



Produktbeschreibung Prana Povernap-System

Lieferumfang

- Liege mit integrierter Magnetfeldstimulation
- Konrollgerät inkl. Soundsystem
- Ombox
- Ombox Kopfhörer
- Ombox Ohrhörer

Was ist „Povernapping“ und wofür ist es gut?

Der Arbeitsalltag kann ganz schön ermüdend sein. Wenn eine Konferenz die nächste jagt, der Aktenstapel auf dem Schreibtisch stetig wächst, dann wünscht man sich nur noch eins: eine bequeme Couch und ein kleines Nickerchen.

Nur lässt der normale Arbeitsalltag keinen Platz für Ruhepausen. Wir alle täten jedoch gut daran, neuen Platz dafür zu schaffen. Denn Leistungsforscher preisen mittlerweile die kurze Mittagsruhe. Das Nickerchen heisst heutzutage „Povernap“ – und verspricht eine erstaunliche Leistungssteigerung. „Studien haben zeigen können, dass ein „Povernap“ die Leistungsfähigkeit um bis zu 35 Prozent steigern kann“, sagt der renommierte Schlafexperte Jürgen Zulley, Professor für Biologische Psychologie an der Universität Regensburg.

Wer sich regelmässig ausruht, profitiert aber nicht nur im Arbeitsleben. Gut ist das auch für die Gesundheit. Die „Povernaps“ schützen insbesondere das Herz-Kreislauf-System. Das haben amerikanische und griechische Wissenschaftler von der Harvard School of Public Health und der University of Athens Medical School zeigen können. In einer großen Studie haben die Forscher die Gesundheitsdaten von knapp 23.700 Teilnehmern ausgewertet. Dabei kam heraus: Durch regelmässige „Povernaps“ kann das Risiko für Herzerkrankungen um 37 Prozent gesenkt werden.





Wie funktioniert das Prana Povernap-System?

Ausgehend von der Hirnwellenforschung ist bekannt, die Grenzfrequenz von 3,96 Hz zwischen Tiefschlaf (0,5 Hz – 4 Hz) und REM-Schlaf (4 Hz – 8 Hz) ist der ideale Hirnzustand zur schnellen Regeneration. Befindet man sich für ca. 10 Minuten in diesem Zustand, ist man danach völlig entspannt und erholt.

Diesen Zustand kann man durch elektromagnetische Impulse mit 3,96 Hz erzeugen, der Grund, das Gehirn synchronisiert sich mit diesen Impulsen und geht in Resonanz. Vor diesem Hintergrund sind in der Liege über die gesamte Fläche Impulsspulen verbaut, welche durch einen Impulsgenerator angesteuert werden.



Der zweite Ansatz beruht auf dem Biofeedbacksystem der Ombox. Die Ombox ist ein kleines kompaktes Analyse- und Trainingsgerät zur Messung und Reduktion Ihres persönlichen Stresslevels. Die Ombox verfügt über drei Programme:

- Spezielle Beruhigungs – und Schlafmusik (P1)
- Tibetische Klangschalen – Meditation (P2)
- Naturgeräusche – Maskierung (P3)

Der interaktive Ansatz geschieht in sieben Stufen wie folgt: mittels Fingersensoren erkennt die Ombox anhand der elektrodermalen Aktivität zwischen Daumen und Zeigefinger, wie entspannt oder gestresst man gerade ist.

Entsprechend dem persönlichen Stresslevel erhält man über das eingebaute Soundsystem im Kontrollgerät ein akustisches Feedback, zusätzlich vibriert das Gerät beim Wechsel zwischen einer der sieben festgelegten Stufen. Ziel ist durch Erreichen der Stufe Sieben innere Ruhe zu finden und einzuschlafen.

In der Summe beider Ansätze bietet das Prana Povernap-System eine optimale und schnelle Regeneration.





Technische Daten mobile Klappliege

- Liegefläche: 184 x 75 cm
- Höhe: 60 – 86cm
- Gewicht: ca. 16,5 kg
- Polsterung: 65 mm, zweilagig
- Belastbarkeit: 240 KG
- Zubehör: Kopfstütze inklusive Polsterkragen
- Farbe: crema (beige)

Technische Daten Ombox

- Kunststoffgehäuse
- Farbe: weiss
- Masse: 100 x 60 x 25 mm
- Gewicht: ca. 120 gr.
- Sounds: Musik, Tibetanische Klangschalen, Naturgeräusche
- Sensoren: Edelstahl
- Mikroprozessor gesteuert
- Echtsampleplay
- Taster: On / Programmwahl
- Lautstärke-Regler
- Output: 3,5 mm stereo
- Verbindungskabel: Länge 1,5 m
- Akku / Batteriefach: für 9 V Block
- CE, ROHS, Made in Germany

Technische Daten Kontrollgerät

- Material: Nussbaum massiv geölt
- Masse: 200 x 200 x 80 mm
- Gewicht: ca. 1.6 kg
- Breitbandlautsprecher: 3,0"
- Frequenzgang: 80 Hz – 20 kHz
- Ausgang: Klinke 6,3 mm
- Eingang: Klinke 3.5 mm
- Verstärker Leistung: 2 Watt
- Elektromagnetischer Impulsgenerator: 3,96 Hz
Schalter: Ein/Aus
- Kontrollanzeige: LED rot
- Akku / Batteriefach: für 6 x 1.5 Volt