



Victory V2

Návod na použitie



www.victory-V2.eu



www.victory-V2.eu

Výrobca: Happy Electronics s.r.o., www.happy-electronics.eu

Distribúcia: Hemisféry s.r.o., www.hemisfery.sk

Varovanie

AVS prístroje (psychowalkmany), ku ktorým sa radí aj Victory V2, nie sú vhodné pre niektoré skupiny ľudí.

Nepoužívajte Victory V2 ak:

- trpíte záchvatovým ochorením (epilepsia),
- požili ste alkohol alebo drogy,
- ste tehotná.

V prípade pochybností sa neváhajte poradiť so svojim lekárom.

Obsah

AVS	4
Mozgové hladiny	4
Odporúčania a rady	5
Špeciálne funkcie Victory V2	5
Popis prístroja	6
Popis tlačidiel	7
Príklad spustenia programu	7
Nabíjanie	8
Poznámka k farbám	8
Zoznam programov	9
Priebeh programov	10
Časté otázky	18
Súčasťou kompletu sú	19
Popis programov	20

Úvod

Tento prístroj bol vyvinutý na základe dlhoročného vedeckého výskumu na katedre biokybernetiky, FEL na ČVUT, ing. Petrom Kolmanom. Pri skúmaní významu audiovizuálnej stimulácie na podporu spánku vznikol prototyp psychowalkmanu, z ktorého Victory V2 používa dva hypnoprogramy.

Zoznam ďalších štúdií:

- Vplyv audio vizuálnej stimulácie na eeg (20 meraní).
- Využitie AVS pre rýchlejšie učenie (8 meraní).
- Štúdia vplyvu AVS na kožný odpor (1 200 meraní). *

* Štúdia sa snaží odpovedať na otázku, ako nastaviť parametre (Audio-visual stimulation) AVS. Pre porovnanie parametrov AVS bolo analyzovaných stovky (galvanic skin response) GSR meraní používateľov. Vo výsledkoch reakcie kožného odporu na AVS sa ukázal opakujúci sa vzor, ktorý sa objavoval bez ohľadu na typ a dĺžku programu. Zozbierané dáta ukazujú na to, že je možné optimalizovať AVS priebeh napríklad rýchlosťou zmeny stimulačných frekvencií.

AVS

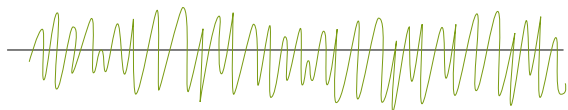
Je skratka plánovanej a cielenej audio vizuálnej stimulácie. Vo väčšine prípadov si používateľ nasadí slúchadlá a špeciálne okuliare pripojené k prístroju, ktorý generuje frekvenciu. V prípade Victory V2 stačia iba okuliare, v ktorých je zabudované všetko, čo je k AVS stimulácii potrebné. Frekvencie, ktoré prístroj generuje, v priebehu jedného programu (často nazývaný aj sedenie) klesá alebo stúpa tak, aby mozog naladila na požadovaný cieľ. AVS stimulácia môže uspať, prebudiť, uvoľniť, ale aj naladiť na učenie alebo rozvinúť predstavivosť.

Frekvencia, ktorá vyjadruje napríklad relaxáciu je všeobecná. Program tak nemusí pôsobiť na každého používateľa rovnako. Vplyv sedenia na jedného používateľa sa môže tiež líšiť vplyvom dennej doby alebo momentálneho psychického rozpoloženia. Niekedy máme dobrú náladu a podnety vnímame a prijímame ľahko, inokedy je to naopak. Pri AVS stimulácii je to rovnaké. Pomôže úprava intenzity stimulácie, voľba nového programu alebo prerušenie stimulácie a pokračovanie neskôr. Dajte na svoju intuíciu a vnímajte citlivo svoje telo. Ak bežne používate určitú intenzitu stimulácie a zrazu je príliš silná, znížte ju tak, aby bola opäť príjemná. Po celú dobu stimulácie by ste sa mali cítiť v bezpečí, pohodlne a príjemne.

Mozgové hladiny

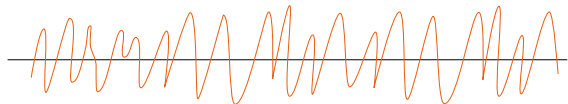
Hladina BETA (14 Hz a viac)

V tejto hladine sme prevažnú časť dňa. Ide o bežný stav vedomia, v ktorom prevláda logické rozmýšľanie a zmyslové sústreďenie.



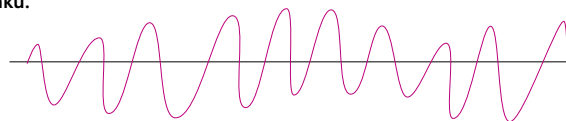
Hladina ALFA (8 – 13 Hz)

Ide o stav bez akéhokoľvek napätia, odpočinok duše aj tela pri plnom vedomí, pohoda a klud mysle. Hladina alfa sa u väčšiny zdravých jedincov dostaví prirodzene po zatvorení očí.



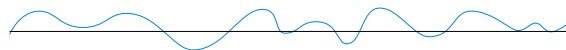
Hladina THETA (4 – 7 Hz)

Je stav výrazného útlmu všetkých funkcií organizmu a bežne ho zažívame v spánku.



Hladina DELTA (0,5 – 3 Hz)

Je stav úplného útlmu všetkých funkcií a predstavuje hlboký spánok alebo bezvedomie.



Odporúčania a rady

Pred spustením programu si nájdite pohodlné miesto (kreslo, sedačku, posteľ). Snažte sa zaistiť si, aby ste neboli rušení. Oblečte sa do pohodlného oblečenia. Vrelo odporúčame nachystať si deku, pretože v priebehu stimulácie dochádza k odkrveniu končatín a mohol by vás rušiť pocit chladu. Počas sedenia majte zatvorené oči.

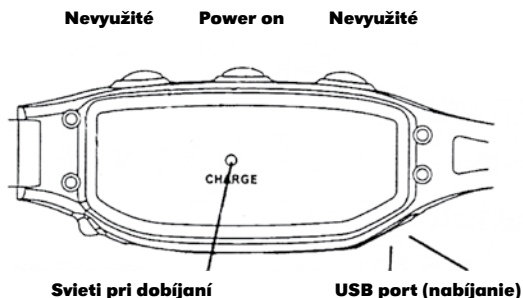
Po skončení programu si doprajte chvíľu na odoznenie stimulácie. Pomaly, bez náhlania si dajte dolu okuliare. Ak ste ležali, sadnite si a doprajte si čas kým vstanete. Nerobte rýchle pohyby. Po odkrvení končatín by sa vám mohla zakrútiť hlava alebo podlomiť nohy. Pomalým vstávaním sa nepríjemným pocitom ľahko vyhnete.

Špeciálne funkcie Victory V2

AVS prístroj Victory V2 bol vyvinutý pre *väčšie pohodlie používateľov*, ktorým teraz nebudú prekážať prepájacie káble medzi riadiacou jednotkou, slúchadlami a okuliarmi. Victory V2 je samozrejme *lepšie skladovateľný a prenosný*. Používateľ sa rýchlo naučí prístroj ovládať bez toho, aby ho musel vypnúť alebo dať dolu z očí. Už sa nemusíte rozhodovať pre konkrétnu farbu svetelných okuliarov. Rozsah Victory je **16,7 miliónov farieb**. Všetky programy dodávané s prístrojom umožňujú automatické prechody farieb počas stimulácie.

Popis prístroja

Prístroj má k dispozícii tri tlačidlá, z ktorých sa používa iba prostredné tlačidlo (označené šípkou) a to na spustenie prístroja. K ďalšiemu ovládaniu prístroja slúži diaľkový ovládač.



Funkcia červenej diódy:

1. ak sa prístroj nabíja dióda bliká
2. po dobíťi svieti
3. ak bliká po vysunutí z nabíjačky, zapnite prístroj tlačidlom Power on. Po chvíli sa vypne, alebo ho vypnete ovládačom.



Diaľkový ovládač

Po spustení prístroja dióda nesvieti, začne blikáť až pri prehrávaní programu.

Poznámka

Pri náhodnom stlačení nepoužívaných tlačidiel vypnite a znova zapnite prístroj diaľkovým ovládačom.

Popis tlačidiel

	Tlačidlá na výber čísla programu
	Spustí zvolený program
	Vypne prístroj
	Zoslabí intenzitu svetla
	Zvýši intenzitu svetla
	Zoslabí hlasitosť
	Zvýši hlasitosť
	Zmení aktuálnu farbu


Tlačidlo s krížikom je nevyužitá.

Príklad spustenia programu

Príklad: Chcete si spustiť relaxačný program (dĺžka 25 min.).

Postup:

1. Stlačením tlačidla **Power on** spustíte prístroj. Na displeji sa objaví číslo ostatného programu. Z vnútornej strany okuliarov svieti ľavá dióda na zeleno.
2. Pomocou ovládača (+/-) si zvolíte program, ktorý ste si vybrali a dáte štart. Na displeji začne odrátavanie. Akonáhle odrátavanie skončí zostane asi 10 sec do spustenia programu.

- Ak vám nevyhovuje svetelná intenzita, potom si tlačidlom na diaľkovom ovládači môžete intenzitu zmeniť. Rovnako je možné si upraviť hlasitosť zvuku.
- Program môžete kedykoľvek vypnúť stlačením tlačidla  na diaľkovom ovládači.
- Po skončení programu dochádza k automatickému vypnutiu. Ak nepočujete zvukovú stimuláciu a svetlo pokračuje ďalej, je batéria už príliš slabá a potrebuje dobiť.

Nabíjanie


Nabíjanie prebieha pri prepojení s počítačom, alebo adaptérom cez USB. Pri nabíjaní bliká kontrolná dióda, po dobití prístroja svieti stále. **POZOR** – ak pri odpojení adaptéra dióda bliká, prístroj zapnete a dióda sa po chvíli vypne.

Predčasné ukončenie programu

Stlačte  na ovládači

Poznámka k farbám

Farebný rozsah tejto verzie je 16,7 miliónov farieb. Sfarbenie se mení auto-

matically v priebehu programu alebo ručne krátkym stlačením tlačidla  na ovládači. Pri ručnom nastavení farby nedochádza v ďalšom priebehu programu k automatickým zmenám farby a výber farieb je pevne stanovený.

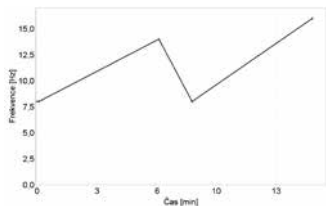
Farby ovplyvňujú a spríjemňujú pôsobenie stimulácie. Všeobecne – modrá, zelená a fialová ukludňujú; červená a žltá energizujú; biela je univerzálna.

Zoznam programov

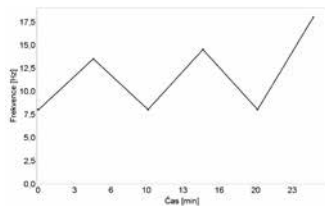
Číslo	Popis	Kategória	Číslo	Popis	Kategória
1	Energizácia 15	E	27	Alfa pre malý stres	R
2	Energizácia 25	E	28	Alfa vlny	R
3	Energizácia 35	E	29	Vyladenie mozgu	U
4	Energizácia 45	E	30	Riešiteľ problémov	R
5	Relaxácia 15	R	31	Alfa/theta tréning	R
6	Relaxácia 25	R	32	Alfa pre veľký stres	R
7	Relaxácia 35	R	33	Rýchla theta	R
8	Relaxácia 45	R	34	Viacnásobná theta	R
9	Učenie 15	U	35	Liečebná meditácia	R
10	Učenie 25	U	36	Zdriemnutie	S
11	Učenie 35	U	37	Ultrakrátka meditácia	R
12	Učenie 45	U	38	Uvoľnená tvorivosť	K
13	Zaspávanie 15	S	39	Hlboká relaxácia	R
14	Zaspávanie 25	S	40	Sila delty	R
15	Zaspávanie 35	S	41	Jedinečná delta	R
16	Zaspávanie 45	S	42	Meditačný stroj	R
17	Zostrenie mysle	U	43	Radostné snívanie	S
18	Ranná rozvíčka	R	44	Nespavcov sen	S
19	Rozvíjanie tvorivosti	K	45	Spánok 5	S
20	Vrcholná energia	E	46	Spánok 6	S
21	Magická 11	R	47	Spánok 7	S
22	Schumannova alfa	K	48	Spánok 8	S
23	Schumannova rezonancia	K	49	Spánok 9	S
24	Magická 14	R	50	Spánok 10	S
25	Rýchla alfa relaxácia	R	51	Spánok 11	S
26	Krátka prestávka	E	52	Spánok 12	S

Priebeh programov

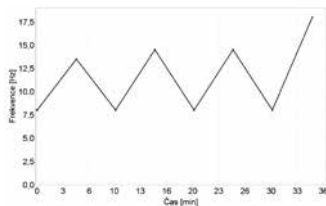
Čas, ktorý strávite AVS stimuláciou je čas, ktorý venujete svojmu rozvoju, zdokonaleniu alebo oddychu. Myslíte preto pozitívne a sústreďte sa na svoje plány a ciele. Nechajte se inšpirovať a uvoľniť.



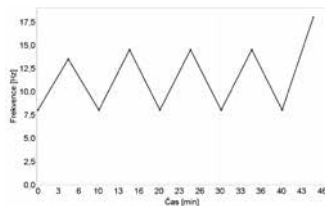
1. Energizácia 15



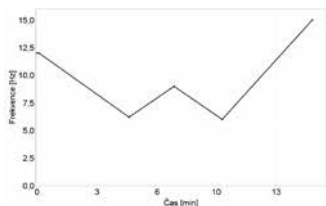
2. Energizácia 25



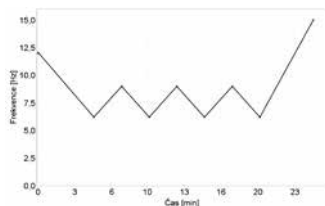
3. Relaxácia 35



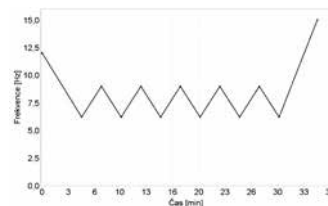
4. Relaxácia 45



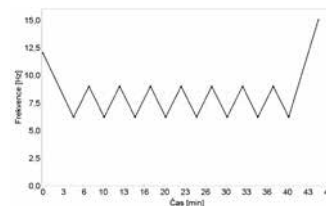
5. Relaxácia 15



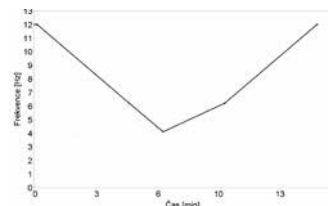
6. Relaxácia 25



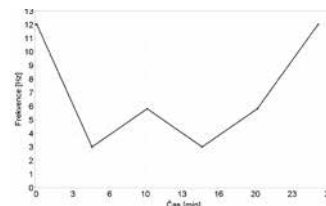
7. Relaxácia 35



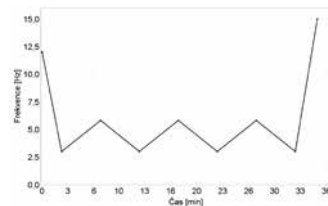
8. Relaxácia 45



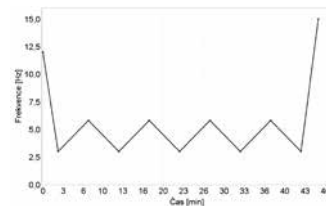
9. Učenie 15



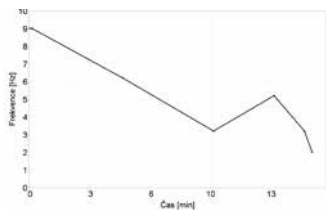
10. Učenie 25



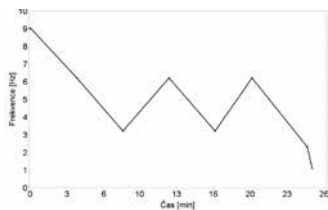
11. Učenie 35



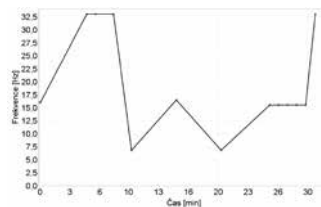
12. Učenie 45



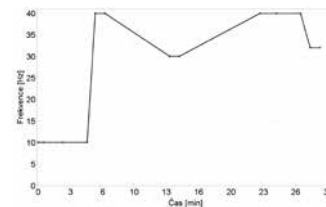
13. Zaspávanie 15



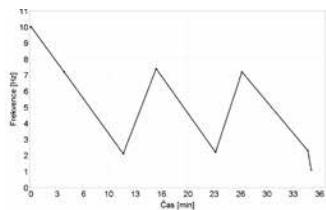
14. Zaspávanie 25



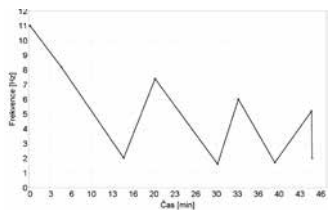
19. Rozvíjanie tvorivosti



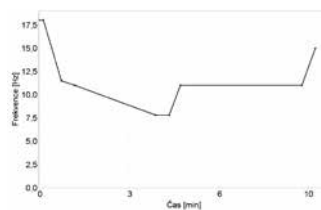
20. Vrcholná energia



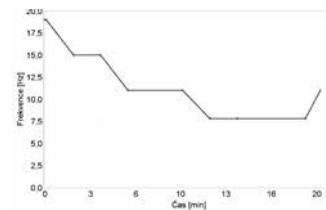
15. Zaspávanie 35



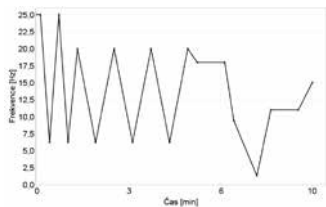
16. Zaspávanie 45



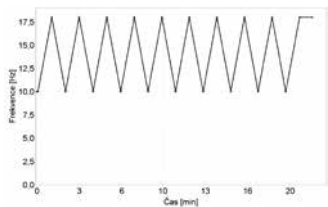
21. Magická 11



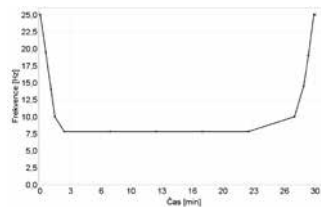
22. Schumannova Alfa



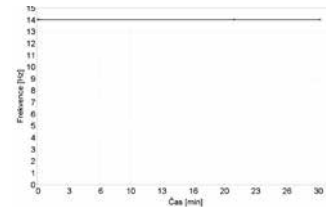
17. Zostrenie mysle



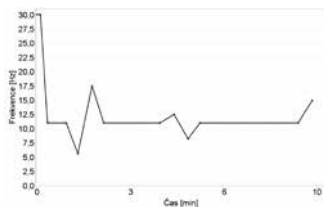
18. Ranná rozčvička



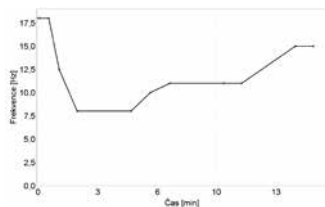
23. Schumannova rezonancia



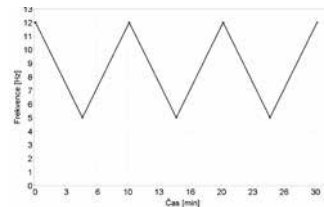
24. Magická 14



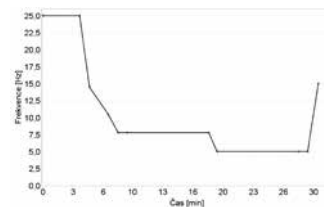
25. Rýchla alfa relaxácia



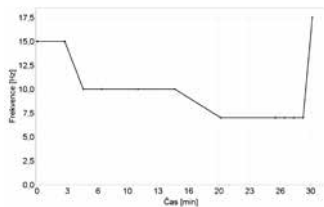
26. Krátka prestávka



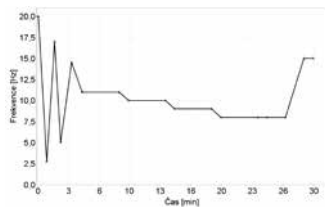
31. Alfa/theta tréning



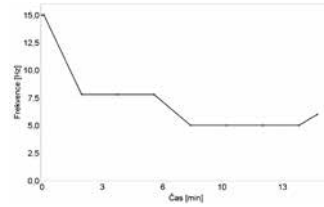
32. Alfa pre veľký stres



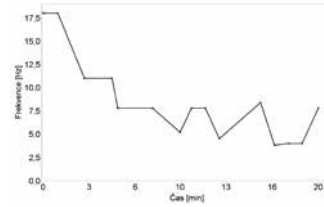
27. Alfa pre malý stres



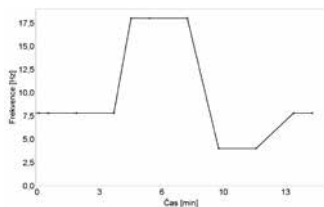
28. Alfa vlny



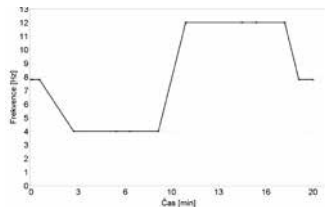
33. Rýchla theta



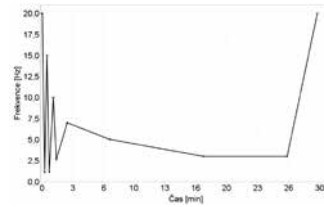
34. Viacnásobná theta



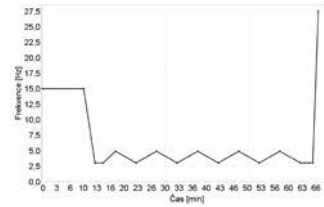
29. Vyladenie mozgu



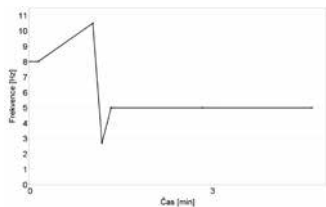
30. Riešiteľ problémov



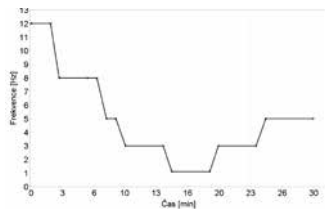
35. Liečebná meditácia



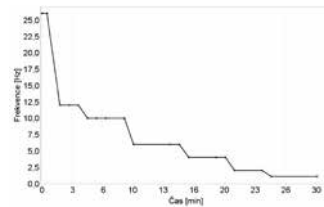
36. Zdriemnutie



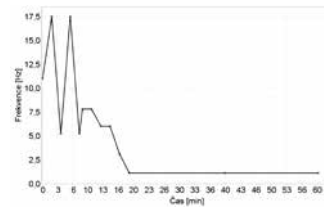
37. Ultrakrátká meditácia



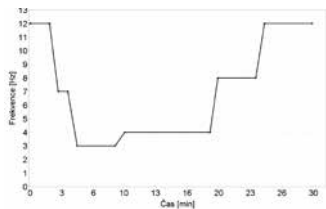
38. Uvoľnená tvorivosť



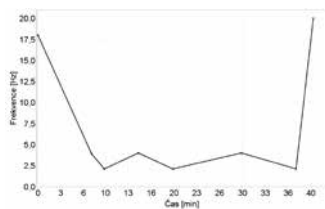
43. Radosné snenie



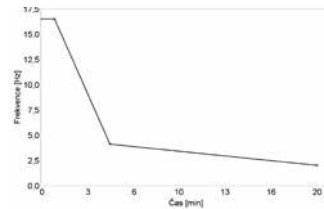
44. Nespavcov sen



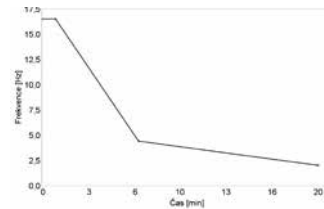
39. Hlboká relaxácia



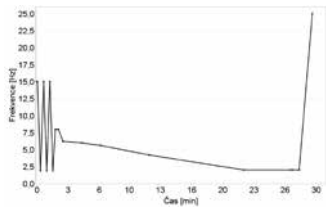
40. Sila delty



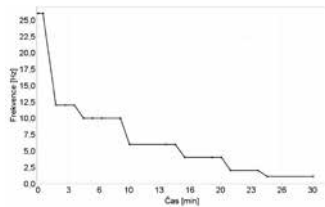
45. Hlboký spánok 5



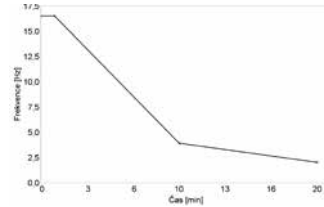
46. Hlboký spánok 6



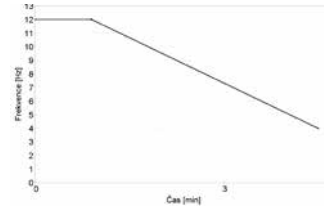
41. Jedinečná delta



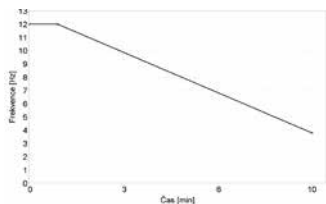
42. Meditačný stroj



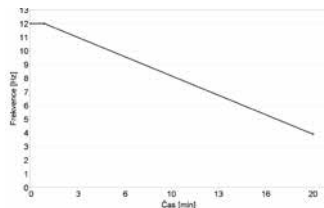
47. Hlboký spánok 7



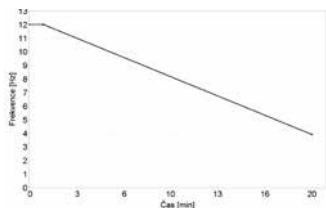
48. Spánok 8



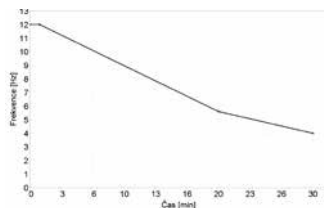
49. Spánok 9



50. Spánok 10



51. Spánok 11



52. Spánok 12

Časté otázky

Otázka č. 1:

Niektorý program sa vôbec nespustil a prístroj sa pri hľadaní programu vypne. V čom je problém?

Riešenie č. 1:

Pokiaľ sa po zapnutí prístroja a zvolení rovnakého programu program spustí, potom bol program číselne príliš ďaleko od predchádzajúceho. Pri ďalšom spustení sa už proces urýchlí.

Otázka č. 2:

Pripojil som Victory V2 ako disk a omylom som v ňom zmazal jednu mp3. Čo s tým?

Riešenie:

Nasledujúce riešenie si vyžaduje skúsenejšieho užívateľa, pretože je potreb-

né použiť súborového manažéra (napr. Total Commander a pod.).

1. Najprv si pomocou AVS Studia dogenerujeme chýbajúce mp3 a nahráme ich pomocou toho istého programu.

2. Pomocou súborového manažéra skopírujeme všetkých 52 mp3 na vlastný lokálny disk.

3. Z Victory V2 vymažeme všetky mp3 a v súborovom manažéri ich zoradíme podľa abecedy tak, aby sa kopirovali od programu č.1, až po program č. 52. Označíme všetky mp3 a a nakopíruje ich do prístroja.

Otázka č. 3:

Prečo nemôžem s Victory V2 pracovať ako s diskom bez AVS Studia a nahráť si naň program priamo?

Riešenie:

Mp3 jednotka Victory V2 umožňuje len fyzické radenie súborov, nepozná abecedné poradie. Akonáhle sa zmení fyzické poradie, vyhľadávanie pomocou svetelnej jednotky prestane fungovať.

Súčasťou kompletu sú:

- prístroj Victory V2
- diaľkový ovládač
- prepojovací USB kábel
- púzdro na prístroj Victory V2
- dobijací adaptér na 220 V
- manuál

Popis programov

Programy na energizáciu (E)

Doprajte si osviežujúcu sprchu a použite ich, keď sa cítite vyčerpaní. Pri stresových situáciách vás uvoľní krátka fáza hlbokého oddychu. Zmeny frekvencie vás nakopnú a zlepšia vám náladu. Za pár minút sa dostanete do hlboko uvoľneného stavu a zasa späť. Programy môžete používať aj viac krát za deň.

Programy na relaxáciu (R)

Široká škála relaxačných sedení prevažne v hladinách theta a delta vám pomôže za krátky čas zregenerovať organizmus, odpútať ho od každodenného stresu a upokojiť myseľ. Stimulácia znižuje svalové napätie a zvýši produkciu endorfínov. Sústreďte sa na rytmické dýchanie. Po sedení budete oddychnutí. Cvičenie prirodzene utíši vaše telo a myseľ.

Programy na učenie (U)

Nácvik rýchleho a efektívneho učenia sa (superlearning), rozvíjanie tvorivosti, podvedomé učenie, podpora predstavivosti a vedomé denné snívanie. Technika ukotvenia spojí vybranú predstavu „kotvou“ s uvoľneným stavom. Vyvolaním danej predstavy sa uvoľníte aj pri skúške. Zvládnete tak úzkosť a naučené vedomosti sa vám ľahko vybavajú. Programy sú populárne pri učení cudzích jazykov. Môžu ich používať aj deti od päť rokov. Zlepši sa ich koncentrácia, urýchli sa učenie a podporí sa kreativita. Audio-vizuálna stimulácia je s úspechom používaná u detí s poruchami učenia, akými sú dyslexia alebo dysgrafia.

Zaspávanie a spánok (S)

Môžete ich použiť ak máte narušený spánkový cyklus. Stimulácia vám pomôže aj pri stavoch úzkosti alebo podráždenosti. Uvoľní vás, upokojí a pripraví vaše telo aj myseľ na zdravý spánok. Po skončení programu môžete priamo zaspáť. Nájdite si súkromie a v tichu začnite snívať. Objavte priestor za hranicami, skutočnú virtuálnu realitu. Takéto vedomé snívanie vám umožní mať zo sna väčšiu radosť, budete ho môcť efektívnejšie využiť pre zábavu, lepšie zvládať stres, modelovať novú realitu a nové správanie, uzdravovať sa a objavovať takmer neohraničené priestory podvedomia.

Programy na zlepšenie kreativity (K)

Povzbudíte vaše tvorivé myslenie a získajte veľa nových nápadov, ktoré sú uložené hlboko vo vašom podvedomí. Hladina theta – stav blízko spánku, v ktorom sa generujú zárodky predstáv, je často používaná na riešenie závažných problémov. Otázky umožňujú generovať predstavy, ktoré sa môžu stať metaforami tvorivých riešení alebo základom rozvoja vášho vedomia. Stimulácia navodí voľný tok myšlienok. Spracovanie predstáv v bdelom stave býva veľmi prínosné.