKÖDTETÉSE

6.1 ELŐKÉSZÜLETEK

A CES kezelést alkalmazhatja önmagában, vagy audio-vizuális stimulációval (AVS) egy időben is. A CES biztonsági szempontból csak akkor működik, ha a készülékben 9V-os elem az áramforrás. Amennyiben készüléke adapterre van csatlakoztatva a CES nem indul el, ezért a CES használata előtt mindig húzza ki az adaptert és helyezzen be egy 9V elemet.

Amikor csak a CES - t önmagában alkalmazza, javasoljuk, hogy válasszon ülő, vagy fekvő helyzetet. Hallgathat zenét, olvashat, vagy bármely olyan nyugodt tevékenységet folytathat, ami ülő, vagy fekvő helyzetben végezhető. Használhatja még a CES készüléket lassú relaxációs séta közben is.

6.2 INDÍTÁS ÉS ALKALMAZÁS

1. Csatlakoztassa a CES - kábelt a CES kimenet csatlakozó aljzatába ( jelnél).
2. A sárga klipszet (csiptetőt) tegye a bal fülcimpára, a kék színűt a jobb fülcimpára csíptesse fel. A jobb vezetés érdekében nedvesítse be a fülcimpákat (kevés vízzel, ha rendelkezésre áll izotóniás oldattal, elektróda géllal).
3. Kapcsolja be a készüléket és indítsa el a kívánt programot. Ha önmagában alkalmazza a CES-t válasszon ki egy Önnek megfelelő hosszúságú programot és a szemüveget, ill. a fejhallgatót ne csatlakoztassa.
4. A program indulása után a CES impulzus indításához nyomja meg a **CES ▲** gombot. A CES rendszer és stimuláció normálisan kikapcsolt állapotban van, minden használatkor újra kell indítani. A stimuláció erőssége a **CES ▲** és **▼** gombokat alkalmazva állítható. A **CES ▼** gombbal a stimuláció kikapcsolható. A CES rendszer/stimulus ki és bekapcsolható a program során bármikor. Ha néhány perc elteltével Ön esetleg azt érzi, hogy a stimuláció erősebb, csökkentse az intenzitás mértékét.
5. Az **L** és **R** LED-ek akkor villognak, ha a CES aktív, működik. Mivel a CES technikai szempontból csak akkor működik, ha egy audio-vizuális stimulációs (AVS), más néven agytréning program már fut a készülékben, a stimuláció erőssége ilyenkor szinkronban van az AVS-sel (ez az alapértelmezett mód!).

6.3 100 HZ-ES MÓD

Amikor Ön bekapcsolja a készüléket és elindít egy programot, majd a CES rendszert, a stimuláció alapértelmezett módban indul el (lásd előző pontban).

Önnek lehetőség van bármikor a stimuláció frekvenciáját 100 Hz-re emelni. Ehhez nyomja le egyszerre a **CES ▲** és **▼** gombokat. Ismételt együttes megnyomásukkal Ön visszatérhet az AVS által irányított frekvenciára. Válassza a 100 Hz-es módot akkor, ha az AVS programmal szinkronizált módban a stimuláció intenzitását kevésnek találja.

*A 100 Hz-es CES több szerotonint termel,
mint más frekvenciák, mélyíti a relaxációt
és javítja az alvást.*

(fájdalomcsillapításhoz is!) A 100 Hz-es stimuláció működését a "100Hz" LED fénye jelzi.

6.4 CES INTEZITÁS

A CES intenzitását működése során bármikor szabályozhatja a **CES ▲** és **▼** gombok alkalmazásával. A grafikus skála kijelzi az aktuális CES intenzitás szintet. Amikor a beállítással elkészült az Ön által kiválasztott legerősebb intenzitásnak megfelelő jelzőfény villog. A stimuláció erőssége akkor jó, ha enyhén érezhető.

Amennyiben néhány perc elteltével Ön azt érzi, hogy a stimuláció erős, csökkentse az intenzitás mértékét. Nem szükséges a megfelelő eredmény eléréséhez, hogy végig érezhető szinten történjék a stimuláció. Az érzékelési küszöb alatt történő ingerlés eredményességét kettős vak vizsgálatokkal igazolták. A túlzott stimuláció bőrirritációt okozhat.

6.5 CES – HIBAEZHÁRÍTÁS, TIPPEK

6.5.1 az L és R LED-ek nem villognak a program alatt

A CES rendszer jelenleg nem működik. Lehet, hogy a **CES ▲** jelű gombbal nem indította el a stimulációt (nyomja le ismét a gombot). Ellenőrizze a készülék áramforrását. A CES adapterrel biztonsági okok miatt nem működik! Használjon 9V-os elemet.

6.5.2 A stimuláció nem érzékelhető a legmagasabb intenzitás szinten sem




A jobb vezetés érdekében nedvesítse meg a csíptetőket és a fülcimpákat is (víz, izotóniás oldat, elektróda gél). Csökkentse az intenzitást, tegye vissza a csíptetőket és lassan növelje az intenzitást ismét.

6.5.3 A stimuláció érzése túl erős a legalacsonyabb intenzitás szintnél is

Távolítsa el a fülbevalókat, törölje szárazra a csíptetőket és a fülcimpákat.







7. ZENE SZINKRONIZÁCIÓS PROGRAMOK

A Delight Pro készülék képes ráhangolódni az Ön kedvenc digitális audio fájl formában rögzített zenei- és hanganyagaira. A szinkronizáció következtében a programok újabb módozatban indíthatók el.

1. Csatlakoztassa a sztereó kábel egyik végét (3,5 mm) a fény-hang készülék  jelű bemenetébe, a másik végét a lejátszó készülék fejhallgató kimenetébe.
2. Kapcsolja be a Delight Pro-t, de programot még ne indítson el.
3. Indítsa el az audio felvételt. A Delight Pro kb. 10 másodperc múlva észleli a jeleket. A készüléken a fényskála aktiválódik és program csoportokhoz tartozó ikonok villognak.
4. A  jelű bekapcsoló gomb nyomogatásával sétálgathat a program csoportok között (az ikonok felváltva világítanak). A  jelű gomb lenyomásával indíthatja a kiválasztott programot.



A program csak a zenei- vagy hanganyag végéig fut, majd Soft Off™ módozatban automatikusan kikapcsol. Abban az esetben, ha a Soft Off™ alatt a hanganyag ismét elindul, a fények visszaerősödnek és a program folytatódik.

Program típus Célfrekvenciák

	20 Hz
	Stimuláció bal oldalról 9,5 Hz-re & stimuláció jobb oldalról 10,5 Hz-re *
	Stimuláció bal oldalról 14 Hz-re & stimuláció jobb oldalról 20 Hz-re *
	Stimuláció bal oldalról 7,8 Hz-re & stimuláció jobb oldalról 8,2 Hz-re *
	Stimuláció bal oldalról 10 Hz-re & stimuláció jobb oldalról 20 Hz-re *
	8,2-8,5 Hz között

*A bal vizuális mezőről érkező stimuláció mindkét szem jobb retina felén hoz létre ingerületet és a megfelelő idegrostokon a jobb agyféltekébe jut. Ugyanígy, a jobb látótérből származó serkentés a bal agyféltekét stimulálja.

7.1 HANGEFFEKTUSOK ÉS SZÍVHANG

A hangeffektusok és a szívhang a zene szinkronizációs programok alatt is alkalmazhatók. A hangeffektusok bekapcsolásához nyomja le, majd engedje el a  jelű gombot. A gomb nyomogatásával a kívánt hangeffektus kiválasztható, a kínálat ciklikusan visszatér. A szívhang bekapcsolásához nyomja le és tartsa lenyomva kb. 2 másodpercig a  jelzésű gombot. Hasonló módon a szívhang ezután kikapcsolható. (lásd 10. oldal [5.3](#) és [5.4](#) pont)

8. GYORS INDÍTÁS


Keressen egy kényelmes helyet

A relaxációs programok 20-40 percig tartanak. Gondoskodjon arról, hogy a relaxáció ideje alatt ne zavarják. Válasszon csendes, kevésbé világos helyet és fekvő, vagy félig ülő helyzetben végezze a gyakorlatokat.


Folyadékbevitel

A programok fokozzák az agy anyagcseréjét, így a vízhiány rossz közérzetet és fejfájást okozhat. Ezért minden nap juttassa szervezetét elegendő folyadékhoz. A programok előtt kb. 15 perccel igyon meg egy pohár vizet.

A készülék energiaellátása

Helyezzen be egy 9V-os alkálikus elemet a készülékbe (hátdoldal), vagy csatlakoztassa az adaptert a  jelzésű bemenetbe.

Szemüveg csatlakoztatása

Csatlakoztassa a szemüvegekábel egyik felét a szemüvegen található bemenetbe, a másikat a készülékben található  jelzésű bemenetbe.



Fejhallgató csatlakoztatása

Csatlakoztassa a fejhallgató kábel végét a készülék  jelzésű bemenetébe.

A DAVID Delight Pro bekapcsolása

Nyomja le és tartsa nyomva (2-3 másodpercig) a  jelű gombot. Ekkor az összes LED felvillan, majd a bekapcsoló gomb feletti zöld fény világít.

Program kiválasztása

A  jelű bekapcsoló gomb új funkciót kap. Nyomogatásával válasszon ki egy programcsoportot (az ikon világít). Jelöljön ki a programcsoporton belül egy programot a **VOL** vagy **INT** ▲ vagy ▼ jelzésű gombjaival. Nyomja meg a  jelzésű gombot. A program 5 másodperces késleltetéssel elindul. A programok részletes leírását a 5. oldalon Használati Utasítás 16. oldalán a 9. pontban találja.

Relaxáció


Kiválasztás
másodperc
a program,
beállíthatja
számára
fény és
Tegye fel a
és a


*Bármelyik programhoz alkalmazhat CES-t.
A CES futhat együtt az audio – vizuális
stimulációval, vagy külön 100 Hz-en. A CES-re
vonatkozó beállításokat a 10. oldalon a 6. pontban
tanulmányozhatja.*


után 5
múlva indul
ezután
az Ön
kellemes
hangerőt.
fejhallgatót


szemüveget. Csukja be a szemét és élvezze a relaxációt.


9. A DAVID DELIGHT PRO PROGRAMJAI


		AKTIVÁLÓ	
1	SMR	24 perc	14 Hz
	Relaxált test és éber tudat.		
2	Béta 1 – Élesítsd az elméd!	20 perc	19 – 21 Hz
	Nagyszerű lehetőség, hogy a reggel koffein nélkül kezdődjék! Ajánlott szezonális depresszió esetén, szorongás és ADD csökkentésére.		
3	Béta 2 – Élesítsd az elméd!	20 perc	20 – 23 Hz
	Hasonló a Béta 1 programhoz, de magasabb célfrekvencián intenzívebben aktivál.		
4	Mentális rugalmasság	22 perc	változó
	Beragadt gondolatok feloldása. „Sebességváltó”. Fibromialgia estén is használható.		
5	Hullámvasút	7 perc	változó
	Rövid, de akció-dús és kellemes program. ADD esetén jótékony hatású.		

		MEDITÁLÓ	
1	Okosító alfa	30 perc	10,6 Hz
	Kimutatták, hogy a 10-11 Hz közötti alfa hullámokat birtokló emberek IQ-ja magasabb az átlagosnál.		
2	Kávészünet	15 perc	10 Hz
	Egy kis pihenés és felfrissülés délben, vagy kávészünetben.		
3	Alfa relaxáló	30 perc	10 Hz
	A gyógyító alfa állapot 10 Hz-en valósul meg. A legtöbb rendellenesség mögött alfa-tevékenység csökkenése mutatható ki. Ez a program helyreállítja természetes alfa agyhullámait. Kezdőknek is!		
4	Schumann rezonancia	22 perc	7,8 Hz
	Gyors délutáni meditáció. Megnyugtatja a “pörgő” elmét, oldja a szorongást.		
5	Téta	36 perc	5,5 Hz
	Kreatív vizualizáció. Fejleszti a memóriát. Alvástámogató.		

		ESZESÍTŐ	
1	SMR olvasáshoz	20 perc	13,5 -15 Hz
	Használja nyitott látóterű szemüveggel (Tru-Vu Omniscreen Viewhole eyeset) olvasáshoz, fejleszti a figyelmet és az éberséget.		
2	SMR/BÉTA	24 perc	Bal 13,5 Hz Jobb 18 Hz
	Kellemes lefutású program, javítja a mentális funkciókat és a memóriát. A bal agyfélteke funkciói kiteljesednek, miközben a jobb agyfélteke megnyugszik, csökken a nyugtalanság.		
3	Eszesítő	30 perc	Bal 14 - 10 Hz Jobb 19 - 10 Hz
	Világosság a tudatban - Budzynski tanulmányán alapszik, fejleszti a mentális funkciókat és a memóriát. Hasonló az ADD és tanulás programhoz, de sokkal finomabb átmeneteket használ. Jól használható ADD esetén és idősebb embereknél.		
4	ADD és tanulás	26 perc	L 14 - 10 Hz R 19 - 10 Hz
	A programot alkalmazták egy ADD tanulmányban, melyet a Journal Of Neurotherapy-ban publikáltak. Gyors 14/19 Hz-es átmenet után 10 Hz-en "megfogja" a használót és stimulálja a pályák "bekapcsolását".		
5	Készségfejlesztés	24 perc	7,8 – 18 Hz
	Használja ezt a programot, ha valamely tulajdonságát és teljesítményét fejleszteni szeretné. Növeli a teljesítményeket azáltal, hogy az alfaban vizualizált érzéseket éber szinten segít megvalósítani.		

		ALTATÓ, ENERGIZÁLÓ	
1	Alvásjavító Schumann rezonancia	30 perc	7,8 Hz
	Hatásos mély meditációt eredményez, javítja az alvás funkciókat, megnyugtatja a "pörgő" elmét, oldja a testi szinten keletkező feszültségeket, krónikus fájdalmakat és a szorongást.		
2	Meditációból az alvásba	45 perc	8 - 3 Hz
	A program első felében a meditáció és vizualizáció megnyugtatja a gondolatokat (8 Hz), majd deltában álomba szenderülhetünk (3 Hz).		
3	Alvásjavító Alfa/Téta	36 perc	Bal 10 Hz Jobb 6 Hz
	Ez a program valóban eloszlatja az aggodalmakat és a nyomasztó gondolatokat, amelyek megzavarják alvását.		
4	Alvásjavító SMR	40 perc	14 Hz
	Használja, ha a feszültség még szomatikus szinten nem jelentkezik, de pörgő elméje többször nem hagyja elaludni Önt.		
5	Delta	45 perc	3,5 Hz
	Alvástámogató. Krónikus fájdalmak (fibromialgia) esetén is kiváló. Használja öngyógyításhoz.		

		HANGUALTJAVÍTÓ	
1	Hangulatjavító 1	30 perc	Bal 10 Hz Jobb 18 Hz
	Használja depresszió esetén. Lecsillapítja a negatív emóciókat a jobb agyféltekében, miközben stimulálja az éberséget a bal agyféltekében.		
2	Hangulatjavító 2	42 perc	Bal 10 Hz Jobb 18 Hz
	Csökkenti a szorongást és fokozza a relaxált állapotot.		
3	Alacsony Delta	24perc	0,5 – 1 Hz
	Könnyű feloldódás. Megnyugtatja a hipotalamuszt. Krónikus izomfájdalmak (fibromialgia) és magas vérnyomás esetén is ajánlott.		
4	Kiterjesztett Alfa relaxáció	80 perc	8,4 Hz
	Az Ön fogászati, vagy egyéb kezeléseire, stresszes találkozóhoz hosszú ideig relaxált állapotot biztosít.		
5	Paradicsomi állapot	36 perc	6,5 Hz
	Lágy lesiklás téta állapotba. Alacsony szorongás, magas teljesítmény.		

		Extra programok és feltölthető programhelyek	
1	Frakcionált alfa	30 perc	8,4 Hz
2	Alfa mix	30 perc	8,2 Hz
	Minden, ami harmónia.		
3	Alfa-delta mix	36 perc	B 8,5 Hz J 3,5 Hz
	Gyógyulás meditációban.		
4	-		
5	-		

10. AUDIO – VIZUÁLIS STIMULÁCIÓ (AVS)

A DAVID Delight Pro használata során a felhasználók a következő élményekről, tapasztalatokról számoltak be:

- mély relaxáció, mialatt energiával töltődtek fel
- vizualizáció (képek, színek, minták)
- nyugalom és biztonság érzése
- mentális funkciók javulása (tisztább gondolatok, problémák egyszerű megoldása)
- nyitottság a világra – javultak az interperszonális kapcsolataik

Az audio - vizuális stimuláció (AVS) a mély relaxációs állapotokon keresztül az agyban előnyös elektrokémiai és anyagcsere változásokat indukálva elősegíti a mentális, érzelmi és testi funkciók regenerálódását, kiteljesedését.

Mi történik a gyakorlatok során?

- Az AVS egy passzív relaxációs technika, amely során mindenki megtapasztalhatja a mély fizikai és mentális ellazulást. A relaxáció egy speciális disszociációs állapot, mely egy alvás közeli tudatállapot, nevezhetjük feloldódásnak is. A test alapanyagcserére vált, miközben az agy nagyobb energiájú hullámtevékenységre kapcsol. Ezek az állapotok rendkívül hasznosak mind a szervezet, mind az agy önmegújító folyamataiban.
- Az artériák ellazulnak, test szerte javul a vérellátás, ezért az arc kissé kipirul, a végtagok elnehezülnek és melegek érezzük őket. Ez az állapot együtt jár egy mély rekeszléggéssel. Akár 28%-kal is megnőhet az agyban a vérátáramlás (Fox & Reichle, 1985), növelve a glükóz és oxigén kínálatot, ezáltal a neuronok anyagcseréje javul. (Több kognitív és emocionális rendellenesség vizsgálata során összefüggést találtak a kóros állapot fennállása és bizonyos agyterületek csökkent vérellátása között.)
- A gyakorlatok során meghatározott frekvenciájú fény és hang impulzusok hatására az agyhullámok előnyösen megváltoznak, amelyet kvantitatív EEG (QEEG) tanulmányok igazoltak. A különböző agyhullámokhoz meghatározott, a szervezet harmonikus működéséhez szükséges szabályozó anyag termelődése kötődik. Audio – vizuális stimuláció hatására olyan regeneráló, stabilizáló neurotranszmitterek és hormonok szabadulnak fel, amelyek helyreállítják a helyes agyi funkciókat. (Shealy, 1989)
Számos betegségre/zavarra (depresszió, ADHD, álmatlanság, szorongás, krónikus fáradtság szindróma, stb.) jellemző abnormális agyhullám tevékenység a megfelelő stimuláció hatására újrászerveződhet és normalizálódhat.

11. AGYHULLÁMOK

A neuronok elemi működéséhez az ingerület keletkezése és azok vezetése tartozik. Az ingerület neurotranszmitterek közvetítette potenciálváltozás formájában terjed egyik idegsejtről a másikra. Az agyban mérhető elektromos impulzusok összeadódnak és szinte "végigsöpör" a változás az adott agykérgi területen. Az agy elektromos aktivitása EEG-vel mérhető, a mérésekből pedig megkapható az agyi aktivitás átlagos frekvenciája, amelyet agyhullámoknak is nevezünk. Az EEG hullámokat a frekvencia és az amplitúdó alapján klasszikusan alfa, béta, delta hullámokra csoportosítjuk.

- **Béta hullámok (13-30 Hz)**

Éber és riadó kész állapot, a logikus és analitikus gondolkodás állapota. A túlzottan magas bétás állapotok tipikus ismertetői a feszültség, a bosszúság, a félelem, a szorongás, a pánik.

- **Alfa hullámok (8-12 Hz)**

Dominálnak az alvás és ébrenléti állapot közötti ellazult állapotban. Az izmok ellazulnak, csökken a vérnyomás, a szervezet alapanyagcserére vált, az erek kitágulnak, javul az agy vérellátása. Ez a klasszikus relaxáció állapota. Nő a szerotonin mennyisége. Emelkedik a tolerancia szint.

- **Alfa/téta határ (7 és 8 Hz között)**

Ebben az állapotban oldódnak a különböző eseményekhez kapcsolódó negatív emócióink: pl. harag, lelki fájdalmak, szomorúság stb. (Schumann rezonancia: a Föld saját rezgése, 7,83 Hz)

- **Téta hullámok (4-7 Hz)**

Jellemzően alvás, mély meditáció és teljes nyugalmi állapotban alakulnak ki. Itt képes az agy képszerű álmokat és emlékeket előhívni. Ide tartozik a kreativitás, a tudatalattihoz való hozzáférés, inspiráció, a fantázia, az intuíció.

- **Delta hullámok (<4 Hz)**

Mély, álom nélküli alvásnál, vagy hallucinációknál lépnek fel. Éber állapotban nem lehet átélni. Funkciók: energiatöltés, regenerálódás.

1 Hz (Hertz) = 1 hullámrezgés/másodperc

12. A FÉNY ÉS HANG STIMULÁCIÓ RÖVID TÖRTÉNETE

Az érdeklődés és a kutatás a fény és a hang fizikai, lelki hatását illetően egyáltalán nem új. Már i.sz. 200-ban Ptolemaiosz végzett kísérleteket a fény stimulációval, mégpedig egy forgó kereket állított a napsugarak útjába. A forgó kerék bizonyos sebességénél, a fénynek kitett személy ellazult állapotba került. Azt is megjegyezte, hogy a fény váltakozása olyan formákat, színeket hozott létre a szem előtt, amely eufóriát okozott. Ezt a "váltakozó fény fenomenon"-t (a szerkezetet) 1834-35-ben Talbot és Plateau is tanulmányozta. Ezután a fény-stimulációnak 1895-ig nem sok jelentőséget tulajdonítottak. Egészen addig, amíg Benham a saját tervezésű kísérletei szerint, ezzel a váltakozó fényvel a színek illúzióját, érzetét produkálta. Ezt ő "mesterséges spektrum pörgettyű"-nek nevezte el. Pár évvel később a XX. század kezdetén Pierre Janet, a francia Salpetriere Kórház pszichológusa eredményesen csökkentette a hisztériát és relaxált állapotot tudott elérni pácienseinél, amikor azokat váltakozó fény hatásának tette ki.

Az első humán EEG-elvezetés Hans Berger nevéhez fűződik, tudományos munkája 1929-ben jelent meg az EEG-ről. Az általa elsőként regisztrált 7-13 Hz-es agyhullám aktivitást nevezzük Berger hullámoknak, amit ő nevezett el alfa agyhullámnak.

Később az EEG neurológia tanulmányokba történt bevezetésével felfedezték a 4 alapvető agyhullám mintát. 1934-ben Adrian és Matthews megállapították, hogy megfelelő fény-stimuláció során alfa agyhullámokat lehet regisztrálni.

A fény stimuláció hatását az agyhullám tevékenységre Walter, Dewey és Shipton 1946-ban dokumentálta illetve tisztázta, amikor bevezették a pszichológia és az EEG kutatásba az elektronikus stroboszkópot. Több ezer kísérleti személyt tettek ki a váltakozó fehér fény hatásának, akik mind arról számoltak be, hogy mozgásokat, alakokat, formákat, színeket láttak. Számos esetben, specifikus frekvenciáknál a benyomások egészen különlegesek voltak.

Dr. W. Grey Walter 1956 áprilisában publikálta tudományos munkáját a Nature-ban, amelyben a jelentős számú alanyánál végzett fény-stimuláció során keletkezett érzéseket/érzeteket írta le.

1959: W. Kroger & S. Schneider megalkotta az első agyhullám szinkronizáló berendezést. A készülék intenzív xenon villanófény és egy forgótárcsa segítségével állított elő különböző frekvenciákat.

1981-ben David Siever a Comptronic Devices Ltd.-t. Elsősorban TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation - bőrön keresztül történő idegi ingerlés) és EMG (elektromyograph) feed back készülékeket fejlesztettek fájdalomcsillapítás céljából, fogászatban történő felhasználásra.

1984-ben David Siever elkészíti a DAVID1 készüléket, amely hipnotikus állapotok létrehozására volt alkalmas.

A 80-as évek elején a fény-hang stimulátorok piaca gyermekcipőben járt és elsősorban a „new age” szektorban volt jelen. Nem volt elegendő ilyen irányú kutatás ahhoz, hogy megfelelő mennyiségű és értékes adattal lássa el a technológiát és a szakembereket, akik ezáltal nagyfokú érdeklenséget mutattak.

Az elmúlt húsz év alatt tekintélyes mennyiségű vizsgálati eredmény bizonyította, hogy a meghatározott fény-hang vezérelte stimulációval a kívánt változásokat lehet generálni az agyhullám-aktivitásban. D. Siever ezt a jelenséget elnevezte fény-hang szinkronizálásnak és szabályozásnak. Ennek során az adott frekvencia stimuláció hatására tehát agyhullám-változás jön létre és ez EEG-vel, vagy QEEG-vel regisztrálható.

13. A CES (Cranial - Electro Stimulation)

A millivoltos nagyságú elektromos ingerlés a bőr receptorain keresztül visszahatva elősegíti az endorfinok termelését és így képes elsősorban a fájdalom csökkentésére.

Már az első században a görögök és a rómaiak alkalmaztak elektromos stimulációt, pontosabban elektromos angolnát és egyéb rája fajokat.

Feljegyzések szerint a már említett élő halakat köszvényes végtagokra helyezték, hogy csökkentsék a betegség okozta fájdalmakat, vagy a homlokra téve azokat, a fejfájást kezelték velük. Az elektromos halakat a 19. századig alkalmazták.

Drs. Leduc and Rouxeau Franciaországban már 1902-ben kísérleteztek az agy alacsony intenzitású áramokkal való stimulációjával. (1)

Robinovitch 1914-ben használt egyfajta kezdetleges eszközt az álmatlanság kezelésére.

A 40-es 50-es évek nagyméretű készülékeinek működése megbízhatatlan volt. Technikai alkalmatlanságuk miatt ezeket a szerkezeteket a gyógyszeres kezelések kiszorították a terápiából.

1958-ban jelent meg a témával kapcsolatos első komolyabb könyv, amely Európában és Amerikában is inspirálta a további kutatásokat.

A 60-as években megjelenő tranzisztor elősegítette a CES készülékek ismételt fejlesztését. Kisebkek és jóval megbízhatóbbak lettek. Az USA-ban már az 1960-as években kezelték rutinszerűen depressziót CES-sel. (1)

Azóta számos tanulmány rámutatott, hogy a CES megbízható módszer a szorongás oldására, fejleszti az észlelést, a kognitív képességeket és az IQ-t.

2002-ben humán témában 126 tudományos cikk volt elérhető CES stimulációval kapcsolatban. A legtöbb tanulmány az Egyesült Államokban keletkezett az elmúlt 30 év során. A legtöbb tanulmányra igaz, hogy alkalmazták a kettős vak módszert és amerikai egyetemek irányították. (6007 páciens, 4541 CES kezelés a szemlében) (1)

Sokan, akik a CES-t és az audio-vizuális módszert egyszerre alkalmazzák hosszabb ideig tartó, mélyebb relaxációról számolnak be, amely tartósabb élményhez és neurotranszmitter termeléshez vezet. Ezek a neurotranszmitterek fontosak az információ feldolgozáshoz, a memória működéséhez, a jó szellemi és fizikális állapot fenntartásához, a fájdalomcsökkentéshez, toleranciaszint emeléshez, stb.

(1) *Cranial Electrotherapy Stimulation Review: A Safer Alternative to Psychopharmaceuticals in the Treatment of Depression*, Marshall F. Gilula, MD & Daniel L. Kirsch, PhD, *Journal of Neurotherapy*, Vol. 9(2) 2005

14. SZÍVFREKVENCIA VARIABILITÁS

A szív működés és a légzés között szoros működésbeli kapcsolat áll fenn. A légzés gyorsulásakor a szív gyorsabban ver, míg a nyugodtabb légzést lassúbb szívverés kíséri; tehát a légzés gyakoriságát, mélységét változtatva befolyásolhatjuk a szív működésünket.

A mért szívfrekvencia belégzéskor magasabb, mint kilégzéskor. Azt a különbséget, amely a szívfrekvenciában a belégzés és kilégzés hatására egy perc alatt adódik, nevezzük szívfrekvencia variabilitásnak (Heart Rate Variability = HRV). Nyugalmi állapotban ez 15 ütés percenként általában.

Stressz reakció során növekszik a szervezet oxigén, glükóz és tápanyag igénye. A vegetatív központok izgalmi állapotba kerülve serkentik a kortizol a glükagon, az adrenalin és a noradrenalin hormonok termelődését. Növekszik a légzésszám és gyorsul a szívverés. Mindezek a folyamatok segítenek mérsékelni a heveny károsító hatások következményeit, azonban elhúzódó stresszes állapotok betegséghez vezetnek. Állandóan fennálló szorongás, vagy félelem (vélt, vagy valós stressz helyzet) készenléti állapotban tartja a vegetatív idegrendszert és ez tartósan módosíthatja a légzésszámot és annak mélységét. A szív működésében is jelentkeznek változások, amelyet a pulzus jellegének megváltozása mutat először, majd a pulzusszámban is bekövetkezhetnek eltérések.

Fokozott szimpatikus hatásra a pulzusszám növekszik, a szívfrekvencia variabilitás (HRV) és a terhelhetőség is csökken.

Köztudott, hogy a légzés szabályozásával, mélyítésével, vagy éppen hosszú, könnyed légzésekkel meditatív állapot érhető el. Tudományos megfigyelések szerint ezek a gyakorlatok lecsendesítik a vegetatív idegrendszer stresszes állapotait. Mind a szimpatikus, mind a paraszimpatikus idegrendszer működése normalizálódik.

A DAVID Delight Pro programjaihoz tartozó HRV technika 10 másodperces légzésziklusokon alapszik. Ez egy könnyű, relaxált légzés, mely során egy ciklusban 5 másodpercig lassan belélegzünk, és 5 másodpercig kilélegzünk. A legtöbb DAVID Delight Pro program 7 légzésziklus/perc (28 szívverés/perc) sebességgel kezdődik és fokozatosan lassul 6 légzésziklus/perc (24 szívverés/perc) sebességre.

A DAVID Delight Pro programok mindegyikében hallható szívhang, melynek ritmusa programonként változik. Amikor HRV - irányított légzést szeretne alkalmazni, figyelje a fejhallgatóban a készülék által generált szívdobbanást. Két dobbanás alatt lélegezzen be, majd két dobbanás alatt lélegezzen ki.

15. FIGYELMEZTETÉSEK

15.1 Audio – vizuális stimuláció (AVS) esetén

- Ha Ön epilepsziában, vagy fényepilepsziában szenved, vagy volt már más nem epileptikus eredetű rohama, addig ne használja a készüléket, amíg szakemberrel nem konzultált.
- Mentális rendellenességben, vagy pszichiátriai betegségben szenvedők nem, vagy csak képzett szakember felügyelete mellett használhatják a készüléket.
- Ha Önnek a közelmúltban stroke-ja, agysérülése volt a DAVID Delight Pro használatát halassa későbbre és kezdetben csak szakember jelenlétében alkalmazza.
- Alkoholos, drogos állapotban lévő személy a készüléket nem használhatja.
- A szívritmus szabályozóval élők is - legyen ez akár elektronikus/mechanikus (pacemaker) akár gyógyszeres (béta-blokkolók) - megzavarhatják a fény-hang típusú készülékek, ezért nem javasolt együttes alkalmazásuk.
- Nem tanácsoljuk a fény-hang készülék használatát terhesség ideje alatt. Ugyan semmilyen orvosi ellenjavallat nem ismert eddig, de a hormonális átállás miatt ez a csoport fokozott érzékenységgel reagálhat.
- Javasoljuk, hogy a DAVID Delight Pro használata közben válasszon mindig fekvő helyzetet, vagy fejét, hátát, lábait alátámasztva félig ülő helyzetet. Az első néhány program használata során kezdjen alacsony fényintenzitással. Ha szédülést, émelygést, eufóriát, deja-vu-t vagy más instabil állapotra vonatkozó tünetet észlel, csökkentse a fény intenzitását. Az adott program idő előtti befejezéséhez alkalmazza a Soft Off™ módszert (lásd: 9. oldal [4.3.2](#) pont).

15.2 CES használatához

A CES használata egyáltalán nem ajánlott azoknak:

- Akik **szívritmus-szabályozóval** rendelkeznek, mivel az elektromos jelek megzavarhatják a pacemaker működését.
- Akik **epilepsziában, tumoros agyi elváltozásban** szenvednek, vagy a közelmúltban **stroke-on** estek át.
- A CES használata tilos **vezetés közben**, vagy veszélyes gépek/szerkezetek működtetése során.
- Az elektródokat ne tegye **sérült vagy égett bőrfelületre, kiütéses területre**, friss, vagy gyógyuló **sebre**.
- *A túl intenzív/erős stimuláció enyhe bőrirritációhoz, esetleg hólyagképződéshez vezethet. **Állítsa az intenzitást olyan alacsony szintre, hogy a stimulációt csak enyhén (éppen még) észlelje!** Kettős vak vizsgálatok igazolták, hogy a CES hatásos akkor is, ha az érzékelés szintje alatt (küszöbérték alatt) működik.*

15.3 Egyéb jelenségek és kezelésük

- **Ébredési shock:** felléphet, ha hirtelen, átmenet nélkül kell visszatérnünk egy mélyebb relaxált állapotból. Ekkor dezorientáció, émelygés, szédülés jelentkezik. Ez az állapot ahhoz hasonló, amikor pl. alvásból, szendregésből felriadunk. Ennek kiküszöbölésére valamennyi program Soft Off™ programozással ér véget, amely segítségével a programok fokozatosan hoznak vissza éber állapotba és kellemes élményként marad meg a relaxáció.
- **Ortosztatikus hipotenzio:** relaxált állapotban a vérnyomásunk és az izomtónusunk jelentősen csökken, így hirtelen felálláskor egyszerre sok vér áramlik a lábakra, a fejbe azonban kevesebb, és az agy hiányos vérellátása szédülést okoz. Ezért relaxációs gyakorlatok után (más technikákra

is vonatkozik!) kerüljük a hirtelen felállást. A végtagok átmozgatása után lassan üljünk fel, így mindig elkerülhető ez a kellemetlen tünet.

- **Traumatikus gyermekkori élmények:** az agytréningezés során, elnyomott traumás élmények is felszínre kerülhetnek. Feldolgozásukhoz kérje szakember segítségét.

16. KARBANTARTÁS ÉS TISZTÍTÁS

A DAVID Delight Pro tisztítása enyhén szappanos vízzel megnedvesített és alaposan kicsavart mikroszálas kendővel, vagy a kereskedelemben kapható elektronikus eszközökhöz gyártott tisztító kendővel ajánlott. Semmilyen oldószerrel (pl. aceton, alkohol) ne tisztogassa a készüléket. Kerülje az erősebb tisztítószereseket (pl. klór tartalmú szerek).

Mivel a DAVID Delight Pro nincs biztosítva a statikus elektromosság ellen, ne tegye ki semmilyen elektromos tér hatásának. Óvja a DAVID Delight Pro-t erős hőtől (pl. radiátor, hőszugárzó), napfénytől. Extrém mechanikai rázkódástól védje. Ha a DAVID Delight Pro bármilyen folyadékkal érintkezik, azonnal kapcsolja ki és törölje szárazra. A DAVID Delight Pro a ráfröccsenő vízre érzéketlen, ha mégis folyadék kerülne az elektronikába, azt ajánljuk, hogy vigye szervizbe átvizsgálásra. Vigyázzon arra is, hogy a kábeleket ne csavarja és ne törje meg!

Bármely kérdése esetén, amely nem szerepel ebben a kézikönyvben, keresse meg a Bioptima Kft.-t.

17. GARANCIA





A Bioptima Kft. a vásárlástól számított egy év időtartamra garanciát vállal a DAVID Delight Pro-val kapcsolatos mindenfajta gyártási és anyaghibára.

A garancia nem terjed ki:

- szállítás során keletkezett károsodásra
- baleset, vagy bármely nem rendeltetésszerű használat következtében fellépő károsodásra
- elem helytelen behelyezése miatt keletkező károsodásra
- a fejhallgató és a szemüveg zsinórojaira és a hord táskára
- statikus elektromosság okozta kárra
- azon károsodásra, amelyet illetéktelen személy okoz a készülék megbontásával (szakszerűtlen szervizelés)

Ha postai úton, vagy futárral küldi a DAVID Delight Pro-t javításra, gondosan csomagolja be legalább 1-2 cm vastag csomagoló anyaggal és minden oldalról vegye körül kemény kartonanyaggal. Sem a Bioptima Kft., sem a szállító cég nem fizet a rosszul becsomagolt áru károsodása miatt. A kartonra jól láthatóan nagy betűvel írják rá: „Törékeny!”

18. HIBAKÓDOK

ÉSZLELT HIBA	MEGOLDÁS
<i>Az INT és VOL közötti fényskálán csak egy jelzés világít, majd a készülék kikapcsol.</i>	Cseréljen elemet, vagy használja az adaptert.
<i>A készülék nem kapcsolható be.</i>	Cseréljen elemet, vagy használja az adaptert.
<i>A szemüvegben csak a bal oldali lámpácskák világítanak.</i>	Ellenőrizze, hogy a szemüvegekábel dugói pontosan csatlakoznak-e a szemüveg és a készülék  jelzésű bemenetébe.
<i>A fejhallgatóban csak bal oldalról hallható hang.</i>	Ellenőrizze, hogy a fejhallgató kábel dugója teljesen csatlakozik-e a készülék  jelzésű bemenetébe.
<i>Nem érkezik hang a külső hanghordozóról (pl.: iPod, CD-, Mp3-lejátszóból).</i>	Ellenőrizze a sztereó kábel csatlakozásait (3.5mm) a készülék Audio input  bemenetében és a lejátszó készülék fejhallgató kimenetében, majd a hangerőt az adott hanghordozónál.
<i>Nem indul el a zene szinkronizációs program.</i>	Ellenőrizze a sztereó kábel csatlakozásait (3.5mm) a készülék Audio input  bemenetében és a lejátszó készülék fejhallgató kimenetében. Győződjön meg arról, hogy a lejátszó készülék működik és állítsa be a megfelelő hangerőt. (A beérkező hanganyagot a Delight Pro-hoz csatlakoztatott fejhallgatóban hallani kell.)
<i>A program fut, de a fények és/vagy hangok nem érzékelhetőek.</i>	A beállítások nulla értéken lettek elmentve. Állítsa be a megfelelő értékeket és mentse el újra azokat. (lásd: 9. oldal, 5.5 pont)

Kellemes és hatékony agytréningezést kívánunk a **DAVID Delight Pro**-val!
Kérdéseivel telefonon és e-mailben is megkereshet minket!
Elérhetőségünket minden lap alján megtalálja.

