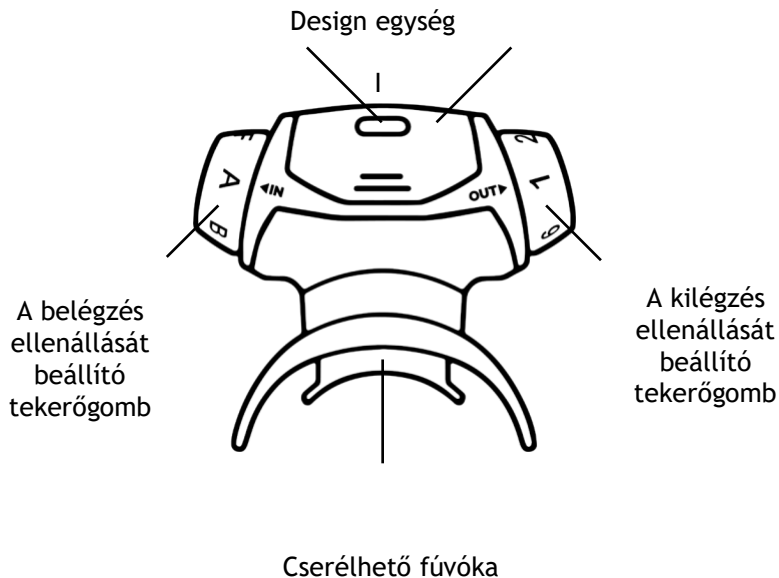


# AIROFIT ACTIVE HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ



## RENDELTETÉSSZERŰ HASZNÁLAT ÉS CÉLFELHASZNÁLÓK

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

A termék célfelhasználói:

- Az Airofit egyéni felhasználója
- Az Airofit légzéstrener felhasználóját oktató személyek

## A GYÁRTÓ FELELŐSSÉGE

Az Airofit A/S vállalat csak a berendezés biztonságáért, megbízhatóságáért és teljesítményéért felelős, azzal a feltétellel, hogy az Airofit légzéstrener 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 folyó 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 használd sporttevékenység vagy bármilyen más koncentrációt igénylő tevékenység végzése, pl. autóvezetés közben.
- 5.
6. A megterhelő légzésedzés eleinte szédülést okozhat. Az légzési edzés végeztével javasolt a felvett testhelyzetben maradni, és 1-2 percig nyugodtan lélegezni felállás előtt.

## MIKOR NE HASZNÁLD AZ AIROFIT légzéstréner?

- 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 meg teljesen.
- Ha kilyukadt és még nem gyógyult meg teljesen a dobhártyád, vagy más, dobhártyával kapcsolatos betegség 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 légzésezés 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 légzési edzésed során, azonnal hagyd abba az edzést.

## AZ AIROFIT Active légzéstréner eszköz használata:

Az ACTIVE típusokban az elektromos egység helyén egy design egység található! Az ACTIVE légzéstréner egy un. ellenállást biztosít a be- és a kilégzés során.

Az alábbiak szerint állítsd be az oldalsó tekerő gombokat!

A -1

A légzési ellenállás beállítását követően alkalmazd a 4 mp belégzés és a 8 mp kilégzés ütemét. (Számolj magadban!) Ezen a fokozaton végezd a napi 3 perces légzési tornádat - 1-2 hétig. Amikor már nem okoz nehézséget, akkor növeld a légzési ellenállás fokozatát az alábbiak szerint:

B - 2 állásban, napi 3 perc légzési edzés, 2-3 héten keresztül. Majd-

C - 3 állásban, napi 3 perc légzést edzés, 2-3 héten keresztül. Majd-

D - 4 állásban, napi 3 perc légzési edzés, 2-3 héten keresztül. Majd-

E - 5 állásban, napi 3 perc légzési edzés, 2-3 percen keresztül. Majd-

F - 6 állásban, napi 3 perc légzési edzés, 2-3 héten keresztül. Majd-  
Amikor már az F - 6 ellenállási fokozatban is könnyű a ki- és belégzés, akkor kombináld az alábbi 4 mp-es gyakorlattal és végezd naponta többször:

KILÉGZÉS - 4 mp-en keresztül,

KINT TARTOD A LEVEGŐT - 4 mp-en keresztül,

BELÉGZÉS - 4 mp-en keresztül,

BENT TARTOD A LEVEGŐT - 4mp-en keresztül.

Ezt a légzési edzést érdemes ismételni, naponta többször 2x3 percen keresztül.

### A légzéstréner megfelelő tartása

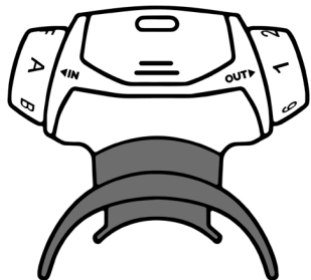
Ülj egyenesen, nézz előre a használat közben és ügyelj arra, hogy a jobb és bal oldali tekerőgombok nyílásai ne legyenek letakarva. Harapj rá a fűvókára a úgy, hogy a légzési edzés közben, szájon át be- és kilélegzel.

# AIROFIT LÉGZÉSTRÉNER



## Bekapcsológomb (Csak a Pro 2.0 típusban!)

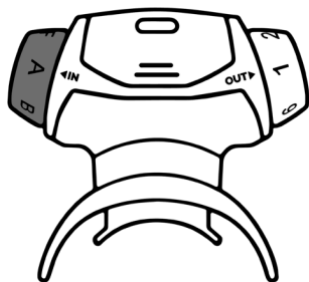
Az Airofit ACTIVE légzéstrénerert nem kell bekapcsolni, mert ez az eszköz a Pro 2.0 típus egyszerűsített változata. Ebben az eszközben nincs elektronika. Ez az egység az ACITIVE típusban csak és kizárólag egy design elem. Nem lehet és nem is kell bekapcsolni.



## A fúvóka

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

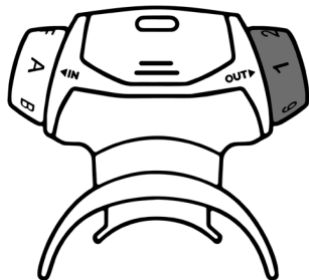
Használatához finoman hajlítsd meg a fúvóka oldalait, és harapj rá úgy, mintha egy fogorvosi lenyomatba haragnál. Ezzel is lezárva a levegő útját a be- és kilégzés gyakorlásához.



### **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- Lásd a fenti leírásban.



### **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- Lásd a fenti leírásban.

## 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.

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

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

Minden légzésedzést követően vedd le a fúvókát a készülékről, hogy jobban meg tud tisztítani. Időnként, érdemes használni enyhe fertőtlenítő oldatot.

Olyan fertőtlenítő oldatot használj, amelyet szájjal érintkező eszközökön is lehet alkalmazni. Kérdés esetén kérd a gyógyszerész segítségét! Amit javasunk: INCIDIN LIQVID ECOLAB 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 légzéstrener készülék (ACTIVE és PRO típusok) az ISO 20957 szabvány szerint készült.

## 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, a légzési edzés közben félig lehet feküdni, de leginkább állva, vagy ülve egyenes testtartást érdemes alkalmazni.

### **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.

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

- Ha nem látsz javulást az eredményeidben, növeld a légzési edzések nehézségi szintjét a tekerőgombok állításával.
- 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 A/S 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, hogy történjen. A vásárlást igazoló bizonylatot be kell mutatni. Kérjük, hogy a forgalmazótól kérj további információt a visszaküldésre és a cserére vonatkozó konkrét szabályokról.

Ez a jótállás a kiegészítő termékekre pl.: fúvóka, 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.