

**ontdek
moonbird** ▼

Startgids

Hallo

Ik ben moonbird, je persoonlijke ademhalingscoach.

Volg deze gids om mij te leren kennen en het meeste uit je ervaring te halen.

Zit je ergens vast? Vraag ons alles via hello@moonbird.life.

Laten we beginnen.



Wat is moonbird

en hoe werkt het?

moonbird is een intuïtieve, handzame adembegeleider. Het zet uit en krimpt als een ballon die opblaast en leegloopt in je hand.

Stem je ademhaling af op het ritme van je moonbird. Dit triggert de natuurlijke ontspanningsreactie van je lichaam.



**Adem in als moonbird opblaast,
adem uit als moonbird uitblaast.**

Download de app

om meer uit je ervaring te halen

- 1 Download de moonbird app**
Open de App store (iOS) of Play store (Android) en download de moonbird app.
- 2 Maak een account aan**
Open de app en volg de instructies op het scherm om een account aan te maken.
- 3 Verbind je moonbird**
Tik op de knop 'Zoek mijn moonbird' om verbinding te maken. Dit kan tot 10 seconden duren



moonbird

Health and fitness



Wake & shake



om je ervaring te beginnen

1

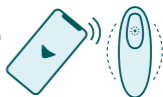
Maak je moonbird wakker door er lichtjes mee te schudden.

Een groen LED lampje op de sensor toont dat de moonbird klaar is om één van de volgende oefeningen te starten.

- **Plaats je duim nog niet op de sensor** als je een **gekoppelde oefening via de app** wilt starten. Lees meer op p 6.
- **Plaats je duim op de sensor** om een **losstaande oefening** te starten. Lees meer op p 7.



Gekoppelde oefening



met de moonbird app

2

Gebruik de app om je ademhalingsritme in te stellen en krijg toegang tot functies zoals biofeedback, audiogidsen of meer begeleiding via onze in-app trajecten.

1

Verbind

Schud om wakker te worden. Plaats je duim nog niet op de sensor. Open de app en tik op de knop '**Verbinden**' om verbinding te maken. Dit kan tot 10 seconden duren.

2

Start

Tik op '**Start oefening**'. Plaats je duim op de sensor en stem je ademhaling af op het tempo dat je moonbird aangeeft.

▼

Beëindig

De moonbird stopt automatisch aan het einde van een oefening. Tik op '**Beëindig**' om de datum op te slaan. Na 10 seconden gaat moonbird terug naar de slaapstand.

Losstaande oefening

zonder de moonbird app



2

In een wereld van afleiding kan een beetje rust veel doen. Daarom kan moonbird ook zonder smartphone gebruikt worden.

1

Start

Schud om wakker te worden en plaats je duim op de sensor. moonbird zal automatisch de **standaard oefening** starten na 5 seconden. Ga naar p 10 om je standaard oefening te wijzigen.

▼

Beëindig

Haal je duim van de sensor. Na 10 seconden valt je moonbird automatisch in slaap.

Biofeedback

volg de impact van je ademhalingsoefening

Jouw ademhaling is de afstandsbediening van je zenuwstelsel. Door langzaam te ademen, duw je het rempedaal van je zenuwstelsel. Dit triggert de natuurlijke ontspanningsreactie van je lichaam.

De wetenschap bewijst dat een langzame ademhaling (ongeveer 6 ademhalingen per minuut) gepaard gaat met schommelingen in de hartslag en de variabiliteit van de hartslag.

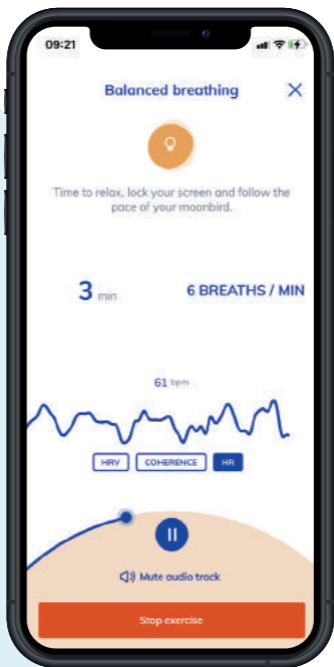
Wat is mijn hartslag (HR)?

Het aantal keren dat je hart per minuut slaat.

Wat is mijn hartslagvariabiliteit (HRV)?

Het ritme van een gezond hart is onregelmatig, waarbij de intervallen tussen opeenvolgende hartslagen voortdurend variëren. Deze variatie tussen hartslagen wordt hartslagvariabiliteit (HRV) genoemd.

HRV is een belangrijke indicator van het vermogen om zich effectief aan te passen aan stress en de omgeving.



Wat is hartcoherentie?

Coherentie is de mate van synchronisatie tussen je hartslag en je ademhalingsfrequentie.

Wetenschappelijke publicaties tonen aan dat een trage ademhaling hogere waarden van HRV induceert, wat leidt een toestand van ontspanning. Volg tijdens een oefening de veranderingen in je HR en probeer je HRV en je coherentieniveau te vergroten.

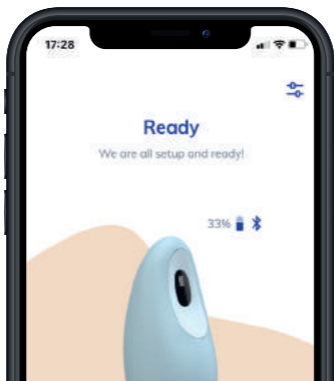
Stel je ritme in

via de oefening instellingen

Om je ritme in te stellen, tik je op het pictogram **'Instellingen'** in de rechter bovenhoek van je 'Home'-scherm en

- Selecteer één van de voorgedefinieerde ademhalingsoefeningen of selecteer je persoonlijke ritme. Om je persoonlijke ritme te bepalen, zie p 11.
- Of stel handmatig de lengte van de inademingen - pauzes - uitademingen in.

Dit ritme is nu gedownload op je moonbird als je **standaard oefening**. Je kan deze oefening gebruiken zonder je smartphone.



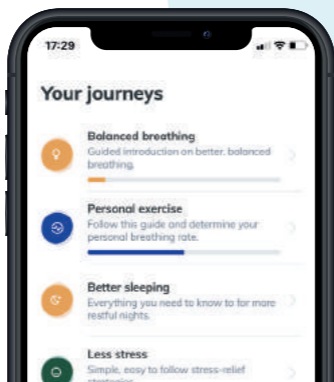
Trajecten

jouw audio gids

Om **extra begeleiding** te krijgen tijdens je ademhaling hebben we trajecten voor je gemaakt die je kunt volgen. Klik op de knop Trajecten in het menu van de app om deze te openen.

Bepaal je **persoonlijke ademhalingsfrequentie** door het traject 'Persoonlijke oefening' te volgen en volg de instructies in de app.

Je *zou* ze allemaal achtereen kunnen luisteren, maar **we raden je aan om één aflevering per week te luisteren**, zodat je de tijd hebt om veranderingen in je leven aan te brengen.



Neem een adempauze

hier zijn onze favoriete tips

- Ga zitten, staan of liggen in een comfortabele houding.
- Sluit je ogen als je dat prettig vindt.
- Volg het tempo van je moonbird met je ademhaling.
- Selecteer een vooraf gedefinieerde ademhalingsfrequentie, stel een aangepast tempo in, of bepaal je persoonlijke tempo.
- Adem zo veel mogelijk door je buik en niet door je borst.
- Adem zo veel mogelijk in en uit door je neus.
- Als je je duizelig of licht in het hoofd voelt, probeer dan minder diep en natuurlijker te ademen.
- Je kan altijd terugkeren naar jouw eigen natuurlijke ademhalingsfrequentie als dat nodig is.

Maak je geen zorgen als dit allemaal nieuw voor je is. Het kan even duren voordat je gewend bent aan het ademen met je moonbird. Door regelmatig te oefenen, zul je merken dat het vlotter gaat.

We horen graag je feedback. Aarzel niet om contact met ons op te nemen, zodat we je ervaring kunnen verbeteren. Ga naar de helpfunctie in de app, of neem contact op via hello@moonbird.life.

*Geniet van een mooie dag,
Stefanie and Michael
oprichters van moonbird*



Technisch overzicht

in de doos vind je:

moonbird

je persoonlijke ademhalingscoach

opklikbare oplaadkabel

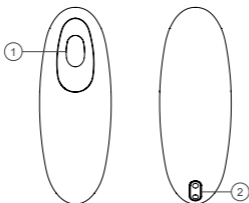
verbindt je moonbird met een USB-A stroombron om op te laden

moonbird beschermzakje

een veilig nest voor je moonbird

gebruikershandleiding

instructies over het gebruik en onderhoud van je moonbird



Je moonbird heeft de volgende functies:

- ① **duim sensor**
fotoplethysmografie (PPG)-sensor om je hartslag te meten
- ② **oplaadpoort**
om je moonbird op te laden

Opmerking: Voor firmware updates ga je naar de instellingen-functie in de app.

Je moonbird opladen

Zorg ervoor dat je moonbird volledig is opgeladen voordat je aan een oefening begint. De app laat het batterijniveau zien en laat je weten wanneer moonbird moet worden opgeladen.

Om je moonbird op te laden:

- ① Steek het ene uiteinde van de micro-USB-kabel in een USB-voeding, zoals bij je computer of mobiele telefoon.
- ② Sluit het magnetische uiteinde aan op de oplaadpoort van je moonbird.
- ③ Het duurt ongeveer 3 uur voordat de batterij volledig is opgeladen. Je moonbird is volledig opgeladen wanneer het batterijpictogram in de app vol is.

Opmerking: Gebruik altijd de magnetische USB oplaadkabel uit de doos om je moonbird op te laden.

Zorg voor je moonbird

Schoonmaken

Maak je moonbird af en toe schoon. Gebruik hiervoor een vochtige doek met water, milde zeep of alcohol gel (70%). Je moonbird is waterbestendig maar niet waterdicht: probeer te vermijden dat het volledig ondergedompeld wordt in water.

Het is belangrijk om je moonbird volledig te drogen voordat je hem oplaadt.

Opbergen

Bewaar je moonbird droog en veilig in zijn beschermende hoes.

Te vermijden

- Steriliseer of kook moonbird niet
- Dompel moonbird niet volledig onder in water
- Gebruik geen andere schoonmaakmiddelen dan zeep of alcoholgel
- Stop moonbird niet in de magnetron
- Stop moonbird niet in de vaatwasser of wasmachine
- Gebruik moonbird niet in bad of onder de douche
- Laat moonbird niet te lang in de zon of in extreme hitte staan
- Laat moonbird niet vallen
- Probeer moonbird niet uit elkaar te halen

Gezondheids- verklaring

moonbird is een consumentenproduct dat bedoeld is om ontspanning teweeg te brengen. moonbird is geen medisch hulpmiddel, noch zijn de diensten of producten bedoeld als vervanging voor een diagnose of medische behandeling door een arts.

Gewoonlijk veroorzaken langzame ademhalingsoefeningen geen gezondheidsproblemen. Als je gezondheidsproblemen hebt zoals astma of COPD, of als je je niet goed voelt als gevolg van de ademhalingsoefeningen, stop dan met de oefeningen en vraag dan je arts om advies.

Als je voor het eerst ademhalingsoefeningen doet, kan het zijn dat je lichaam tijd nodig heeft om zich aan te passen aan deze nieuwe manier van ademen. Na een paar weken zou je je rustiger moeten voelen en meer verbonden met jouw lichaam.

Certificering



moonbird

- EMC-richtlijn (2004/108/EG)
- RoHS-richtlijn (2011/65/EU)

Sommige onderdelen zijn 3D-geprint. Niet alle onderdelen zijn definitief. Dit is een zending voor gecontroleerde distributie.

Voor alle certificering en goedkeuring, bezoek moonbird.life/certification

Recyclage informatie



Dit symbool betekent dat het product niet als huishoudelijk afval mag worden weggegooid, maar moet worden ingeleverd bij een geschikt inzamelingspunt voor recycling. Een juiste verwijdering en recycling helpt natuurlijke grondstoffen, de volksgezondheid en het milieu te beschermen. Voor meer informatie over de wegwerpen en de recycling van dit product kan je contact opnemen met je gemeente, afvalverwerkingsbedrijf of de winkel waar je dit product hebt gekocht.

Techische information

Om moonbird te gebruiken, hebben iPhones iOS10.0 of hoger nodig (aanbevolen toestellen zijn iPhone 5 en nieuwer). Android-telefoons hebben versie 8.0.0 Oreo of nieuwer nodig.

Functie	Beschrijving
Power supply	5VDC 500mA
Battery type	Lithium ion batterij
Levensduur batterij	14 x 20 min = 4 uur
Oplaaftijd batterij	3 uur
Type oplader batterij	Magnetische oplaadkabel naar USB A mannelijk. Plaats deze in een voedingsadapter met USB A vrouwelijk min 500mA.
Dimensies	122 mm x 54 mm x 44 mm
Gewicht	186 gr
Werkingstemperatuur	5-40°C
Opslagtemperatuur en vochtigheid	-5 - 35°C, <75% RH
Materiaal	Biocompatibele siliconen bekleding van medische kwaliteit (RoHS en ftalaten nageleefd)
Sensor	Optische reflectie PPG-sensor om hartslag en afgeleiden te meten
Bluetooth-verbinding	Bluetooth® 5 – Bluetooth® Low Energy (BLE)

Garantie

moonbird is gemaakt van biocompatibele siliconen van medische kwaliteit en wordt gedekt door een beperkte fabrieksgarantie tegen materiaal- en/of fabricagefouten gedurende twee jaar vanaf de datum van oorspronkelijke aankoop.

Defecten ontdekt binnen de garantieperiode moeten worden gemeld aan moonbird BV. moonbird BV behoudt zich het recht voor naar eigen goeddunken te bepalen of de defecte moonbird al dan niet kosteloos wordt vervangen.

Alle garantieclaims moeten worden ondersteund met redelijk bewijsmateriaal inclusief bewijs van aankoopdatum, naast deze garantievoorwaarden. Deze garantie dekt geen cosmetische verslechtering of schade veroorzaakt door algemene slijtage, fysieke of natuurlijke vernietiging, ongelukken, verkeerd gebruik, verwaarlozing of andere externe oorzaken. Elke poging om moonbird uit elkaar te halen maakt deze garantie ongeldig.

Disclaimer

Gebruikers van moonbird doen dit op eigen risico. Noch moonbird, noch haar wederverkopers dragen enige verantwoordelijkheid of aansprakelijkheid voor enig letsel of schade, lichamelijk of anderszins, direct of indirect voortvloeiend uit het gebruik of bezit van dit product.

moonbird is geen speelgoed, houd het buiten bereik van kleine kinderen.

moonbird behoudt zich het recht deze gebruikershandleiding te herzien en van tijd tot tijd wijzigingen aan te brengen in de inhoud zonder enige verplichting om enig persoon van een dergelijke herziening of wijzigingen op de hoogte te stellen. De meest recente gebruikershandleiding is te vinden op moonbird.life/usermanual.

Het productmodel kan te allen tijde naar goeddunken van moonbird worden gewijzigd voor verbeteringen zonder voorafgaande kennisgeving. Voor volledige informatie over beperkte productgaranties, afwijzing van garanties, beperking van aansprakelijkheid, verwijzen wij je naar de moonbird website op moonbird.life.

April 2021, versie 4.0_Nederlands
Alle rechten voorbehouden
Ontworpen en vervaardigd in België

MODEL: MBPROV1.3

Moonbird BV
BE 0732.862.615
Vlieghavenlaan 103, 3140 Keerbergen
hello@moonbird.life

Nederlands

For other languages visit moonbird.life/usermanual



moonbird ▼