

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:

Druk de middelste knop op de voorkant in om de MP3 speler aan- en uit te zetten.

Gaat de MP3 speler op stand-by? Druk een willekeurige knop in om de MP3 speler weer aan te zetten.

Aansluiten oortjes of koptelefoon:

Stap 1: Sluit uw oortjes/ koptelefoon aan de rechterzijde van de MP3 speler aan.

Stap 2: Bepaal het volume aan de linkerzijde met de knop.

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.

Afspelen van ontspanningsoefeningen:

Stap 1: Druk op de knoppen >>| of |<< totdat u bij het programma muziek komt.

Stap 2: Druk de middelste knop op de voorkant in. (U ziet op het scherm verschillende dingen, zoals willekeurige, artiesten, albums etc.)

Stap 3: Scrol met de onderste knop naar beneden om bij de ‘nummers’ te komen. Te ver door gescrold? Druk op de bovenste knop >|| om omhoog te gaan.

Stap 4: Druk de middelste knop in om bij verschillende ontspanningsoefeningen te komen.

Stap 5: Kies vooral een oefening die u aanspreekt.

Stap 6: Druk de middelste knop in om de ontspanningsoefening te beluisteren.

Stap 7: Een andere oefening doen? Druk op het pijltje terug (linksboven) en volg opnieuw het stappenplan.

De ontspanningsoefeningen:

- 1a. Spierontspanning instructie
- 1b. Spierontspanning
- 2a. Geleide fantasie instructie
- 2b. Geleide fantasie
- 3. Bodyscan
- 4. Mindful Yoga – Liggend
- 5. Mindful Yoga – Staand

- 6. Zitmeditatie kort
- 7. Zitmeditatie lang
- 8. Ademhalingsoefening
- 9. Suggestieve ontspanningsoefening
- 10. Lichamelijke gewaarwording
- 11. Keuzeloze opmerkzaamheid
- 12. Ademruimte

Opladen:

Stap 1: Is de batterij leeg? Doe de oplader aan de linkerzijde van de MP3 speler erin.

Stap 2: Doe de andere kant van de oplader in uw computer/ laptop.

Let op! Als de MP3 speler aan de oplader zit, kunt u het niet gebruiken.

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:.....

Heeft u vragen over de MP3 speler? Neem dan rust contact met ons op via de mail: relax-xl@umcg.nl