



## Unterstützte iOS & Android™ Geräte

- Alle Android™ Smartphones Tablets ab Android 10.0 (Android Q)  
(Ihr Android-Gerät benötigt Bluetooth)
- Alle iOS Geräte ab 12.5 oder höher

## Lieferumfang eSense Pulse

- Mindfield® eSense Pulse Sensor inkl. Batterie  
+ Ersatzbatterie (hält ca. 1 Jahr)
- Elektroden-Kontakt-Spray
- eSense App von Mindfield® (Apple App-Store o. Google Play)
- ausführliche Anleitung für effektives Biofeedback-Training

## Jetzt bestellen unter [www.mindfield.de](http://www.mindfield.de)

Mindfield® Biosystems Ltd.

Hindenburgring 4 · 48599 Gronau · Deutschland

Telefon: +49 (0) 2565 406 27 27 · Fax: +49 (0)2565 406 27 28

E-Mail: [vertrieb@mindfield.de](mailto:vertrieb@mindfield.de)

# BIOFEEDBACK

## Training der Herzratenvariabilität



UNIVERSELLE NUTZUNG MIT  
**APPLE® · IPHONE® · IPAD® · IPOD TOUCH®**  
**ANDROID™ SMARTPHONES/TABLETS**





## HRV-Biofeedback mit dem Mindfield® eSense Pulse

Der Mindfield® eSense Pulse ist ein Brustgurt Sensor zum Messen der Herzfrequenz (Herzratenvariabilität). Er sendet die Daten direkt an Ihr Smartphone oder Tablet (Android und Apple iOS) via Bluetooth.

Der Herzschlag hängt mit Anspannung und Entspannung zusammen und ist ein gut geeigneter Stressindikator. Mit dem eSense Pulse können Sie Ihren Stresspegel messen und mittels Biofeedback Training der Herzratenvariabilität effektiv reduzieren. Der eSense Pulse Brustgurt ermöglicht eine permanente und präzise 1-Kanal EKG Messung. Die Daten werden in Echtzeit übermittelt und geben dem Nutzer eine direkte Rückmeldung über die analysierte Herzrate in vielfältiger Form, wie zum Beispiel durch Messkurven, Video- oder Audio-Darstellungen. Der Brustgurt ist eine der ältesten und besten Methoden zur Messung der Herzfrequenz und gleichzeitig anderen Produkten mit optischer Messung (Ohr- oder Fingerclip) überlegen.

Der eSense Pulse kann optional auch mit dem eSense Respiration, zur parallelen Messung des Atemrhythmus, benutzt werden. Die zum eSense gehörende App ist kostenlos bzw. im Kaufpreis des Sensors enthalten und erlaubt außerdem einen Export der gesammelten Messdaten als CSV Datei und PDF Report. Bekannte HRV Parameter wie SDNN, RMSSD, PN50 etc. sind auch zur Analyse in der App enthalten.

### Für wen ist der eSense geeignet?

- für jeden, der sein Stresslevel messen und reduzieren möchte
- für Privatanwender als Heimtraining
- für professionelle Anwender (Biofeedback Trainer/Therapeuten)
- für Sportler, Trainer und Coaches

UNIVERSELLE NUTZUNG MIT  
APPLE® · IPHONE® · IPAD® · IPOD TOUCH®  
ANDROID™ SMARTPHONES / TABLETS



Erhältlich im  
App Store

ANDROID APP BEI  
Google play

### Wie erfolgt die einfache Anwendung?

- Mit dem Kauf des eSense Pulse können Sie sich unsere kostenlose App im App Store (Apple) oder in Google Play (Android) herunterladen.
- Starten Sie die Mindfield eSense App. Die App enthält einen umfangreichen Hilfebereich und ein Tutorial, lesen Sie dieses bitte. Ergänzend lesen Sie das beiliegende, gedruckte Handbuch vor der Anwendung.
- Legen Sie den Brustgurt an. Er sollte fest direkt unter den Brustmuskeln anliegen, jedoch nicht unangenehm eng sein oder drücken.
- Nachdem Sie den Gurt eingestellt haben, nehmen Sie ihn noch einmal ab, um je einen kleinen Sprühstoß vom beiliegenden Elektroden-Kontakt-Spray auf die linke und rechte Elektrode zu geben (aber verhindern Sie eine Überbrückung wie im Handbuch beschrieben).
- Verbinden Sie den eSense Pulse perBluetooth unmittelbar in der App, und Sie können über "Start" mit der Messung beginnen.
- Hilfe erhalten Sie unter <https://help.mindfield.de>

