

Dein **moonbird**

Guide für Anfänger

Hallo

Ich bin moonbird, dein
persönlicher Atemtrainer.

Mit diesem Leitfaden lernst du
mich besser kennen und holst das
Beste aus deiner Erfahrung.

Es gibt ein Problem? Stelle deine
Fragen gerne über
hello@moonbird.life.

Los geht's!



Was ist moonbird

und wie funktioniert es?

Moonbird ist ein intuitiver, tragbarer Atemschrittmacher. Es dehnt sich aus und zieht sich zusammen wie ein Luftballon, der sich in der Hand aufbläst und die Luft wieder ablässt.

Stimme einfach deine Atmung auf den Rhythmus deines moonbirds ab. Dies löst die natürliche Entspannungsreaktion deines Körpers aus.



**Atme ein, wenn sich moonbird aufbläst,
atme aus, wenn moonbird die Luft**

Lade die App herunter

und mache mehr aus deiner Erfahrung

① Lade die moonbird-App herunter

Gehe in den App Store (iOS) oder den Play Store (Android) und lade die moonbird-App herunter.

② Lege ein Konto an

Öffne die App und folge zum Erstellen eines Kontos den Anweisungen auf dem Bildschirm.

③ Verbinde dein moonbird

Tippe auf die Schaltfläche „Mein Gerät suchen“, um eine Verbindung herzustellen. Das kann bis zu 10 Sekunden dauern.



moonbird

Gesundheit und Fitness



Aufwecken & schütteln



um mit deiner Übung zu beginnen

1

Wecke dein moonbird, indem du es ein wenig schüttelst.

Ein grünes LED-Licht neben dem Sensor zeigt an, dass das moonbird jetzt bereit ist, eine der folgenden Übungen zu starten.

- **Lege deinen Daumen noch nicht auf den Sensor**, wenn du eine **Übung mit der App** starten möchtest. Lies mehr auf S. 6.
- **Lege deinen Daumen auf den Sensor**, um eine **Übung ohne App** zu starten. Lies mehr auf S. 7.



Verbundene Übung



mit der moonbird-App

2

Lege deinen Rhythmus mit der App fest und erhalte Zugang zu Funktionen wie Biofeedback, Audioanleitungen oder weiteren Anleitungen über unsere In-App-Reisen.

1

Verbinden

Zum Aufwecken schütteln. Lege deinen Daumen noch nicht auf den Sensor. Öffne die App und tippe zum Herstellen einer Verbindung auf die Schaltfläche **“Mein Gerät verbinden“**. Das kann bis zu 10 Sekunden dauern.

2

Eine Übung beginnen

Tippe auf **‘Eine Übung wählen’**. Lege deinen Daumen auf den Sensor und passe deine Atmung an das von deinem moonbird vorgegebene Tempo an.



Eine Übung beenden

Moonbird stoppt automatisch am Ende einer Übung. Tippe auf **‘Beenden’**, um das Datum zu speichern. Nach 10 Sekunden schläft moonbird wieder ein.

Eigenständige Übung



ohne die moonbird-App

2

In einer Welt voller Ablenkungen kann ein wenig Ruhe sehr hilfreich sein. Deshalb kann unser moonbird auch ohne dein Smartphone genutzt werden.

1

Eine Übung beginnen

Schüttele zum Aufwecken und lege deinen Daumen auf den Sensor. Moonbird startet deine **Standardübung** automatisch nach 5 Sekunden. Siehe S. 10 zum Ändern deiner Standardübung.



Eine Übung beenden

Nimm den Daumen vom Sensor. Nach 10 Sekunden schläft dein moonbird automatisch ein



moonbird

Biofeedback

Sieh dir die Auswirkungen deiner Atemübungen an

Die Atmung ist die Fernbedienung deines Nervensystems. Durch langsames Atmen trittst du auf das Bremspedal deines Nervensystems und löst so die natürliche Entspannungsreaktion deines Körpers aus.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass eine langsame Atmung (etwa 6 Atemzüge pro Minute) mit Schwankungen der Herzfrequenz und der Herzfrequenzvariabilität einhergeht.

Was ist meine Herzfrequenz (HF)?

Die Anzahl der Herzschläge pro Minute.

Was ist meine Herzfrequenzvariabilität (HRV)?

Der Rhythmus eines gesunden Herzens ist unregelmäßig, wobei die Intervalle zwischen aufeinanderfolgenden Herzschlägen ständig variieren. Diese Variation zwischen den Herzschlägen wird als Herzfrequenzvariabilität (HRV) bezeichnet.

Die HRV ist ein wichtiger Indikator für die Fähigkeit einer Person, sich effektiv an Stress und Umweltaforderungen anzupassen.

Was ist Herzkohärenz?

Die Kohärenz ist der Synchronisationsgrad zwischen Herz- und Atemfrequenz.

Wissenschaftliche Veröffentlichungen zeigen, dass eine langsame Atmung höhere HRV-Werte hervorruft, was mit Entspannungszuständen verbunden ist. Verfolge während einer Übung die Veränderungen deiner Herzfrequenz und versuche, deine HRV und den Grad deiner Kohärenz zu steigern.



Lege deinen Rhythmus fest

in den Konfigurationen von Übung

Tippe auf das Symbol **'Atmung'** in der oberen rechten Ecke des 'Home' Bildschirms, um deinen Rhythmus festzulegen und

- wähle eine der vordefinierten Atemübungen oder wähle **'Dein persönlicher Rhythmus'**. Siehe S. 11 zum Bestimmen deines persönlichen Rhythmus.
- Du kannst alternativ die Länge von Einatmen – Pause – Ausatmen manuell einstellen. Blättere zu **'Deinen eigenen Atemrhythmus festlegen'** und lege über das weiße Symbol oben rechts einen eigenen Rhythmus fest.

Kreuze das Kästchen **'Standardübung'** an, um diese Übung auf dein moonbird herunterzuladen. Du kannst jetzt ohne dein Smartphone auf diese Übung zugreifen.



Guide

dein Audioguide

Als **zusätzliche Hilfestellung** bei der Atmung haben wir Reisen erstellt, denen du folgen kannst. Klicke auf die Schaltfläche **'Guide'** im App-Menü unten, um darauf zuzugreifen.

Bestimme mithilfe der Reise 'HRV, Kohärenz und dein Atemrhythmus' **deine persönliche Atemfrequenz** und befolge die Anweisungen in der App.

Du kannst sie zwar am Stück hören, aber **wir raten dir, eine Folge pro Woche zu hören**. So hast du Zeit, Änderungen in dein Leben einzubauen.



Lege eine Verschnaufpause ein

hier sind unsere besten Tipps

- Sitze, stehe oder lege dich in eine bequeme Position.
- Schließe die Augen, wenn du es bequem hast.
- Folge dem Tempo deines moonbirds mit deinem Atem.
- Wähle eine vordefinierte Atemfrequenz, lege ein benutzerdefiniertes Tempo fest oder bestimme dein persönliches Tempo.
- Atme mit dem Bauch und nicht mit der Brust.
- Atme so viel wie möglich durch die Nase ein und aus.
- Wenn du dich schwindelig oder benommen fühlst, versuche, flacher und natürlicher zu atmen.
- Wenn nötig, kannst du jederzeit zu einer normalen Atemfrequenz zurückkehren.

Sei unbesorgt, wenn das alles neu für dich ist. Es kann eine Weile dauern, bis du dich daran gewöhnt hast, mit deinem moonbird zu atmen. Mit regelmäßiger Übung wirst du feststellen, dass es dir immer besser gelingt.

Wir freuen uns sehr über dein Feedback. Zögere nicht, mit uns in Kontakt zu treten, damit wir deine Erfahrung verbessern können. Gehe zum Support-Bereich in der App oder kontaktiere uns über hello@moonbird.life.

Wir wünschen dir einen schönen Tag,
Stefanie und Michael
Gründer von moonbird

