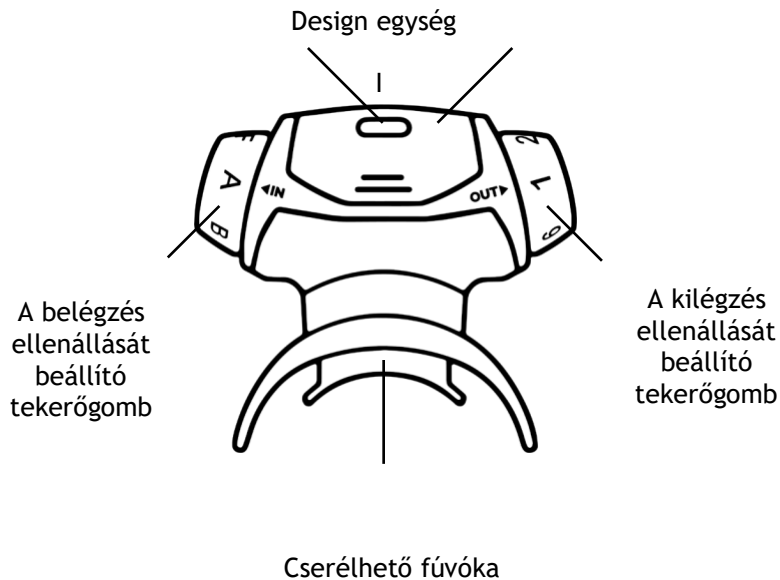


# AIROFIT ACTIVE HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



# RENDELTETÉSSZERŰ HASZNÁLAT ÉS CÉLFELHASZNÁLÓK

Az Airofit légzéstréner eszköz a rekeszizmot hivatott edzeni. Az Airofit légzéstréner használata előtt, kérjük, olvassd el a használati útmutatót. Fontos, hogy külön figyelmet fordíts a figyelmeztetésekre és a biztonsági utasításokra.

A termék célfelhasználói:

- Az Airofit légzéstréner és az Airofit egyéni felhasználója
- Az Airofit légzéstréner felhasználóját oktató személyek

## A GYÁRTÓ FELELŐSSÉGE

Az Airofit Dán vállalat csak a berendezés biztonságáért, megbízhatóságáért és teljesítményéért felelős, azzal a feltétellel, hogy az Airofit légzéstrénert a jelen használati utasításnak megfelelően használják.

## BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK

1. A fertőzések elkerüléséhez javasoljuk, hogy rajtad kívül senki ne használja a légzéstréneredet. (Még a családtagjaid sem.)
2. Az Airofit légzéstréneret gyári állapotban kapod meg, ezért használat előtt kérjük, tiszta csapvízzel mosd át.
3. A készülék tisztításához soha ne használj súrolópárnát, súroló hatású tisztítószeret, vagy olyan kémiaailag agresszív folyadékokat, mint például benzint vagy acetont. Az Airofit légzéstréneret nem szabad mosogatógépbe tenni vagy kuktában kifőzni.
4. Az Airofit légzéstréneret ne használj sporttevékenység vagy bármilyen más koncentrációt igénylő tevékenység végzése, pl. vezetés közben.
5. A megterhelő légzésedzés eleinte szédülést okozhat. Az edzés végeztével javasolt a felvett testhelyzetben maradni, és 1-2 percig nyugodtan lélegezni felállás előtt.

## MIKOR NE HASZNÁLD AZ AIROFITET?

- Ha a kórtörténetedben spontán légmell szerepel (összeesett tüdő, amelyet nem traumás sérülés, például bordatörés okozott).
- Ha egy traumás sérülés miatt összeesett a tüdő, és nem gyógyult még meg teljesen.
- Ha kilyukadt és még nem gyógyult meg teljesen a dobhártyád, vagy más, dobhártyával kapcsolatos betegséged van.
- Ha az egészségi állapotod jelentősen romlana bármilyen akut betegség miatt, kérjük, hogy az Airofit használata előtt konzultálj az orvosoddal.
- Ha 15 év alatti vagy, csak felnőtt felügyelete mellett használhatod az Airofit légzéstréner eszközt.
- Ha súlyosabb légúti, szív- vagy érrendszeri betegségben szenvedsz, javasoljuk, hogy az Airofit használata előtt konzultálj az orvosoddal.
- Ha szédülsz vagy nem érzed jól magad az Airofit légzésedzés közben, állj meg 30 percre, és ellenőrizd, hogy a belégzési és kilégzési ellenállás tekerőgombjai megfelelően vannak-e beállítva.
- Ha fizikailag bármilyen kellemetlen érzésed lenne a légzésedzésed során, azonnal hagyd abba az edzést.

# HASZNÁLAT

## Az Airofit rendszer leírása

Az Airofit rendszere az Airofit légzéstrénerből és az Airofit mobilalkalmazásból áll. Az elektromos egység csak a PRO típusokban található. Az ACTIVE típusokban az elektromos egység helyén egy un. design egység található!

Az Airofit légzéstréner ACTIVE és PRO típusok mindegyike tartalmazza a legfőbb funkciót, amely ellenállást biztosít a belégzés és a kilégzés során.

Az Airofit ACTIVE típusnál minden esetben az A -1 légzési torna fokozat beállításnál végezd a napi 5 perces légzési tornáidat - 3-4 héten keresztül. Amikor már nem okoz nehézséget ez a beállított fokozat, akkor állítsd be a légzési nehézség fokozatát B -2 állásba, és így haladj tovább 3-4 hetes periódusokban, fokozatosan növelve a légzési ellenállás mértékét.

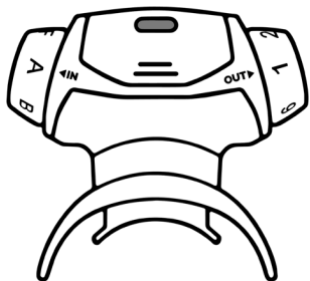
## A légzéstréner megfelelő tartása

Próbálg nyugodt lenni, és állj vagy ülj egyenesen a szabad légzés áramoltatása miatt.

Ügyelj arra, hogy a jobb és bal oldali tekerőgombok nyílásai ne legyenek letakarva. Most tedd a szádba a fúvókát úgy, az ajkaid teljesen befedjék a fúvóka külső burkolatát. A fúvóka harapásgátlóját tedd a fogaid közé.

Nézz egyenesen előre, mert a lefelé nézés több nyálfolyást eredményezhet.

# AIROFIT LÉGZÉSTRÉNER



## Bekapcsológomb (Csak a PRO típusban!)

A légzéstréner bekapcsolásához kattints az elektromos egység gombjára. A bekapcsoló gomb, zölden kezd villogni, ha az E-egység bekapcsolt állapotban kerül. Ekkor a készülék készen áll a mobilalkalmazással történő párosításra.

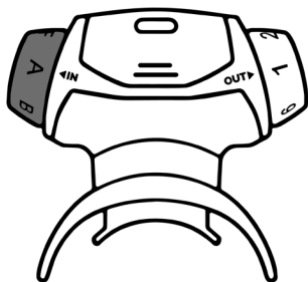
A légzésedzés utáni kikapcsoláshoz, ugyanezt a gombot egyszerűen tartsd lenyomva 3 másodpercig. (Ha elfelejtenéd kikapcsolni, akkor 1-2 perc után, magától kikapcsol.) Ez az elektromos elem csak a PRO típusban található! Az ACTIVE típusban, ez az egység, egy un. Design elem.



## A fúvóka

Annak érdekében, hogy teljes kényelmet nyújtson az edzés során, a fúvóka anyaga puhább, mint a légzéstréner többi része.

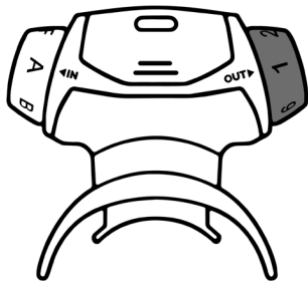
Használatához finoman hajlítsd meg a fúvóka oldalait, és tedd a szádba.



### **A belégzés ellenállását beállító tekerőgomb**

A betűkkel ellátott tekerőgomb segítségével beállíthatod a belégzés ellenállását. Az F betű a legmagasabb, az A pedig a legkisebb ellenállást jelenti.

A tekerőgomb pontos beállítását, mindig mutatja az applikáció a légzésedzés megkezdése előtt.



### **A kilégzés ellenállását beállító tekerőgomb**

A számokkal ellátott tekerőgomb segítségével beállíthatod a kilégzés ellenállását. A 6-os szám a legmagasabb, az 1-es szám a legalacsonyabb ellenállást jelenti.

A tekerőgomb pontos beállítását, mindig mutatja az applikáció a légzésedzés megkezdése előtt.

## ÁPOLÁS ÉS KARBANTARTÁS

Kérjük, kövesd az alábbi utasításokat, hogy a légzéstrénered higiénikus maradjon, és megfelelően működhessen.

Mivel az Airofit légzéstréner nyállal kerül érintkezésbe, fontos, hogy minden légzésedzés után folyó csapvízzel mosd át az eszközt majd hagy megszáradni.

**Az Airofit légzéstrénert mindig tartsd egy tároló tasakban, vagy tárold más, megfelelően tiszta és higiénikus módon. Mindig ügyelj arra, hogy az Airofit légzéstréner száraz legyen, mielőtt lezárva tárolnád.**

Javasoljuk, hogy minden légzéstorna után folyó csapvízben mosd át az eszközt.

**Mosás után rázd ki belőle a vizet, és fújd át a készüléket, hogy a felesleges víz eltávozzon, majd hagyd megszáradni egy törölközőn.**

Minden légzésedzést követően vedd le a fűvókát a készülékről, hogy jobban meg tudd tisztítani. Időnként, használhatsz enyhe fertőtlenítő oldatot. Olyan fertőtlenítő oldatot használj, amelyet szájjal érintkező eszközökön is lehet alkalmazni. Kérdés esetén kérd a gyógyszerész segítségét! Amit javasunk: INCIDIN LIQVID fertőtlenítő spray, ami a [www.emag.hu](http://www.emag.hu) oldalon beszerezhető.



## MŰSZAKI JELLEMZŐK (csak a PRO típusoknál)

**Mérési módszer:** Automatikus elektronikus légzési nyomásmérés be- és kilégzéskor.

**Működés:** 1x3,7V-os lítium-ion gomelem. Micro USB csatlakozóval tölthető.

**Méretetek:** Hosszúság: 7cm Szélesség: 7,7cm Mélység: 2,7cm

**Súly:** 45g a fúvókával együtt

**Anyaga:** ABS műanyag (burkolat), szilikon (szelepek) és hőre lágyuló elasztomerek (fúvóka)

**Kábel:** Micro USB 2.0 kábel

**Töltő:** CE-tanúsítvánnyal rendelkező USB-töltő: 5V/perc 100mA

### **Alkalmazás okostelefonokkal:**

Az alkalmazás iOS 11 vagy újabb (App Store -ban letölthető), valamint Android 7 vagy újabb verziójú (PLAY alkalmazás -ban letölthető) rendszerekkel működik.

### **Környezet:**

Üzemi hőmérséklet: +5°C és +45°C között

Töltési hőmérséklet: +5°C és +45°C között

### **Szabványok:**

Minden légzéstréner készülék (ACTIVE és PRO típusok) az ISO 13485 szabvány szerint készült.

### **Pótalkatrészek:**

A légzéstréneréhez plusz EXTRA fúvókákat és EXTRA hordáskát is rendelhetsz.

## GY.I.K.

### **A légzésedzés során sok nyál termelődik. Hogyan tudom ezt meggátolni?**

- Próbálj szünetet tartani a légzéstorna alatt.
- Nyelés közben érdemes kivenni a tréneret a szádból.
- Alternatív megoldásként, ill. ha az edzés lehetővé teszi, edzés közben félig lehet feküdni, de leginkább állva, vagy ülve egyenes test tartást érdemes felvenni.

### **Normálisnak számít-e, ha az eredményeim nagyon eltérőek?**

- A légzés működése - természeténél fogva lehet változó, és nehezen lehet pontosan beszabályozni. Amikor először kezdesz el az Airofit légzéstréner eszközzel edzeni - előfordulhat, hogy a napi edzések alkalmával az eredményeid eltérnek majd.
- Amint hozzászoksz ahhoz, hogy a (fokozatosan növelt) légzési ellenállással szemben kell lélegezned, az eredményeid egyenletesek és jobbak lesznek.
- Azonban, még mindig tapasztalható lesz, hogy a fizikai és a lelki állapotodtól függően a légzési tornák között is eltérések mutatkoznak, csakúgy, mint bármely más edzéstípusnál.

### **Nem látok fejlődést. Mit kell tennem?**

- Ha nem látsz javulást az eredményeidben, próbáld növelni az edzés nehézségi szintjét.
- Ne feledkezz meg arról, hogy 6-8 hét után az edzés fejlődési íve csökken és/vagy stagnál. A javuló légzéseredményeket úgy tudod fenntartani, ha kitartóan folytatod a rendszeres edzést.

# IRÁNYELVEK ÉS ENGEDÉLYEK

A berendezés megfelel a CE előírásoknak és a következő irányelveknek:



Az orvostechikai eszközökről szóló 2007/47/EK (MDD) irányelv.



A rádióberendezésekről szóló 2014/53/EU (RED) irányelv.



A csomagolásról és a csomagolási hulladékról szóló 94/62/EK irányelv.



Az elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló 2012/19/EU irányelv.



REACH 1907/2006/EK irányelv.



A veszélyes anyagok alkalmazását korlátozó 2011/65/EU irányelv.

## AIROFIT JÓTÁLLÁS

Az Airofit Dán vállalat, a vásárlás dátumától számított 24, azaz huszonnégy hónapig szavatolja, hogy ez a termék anyag- vagy gyártási hibáktól mentes, azzal feltétellel, hogy a terméket otthoni környezetben és a jelen használati útmutatónak megfelelően használják.

Ez a korlátozott jótállás nem vonatkozik a nem megfelelő használatból és véletlen sérülésekből adódó meghibásodásokra, valamint arra, ha a javítást az Airofit Sport A/S-n kívül más személy végezte el vagy kísérelt meg. Az itt leírt jótállási feltételeknek megfelelő hibás terméket díjmentesen kicseréljük vagy megjavítjuk.

A hibás terméket ahhoz a kereskedőhöz kell visszaküldeni, ahol a vásárlás történt. A visszaküldés a jótállási időn belül kell történjen. A vásárlást igazoló bizonylatot be kell mutatni. Kérjük, hogy a viszonteladótól kérj további információt a visszaküldésre és a cserére vonatkozó konkrét szabályokról.

Ez a jótállás a kiegészítőkre nem vonatkozik. Jelen jótállás meghatározott jogokat biztosít számodra, és országtól függően más jogokkal is rendelkezhetsz. Ha kérdésed van, fordulj a [www.airofit.hu](http://www.airofit.hu) ügyfélszolgálatához.

Ez a termék nem kereskedelmi használatra készült, következésképpen a termék kereskedelmi felhasználása érvényteleníti a jótállást. Kizárólagos Magyarországi forgalmazó: