



AIROFIT BASIC

instrukcja obsługi

dystyrybutor:



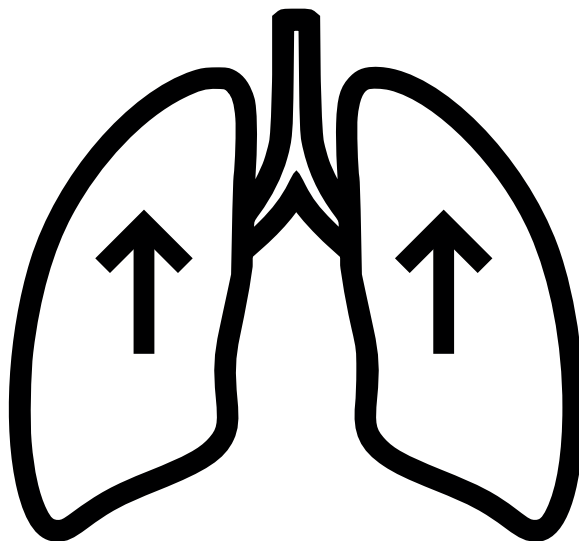
WITAMY W RODZINIE AIROFIT

Poniżej trzy rodzaje treningów, które skutecznie wzmocnią funkcje oddechowe i Twoje samopoczucie psychiczne. Wybierz jeden lub dwa obszary, które chcesz poprawić i zacznij od razu. Zalecamy żeby wyczyścić Airofit Basic przed pierwszym użyciem. (Czyszczenie i konserwacja, strona 11) Pamiętaj - trenuj codziennie, niech stanie się to Twoim nawykiem. Nie pożałujesz!

SPIS TREŚCI

Witamy w AIROFIT	3
Trening siły oddechowej	4
Trening odprężający	5
Trening maksymalnej objętości płuc.....	6
Opis produktu	7
Przeznaczenie	8
Odpowiedzialność producenta.....	8
Środki ostrożności	8
Kiedy nie używać Airofit?	9
Obsługa	10
Poznaj Airofit Basic	11
Czyszczenie i konserwacja	12
FAQ	12
Specyfikacja techniczna	13
Dyrektywy i dopuszczenia	13
Ograniczona gwarancja AIROFIT	14
Kontakt	14

TRENING SIŁY ODDECHOWEJ



Ten trening wzmacnia mięśnie oddechowe i zapewnia silniejszy i trwalszy oddech.

- Usiądź lub połóż się na plecach.
- Rozpocznij trening z najniższymi ustawieniami oporu (A1).
- Mocno wdychaj powietrze przez Airofit i spokojnie wydychaj.
- Wykonaj 30 powtórzeń.
- Jeśli wdechy nie sprawiają Ci problemu, możesz ustawić kółka oporu na wyższe wartości. Wyższa wartość = trudniejszy trening.
- Jeśli poczujesz zawroty głowy, połóż się i zrób sobie przerwę.
- Trenuj 1-2 razy dziennie - najlepiej rano i wieczorem.
- Po 4-6 tygodniach powinieneś zacząć odczuwać różnicę.



Ten trening może pomóc zmniejszyć poziom stresu i zmartwień. Możesz wykonać ten trening tuż przed pójściem spać, jeśli odczuwasz niepokój lub masz wiele zmartwień.

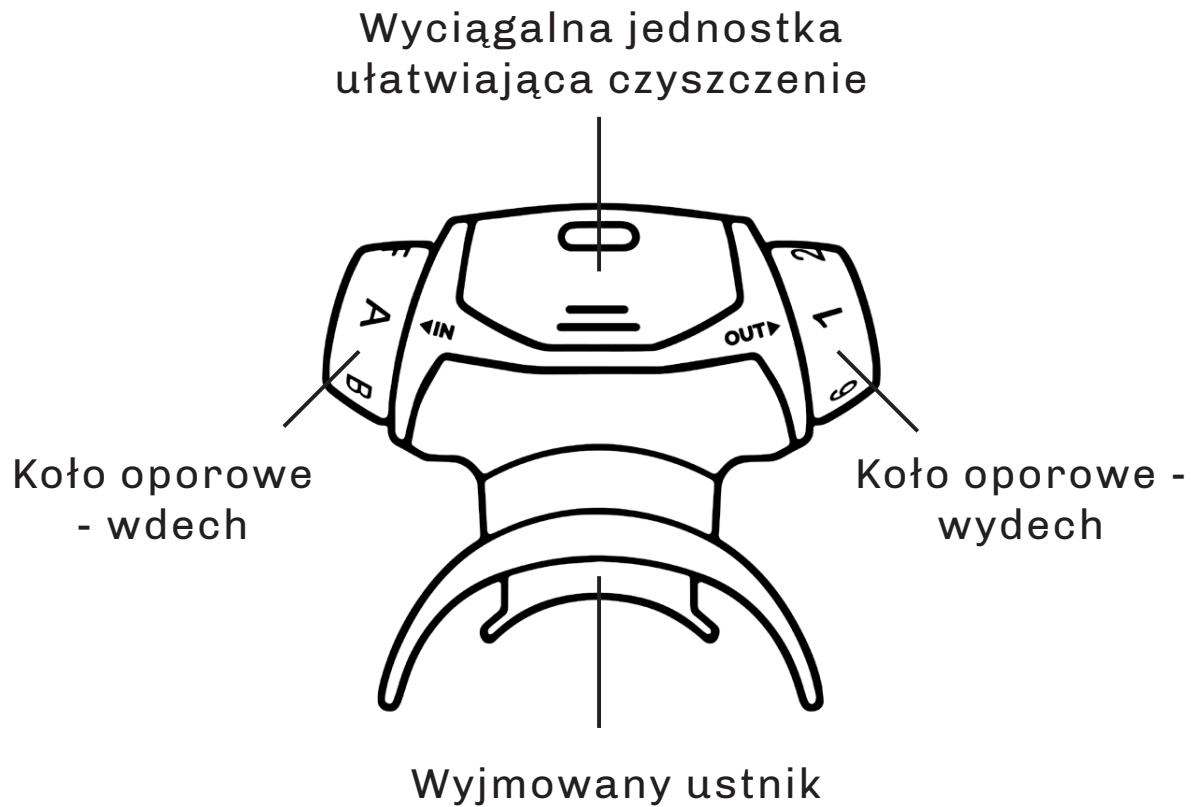
- Usiądź lub połóż się na plecach.
- Rozpocznij trening z najniższymi ustawieniami oporu (A1) i stopniowo przechodź do wyższych poziomów oporu, gdy trening staje się zbyt łatwy.
- Spokojnie wdychaj powietrze przez Airofit i spokojnie przez niego wydychaj. Postaraj się, aby każdy wdech trwał około 5 sekund, a każdy wydech około 7 sekund.
- Podczas wydechu wyobraź sobie, jak wydychasz wszystkie swoje zmartwienia, a podczas wdechu wyobraź sobie, jak wdychasz nową energię.
- Możesz ćwiczyć od 3 do 20 minut.
- Wykonywanie tego ćwiczenia może przyczynić się do obniżenia poziomu stresu.

TRENING MAKSYMALNEJ OBJĘTOŚCI PŁUC

MAX

Ten trening wzmacnia mięśnie oddechowe i zapewnia silniejszy i trwalszy oddech.

- Usiądź lub połóż się na plecach.
- Rozpocznij trening z najniższymi ustawieniami oporu (A1).
- Mocno wdychaj powietrze przez Airopfit i spokojnie wydychaj.
- Wykonaj 30 powtórzeń.
- Jeśli wdechy nie sprawiają Ci problemu, możesz ustawić kółka oporu na wyższe wartości. Wyższa wartość = trudniejszy trening.
- Jeśli poczujesz zawroty głowy, połóż się i zrób sobie przerwę.
- Trenuj 1-2 razy dziennie - najlepiej rano i wieczorem.
- Po 4-6 tygodniach powinieneś zacząć odczuwać różnicę.



PRZEZNACZENIE

Airofit Basic Breathing Trainer przeznaczony jest do treningu mięśni układu oddechowego. Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją obsługi. Szczególną uwagę należy zwrócić na ostrzeżenia i instrukcje bezpieczeństwa.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ PRODUCENTA

Airofit A / S ponosi odpowiedzialność za bezpieczeństwo, niezawodność i wydajność sprzętu tylko pod warunkiem, że Airofit Basic Breathing Trainer jest używany zgodnie z niniejszą instrukcją użytkowania.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- Airofit Basic to urządzenie do treningu osobistego.
- Nigdy nie używaj gąbek do szorowania, ściernych środków czyszczących ani agresywnych płynów, takich jak benzyna lub aceton, do czyszczenia urządzenia. Airofit Basic Breathing Trainer nie nadaje się do mycia w zmywarce ani w autoklawie.
- Nie używaj Airofit Basic jednocześnie wykonując inne czynności (np. bieganie, jazda na rowerze, wiosłowanie, jazda samochodem).
- Ciężki trening oddechowy może powodować zawroty głowy.
Po treningu zalecamy, żeby przez co najmniej 1-2 minuty pooddychać normalnie zanim podniesiemy się z pozycji siedzącej lub leżącej.

KIEDY NIE UŻYWAĆ AIROFIT

- Jeśli kiedykolwiek wystąpiła spontaniczna odma opłucnowa (zapadnięcie się płuca, które nie było spowodowane urazem, np. złamaniem żebra).
- Jeśli masz zapadnięte płuco z powodu urazu, które nie wygoiło się w pełni.
- Jeśli masz pękniętą błonę bębenkową, która nie zagoiła się w pełni lub jakkolwiek inny stan patologiczny błony bębenkowej.
- Jeśli cierpisz na astmę, zalecamy skonsultowanie się z lekarzem przed użyciem Airofit.
- Jeśli masz jakiegokolwiek schorzenia związane z układem oddechowym, sercem lub ciśnieniem krwi, zalecamy skonsultowanie się z lekarzem przed użyciem Airofit.
- Jeśli podczas treningu z Airofit poczujesz zawroty głowy przerwij trening na 30 minut.
- Jeśli odczuwasz ból podczas sesji treningowych, natychmiast przerwij trening.
- Jeśli masz mniej niż 15 lat, powinieneś używać Airofit wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej.

OBSŁUGA

Zasada działania Airofit

Airofit Basic zapewnia opór mięśniom oddechowym (wdechowym oraz wydechowym)

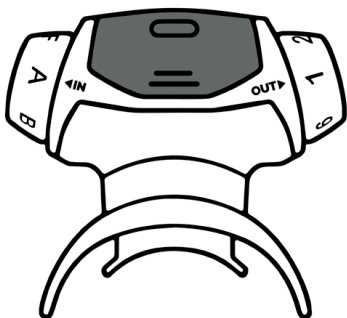
Jak prawidłowo posługiwać się trenerem oddechu

Powinieneś być zrelaksowany, siedzieć prosto lub położyć się.

Upewnij się, że otwory w pobliżu kół oporowych nie są zakryte.

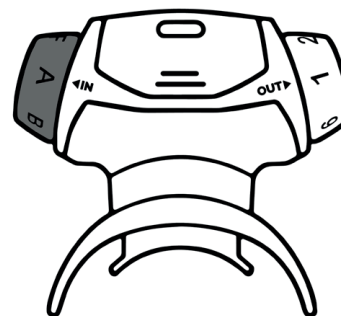
Umieść trener w ustach tak, aby usta zakrywały zewnętrzną osłonę ustnika, uszczelniając go. Blokada zgryzu ustnika powinna być zaciśnięta między zębami.

Spójrz prosto przed siebie, ponieważ patrzenie w dół może powodować większe wydzielanie śliny. Nie należy trzymać urządzenia do oddychania rękami podczas treningu, chyba że jest to konieczne



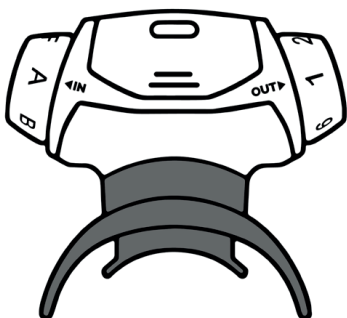
Wymowana jednostka

Aby ułatwić czyszczenie i suszenie Airofit Basic Breathing Trainer, należy delikatnie nacisnąć uchwyty i wyjąć Jednostkę z urządzenia.



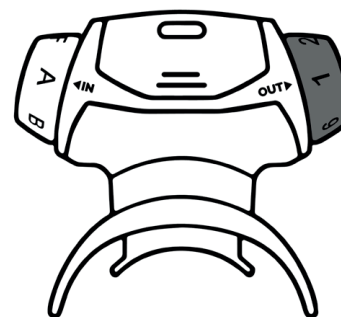
Koło oporowe wdechu

Koło z literami pozwala ustawić opór wdechu. Litera F oznacza najwyższy, a A oznacza najniższy opór.



Ustnik

Ustnik jest bardziej miękki niż reszta trenażera oddechu, aby zapewnić pełen komfort podczas ćwiczeń. Delikatnie zegnij boki ustnika i włóż go do ust.



Koło oporowe wydechu

Koło z cyframi umożliwia ustawienie oporu wydechowego. Liczba 6 oznacza najwyższy, a 1 oznacza najniższy opór.

CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami, aby zachować w dobrym stanie urządzenie AIROFIT BASIC.

Ponieważ Airofit Basic będzie narażony na działanie śliny podczas użytkowania, ważne jest, aby często go czyścić.

Zawsze przechowuj urządzenie w dołączonej torbie lub w inny higieniczny sposób.

Po każdym treningu zalecamy wyplukanie trenażera w ciepłej wodzie.

Raz w tygodniu wyjmij ustnik z urządzenia, aby móc go lepiej wyczyścić. Użyj łagodnego roztworu dezynfekującego zamiast zwykłej wody np. płyn do mycia butelek dla niemowląt. Po wyczyszczeniu roztworem dezynfekującym, wypłucz urządzenie pod bieżącą wodą. Następnie osusz czystym ręcznikiem.

FAQ

Podczas ćwiczenia wydziela się dużo śliny – czy jest na to jakiś sposób

Spróbuj zrobić przerwę podczas treningu, aby przełknąć nadmiar śliny. Podczas połykania możesz wyjąć AIROFIT z ust. Alternatywnie możesz położyć się podczas ćwiczeń. Nie ma to wpływu na efektywność treningu.

Nie widzę żadnej poprawy - co mogę zrobić?

Jeśli nie widzisz żadnej poprawy w treningu, spróbuj zwiększyć opór. Ważne jest ćwiczenie pod odpowiednim obciążeniem, aby zwiększyć siłę mięśni oddechowych. Pamiętaj jednak, że po 6-8 tygodniach efekty będą miały tendencję do stabilizacji. Regularne treningi pozwolą utrzymać je na odpowiednim poziomie.

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Wymiary urządzenia: dł. 7 cm, szer. : 7,7 cm, głęb. : 2,7 cm

Waga: 45g łącznie z ustnikiem

Materiały: tworzywo ABS (obudowa), silikon (zawory) i TPE (ustnik)

Normy:

AIROFIT BASIC jest produkowany zgodnie z normą ISO 13485: 2016 MEDICAL DEVICES

DYREKTYWY I APROBATY

Urządzenie jest zgodne z CE zgodnie z następującymi dyrektywami:



Dyrektywa dotycząca urządzeń medycznych 2007/47 / WE (MDD)
System Airofit jest zgodny z klasą urządzeń medycznych I.



Dyrektywa w sprawie opakowań i odpadów opakowaniowych 94/62 / WE



Dyrektywa REACH 1907/2006 / WE



Dyrektywa RoHS 2011/65 / UE

Ograniczona gwarancja Airofit

Airofit Sport A / S gwarantuje, że produkt będzie wolny od wad materiałowych lub wykonawczych przez okres dwudziestu czterech (24) miesięcy od daty zakupu, pod warunkiem, że produkt będzie używany w warunkach domowych i zgodnie z niniejszą instrukcją.

Niniejsza ograniczona gwarancja nie obejmuje usterek spowodowanych przypadkowym uszkodzeniem lub naprawami lub próbami napraw przez kogokolwiek innego niż Airofit Sport A / S. Wadliwy produkt spełniający warunki gwarancji określone w niniejszym dokumencie zostanie bezpłatnie wymieniony lub naprawiony.

W przypadku wadliwego produktu należy zwrócić produkt sprzedawcy, od którego został zakupiony. Zwroty powinny być dokonywane w okresie obowiązywania gwarancji. Wymagany jest dowód zakupu. Skontaktuj się ze sprzedawcą, aby uzyskać szczegółowe zasady dotyczące zwrotów lub wymiany. Jeśli masz jakieś pytania, skontaktuj się z obsługą klienta Airofit. Ten produkt nie jest przeznaczony do użytku komercyjnego, w związku z czym takie komercyjne wykorzystanie tego produktu spowoduje utratę gwarancji. Wszelkie inne gwarancje, wyraźne lub dorozumiane, są niniejszym wyłączone.

Kontakt

LepszaForma.com
Ul. Popiela 16a, 61-615 Poznań
kontakt@lepszaforma.com