



## Příručka k programu AXBO RESEARCH 1.0

aXbo research je volně přístupný program pro všechny registrované uživatele budíku aXbo, který Vám názorně ukáže, co se děje v průběhu Vašeho spánku. Program vyhodnocuje informace získané během spánku a ty zobrazí ve formě grafu.

### Přehled jednotlivých funkcí:

- Zobrazení informací získaných během spánku ve formě grafu
- **\*NOVÉ\*** vyhodnocení základních informací o spánku (čas probuzení, délka spánku a další)
- **\*NOVÉ\*** synchronizované srovnání spánkových dat
- **\*NOVÉ\*** automatické rozpoznání "PowerNapu" – krátkého zdřímnutí

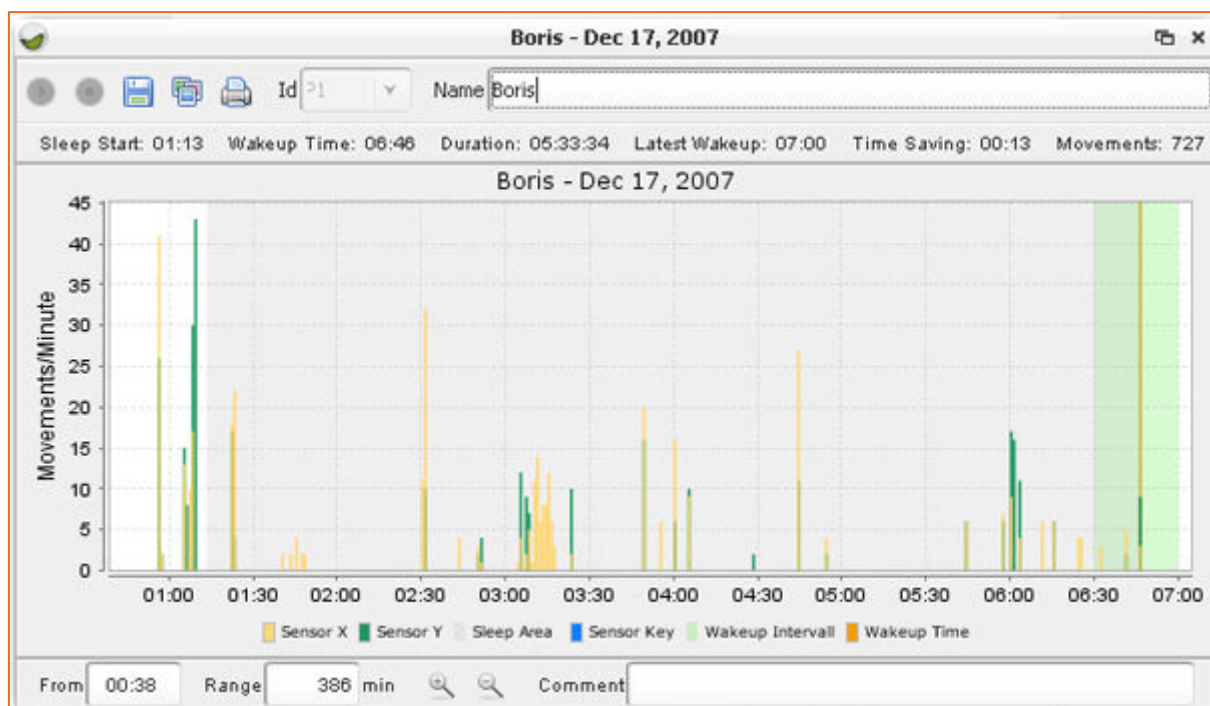
Abyste mohli použít aXbo research 1.0, musíte provést následující kroky.

### I. Instalace ovladače USB kabelu

Pokud jste ještě tak neučinili, nainstalujte ovladač, tak jak je uvedeno v instrukcích, které jste obdrželi e-mailem po registraci.

### II. Aktualizace

Pokud máte již program v předchozí verzi nainstalovaný na Vašem počítači, po jeho spuštění bude provedena aktualizace automaticky. Program také můžete stáhnout z linku, který Vám byl zaslán e-mailem po registraci.



## 1. Pojmenování Vašich dat

Každému senzoru můžete přiřadit jméno. Vložte jméno do *File / Preferences* a uložte.

## 2. Přenesení údajů o spánku do počítače

### 2.1 Připojení aXba

Připojte aXbo k počítači pomocí USB kabelu.

### 2.2. Rozpoznání aXba počítačem

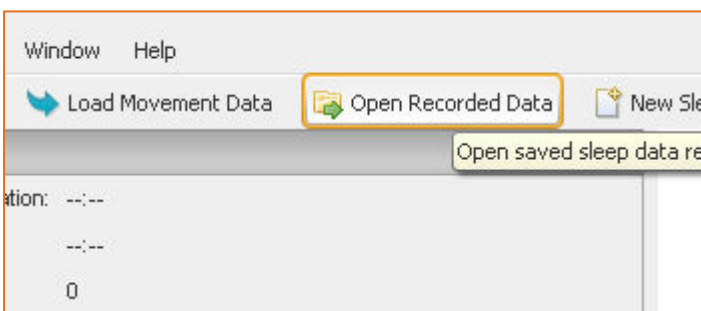
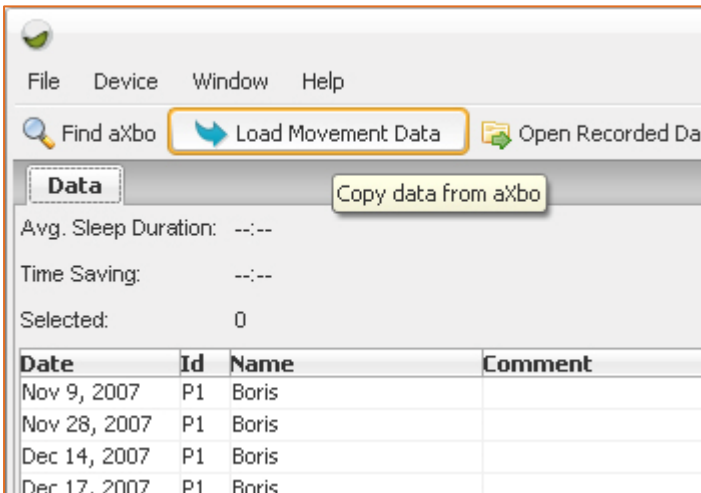
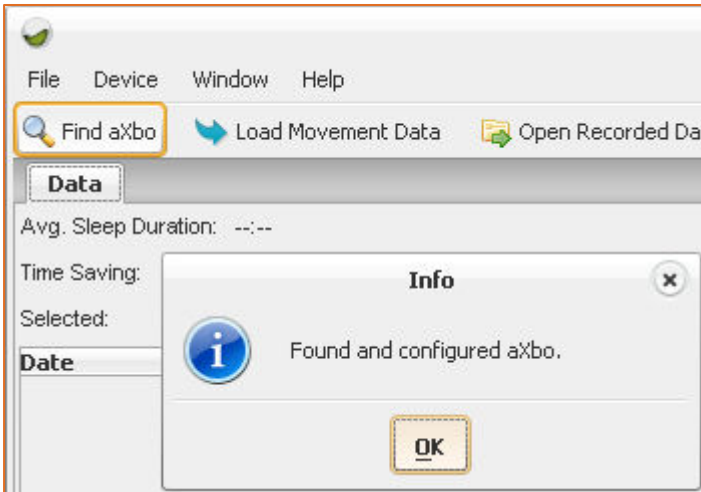
Po kliknutí na *Find aXbo* se Vám zobrazí potvrzovací obrazovka o nalezení a nakonfigurování aXba.

### 2.3. Přenos nových dat z aXba

Klikněte na *Load Movement Data* a čkejte až proběhne přenos Vašich dat do počítače.

### 2.4. Otevření již uložených dat

Program aXbo research ukládá automaticky všechna přenesená data do Vašeho počítače. Tlačítkem *Open Recorded Data* se zpětně dostanete ke všem již dříve uloženým údajům.

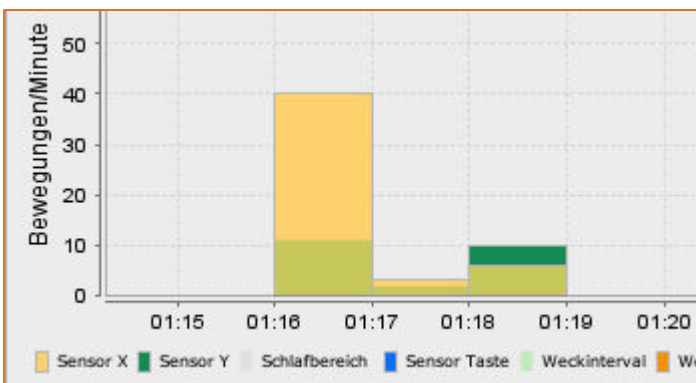
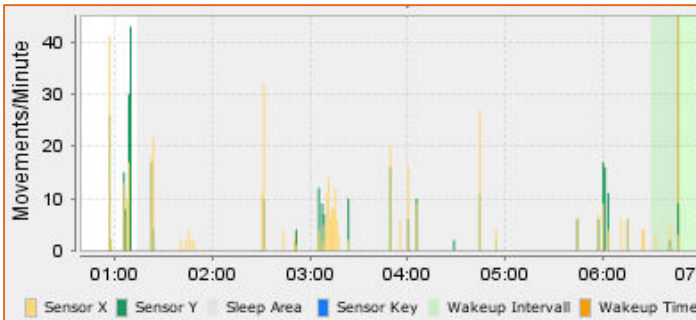


### 3. Data o Vašem spánku v grafu

Každý člověk prochází v noci několika spánkovými cykly, každý cyklus trvá přibližně 90 až 110 minut. V cyklech se opakují spánkové fáze (fáze hlubokého spánku, lehkého spánku a REM fáze). Fáze hlubokého spánku a fáze REM se vyznačuje minimem pohybů. Pokud se fyzická aktivita zvyšuje, značí to přechod mezi spánkovými fázemi.

#### Co znamenají různé barvy v grafu?

V každém senzoru jsou umístěny dva detektory pohybu, přičemž každý detektor je reprezentován jinou barvou. Pokud oba detektory registrují pohyb současně, uvidíme v grafu novou třetí barvu.



#### 3.1 Zobrazení údajů o Vašem spánku a pohybech

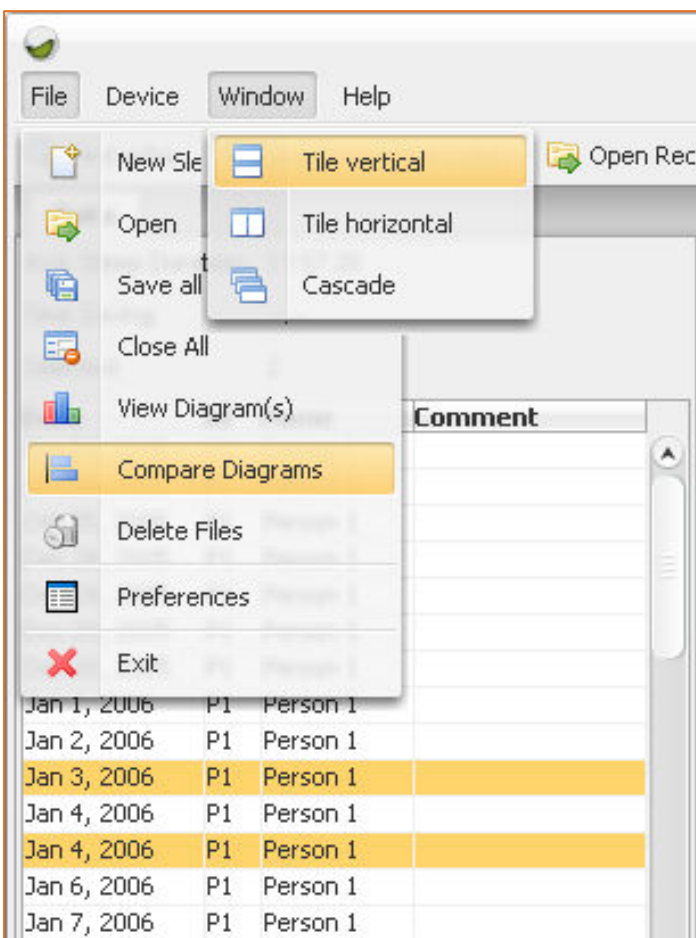
Pokud chcete vidět Vaše údaje o spánku v grafické podobě, jednoduše zvolte den a osobu z tabulky (výběr bude zvýrazněn oranžovou barvou).

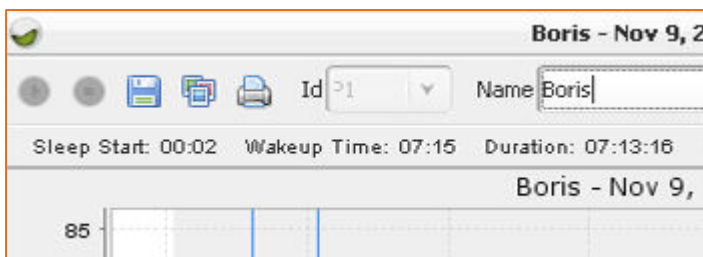
#### Tip:

Použitím kláves Control nebo Shift můžete zvolit více dní najednou.

Nyní můžete:

- Volbou *Window* v menu můžete prohlížet data vybraných dní vertikálně, horizontálně či kaskádovitě (*vertically, horizontally, cascade*).
- Volbou *File / Compare Diagrams* v menu můžete vidět vybrané dny souběžně v časové ose.



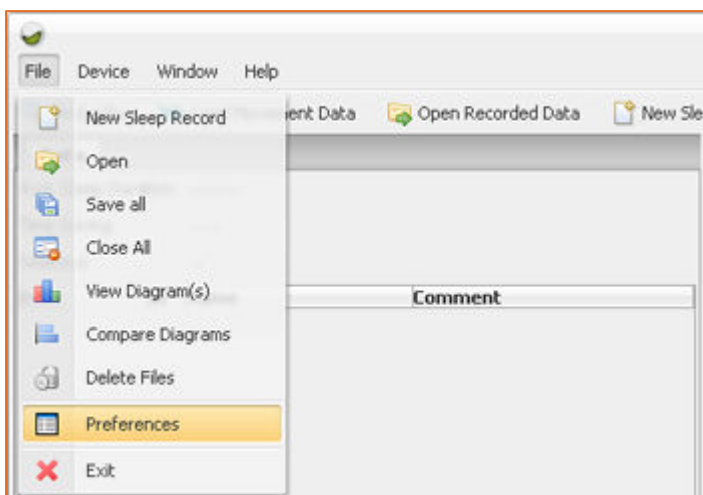


## 4. Analyzující funkce

Výsledná data Vám pomohou lépe pochopit, co se děje v průběhu Vašeho spánku. S těmito funkcemi můžete například zjistit, kdy jste usnuli a jaká byla Vaše fyzická aktivita během spánku.

Data o Vašem spánku, stejně jako údaje o tom, kdy jste se vzbudili, jak dlouho jste spali a kolik času jste získali navíc, jsou zobrazena nad grafem.

Pokud vyberete více dní najednou, získáte průměrnou délku spánku a také průměrnou hodnotu času, který jste získali navíc.



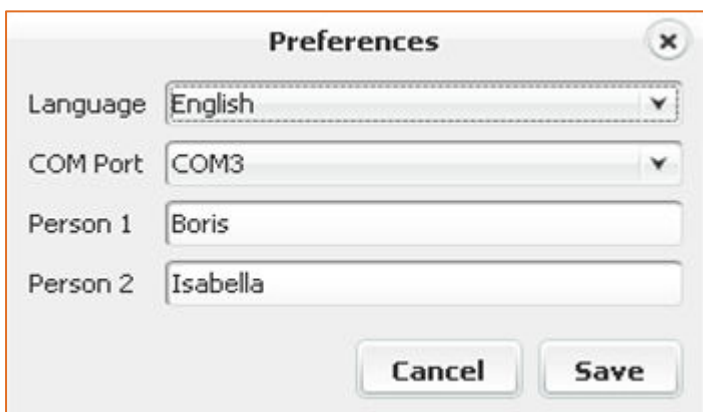
## 5. Odstraňování problémů

### 5.1 Nastavení jazyka

Zvolením *File / Preferences* a výběrem požadovaného jazyka.

### 5.2 Data nejsou přenesena

Pokud program aXbo research nerozpozná COM port automaticky, zvolte *File / Preferences* a vyberte správný COM port ručně (viz. instrukce pro instalaci USB kabelu).



### Tip:

Změny v nastavení se projeví po restartu programu aXbo research 1.0.