



QUICK GUIDE



INHALT

Willkommen bei Airofit	2
Produktbeschreibung	3
Verwendungszweck und Benutzer	4
Haftung des Herstellers	4
Sicherheitsvorkehrungen	5
Wann Airofit nicht verwendet werden sollte	6
Nutzung	7
Lernen Sie den Airofit- Atemtrainer kennen	
Netzschalter	8
Das Mundstück	8
Widerstands Räder	9
Abnehmbare E-Einheit	10
Aufladen	10
Pflege und Wartung	11
Erste Schritte	12
Technische Daten	17
Fehlerbehebung	18
FAQ	19
Richtlinien und Zulassungen	20
Airofit eingeschränkte Garantie	21

WILLKOMMEN IN DER AIROFIT- FAMILIE

Airofit ist eine Trainingslösung, mit der Sie Ihr Atmungssystem mithilfe der neuesten Technologie stärken und verbessern können. Egal, ob Sie Fahrrad fahren, schwimmen oder an anderen anspruchsvollen Sportarten teilnehmen: Wenn Sie mehr Sauerstoff zur Verfügung haben, haben Sie einen klaren Vorteil. Sie können härter trainieren, sich schneller erholen und bessere Leistungen erbringen.

Die Lösung besteht aus:

- Airofit-Atemtrainer
- Mobile Airofit Sport-Anwendung (App)

WAS BEKOMMST DU?

Hier sind die Hauptbereiche, in denen Airofit die Leistung von Athleten verbessert!



Vitalkapazität

Erhöhtes nutzbares Lungenvolumen durch Training der Flexibilität des Zwerchfells. Das bedeutet, dass größere Mengen Sauerstoff pro Atemzug aufgenommen werden können.



Anaerobe Schwelle

Eine erhöhte Laktatresistenz gewährleistet eine längere Leistungsfähigkeit bei hohen Intensitäten über längere Zeiträume.



Atemkraft

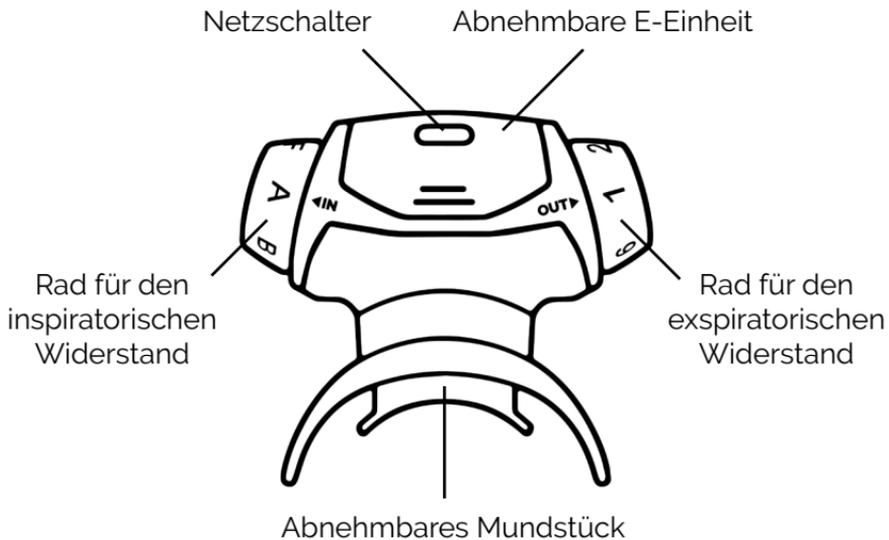
Verbesserte Atemkraft erhöht die in einem bestimmten Zeitraum eingeatmete Sauerstoffmenge und senkt den Energieverbrauch.



Sofortige Leistung

Erhöhte Sauerstoffversorgung, gesteigerte Durchblutung und Konzentration durch getestete Atmungsmuster.

PRODUKTBESCHREIBUNG



BESTIMMTE NUTZUNG UND BENUTZER

Der Airofit- Atemtrainer trainiert die Muskeln der Atemwege.

Besondere Aufmerksamkeit gilt Warnhinweisen und Sicherheitshinweisen.

Die beabsichtigten Benutzer sind:

- Der Benutzer des Airofit Breathing Trainers und der mobilen Airofit Sport-Anwendung
- Personal, das den Benutzer des Airofit-Atemtrainers anweist

HAFTUNG DES HERSTELLERS

Airofit A/S haftet nur für die Sicherheit, Zuverlässigkeit und Leistung der Geräte, sofern der Airofit-Atemtrainer gemäß diesen Gebrauchsanweisungen verwendet wird.

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

- Verwenden Sie nur das mitgelieferte Micro-USB-Kabel oder ein anderes USB-zertifiziertes Kabel zusammen mit einem CE-zertifizierten USB-Ladegerät. (siehe Technische Daten - Seite 17)
- Verwenden Sie den Atemtrainer nur zusammen mit der Airofit Sport-Anwendung und den ausgewählten Sitzungen und Programmen. Stellen Sie den Widerstand immer auf die empfohlenen Einstellungen ein.
- Um die mögliche Übertragung von Infektionen zu verhindern, empfehlen wir, dass Sie Ihren Airofit-Atemtrainer nicht mit anderen Benutzern, einschließlich Familienmitgliedern, teilen.
- Der Airofit-Atemtrainer wird nicht steril geliefert. Wir empfehlen, den Trainer vor dem Gebrauch zu reinigen.
- Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts niemals Scheuerschwämme, Scheuermittel oder aggressive Flüssigkeiten wie Benzin oder Aceton. Der Airofit-Atemtrainer ist nicht für die Verwendung in der Spülmaschine geeignet.
- Verwenden Sie den Airofit Breathing Trainer nicht während anderen Aktivitäten (z. B. Laufen, Radfahren, Rudern).
- Hartes Atemtraining kann Schwindel verursachen. Wir empfehlen, dass Sie nach dem Training in Ihrer Haltung bleiben und mindestens 1-2 Minuten normal atmen, bevor Sie aus der Sitzposition aufstehen.
- Wenn Sie mehr als einen Airofit-Atemtrainer haben, tauschen Sie die E-Einheiten nicht aus. Jede E-Unit ist speziell für den Trainer kalibriert, und ein Austausch führt zu Abweichungen bei den Messergebnissen.

WANN AIROFIT NICHT VERWENDET WERDEN SOLLTE

- Wenn Sie in der Vergangenheit einen spontanen Pneumothorax hatten (eine kollabierte Lunge, die nicht auf eine traumatische Verletzung zurückzuführen war, z. B. eine gebrochene Rippe).
- Wenn Sie eine kollabierte Lunge aufgrund einer traumatischen Verletzung haben, die nicht vollständig verheilt ist.
- Wenn Sie ein geplatztes Trommelfell haben, das nicht vollständig verheilt ist.
- Wenn Sie Asthma haben und häufig unter schweren Exazerbationen leiden.
- Wenn Sie jünger als 15 Jahre sind, sollten Sie Airofit nur unter Aufsicht eines Erwachsenen verwenden.
- Wenn Sie unter Erkrankungen Ihrer Atemwege, Ihres Herzens oder Ihres Blutdrucks leiden, empfehlen wir Ihnen, vor der Anwendung von Airofit Ihren Arzt zu konsultieren.
- Wenn Sie sich während des Trainings mit Airofit benommen oder schwindelig fühlen, sollten Sie das Training 30 Minuten lang pausieren und prüfen, ob die Widerstandsräder für die inspiratorischen und expiratorischen Einstellungen korrekt sind.
- Wenn Sie während der Trainingseinheiten körperliche Beschwerden verspüren, beenden Sie das Training sofort.

ANWENDUNG

Beschreibung des Airowit-Systems

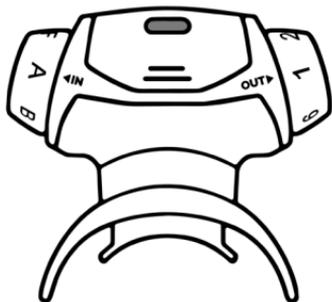
Das Airowit ist ein System, das aus dem Airowit-Atemtrainer und der Airowit Sport-Anwendung besteht. Zusammen mit den Sensoren im Trainer liefert Ihnen die mobile Anwendung Trainingsinformationen und Ihre Entwicklung im Laufe der Zeit.

Die Hauptfunktionalität besteht darin, dass der Airowit-Atemtrainer Widerstand gegen Ihre inspiratorische und expiratorische Atmung bietet. Die Airowit Sport-Anwendung bietet Anleitungen für das Atemtraining und überwacht Ihre Leistung.

Halten Sie Ihren Atemtrainer richtig

Sie sollten entspannt sein und aufrecht stehen oder sitzen. Halten Sie den Trainer mit Ihrer Hand an der E-Unit. Stellen Sie sicher, dass die Öffnungen der Widerstandsräder nicht abgedeckt sind. Legen Sie nun den Trainer so in Ihren Mund, dass Ihre Lippen den äußeren Schild des Mundstücks bedecken, um eine Versiegelung herzustellen. Die Mundstück-Bissblöcke sollten zwischen Ihren Zähnen festgehalten werden. Schauen Sie geradeaus, da ein Blick nach unten zu mehr Speichelfluss führen kann.

AIROFIT ATEMTRAINER



Ein- / Ausschalter

Klicken Sie auf die Schaltfläche, um den Atemtrainer einzuschalten. Es beginnt grün zu blinken, um anzuzeigen, dass der Trainer eingeschaltet ist. Zu Jetzt kann er mit der mobilen Anwendung gekoppelt werden.

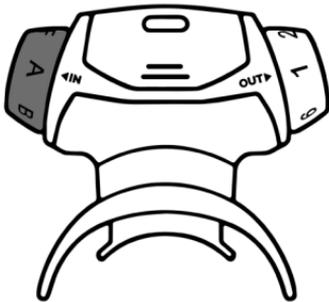
Um den Trainer auszuschalten, halten Sie einfach dieselbe Taste 3 Sekunden lang gedrückt.



Das Mundstück

Das Mundstück ist weicher als der Rest des Atemtrainers, um vollständigen Komfort während des Trainings zu gewährleisten.

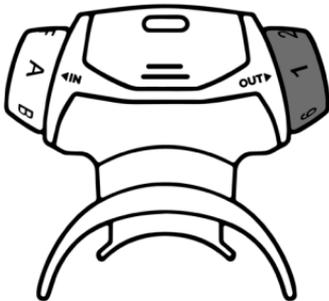
Um es zu benutzen, biegen Sie vorsichtig die Seiten des Mundstücks und stecken Sie es in Ihren Mund.



Rad für den inspiratorischen Widerstand

Mit dem Rad mit den Buchstaben können Sie Ihren Inspirationswiderstand einstellen. Der Buchstabe F ist der höchste und A der niedrigste Widerstand.

Denken Sie daran, sich in jeder Trainingseinheit an die Empfehlungen anzupassen.

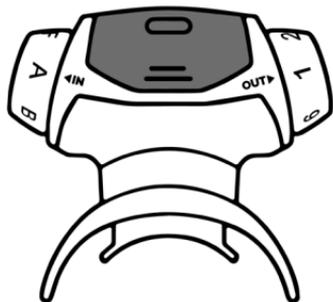


Rad für den expiratorischen Widerstand

Mit dem Rad mit den Zahlen können Sie Ihren Expirationswiderstand einstellen. Die Zahl 6 ist der höchste und 1 der niedrigste Widerstand.

Denken Sie daran, sich in jeder Trainingseinheit an die Empfehlungen anzupassen.

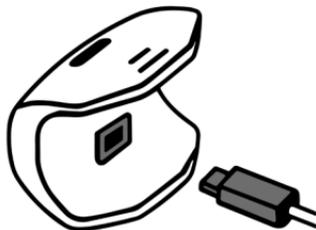
AIROFIT ATEMTRAINER



Abnehmbare E-Einheit

Dieser Teil enthält die gesamte Elektronik. Halten Sie zum Reinigen oder Laden Ihres Airofit-Atemtrainers die Griffe fest und entfernen Sie die E-Unit vom Rest des Körpers.

Stellen Sie sicher, dass die E-Unit nicht mit Flüssigkeiten in Kontakt kommt.



Aufladen

Sie finden den Ladestecker auf der Innenseite der E-Unit. Stecken Sie Ihr Micro-USB-Kabel zum Aufladen ein. Wenn die Taste grün blinkt, haben Sie Ihr Kabel richtig eingesteckt und Ihr Airofit wird aufgeladen.

Nach dem vollständigen Aufladen bleibt die Taste grün.

AUFBEWAHRUNG UND PFLEGE

Bitte befolgen Sie die folgenden Richtlinien, um sicherzustellen, dass Ihr Atemtrainer hygienisch und in gutem Zustand bleibt.

Da der Airoid- Atemtrainer während des Gebrauchs Speichel ausgesetzt ist, ist es wichtig, ihn häufig zu reinigen.

Wir empfehlen die Reinigung nach jeder Trainingseinheit.

Bewahren Sie Ihren Airoid- Atemtrainer immer im mitgelieferten Aufbewahrungsbeutel oder auf eine andere geeignete saubere und hygienische Weise auf. Stellen Sie immer sicher, dass Ihr Airoid- Atemtrainer trocken ist, bevor Sie ihn in einem geschlossenen Behälter aufbewahren.

Entfernen Sie das E-Gerät immer, bevor Sie es mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten reinigen! (Abnehmbare E-Einheit - Seite 10)

Nach jedem Training empfehlen wir Ihnen, den Trainer in warmem Wasser zu waschen.

Nach dem Waschen abschütteln und durch das Gerät blasen, um überschüssiges Wasser zu entfernen. Vor Gebrauch sicherstellen, dass es vollständig trocken ist.

Entfernen Sie einmal pro Woche das Mundstück vom Trainer, um es besser reinigen zu können. Verwenden Sie anstelle von Wasser eine milde Desinfektionslösung. Die verwendete Desinfektionslösung muss für Geräte vorgesehen sein, die mit dem Mund in Kontakt kommen, z. B. für Babyflaschen. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Apotheker.

Halten Sie den Atemtrainer anschließend unter fließendes Wasser. Überschüssiges Wasser abschütteln und mit einem sauberen Handtuch trocknen.

ERSTE SCHRITTE

Laden Sie zunächst Ihren Airofit- Atemtrainer 3 Stunden lang auf (Aufladen - Seite 10)

Wenn Sie die Airofit Sport-Anwendung auf Ihrem Smartphone installiert haben und der Airofit Breathing Trainer vollständig aufgeladen ist, können Sie mit der Registrierung und dem Training beginnen.

←

Create Account

Anders Andersen

aa@airofit.com

.....

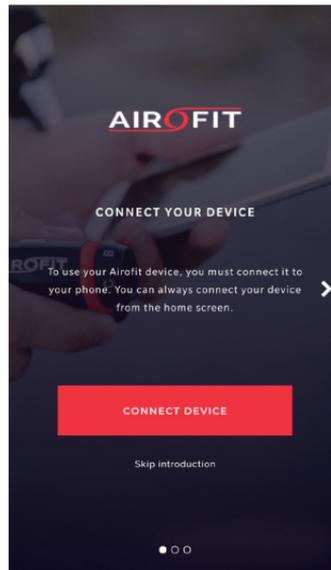
.....

Password must be at least 8 characters long and contain at least one uppercase letter (A-Z), one lowercase letter (a-z) and one number (0-9).

REGISTER

Registrieren

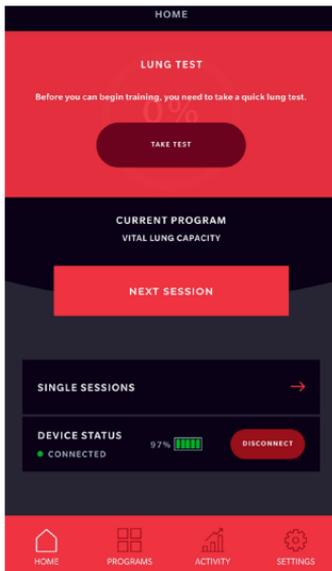
Bevor Sie die Airofit Sport-Anwendung verwenden können, müssen Sie Ihr Airofit-Konto erstellen.



Verbinden Sie Ihr Gerät

Schalten Sie Ihr Gerät ein (Seite 8)
Drücken Sie auf Gerät verbinden auf dem Bildschirm Ihres Telefons.

Sie befinden sich jetzt im Hauptmenü der mobilen Airofit Sport-Anwendung und können die Einrichtung Ihres Profils abschließen.



Sie befinden sich jetzt im Hauptmenü der mobilen Airofit Sport-Anwendung und können die Einrichtung Ihres Profils abschließen.

Wählen Sie "EINSTELLUNGEN" in der Menüleiste am unteren Bildschirmrand.

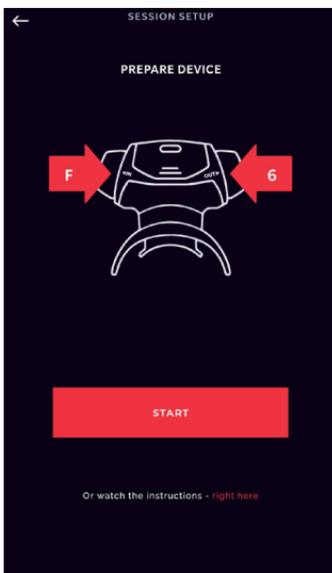
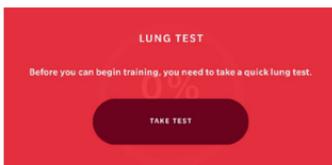
Scrollen Sie im Einstellungsmenü nach unten und wählen Sie "UPDATE PROFILE". Geben Sie Ihre Größe / Ihr Gewicht / Ihr Alter ein. Dies ist wichtig, um Ihnen das beste Feedback zu Ihrem Atemtraining zu geben.



Wählen Sie in der Menüleiste am unteren Bildschirmrand „HOME“, um zum Startbildschirm zurückzukehren.

TRAININGSBEGINN

Bevor Sie mit dem Training beginnen, müssen Sie einen Lungentest machen. Der Test misst Ihre inspiratorische und expiratorische Kraft, um Ihnen das optimale Leistungsniveau und den optimalen Ausgangspunkt für das Training zu geben.



Wählen Sie auf dem Bildschirm „TAKE TEST“. Möglicherweise müssen Sie Ihren Trainer einschalten und die Verbindung wiederherstellen.

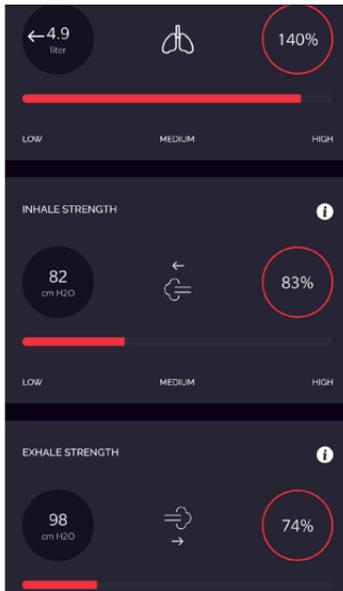
Stellen Sie sicher, dass Sie die Widerstandsräder wie auf Ihrem Bildschirm gezeigt einstellen. Dies gilt jedes Mal, wenn Sie einen Lungentest machen oder trainieren.

Um Sie mit dem Airofit-Test und der Schulung vertraut zu machen, empfehlen wir Ihnen, zunächst die Anleitungsvideos am unteren Bildschirmrand anzusehen.

Wählen Sie "hier", um das Video anzusehen.

Wählen Sie "START", um Ihren Lungentest durchzuführen.

Nach dem Lungentest werden Ihnen Ihre Ergebnisse präsentiert. Diese Ebenen und Zahlen sind der Ausgangspunkt, um Ihre zukünftigen Trainingseinheiten zu messen und Feedback zu geben.



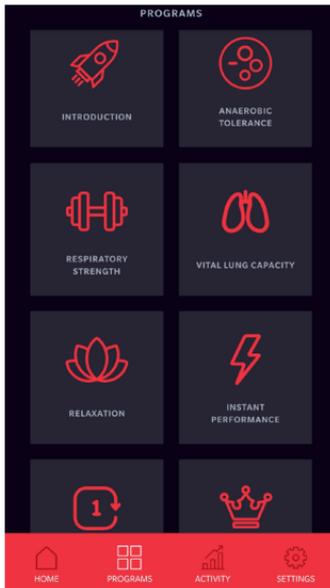
Hier können Sie Ihre Lungenkapazität sehen. Prozent- und „NIEDRIG“ bis „HOCH“-Messungen zeigen, wie Ihre Ergebnisse mit Personen Ihres Alters, Geschlechts und Ihrer Größe verglichen werden.

Einatemkraft und Ausatemkraft zeigt Ihre maximale inspiratorische und expiratorische Druckkraft. Sie werden in Zentimetern Wasser gemessen (eine Standarddruckeinheit).

Auch hier können Sie Ihre Ergebnisse im Vergleich zu einer Person Ihres Alters, Geschlechts und Ihrer Größe sehen.

TRAININGSBEGINN

Nach dem Lungentest können Sie mit dem Training beginnen!



Wählen Sie "PROGRAMME" in der Menüleiste am unteren Bildschirmrand.

Wir empfehlen, dass Sie mit dem Programm „EINLEITUNG“ beginnen, bis Sie mit den Schulungen vertraut sind.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Messmethode: Automatische elektronische Atemdruckmessung beim Ein- und Ausatmen. Stromversorgung: 1x3,7 V Lithium-Ionen-Knopfzellenbatterie. Wiederaufladbar mit einem Micro-USB-Stecker.

Geräteabmessungen: L 7 cm B: 7,7 cm T: 2,7 cm

Gewicht: 45 g einschließlich Mundstück

Materialien: ABS-Kunststoff (Gehäuse), Silikon (Ventile) und TPE (Mundstück)

Kabel: Micro USB 2.0-Kabel

Ladegerät: Verwenden Sie ein CE-zertifiziertens USB Ladegerät 5V / min 100mA

Anwendung mit Smartphones:

Die Anwendung funktioniert mit iOS Version 11 oder neuer und Android Version 7 oder neuer.

Umgebung:

Betriebstemperatur: 5°C bis 45°C

Ladetemperatur: 5°C bis 45°C.

Standards:

Ihr Atemtrainer wird gemäß ISO 13485 hergestellt.

Ersatzteile:

Sie haben mit Ihrem Trainer ein zusätzliches Mundstück erhalten. Sie können die Mundstücke je nach Wunsch austauschen.

FEHLERBEHEBUNG

Warum stellt mein Trainer keine Verbindung zur mobilen Airofit Sport-Anwendung her?

- Stellen Sie sicher, dass der Trainer voll aufgeladen ist.
- Stellen Sie sicher, dass die Taste beim Drücken blinkt.
- Stellen Sie sicher, dass Bluetooth auf Ihrem Smartphone aktiviert ist.

Warum trennt mein Trainer die Verbindung?

- Stellen Sie sicher, dass der Trainer voll aufgeladen ist.
- Drücken Sie die Taste nicht, nachdem die Verbindung hergestellt wurde.
- Verlassen Sie die App nicht, während Sie den Trainer verwenden.
- Bewegen Sie den Airofit-Atemtrainer nicht mehr als 5 Meter vom Smartphone entfernt, mit dem der Trainer verbunden ist.

Woher weiß ich, wann mein Trainer voll aufgeladen ist?

- Wenn das E-Gerät mit dem Kabel verbunden ist, leuchtet die Taste konstant, wenn der Akku vollständig aufgeladen ist.

Wenn nicht vollständig aufgeladen, blinkt die Taste. Beachten Sie, dass die Blinkfrequenz gleich ist, wenn der Trainer aufgeladen wird und wenn er mit der mobilen Anwendung verbunden ist.

FAQ

Die Übungen bewirken, dass ich viel Speichel produziere - kann ich irgendetwas tun, um dies zu stoppen?

- Versuchen Sie, während des Trainings eine Pause einzulegen (drücken Sie in der App auf Pause), damit sich der Speichel in Ihrem Mund auflöst.
- Möglicherweise möchten Sie den Trainer beim Schlucken aus dem Mund nehmen.
- Alternativ und wenn es die Sitzung zulässt, können Sie sich während des Trainings hinlegen. Dies wird den Trainingseffekt nicht verringern.

Meine Ergebnisse variieren stark - ist das normal?

- Die Atmung ist von Natur aus äußerst variabel und schwer genau zu steuern. Wenn Sie zum ersten Mal mit Airofit trainieren, stellen Sie möglicherweise fest, dass Ihre Ergebnisse zwischen den verschiedenen Sitzungen stark variieren.
- Wenn Sie sich an das Atmen gegen Widerstand gewöhnt haben, sollten Sie feststellen, dass Ihre Ergebnisse konsistenter und kontrollierbarer werden.
- Möglicherweise stellen Sie immer noch fest, dass es von Tag zu Tag Unterschiede gibt. Die Trainingsergebnisse variieren auf Grund ihrer körperlichen und geistigen Verfassung.

Ich sehe keine Verbesserung - was kann ich tun?

- Wenn Sie keine Verbesserung der Trainings- oder Testergebnisse feststellen, erhöhen Sie das Niveau, gegen das Sie trainieren.
- Es ist wichtig, dass Sie gegen eine herausfordernde Belastung trainieren, um die Kraft Ihrer Atemmuskeln zu steigern.
- Denken Sie jedoch daran, dass Ihre Trainingsverbesserungen nach 6 bis 8 Wochen tendenziell ein Plateau erreichen. Versuchen Sie danach, Ihre verbesserten Atmungsergebnisse aufrechtzuerhalten, indem Sie regelmäßig weiter trainieren

RICHTLINIEN UND GENEHMIGUNGEN

Das Gerät ist CE-konform mit den folgenden Richtlinien:

 Richtlinie für Medizinprodukte 2007/47/EG (MDD) Das Ai-rofit-System entspricht der Medizinproduktklasse I.

 Funkgeräte-Richtlinie 2014/53/EU (ROT)

 Verpackungs- und Verpackungsabfallrichtlinie 94/62/EG

 WEEE-Richtlinie 2012/19/EU



REACH-Richtlinie 1907/2006/EG



RoHS-Richtlinie 2011/65/EU

AIROFIT BESCHRÄNKTE GARANTIE

Airofit Sport A/S garantiert, dass dieses Produkt für einen Zeitraum von zwölf (12) Monaten ab Kaufdatum frei von Material- oder Verarbeitungsfehlern ist, sofern das Produkt in einer häuslichen Umgebung und gemäß diesem Handbuch verwendet wird.

Diese beschränkte Garantie gilt nicht für Ausfälle aufgrund von Missbrauch, versehentlichen Beschädigungen oder wenn Reparaturen oder Reparaturversuche von anderen Personen als Airofit Sport A/S durchgeführt wurden. Ein defektes Produkt, das die hier aufgeführten Garantiebedingungen erfüllt, wird kostenlos ersetzt oder repariert.

Im Falle eines fehlerhaften Produkts senden Sie das Produkt an den Händler zurück, bei dem es gekauft wurde (vorausgesetzt, das Geschäft ist ein teilnehmender Einzelhändler). Rücksendungen sollten innerhalb des Zeitraums der Garantiezeit erfolgen. Kaufnachweis erforderlich. Bitte erkundigen Sie sich beim Händler nach den spezifischen Rückgabebedingungen für Rückgaben oder Umtausch.

Die zweite Möglichkeit besteht darin, das Produkt an Airofit Sport A/S zu senden. Kaufnachweis erforderlich.

Diese Garantie gilt nicht für Zubehör. Diese Garantie gewährt Ihnen bestimmte gesetzliche Rechte und Sie haben möglicherweise andere Rechte, die von Staat zu Staat unterschiedlich sind. Bei Fragen wenden Sie sich an den Airofit-Kundendienst.

Dieses Produkt ist nicht für den kommerziellen Gebrauch bestimmt. Dementsprechend erlischt durch diese kommerzielle Nutzung dieses Produkts diese Garantie. Alle anderen ausdrücklichen oder stillschweigenden Garantien werden hiermit abgelehnt.

© 2020 Airofit A / S - Alle Rechte vorbehalten
Titangade 11, Kopenhagen, DK-2200, Dänemark