



Userdokumentation

Diese Userdokumentation soll dem Nutzer einen Überblick über Einrichtung, Bedienung und die grundlegenden Funktionen der Meditationsapp MindSync bieten.

1. Was ist MindSync?

MindSync ist eine Meditationsapp für iOS- und Android-Geräte, die sich individuell an den Meditationsstil des Nutzer anpasst und hilft Stress abzubauen und eine tiefe Entspannung zu fördern. Dafür bietet die mobile Applikation eine einzigartige innovative Feature-Kombination aus

- Echtzeit-Herzratenmessung als direktes Feedback zum Entspannungsfortschritt
- Entspannenden Visualisierungen mit Atemanleitung
- Binauralen Beats als auditive Stimulation
- Personalisierung der Meditation durch maschinelles Lernen

2. Einrichtung: Koppeln der SmartWatch Mi-Band (V2-V4)

Beim Starten der App bekommt der Nutzer die Möglichkeit, ein Mi-Band (Versionen 2-4) zu verbinden. Vor dem Nutzen innerhalb der App muss das Mi-Band mittels Zepp-App gekoppelt werden. Für das vollständige App-Erlebnis mit Echtzeit-Herzratenmessung und maschinellem Lernen ist die Kopplung mit der MiBand notwendig, daher wird die Kopplung ausdrücklich empfohlen. Ist das Band einmal gekoppelt, kann der Nutzer es später bei Bedarf innerhalb der Einstellungen wieder entkoppeln.

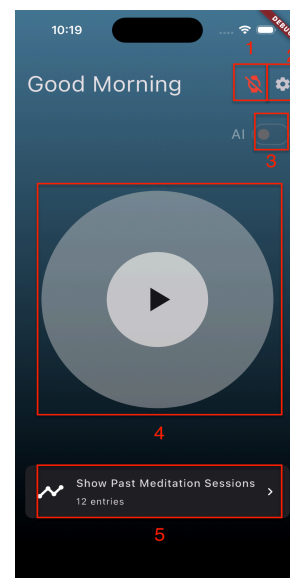
Bitte beachten Sie, dass eine Kopplung anderer Modelle von Smartwatches in dieser Version noch nicht möglich ist.

Es wird zudem ausdrücklich empfohlen, die App mit Kopfhörern zu nutzen, um maximal von der Wirkung der binauralen Soundelemente zu profitieren.

3. Anleitung - Startbildschirm

Ist die Uhr gekoppelt oder der Nutzer hat dies übersprungen, wird er auf den Startbildschirm weitergeleitet. Über das Settings-Icon oben rechts können die Einstellungen erreicht werden (siehe Screenshot, Markierung 2). Weiterhin symbolisiert ein grünes / rotes Watch-Symbol, ob die Verbindung mit dem Mi-Band erfolgreich hergestellt wurde (Markierung 1).

Zusätzlich findet sich ein AI-Toggle, welcher den intelligenten Modus innerhalb der App aktiviert (Markierung 3).



KI-Modus an (empfohlen)

Ist die KI aktiviert und ein M-Band verbunden, sammelt die KI in den ersten 20 Minuten zunächst Daten, um den User kennenzulernen. Anschließend werden die gesammelten Daten genutzt, um die bestmöglichen Meditationsparameter für die Session auszuwählen. Die KI analysiert die Session-Parameter und gemessenen Echtzeit-Herzraten und findet die optimale Konfiguration, um die Wirksamkeit der Meditation des Nutzers zu maximieren.

KI-Modus aus

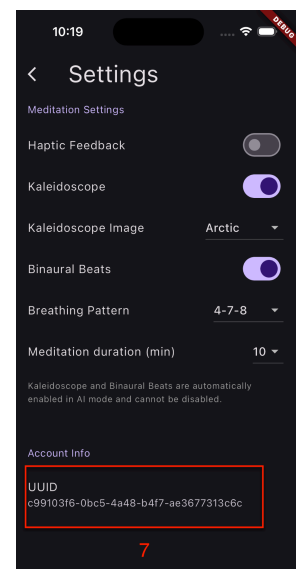
Ist die KI deaktiviert, werden die in den Einstellungen vorgenommen benutzerdefinierten Parameter für die Meditation genutzt (siehe Abschnitt 3).

Klicken Sie auf den großen Start-Button in der Mitte des Startbildschirms, um eine neue Meditation zu starten (Markierung 4.). Um einen Überblick über vergangene Sessions und gesammelte Meditationsdaten zu bekommen, befindet sich unten auf dem Startbildschirm ein Button, der dem Nutzer eine Übersicht seiner bisherigen Meditationen aufzeigt (Markierung 5).

4. Anleitung - Einstellungen

Durch Klicken auf das Einstellungsicon oben links gelangt der Benutzer zu den App-Einstellungen. Hier können diverse benutzerdefinierte Konfigurationen bezüglich der Meditationsparameter vorgenommen werden. Visualisierungen, Atempattern und binaurale Beats können hier benutzerdefiniert ausgewählt werden.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, die Dauer der Meditationssitzung anzupassen und das Mi-Band zu entkoppeln. Bitte beachten Sie, dass diese Konfiguration nur verwendet wird, wenn der KI-Modus ausgeschaltet ist (Markierung 3). Eine eindeutige UUID, die dem Benutzer zugeordnet ist, ermöglicht es ihm zudem in einer neueren Version der App, seine Daten auf einem anderen Gerät wiederherzustellen (Markierung 7).

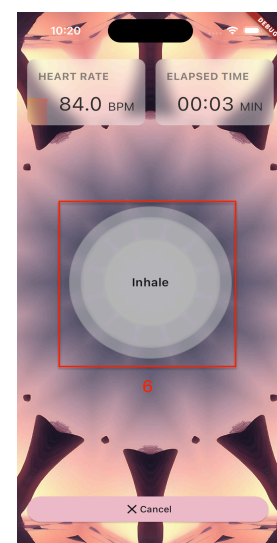


5. Anleitung - Meditationssession

Durch den großen Start-Button in der Mitte des Startbildschirms startet der Nutzer eine neue Meditationssession (Markierung 4). Nun kann der Nutzer direkt mit der Meditation beginnen.

Ist das Mi-Band gekoppelt, wird im linken oberen Bereich der Benutzeroberfläche die Herzrate angezeigt. (Hinweis: Ist die Watch nicht gekoppelt, werden aktuell Dummy-Werte für die Herzrate erzeugt).

Im rechten oberen Bereich kann außerdem eingesehen werden, wie lange die Meditation bereits läuft. Die Echtzeit-Visualisierung



mit dem sich bewegenden Kreis in der Mitte des Bildschirms dient als anschauliche Atemanleitung, welche zur Beruhigung dienen soll (Markierung 6). Die Meditationssitzung läuft im KI-Modus aktuell 10 Minuten, die Länge kann nach Bedarf in den Einstellungen benutzerdefiniert angepasst werden (siehe Abschnitt 4).

4. Anleitung - Anzeige vergangene Sessions

Um einen Überblick über vergangene Meditationssitzungen zu erhalten, befindet sich am unteren Rand des Startbildschirms ein Button (Markierung 5). Durch Klicken darauf erhält der Nutzer eine Übersicht seiner bisherigen Meditationen (siehe Abbildung rechts). Hier können detaillierte Informationen wie die Dauer der Meditation, verwendete Parameter und die Herzrate eingesehen werden.

