

# Ontspanningsoefeningen – gebruikshandleiding

De ontspanningsoefeningen staan op een MP3 speler. In totaal zijn er negen verschillende ontspanningsoefeningen om mee te oefenen. Ze variëren allemaal tussen de 4 en 32 minuten en hebben verschillende doelen, zoals een bodyscan.

## Aan- en uitzetten:

De MP3 speler is door middel van de schuifknop aan de zijkant van het apparaat aan- en uit te zetten. Op de achterkant van de MP3 speler staat “on” en “off” die respectievelijk verwijzen naar “aan” en “uit”. De MP3 speler gaat automatisch op stand-by als er voor 60 seconden geen acties worden ondernomen. Zet de MP3 speler aan door de ►|| toets voor 2 tot 3 seconden in te drukken.

## Afspelen van ontspanningsoefeningen:

Druk de **M** toets in en houd deze ingedrukt tot het hoofdmenu verschijnt. Selecteer de juiste oefening door middel van de ←◀ en ▶→ toetsen.


## De ontspanningsoefeningen:

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>1a. Spierontspanning instructie</li><li>1b. Spierontspanning</li><li>2a. Geleide fantasie instructie</li><li>2b. Geleide fantasie</li><li>3. Bodyscan</li><li>4. Mindful Yoga - Liggend</li><li>5. Mindful Yoga - Staand</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>6. Zitmeditatie kort</li><li>7. Zitmeditatie Lang</li><li>8. Ademhalingsoefening</li><li>9. Suggestieve ontspanningsoefening</li><li>10. Lichamelijke gewaarwording</li><li>11. Keuzeloze opmerkzaamheid</li><li>12. Ademruimte</li></ul> |
|--|---|

## Opladen:

In het geval dat de batterij van de MP3 speler leeg is, haal dan het zwarte afdekking van de USB aansluiting eraf. De MP3 speler is op te laden door deze bijvoorbeeld aan te sluiten aan uw computer. Het volledig opladen van de accu duurt ongeveer 1 uur.

## Aansluiten oortjes of koptelefoon:

Om de audio te beluisteren moet u uw oortjes of koptelefoon aan de zijkant aansluiten bij 

Let op! Het geluidsniveau en de kwaliteit hangen af van de gebruikte koptelefoon of oortjes. Het gebruik van een bepaalde koptelefoon kan leiden tot een hoger of lager kwaliteitsniveau dan een andere koptelefoon.

## Relax XL:

Voor het onderzoek is het belangrijk dat u elke keer de volgende online vragenlijst invult voor en na het gebruik van de ontspanningsoefeningen op de MP3-speler. U kunt de online vragenlijst vinden op: <https://redcap.link/relax-xl>

Uw persoonlijke onderzoeks ID is:.....

**Contactinformatie onderzoekers Relax XL:** [relax-xl@umcg.nl](mailto:relax-xl@umcg.nl)