Airofit légzéstréner
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

TARTALOM

Üdvözlünk az Airofit Családban! 2
Termékleírás 3
Rendeltetésszerű használat és célfelhasználók 4
A gyártó felelőssége 4
Biztonsági óvintézkedések 5
Mikor ne használd az Airofitet? 6
Használat 7
Ismerje meg az Airofit légzéstrénert
Bekapcsológomb 8
A fúvóka 8
Ellenállást beállító tekerőgombok 9
Kivehető elektromos egység 10
Töltés 10
Ápolás és karbantartás 11
Első lépések 12
Műszaki információk 17
Hibaelhárítás 18
GY.I.K. 19
Irányelvek és engedélyek 20
Airofit Korlátozott Jótállás 21

ÜDVÖZÖLÜNK AZ AIROFIT CSALÁDBAN!

Az Airofit edzésmódszert úgy fejlesztettük ki, hogy a legújabb technológia segítségével erősítse és egyértelműen növelje a tüdőkapacitásodat! Legyen szó bármilyen sportról - jelentős előnnyel jár, ha több oxigént tudsz felhasználni a sportolás során. Tehát, sportolóként jobb eredményeket tudsz elérni. Ha bármilyen légzésproblémával rendelkezel, a tüneteket lényegesen tudja enyhíteni, és gyorsabban tudsz a betegségből felépülni.

Az Airofit megoldás az alábbiakat tartalmazza:

- Airofit légzéstréner eszköz
- Airofit ingyenes mobilalkalmazást

MIT NYÚJT SZÁMODRA A LÉGZÉSTRÉNER?

Tekintsd át a főbb területeket, ahol az Airofit javítja a teljesítményt!

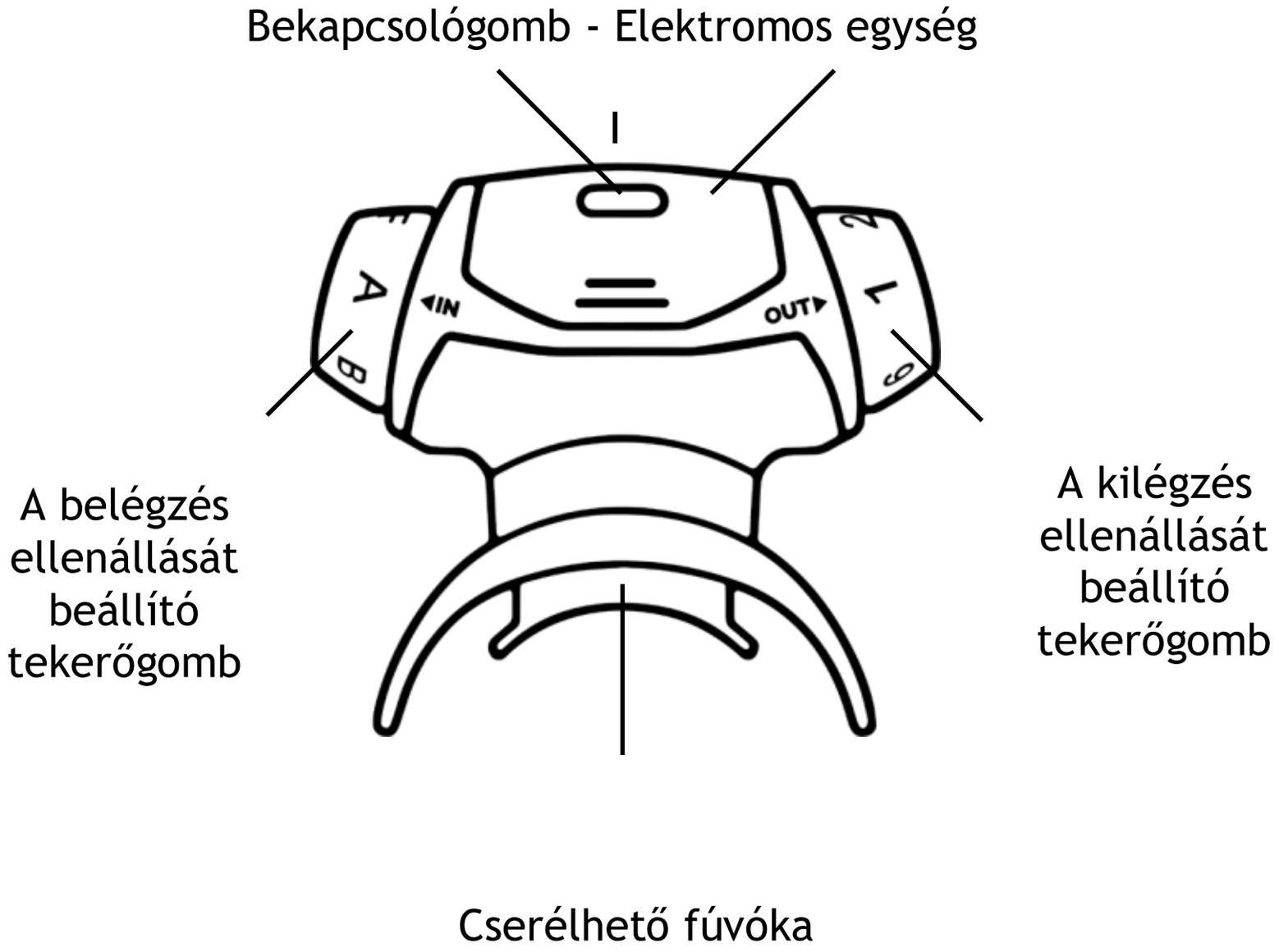
Létfontosságú tüdőkapacitás: Az légzésedzés segítségével, a rekeszizom rugalmasabbá válik, a tüdő használható kapacitása növekszik, így egy belégzéssel több oxigént tudsz felhasználni.

Anaerob határérték: A légzésedzés alatti fokozott ellenállás biztosítja a hosszabb ideig tartó, magas intenzitású teljesítményt.

A légzés ereje: A fejlettebb légzési erő segítségével egységnyi idő alatt több oxigént tudsz belélegezni, ami csökkenti az energiafelhasználást.

Azonnali teljesítmény: A tesztelt légzési mintáknak köszönhetően az oxigénellátás, a vérkeringés és a mentális koncentráció fokozódik.

TERMÉKLEÍRÁS



RENDELTETÉSSZERŰ HASZNÁLAT ÉS CÉLFELHASZNÁLÓK

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

A termék célfelhasználói:

- Az Airofit légzéstréner és az Airofit mobilalkalmazás 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. Az elektromos egység heti 1x-i töltéséhez csak a gyártó által mellékelt, CE-jelölésű és tanúsítvánnyal rendelkező kábelt használd.
(lásd *Műszaki információk, 17. oldal*)

2. Csak az Airofit android vagy iOS alkalmazással, valamint a kiválasztott edzésekkel és programokkal használd a légzéstréner eszközt. A légzési ellenállás beállításához, mindig a javasolt és az applikációban mutatott tekerőgomb beállítást használd.

3. A fertőzések elkerüléséhez javasoljuk, hogy rajtad kívül senki ne használja a légzéstréneredet. (Még a családtagjaid sem.)

4. Az Airofit légzéstrénert gyári állapotban kapod meg, ezért használat előtt kérjük, tiszta csapvízzel mosd át.

5. A készülék tisztításához soha ne használj súrolópárnát, súroló hatású tisztítószereket, vagy olyan kémiailag agresszív folyadékokat, mint például benzint vagy acetont. Az Airofit légzéstrénert nem szabad mosogatógépbe tenni vagy kuktában kifőzni.

6. Az Airofit légzéstrénert ne használd sporttevékenység vagy bármilyen más koncentrációt igénylő tevékenység végzése, pl. vezetés közben.
7. A megterhelő légzésedzés eleinte szédülést okozhat. Az edzés végeztével javasolt a felvett testhelyzetben maradni, és 1-2 percig nyugodtan lélegezni felállás előtt.

8. Az elektromos egység kifejezetten a légzéstréner eszközhöz van kalibrálva, és csere után az új eredményeket, folytatólagosan mutatja.

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 tüdőd, 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 akkut 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

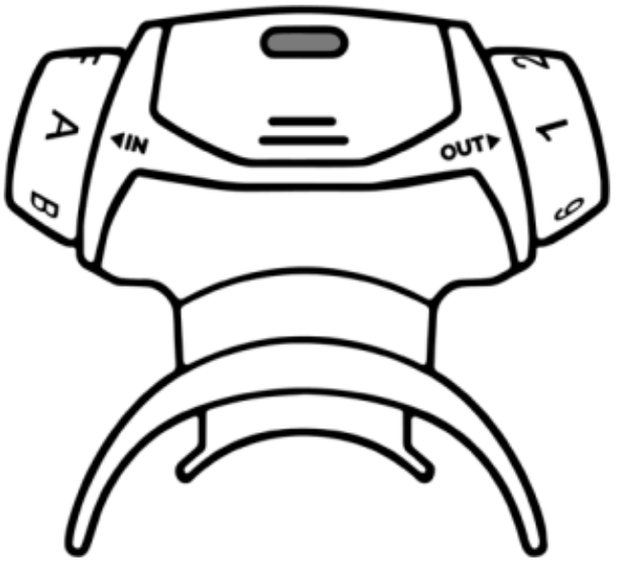
Az Airofit rendszer leírása

Az Airofit rendszere az Airofit légzéstrénerből és az Airofit mobilalkalmazásból áll. Az elektromos egység (Csak a PRO típusokban!) segítségével az ingyenes mobilalkalmazás 30 napra visszamenőleg információkat nyújt a légzéstornával és a fejlődéseddel kapcsolatban.

Az Airofit légzéstréner ACTIVE és PRO típusok mindegyike tartalmazza a legfőbb funkciót, amely ellenállást biztosít a belégzés és a kilégzés során. Az Airofit PRO alkalmazás útmutatást ad a légzésedzéshez, és figyelemmel kíséri a teljesítményed.

A légzéstréner megfelelő tartása

Próbálj 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.



Bekapcsológomb

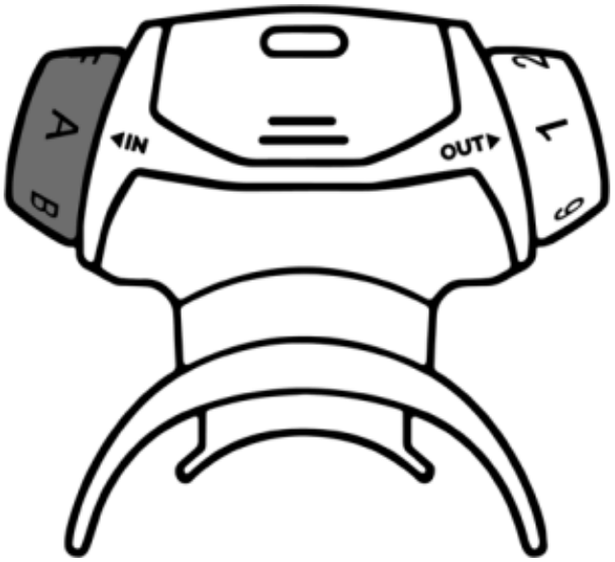
A légzéstréner bekapcsolásához kattints az elektromos egység gombjára. A bekapcsoló gomb, zölden kezd villogni, ha az E-egység bekapcsolt állapotban kerül. Ekkor a készülék készen áll a mobilalkalmazással történő párosításra.

A légzésedzés utáni kikapcsoláshoz, ugyanezt a gombot egyszerűen tartsd lenyomva 3 másodpercig. (Ha elfelejtenéd kikapcsolni, akkor 1-2 perc után, magától kikapcsol.)

A fúvóka

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

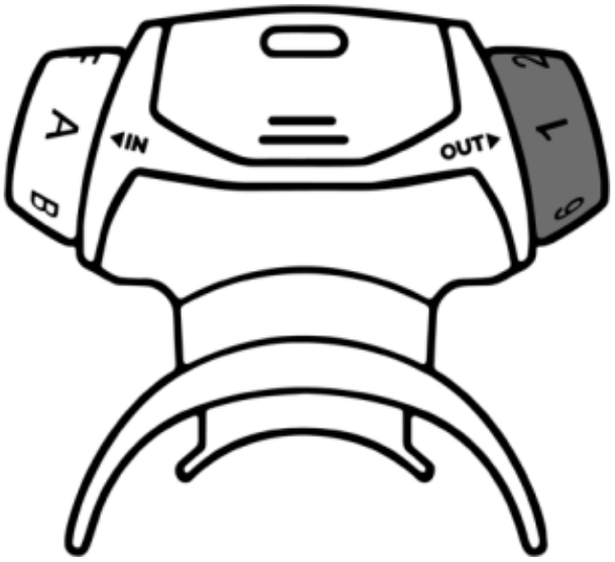
Használatához finoman hajlítsd meg a fúvóka oldalait, és tedd a szádba.



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.

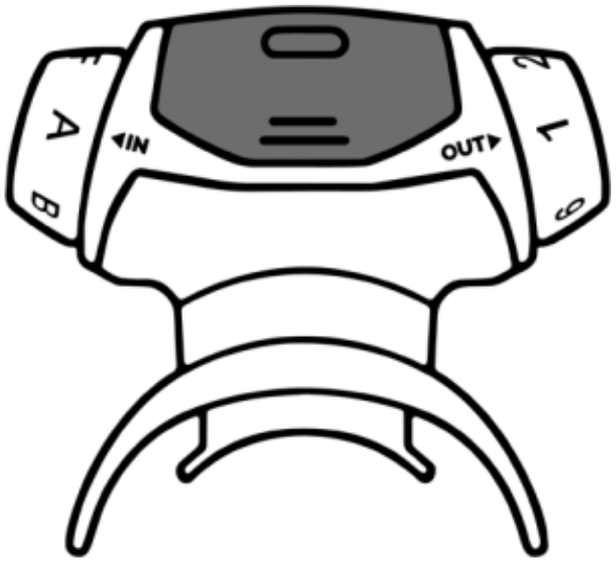
A tekerőgomb pontos beállítását, mindig mutatja az applikáció a légzésedzés megkezdése előtt.



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.

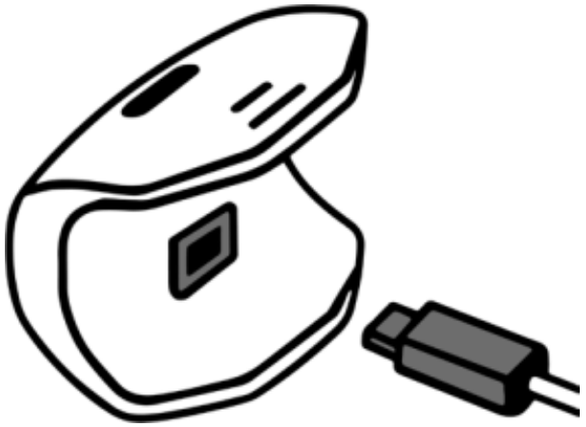
A tekerőgomb pontos beállítását, mindig mutatja az applikáció a légzésedzés megkezdése előtt.



Kivehető elektromos egység

Ez a rész az összes elektromos egység, de csak a PRO típusoknál. (Az ACTIVE típusnál csak design elem.)
A használatot követően, az egyszerű csapvizes tisztításhoz vagy a töltéshez a távolítsd el az elektromos egységet az eszköz többi részétől. (Hüvelyk és mutató újjal nyomd össze erősebben az elektromos egység alsó és felső bordázott részét, majd húzd ki a helyéről.)

Ügyelj arra, hogy az elektromos egység ne kerüljön folyadék közelébe.



Töltés

A töltő csatlakozója az elektromos egység belsejében található. Heti 1x csatlakoztasd a töltőkábelt a töltéshez. Ha a gomb zöld fénye villog, akkor helyesen csatlakoztattad a kábelt, és az Airofit eszköz töltés alatt van. Teljes töltöttségnél a gomb folyamatosan zölden fog világítani.

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 a mellékelt tároló tasakban, vagy tárold más, megfelelően tiszta és higiénikus módon. Mindig ügyelj arra, hogy az Airofit légzéstréner száraz legyen, mielőtt lezárva tárolnád. Mindig távolítsd el az elektromos egységet, mielőtt vízzel vagy más folyadékkal tisztítod az eszközt! *(Kivehető elektromos egység, 10. oldal)*

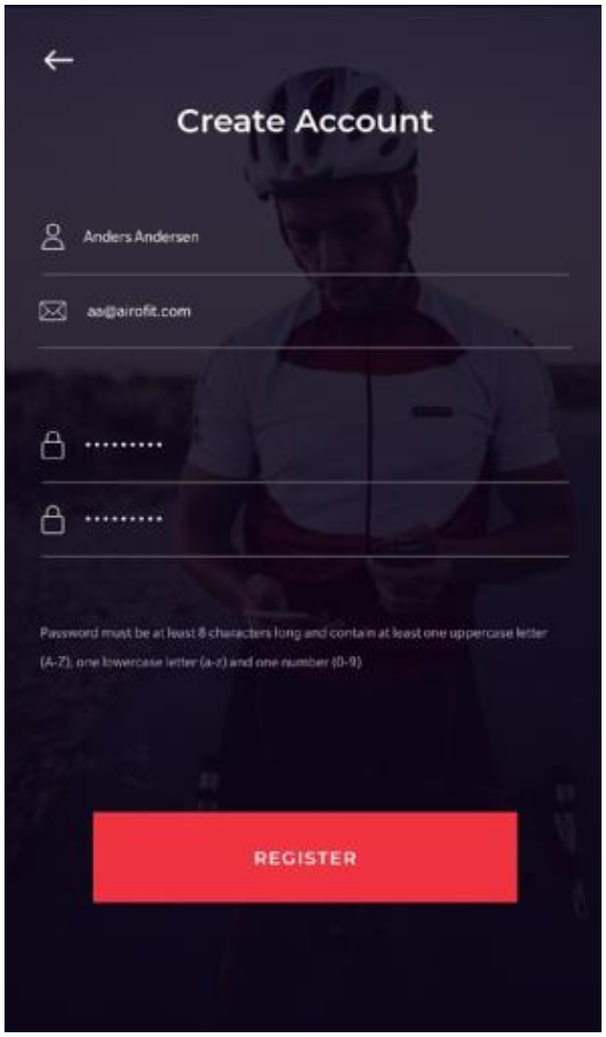
Javasoljuk, hogy minden edzés után folyó csapvízben mosd át az eszközt.

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 fúvókát 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 javaslunk: INCIDIN LIQUID fertőtlenítő spray, ami a www.emag.hu oldalon beszerezhető.

ELSŐ LÉPÉSEK

Először töltsd fel az Airofit elektromos egységét, 3 órán keresztül. (Töltés, *10. oldal*) Kapcsold be a Bluetooth, és a helymeghatározás funkciót a telefonodon, majd töltsd le az Airofit alkalmazást a telefonodra. Az alkalmazás iOS (App Store -ban), az Android (PLAY alkalmazás -ban) letölthető rendszerekkel működik. A letöltést követően, kattints a vásárolt Airofit eszköz fotójára. (PRO 1.0 - PRO 2.0)



Regisztráció
Hozd létre a saját applikációs fiókod.

Csatlakoztasd a készüléket
Kapcsold be az elektromos egységet. (8.oldal)

ELSŐ LÉPÉSEK

Miután bekapcsoltad az Airofit elektromos egységet, az 15 mp-en belül automatikusan csatlakozni fog, majd állítsd be a saját profilodat az alábbi 7 lépésben:

1.
A regisztrációhoz add meg a neved, a mail címed, és adj meg egy általad választott belépési kódot (Figyelj a kis és nagybetű karakterek megadására), majd add meg a telefonszámodat.
REGISZTRÁCIÓ ››
2.
Válaszd ki a nemed (nő vagy férfi), és állítsd be a születési adataidat.
TOVÁBB ››
3.
Add meg a magasságodat és a testsúlyodat.
TOVÁBB ››
4.
Válaszd ki a légzésedzésed célját!
SPORT - azon belül Pl.: futás, úszás, triathlon stb…
VAGY
ÁLTALÁNOS EGÉSZSÉG - azon belül Pl.: immunerősítés, stb…
TOVÁBB ››
5.
Válaszd ki az INGYENES applikációs szolgáltatást az alsó felületre kattintva.
Tovább ››
6.
Nézd meg az ismertető videó anyagot!
TOVÁBB ››

ELSŐ LÉPÉSEK

7.
Mérd be a tüdőkapacitásodat!
Előtte nézd meg az ismertető videó anyagot!
TOVÁBB ››

Válaszd a „START” lehetőséget a képernyőn.
Lehetséges, hogy be kell kapcsolni az eszközt, és újra kell csatlakoztatni.

Ügyelj arra, hogy a légzési ellenállás jobb és bal oldali tekerőgombjait a képernyőn látható módon állítsd be. Ezt ismételd meg, naponta is, amikor az edzés előtti tüdőtesztet végzel.

Az Airofit tüdőkapacitás tesztjének a megismeréséhez érdemes megnézni a képernyő alján található oktatóvideót.

A tüdőkapacitás teszt elvégzéséhez nyomd meg a „START” gombot. Először csak lassan fújd ki a levegőt (ürítsd ki a tüdőd), majd nagy ERŐTELJES be- és kilégzés.

A tüdőkapacitás teszt elvégzése után megtekintheted az eredményedet. Ezek a ki és belégzési, valamint ezek összegzése - mint a tüdőkapacitásod értéke.

MOST – KÉSZEN ÁLLSZ A SZEMÉLYRE SZABOTT LÉGZÉSEDZÉS MEGKEZDÉSÉRE!

Fontos információ:

Nincs rejtett költség! Az ingyenes applikáció 30 napra visszamenőlegesen - grafikonon mutatja a ki és belégzési, valamint ezek összeségét mutató tüdőkapacitásod értékét.

Valamint, a kezdetektől visszamenőlegesen összesíti és külön-külön is listázza a napi bemért tüdőkapacitásodat és a légzésedzéseid százalékos teljesítményét.

Az EXTRA információhoz, a fizetős verziót időnként felajánlja az applikáció (nem kell választani). Ennek alapján csak az „ALACSONY” és „MAGAS” között mozgó értékeidet összehasonlításban láthatod a veled egykorú, egynemű, azonos méretekkel (magasság, testsúly) rendelkező emberekével.

MŰSZAKI JELLEMZŐK

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

Működés: 1x3,7V-os lítium-ion gombelem. Micro USB csatlakozóval tölthető.
Méretek: 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 légzéstrénerekhez plusz EXTRA fúvókákat és EXTRA hordáskát is rendelhetsz.

HIBAELHÁRÍTÁS

Miért nem csatlakozik a légzéstréner eszközöm az Airofit mobilalkalmazáshoz?

- Ügyelj arra, hogy az eszköz teljesen fel legyen töltve.
- Figyeld meg, hogy az elektromos egység gombja a megnyomáskor villog-e.
- Ellenőrizd, hogy a Bluetooth be van-e kapcsolva az okostelefonon.

Miért szakad meg a kapcsolat a légzéstréner eszközömmel?

- Ügyelj arra, hogy az eszköz teljesen fel legyen töltve.
- A csatlakoztatás után ne nyomd meg a gombot.
- Az eszköz használata közben ne lépj ki az alkalmazásból.
- Ne helyezd az Airofit légzéstrénert, 5 méternél távolabb az összekapcsolt okostelefontól.

Honnan tudhatom, hogy a trénerem teljesen fel van töltve?

- Amikor az elektromos egységet a töltő kábellel csatlakoztatod, a gomb folyamatosan elkezd villogni. Ha az akkumulátor már teljesen fel van töltve, akkor a gomb folyamatosan világit.

  Ha még nincs teljesen feltöltve az elektromos egység, a gomb folyamatosan villog. Amikor az akkumulátor töltődik, a gomb ugyanúgy villog, mint amikor a mobilalkalmazáshoz van csatlakoztatva.

GY.I.K.

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

- Próbálj szünetet tartani az edzés alatt (nyomd meg a szünet gombot az alkalmazásban), hogy kevesebb nyál termelődjön.
- Nyelés közben érdemes kivenni a trénert 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 az edzésnapok között is eltérések mutatkoznak, csakúgy, mint bármely más edzéstípusnál.

Nem látok fejlődést. Mit kell tennem?

- Ha nem látsz javulást a tüdőkapacitás teszt 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 orvostechnikai 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.

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.

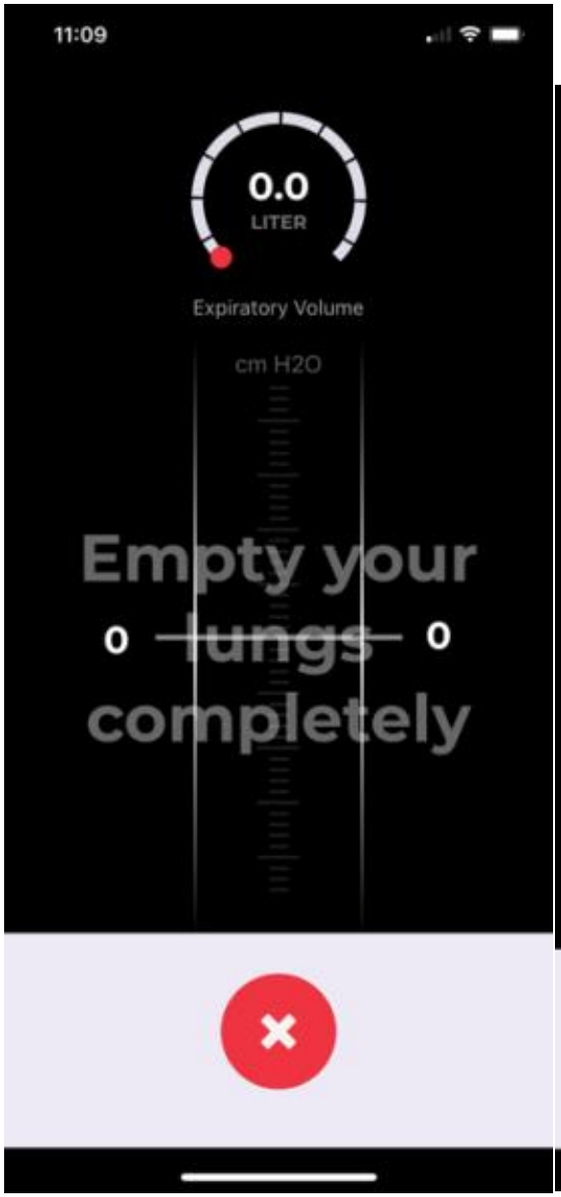
Ez a jótállás a kiegészítőkre nem vonatkozik. Jelen jótállás meghatározott jogokat biztosít számodra, és országtól függően más jogokkal is rendelkezhetsz. Ha kérdésed van, fordulj a www.airofit.hu ügyfélszolgálatához.

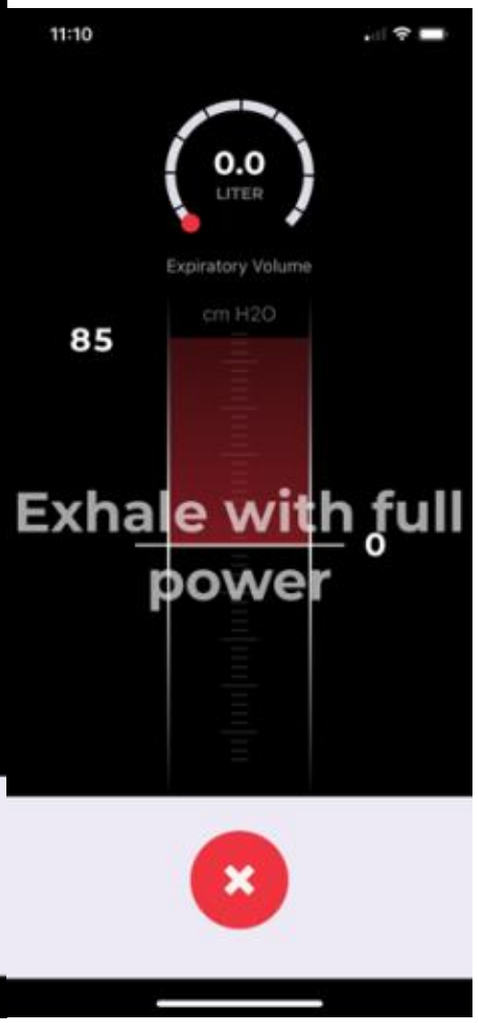
Ez a termék nem kereskedelmi használatra készült, következésképpen a termék kereskedelmi felhasználása érvényteleníti a jótállást.
Kizárólagos Magyarországi forgalmazó: www.airofit.hu

Egy kis útmutató azoknak, akiknek nehézséget okozhat az angol...

A tüdőkapacitás beméréséhez: Szájon keresztül lélegezz a méréshez!

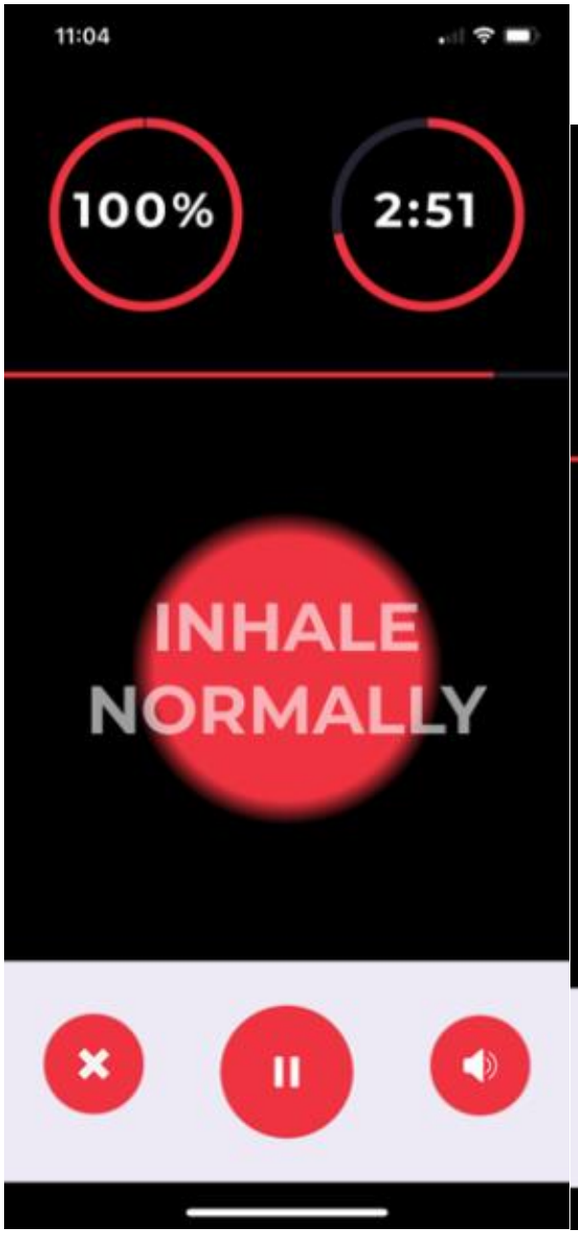
1.lépés	2.lépés	3.lépés
Lassan fújd ki a levegőt	Belégzés teljes erővel	Kilégzés teljes erővel





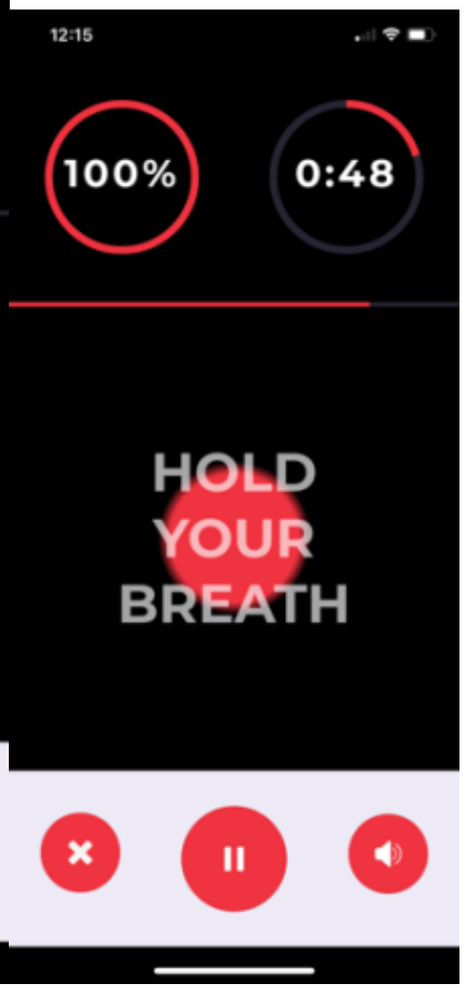
A légzéstornához :

Normál belégzés



Normál kilégzés

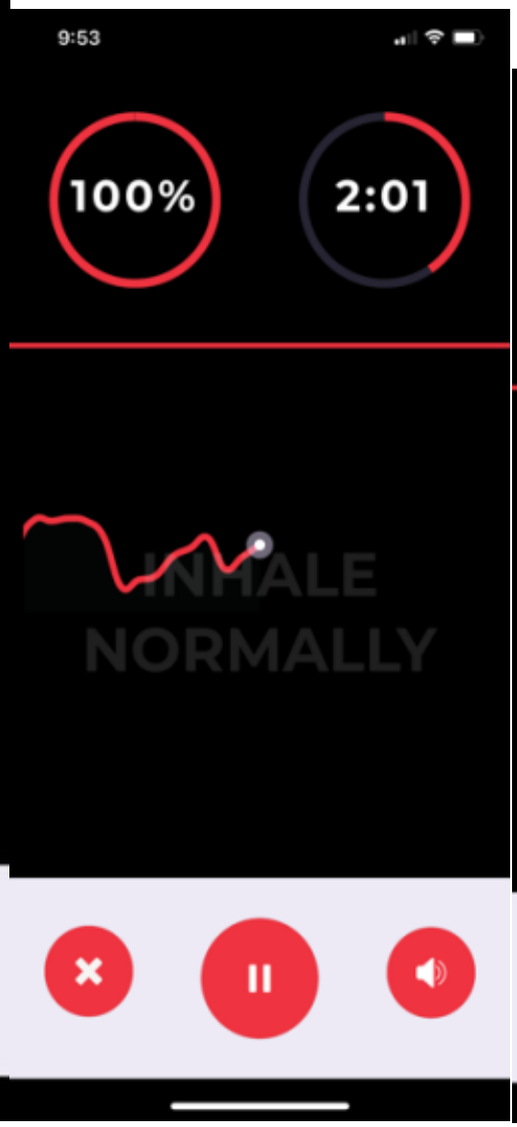
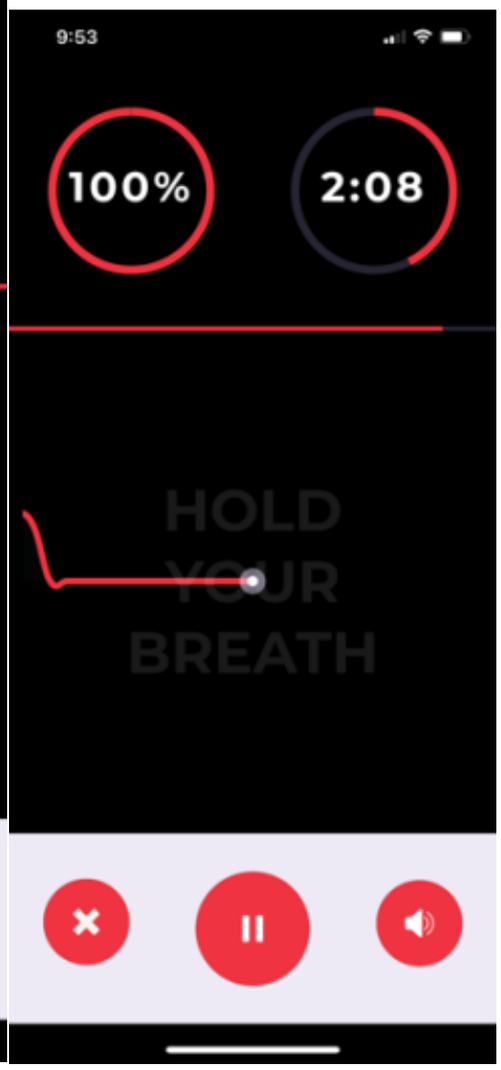
Tartsd a lélegzeted



A légzéstornához:

Teljes erővel belélegezni

Normál belégzés



Tartsd a lélegzeted