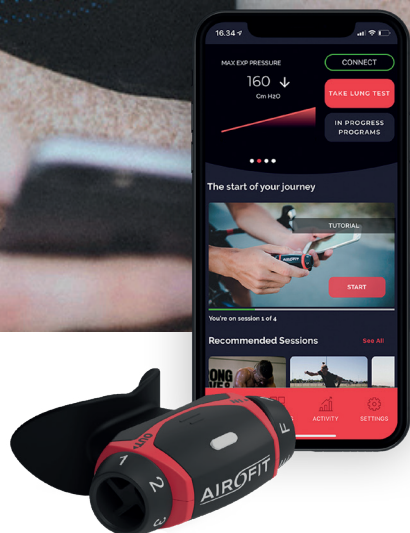




AIROFIT PRO
instrukcja obsługi

dystributor:





SPIS TREŚCI

Witamy w Airofit.....5

Co zawiera zestaw5

Korzyści6

Opis produktu7

Przeznaczenie8

Odpowiedzialność producenta8

Bezpieczeństwo i środki ostrożności9

Kiedy nie używać Airofit 10

Obsługa 11

Poznaj Airofit PRO12-13

Czyszczenie i konserwacja 14

Pierwsze kroki15-19

Specyfikacja techniczna 20

Rozwiązywanie problemów 10

FAQ 21

Dyrektywy i dopuszczenia 22

Ograniczona gwarancja Airofit 22

Kontakt 23



WITAMY W RODZINIE AIROFIT

Airofit to rozwiązanie treningowe zaprojektowane po to, by pomóc Ci wzmocnić i poprawić wydolność układu oddechowego przy użyciu najnowszej technologii.

Niezależnie od tego, czy jesteś sportowcem - amatorem, sportowcem zawodowym czy po prostu chcesz poprawić swoje ogólne samopoczucie - trening oddechowy jest korzystny dla wszystkich. Będziesz mógł trenować ciężiej, szybciej się regenerować i poczujesz się lepiej.

W skład systemu wchodzi:

Trenażer oddechowy Airofit PRO

Aplikacja mobilna Airofit PRO

CO ZAWIERA ZESTAW

Twój pakiet Airofit PRO składa się z:

Trenażer oddechowy Airofit PRO

Dodatkowy ustnik

Kabel ładujący z certyfikatem CE

Krótki przewodnik po Airofit PRO

KORZYŚCI

Główne obszary, w których Airofit poprawi Twoją wydolność i samopoczucie!



Siła układu oddechowego

Zwiększona moc oddechowa, zmniejszenie zużycia energii i zmęczenia mięśni oddechowych.



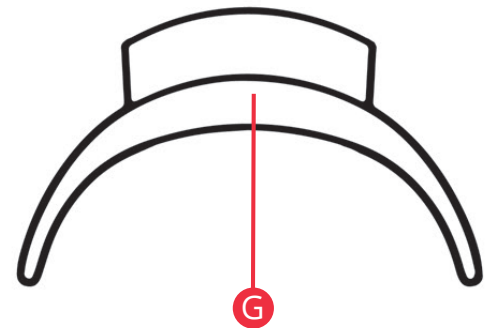
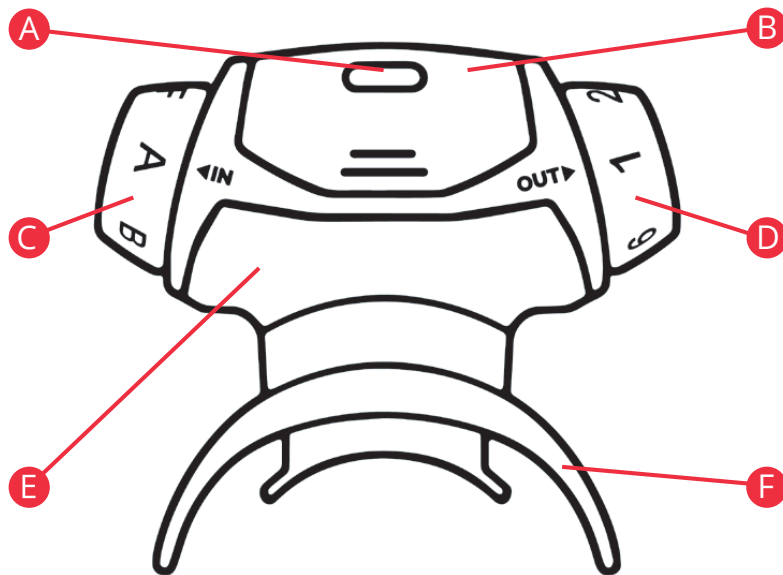
Maksymalna objętość płuc

Zwiększona objętość płuc poprzez trening elastyczności przepony oznacza większą ilość tlenu podczas jednego wdechu.



Próg beztlenowy

Zwiększona odporność na kwas mlekowy, zapewnia przedłużoną zdolność do treningu z dużą intensywnością przez dłuższy czas.



A Przycisk zasilania

B Wyjmowana jednostka elektroniczna

C Koło oporowe wdechu

D Koło oporowe wydechu

E Obudowa trenażera

F Zdejmowany ustnik (zaawansowany)

G Zdejmowany ustnik (prosty)

PRZEZNACZENIE

Airofit PRO Breathing Trainer przeznaczony jest do treningu mięśni układu oddechowego. Przed użyciem aparatu do ćwiczeń oddechowych Airofit PRO należy zapoznać się z instrukcją obsługi. Zwróć szczególną uwagę na ostrzeżenia i instrukcje bezpieczeństwa.

Usiądź podczas treningu oddechowego (trening może wywołać zawroty głowy).

Pamiętaj, aby podczas treningu patrzeć przed siebie.

Nie używaj Airofit Basic jednocześnie wykonując inne czynności (np. bieganie, jazda na rowerze, wiosłowanie, jazda samochodem).

Trening oddechowy podczas ćwiczeń fizycznych niekorzystnie wpływa na dotlenienie mięśni.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ PRODUCENTA

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

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Należy używać wyłącznie dostarczonego kabla micro USB lub innego kabla USB z certyfikatem CE, razem z ładowarką USB z certyfikatem CE. (Patrz Specyfikacje techniczne - Strona 21)

Trenera oddechu Airofit PRO należy używać wyłącznie w połączeniu z aplikacją mobilną Airofit PRO oraz wybranymi sesjami i programami. Zawsze ustawiaj opór na zalecane ustawienia.

Aby zapobiec potencjalnemu przenoszeniu infekcji, zalecamy, aby nie udostępniać trenera oddechu Airofit PRO innym użytkownikom, w tym członkom rodziny.

Zalecamy wyczyszczenie Trenera oddechu Airofit PRO przed pierwszym użyciem. Nie należy czyścić modułu elektronicznego żadnymi płynami. (Postępuj zgodnie z instrukcjami czyszczenia - strona 14 i 15) Nigdy nie używaj gąbek do szorowania, ściernych środków czyszczących ani agresywnych płynów, takich jak benzyna lub aceton do czyszczenia urządzenia. Airofit PRO Breathing Trainer nie nadaje się do mycia w zmywarce ani w autoklawie.

Nie należy używać urządzenia Airofit PRO Breathing Trainer podczas innych 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.

Jeśli masz więcej niż jeden trener oddechu Airofit PRO, nie zamieniaj jednostek elektronicznych.

Każda jednostka elektroniczna jest skalibrowana specjalnie do urządzenia, a ich zamiana spowoduje niespójności w wynikach pomiarów.

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 jakiegokolwiek 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.

System Airofit PRO składa się z Trenera oddechu Airofit PRO oraz aplikacji mobilnej Airofit PRO. Za pomocą czujników w urządzeniu aplikacja mobilna dostarczy Ci informacji o treningu i postępach. Airofit zapewnia opór mięśniom oddechowym (wdechowym oraz wydechowym). Aplikacja Airofit PRO pokazuje wskazówki dotyczące treningu oddechowego i monitoruje Twoją wydolność.

Jak prawidłowo posługiwać się trenerem oddechu

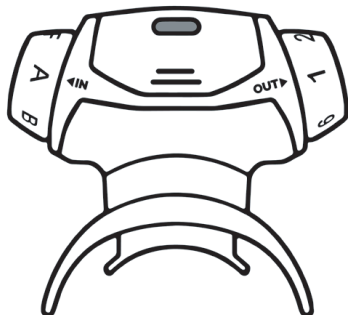
Powinieneś być zrelaksowany, siedzieć prosto lub położyć się.

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

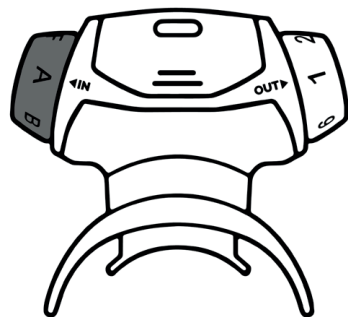
POZNAJ AIROFIT PRO



Przycisk zasilania

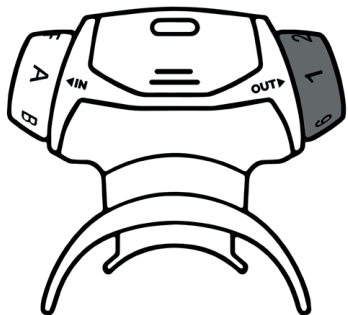
Aby włączyć trenażer oddechu Airofit PRO, kliknij przycisk. Zacznie migać na zielono, wskazując, że urządzenie jest WŁĄCZONE - w tym momencie jest gotowe do sparowania z aplikacją mobilną.

Aby wyłączyć urządzenie, naciśnij i przytrzymaj ten sam przycisk przez 3 sekundy.



Koło oporowe wdechu

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



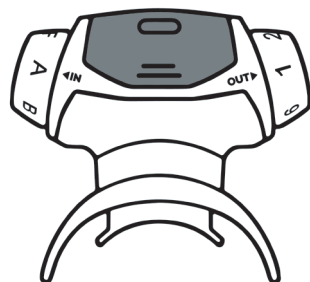
Koło oporowe wydechu

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



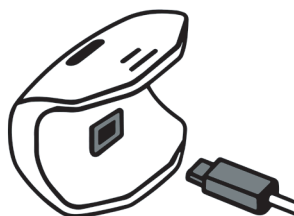
Jednostka

Ta część zawiera całą elektronikę. Aby wyczyścić lub naładować Trener oddechu Airofit PRO, delikatnie ściśnij uchwyty i wyjmij jednostkę elektroniczną z urządzenia. Nie narażać jednostki elektronicznej na działanie jakichkolwiek płynów.



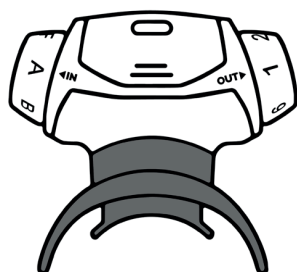
Jednostka

Termin „jednostka” jest używany w odniesieniu do trenera oddechu Airofit PRO po wyjęciu modułu elektronicznego i ustnika.



Ładowanie

Port ładowania znajduje się wewnątrz Wyjmowalnej jednostki elektronicznej. Podłącz kabel Micro USB, aby naładować. Jeśli przycisk miga na zielono, kabel został prawidłowo podłączony i urządzenie elektryczne jest ładowane.



Ustnik

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

CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

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

Przed schowaniem zawsze upewnij się, że urządzenie jest suche.

Naładuj urządzenie, jeśli nie używasz go przez ponad tydzień, aby uniknąć wyczerpania baterii.

Pamiętaj, aby w pełni naładować Airofit PRO Breathing Trainer przed ponownym użyciem.

(Youtube: Airofit PRO - pielęgnacja i konserwacja)

Codzienna konserwacja

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

Po każdym treningu zalecamy wypłukanie trenażera w ciepłej wodzie.

Wyjmij moduł elektroniczny i wytrzyj go suchą, czystą szmatką.

Zalecamy mycie trenażera (strona 13) i ustnika (strona 11) w ciepłej wodzie (poniżej 60 ° C). Po umyciu strząśnij i przedmuchaaj urządzenie, aby usunąć nadmiar wody, upewniając się, że jest całkowicie suche przed ponownym montażem. Airofit nie należy myć w zmywarce ani autoklawie.

kontynuacja na następnej stronie

Cotygodniowa konserwacja

Raz w tygodniu wyjmij zarówno moduł elektroniczny, jak i ustnik z trenażera oddechu Airofit PRO, aby móc go lepiej wyczyścić.

Użyj wody z płynem do mycia naczyń, aby dokładnie umyć trenażer. wypłucz urządzenie pod bieżącą wodą, strząśnij nadmiar wody, przedmuchaaj urządzenie i osusz czystym ręcznikiem.

Pozostaw je do wyschnięcia i upewnij się, że urządzenie jest całkowicie suche przed ponownym montażem.

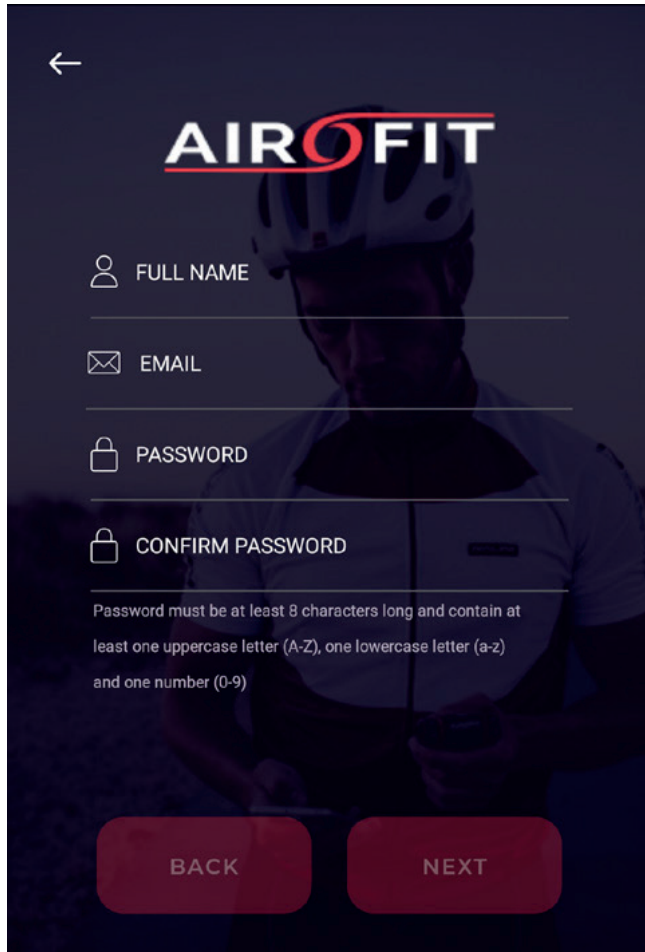
Konserwacja miesięczna

Pamiętaj, aby ładować w pełni Trenażer oddechu Airofit PRO co najmniej raz w miesiącu, nawet gdy nie jest używany, aby uniknąć wyczerpania baterii.

Nie należy czyścić modułu elektronicznego żadnymi płynami

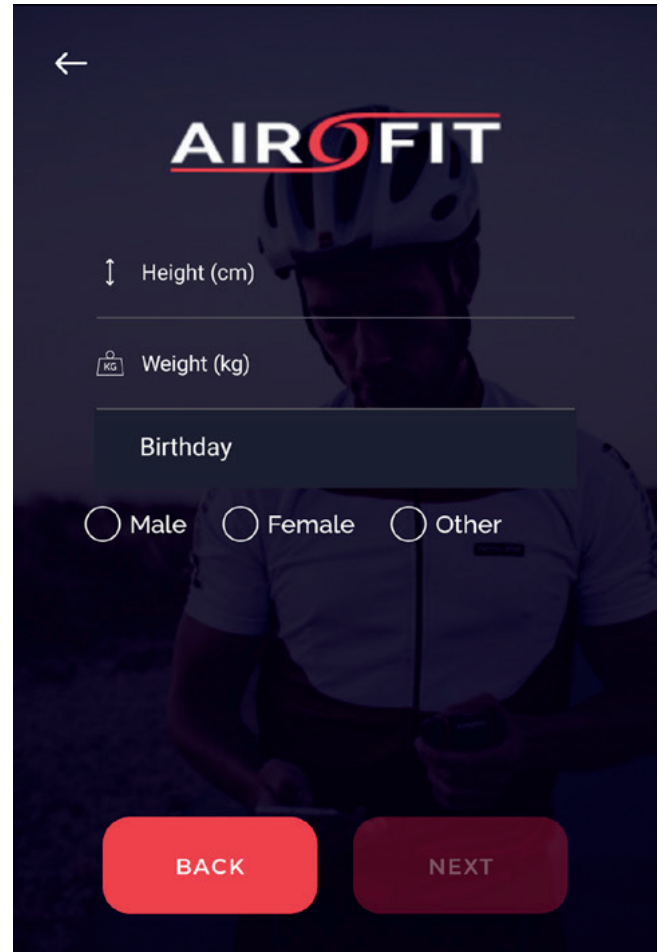
PIERWSZE KROKI

Naładuj Trenażer oddechu Airoid PRO przez 8 godzin. Po zainstalowaniu aplikacji mobilnej Airoid PRO na smartfonie i pełnym naładowaniu Trenażera oddechu Airoid PRO możesz rozpocząć rejestrację.



Rejestracja.

Zarejestruj się i utwórz konto, aby móc korzystać z aplikacji Airoid PRO.

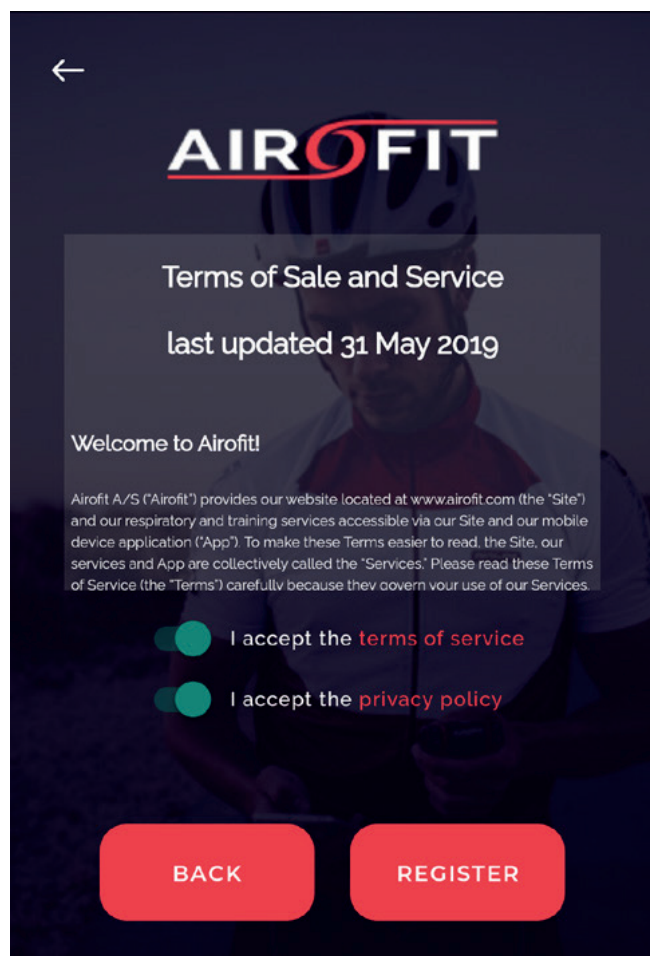


Uzupełnij dane.

Uzupełnij wszystkie informacje, aby uzyskać możliwie precyzyjną informację zwrotną na temat Twojego układu oddechowego.

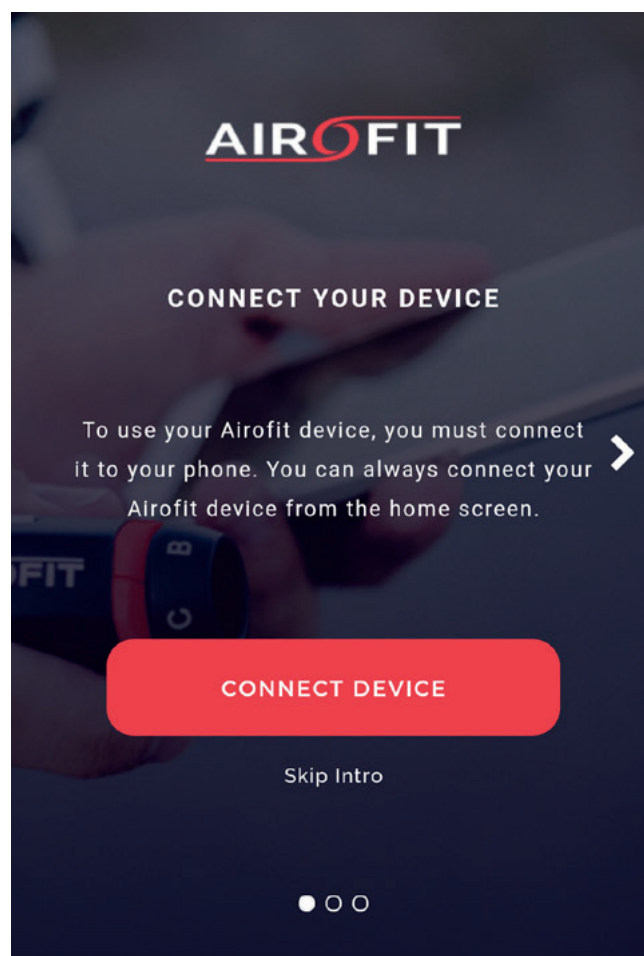
PIERWSZE KROKI

Następnie musisz wybrać swój cel treningowy. Wybierz opcję, która najbardziej Ci odpowiada. W kolejnym kroku określasz, jak często ćwiczysz (średnio).



Warunki

Aby dokończyć rejestrację, musisz zaakceptować warunki korzystania z usługi i politykę prywatności.



Podłączanie urządzenie

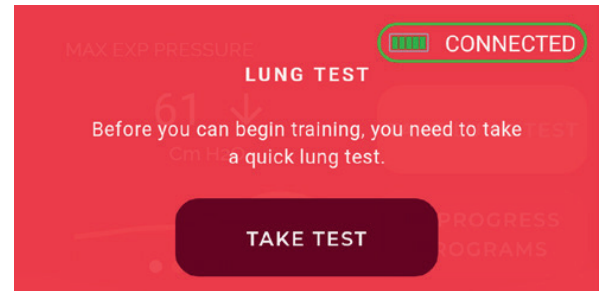
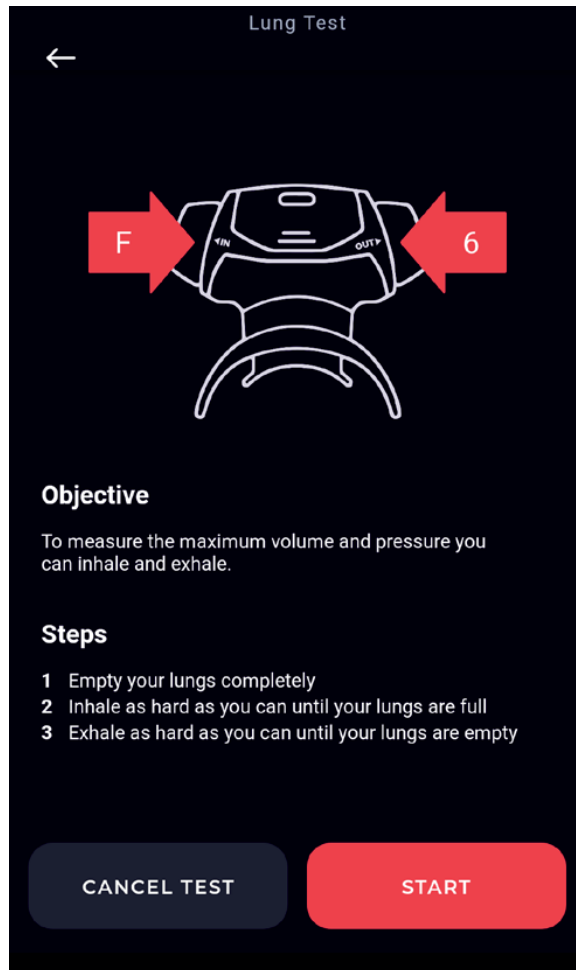
Włącz urządzenie i naciśnij Połącz.

Pamiętaj, aby włączyć Bluetooth w telefonie.

PIERWSZE KROKI

PIERWSZY TEST PŁUC.

Przed rozpoczęciem treningu musisz wykonać badanie płuc. Aplikacja mierzy aktualną siłę wdechową i wydechową oraz pojemność płuc, aby wykorzystać ją jako punkt odniesienia i spersonalizować obciążenie treningowe.



Wybierz „PRZEJDŹ TEST”.

Może być konieczne włączenie urządzenia i ponowne połączenie.

Upewnij się, że ustawiłeś koła oporowe zgodnie z wartościami pokazanymi w aplikacji.

Rób to za każdym razem, gdy wykonujesz badanie płuc lub trenujesz.

Wybierz „START”, aby wykonać badanie płuc.

PIERWSZE KROKI

Sprawdź wyniki

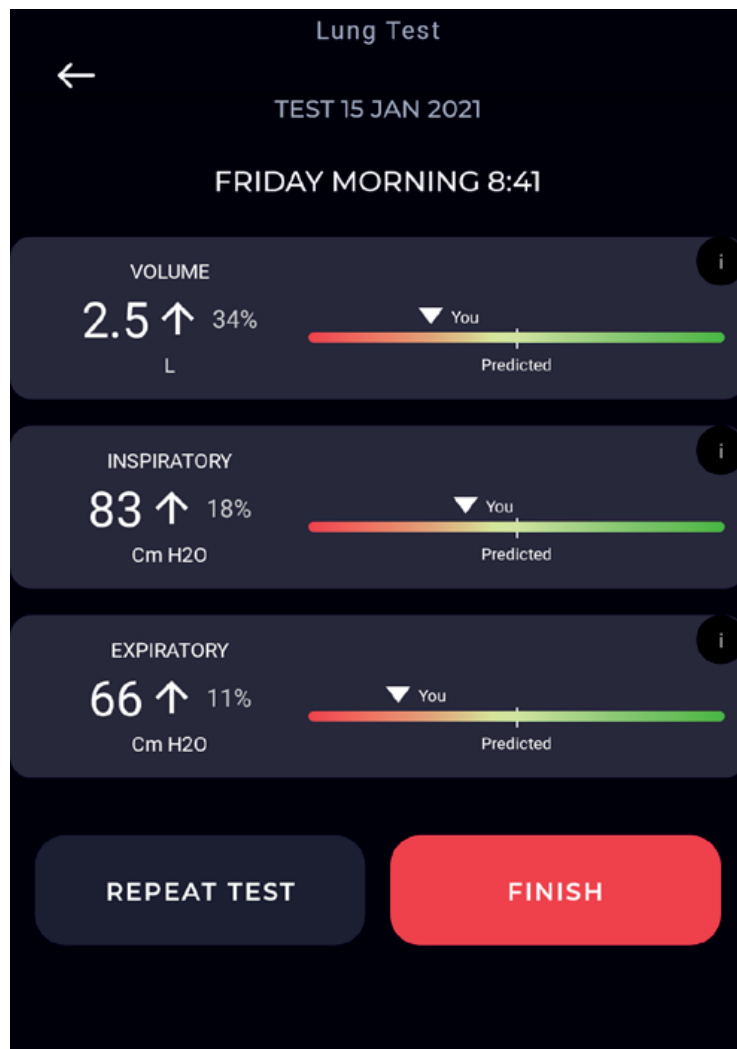
Po wykonaniu testu płuc otrzymasz wyniki.

Te poziomy i liczby będą punktem wyjścia do pomiaru i przekazywania informacji zwrotnych na temat przyszłych sesji szkoleniowych.

Tutaj możesz zobaczyć swoją pojemność płuc. Kolorowa linia przedstawia Twoje wyniki w porównaniu z osobami w podobnym wieku, wzroście i wadze itp.

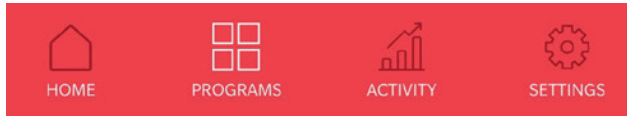
Siła wdechu i Siła wydechu pokazuje maksymalne ciśnienie wdechowe i wydechowe. Są mierzone w centymetrach wody (standardowa jednostka ciśnienia).

Ponownie możesz zobaczyć swoje wyniki w porównaniu z osobami w podobnym wieku, wzroście, wadze itp.



Wybierz program

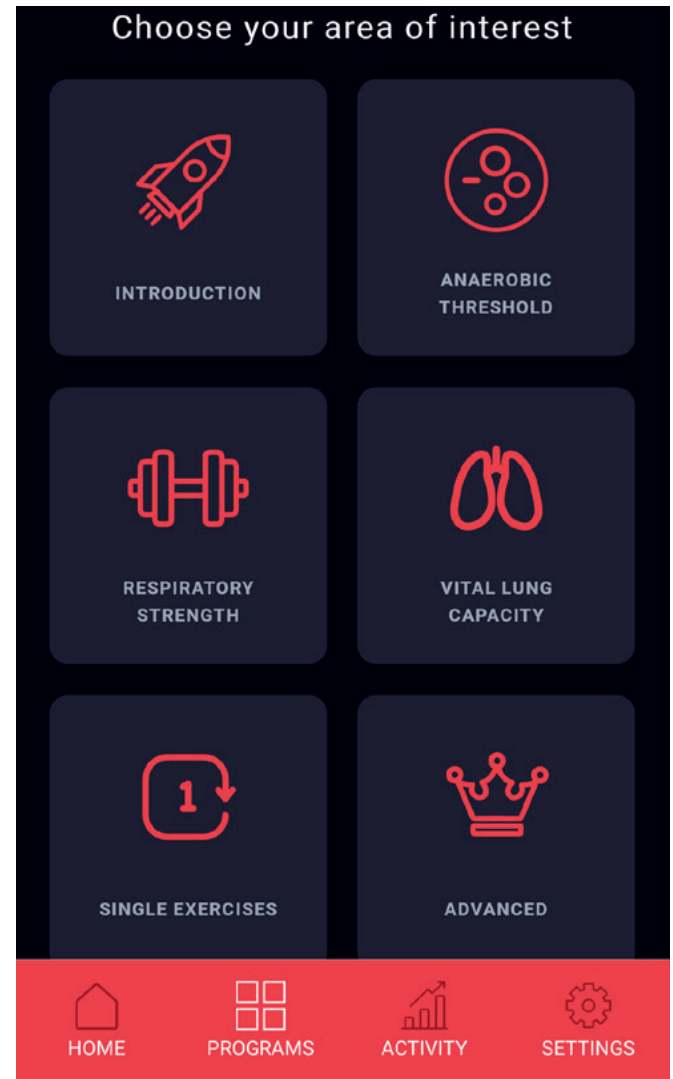
Po wykonaniu testu płuc jesteś gotowy do rozpoczęcia treningu!



Wybierz „PROGRAMY” na pasku menu u dołu ekranu. Zalecamy rozpoczęcie programu „WPROWADZENIE” do czasu zapoznania się z sesjami szkoleniowymi.

Aplikacja umożliwia podgląd wszystkich poprzednich treningów.

Wybierz „AKTYWNOŚĆ” na pasku menu u dołu ekranu. Tutaj możesz zobaczyć pełną historię treningów w tygodniowym przeglądzie, a także szczegółową listę sesji treningowych i testów płuc.



SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Metoda pomiaru Automatyczny elektroniczny pomiar ciśnienia oddechowego podczas wdechu i wydechu

Zasilanie Bateria litowo-jonowa 1x3,7 V. Ładowana za pomocą kabla micro USB

Wymiary jednostki dł: 7 cm, szer: 7,7 cm, gł: 2,7 cm

Waga 45g wraz z ustnikiem

Materiały Plastik ABS (obudowa), silikon (zawory) i TPE (ustnik)

Kabel Kabel Micro USB 2.0

Ładowarka Należy używać ładowarki USB z certyfikatem CE, 5 V / min 100 mA

Aplikacja mobilna Airofit PRO Aplikacja działa z systemem iOS w wersji 11 lub nowszej oraz z systemem Android w wersji 7 lub nowszej

Środowisko Temperatura pracy: od 5 ° C do 45 ° C

Temperatura ładowania: od 5 ° C do 45 ° C

Normy Trener oddechu Airofit PRO został wyprodukowany zgodnie z normą ISO 13485

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Dlaczego moje urządzenie nie łączy się z aplikacją mobilną Airofit PRO?

Upewnij się, że urządzenie jest w pełni naładowane. Upewnij się, że przycisk miga po naciśnięciu. Upewnij się, że Bluetooth w smartfonie jest włączony.

Dlaczego mój Trener oddechu Airofit PRO rozłącza się?

Upewnij się, że urządzenie jest w pełni naładowane. Nie naciskaj przycisku po nawiązaniu połączenia. Nie zamykaj / nie zamykaj aplikacji podczas korzystania z urządzenia. Pozostań w odległości 5 metrów od smartfona, do którego jest podłączone urządzenie.

Skąd mam wiedzieć, że moje urządzenie jest w pełni naładowane?

Gdy jednostka elektroniczna jest podłączona kablem, przycisk będzie świecił światłem ciągłym, gdy bateria jest w pełni naładowana. Jeśli nie jest w pełni naładowany, przycisk będzie migać. Zwróć uwagę, że częstotliwość migania jest taka sama, gdy urządzenie się ładuje i gdy jest podłączone do aplikacji mobilnej.

FAQ

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

Spróbuj zrobić przerwę podczas treningu (naciśnij pauzę w aplikacji), aby przełknąć nadmiar śliny. Podczas połykania możesz wyjąć AIROFIT z ust.

Alternatywnie możesz położyć się podczas ćwiczeń. Nie zmniejszy to efektu treningu.

Moje wyniki są bardzo różne - czy to normalne?

Oddychanie jest ze swej natury niezwykle zmienne i trudne do dokładnego kontrolowania. Kiedy zaczynasz trenować z Airofit, może się okazać, że wyniki różnią się znacznie między różnymi sesjami. Gdy przyzwyczaisz się do treningów oddechowych, powinieneś zauważyć, że wyniki stają się bardziej spójne i bardziej przewidywalne.

Nadal możesz zauważyć różnice w wynikach treningów, zależne jest to od kondycji fizycznej i stanu umysłu w danym dniu (tak jak w przypadku każdej innej formy ćwiczeń).

- **Upewnij się, że za każdym razem wykonujesz test płuc w tych samych warunkach. Na przykład rano przed śniadaniem.**

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.

DYREKTYWY I APROBATY

Urządzenie jest zgodne z CE zgodnie z następującymi dyrektywami:

Dyrektywa dotycząca wyrobów medycznych 2007/47 / WE (MDD)

Urządzenie medyczne klasy I

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

Identyfikator FCC: 2ATQX-AF002

Dyrektywa WEEE 2012/19 / UE

IC: 25191-AF002

Dyrektywa REACH 1907/2006 / WE

Dyrektywa dotycząca sprzętu radiowego

2014/53 / UE (RED)

Dyrektywa RoHS 2011/65 / UE

OGRANICZONA GWARANCJA AIROFIT

Airofit Sport A / S gwarantuje, że ten 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 nadużyciem, 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 zwrotów lub wymiany.

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