



QUICK GUIDE



## INDHOLD

Velkommen til Airofit	2
Produktbeskrivelse	3
Formål og brugere	4
Producentens forpligtelse	4
Sikkerhedsforanstaltninger	5
Hvornår man ikke bør anvende Airofit	6
Brugervejledning	7
Lær din Airofit Breathing Trainer at kende	
Tænd – og slukknappen	8
Mundstykket	8
Modstandshjul	9
Aftagelig E-Unit	10
Opladning	10
Pleje og vedligeholdelse	11
Kom godt i gang	12
Tekniske specifikationer	17
Fejlfinding	18
Ofte stillede spørgsmål	19
Direktiver og godkendelser	20
Garanti	21

# VELKOMMEN TIL AIROFIT-FAMILIEN

Airofit er en træningsmulighed designet til at hjælpe dig til at styrke og forbedre dit respiratoriske system, ved at bruge den nyeste teknologi. Om man cykler, svømmer eller konkurrerer i andre krævende sportsformer, vil det give dig en stor fordel at have ekstra ilttilførsel. Du vil få mulighed for at træne hårdere, restituere hurtigere og udøve din sport bedre.

Produktbeskrivelse:

- Airofit Breathing Trainer
- Airofit Sportsapp

Hvad du kan træne for at forbedre din ydeevne med Airofit:



**Vital lungekapacitet:**

Større brugbar lungevolume ved at træne fleksibiliteten af mellemgulvet, hvilket betyder større mængder ilt i hver indånding.



**Anaerob tolerance:**

Øget modstandsdygtighed mod laktat sikrer forlænget evne til at yde med højere intensiteter for længere perioder af gangen.



**Åndedrætsstyrke:**

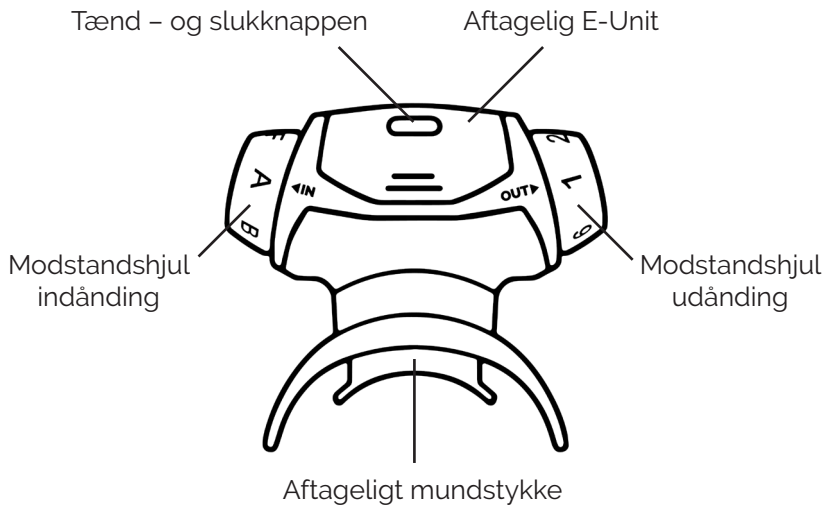
Forbedret respirationsevne øger mængden af ilt der inhaleres i en given periode, hvilket reducerer energiforbruget.



**Øjeblikkelig ydeevne:**

Forøget iltning, blodcirkulation og mental koncentration gennem testede vejtrækningsmønstre.

# PRODUKTBESKRIVELSE



## FORMÅL OG BRUGERE

Airofit Breathing Trainer er beregnet til at træne musklerne i luftvejssystemet. Du skal gøre dig bekendt med brugermanualen, før du bruger Airofit Breathing Trainer. Du skal være særlig opmærksom på advarselsmeddelelser og sikkerhedsinstruktioner.

Målgruppen er:

- Den personlige bruger af Airofit Breathing Trainer og Airofit Sportsappen
- Personale, der instruerer brugeren af Airofit Breathing Trainer

## PRODUCENTENS FORPLIGTELSE

Airofit A/S er kun ansvarlig for udstyrets sikkerhed, pålidelighed og ydelse, forudsat at Airofit Breathing Trainer bruges i overensstemmelse med de anførte anvisninger.

## SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

- Brug kun det medfølgende mikro USB-kabel eller et andet USB-certificeret kabel, sammen med en CE-certificeret USB-oplader. (se tekniske specifikationer - side 17)
- Brug kun Airofit Breathing Trainer sammen med Airofit Sportsappen og de valgte sessioner og programmer. Indstil altid træningsmodstanden til de anbefalede indstillinger.
- For at forhindre potentiel overførsel af infektioner anbefaler vi dig ikke at dele din Airofit Breathing Trainer med andre brugere, inklusiv familiemedlemmer.
- Airofit Breathing Trainer leveres ikke steril - vi anbefaler derfor at rengøre enheden inden brug.
- Brug aldrig skurepulver, slibende rengøringsmidler eller aggressive væsker såsom benzin eller acetone til rengøring af apparatet. Airofit Breathing Trainer er ikke egnet til opvaskemaskine eller en autoklave.
- Benyt ikke Airofit Breathing Trainer samtidig med andre aktiviteter (f.eks. løb, cykling, roning, kørsel).
- Hård åndedrætstræning kan forårsage svimmelhed. Vi anbefaler, at du bliver i din position efter træning, og ånder normalt i mindst 1-2 minutter før du rejser dig fra siddende stilling.

## HVORNÅR MAN IKKE BØR ANVENDE AIROFIT

- Hvis du har en fortid med spontan pneumothorax (en kollapsed lunge der skyldes ikke traumatisk skade, f.eks. brækket ribben).
- Hvis du har en kollapsed lunge på grund af en traumatisk skade, der ikke er helet fuldt ud.
- Hvis du har en sprængt trommehinde, der ikke er helet fuldstændigt eller et andet problem med trommehinden.
- Hvis du har astma og lider af hyppige alvorlige forværringer.
- Hvis du er under 15 år, skal du kun bruge Airofit under opsyn af en voksen.
- Hvis du har medicinske problemer med dit åndedrætsorgan, hjerte eller blodtryk, anbefaler vi, at du konsulterer din læge, før du bruger Airofit.
- Hvis du føler dig utilpas eller svimmel, mens du træner med Airofit, skal du stoppe i 30 minutter, og kontrollere, om modstandshjulenes indånding- og udåndingsindstillinger er korrekte.
- Hvis du føler fysisk ubehag under træningssessionerne, skal du straks stoppe træningen.

# BRUGERVEJLEDNING

## **Systembeskrivelse af Airofit**

Airofit er et system bestående af Airofit Breathing Trainer og Airofit Sportsappen. Sammen med sensorerne i enheden giver appen dig træningsinformation og viser din udvikling over tid.

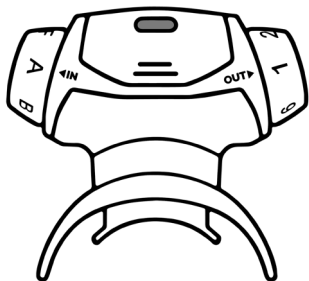
Airofit Breathing Trainers primære funktion er at yde modstand ved din ind- og udånding. Airofit Sportsappen giver vejledning til åndedrætstræning og overvåger din præstation.

## **Hvordan du holder din Airofit Breathing Trainer korrekt**

Du skal være afslappet og stå eller sidde lodret. Hold din Airofit med hånden på E-Unit. Sørg for, at åbningerne i nærheden af modstandshjulene ikke er dækket. Placer nu din Airofit i munden, så dine læber dækker det ydre del af mundstykket for at skabe en tæt tilslutning. Placer bidedelen i mundstykket mellem tænderne. Se lige frem, da det at se ned kan forårsage mere snyt.



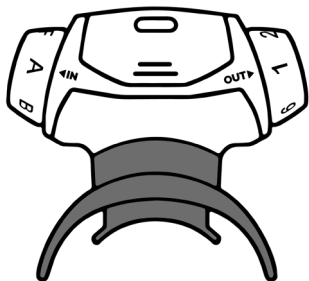
# LÆR DIN AIROFIT BREATHING TRAINER AT KENDE



## Tænd - og slukknappen

For at aktivere din Airofit, tryk på ON-knappen. Den begynder at blinke grønt for at indikere at Airofit er ON - og den er nu klar til at parres med appen.

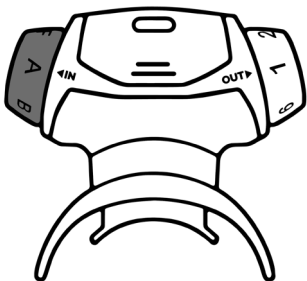
For at slukke for enheden skal du blot holde knappen nede i 3 sekunder.



## Mundstykket

Mundstykket er blødere end resten af vejrtrækningstræneren for at sikre fuld komfort under træningen.

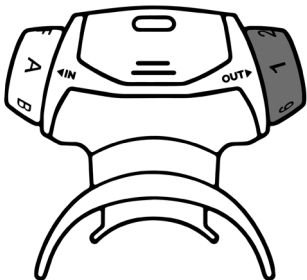
Du skal forsigtigt bøje siderne af mundstykket og indsætte det i munden.



## Modstandshjul indånding

Hjulet med bogstaverne gør det muligt for dig at indstille din indåndingsmodstand. Bogstavet F er den højeste modstand, og A er den laveste modstand.

Husk at justere i henhold til anbefalingerne for hver træning.

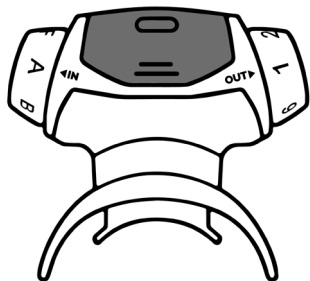


## Modstandshjul udånding

På hjulet med numrene indstiller du din udåndingsmodstand. Tal nummer 6 er den højeste modstand, og 1 den laveste modstand.

Husk at justere i henhold til anbefalingerne for hver træning.

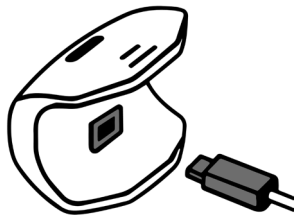
# LÆR DIN AIROFIT BREATHING TRAINER AT KENDE



## Aftagelig E-Unit

Denne del indeholder al elektronik. Ved rengøring eller opladning af din Airofit, hold da på grebene og fjern E-Unit fra resten af apparatet.

**Sørg for at E-Unit ikke kommer i kontakt med væske.**



## Opladning

Du finder ladestikket på indersiden af E-Unit. Sæt dit Micro USB-kabel i opladeren. Hvis knappen blinker grønt, har du indsat dit kabel korrekt og din Airofit oplades.

Når den er fuldt opladet, forbliver knappen grøn.

## PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE

Følg nedenstående retningslinjer for at sikre, at din Airofit Breathing træner forbliver hygiejnisk og i god stand.

Da Airofit Breathing Trainer vil blive udsat for spyt under brug, er det vigtigt at rengøre den regelmæssigt.

Vi anbefaler rengøring efter hver træning.

**Opbevar altid din Airofit Breathing Trainer i den medfølgende opbevaringspose eller på en anden egnet ren og hygiejnisk måde. Sørg altid for at din Airofit Breathing Trainer er tør, før du opbevarer den i lukket beholder.**

**Fjern altid E-Unit, før rengøring med vand eller andre væsker!** (Aftagelig E-Unit - side 10)

Efter hver træning anbefaler vi, at du vasker din Airofit i varmt vand. Ryst overskydende vand af og tør med et rent håndklæde.

En gang om ugen skal mundstykke og E-Unit fjernes fra træneren så du bedre kan rengøre den. Brug et mildt desinfektionsmiddel i stedet for vand. Desinfektionsmidlet der anvendes skal være beregnet til brug på udstyr, der kommer i kontakt med munden, det kan f.eks. være rengøringsmiddel der bruges til babyflasker. Hvis du er i tvivl, spørg på dit apotek.

Hold derefter din Airofit under rindende vand, så det kan løbe igennem. Ryst overskydende vand af og tør med et rent håndklæde.

# KOM GODT I GANG

Start med at oplade din Airofit Breathing Trainer i 3 timer (Opladning - Side 10)

Når du har installeret Airofit Sportsappen på din smartphone og Airofit Breathing Trainer er fuldt opladet, kan du oprette dig som bruger og påbegynde din og træning.

←

## Create Account

Anders Andersen

aa@airofit.com

.....

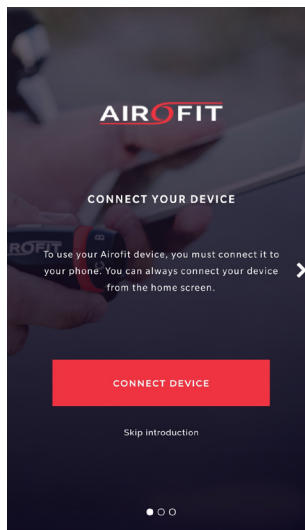
.....

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

## Oprettelse

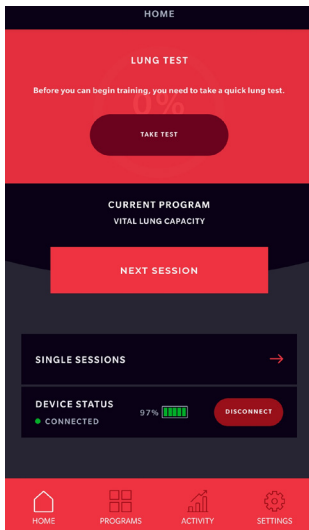
Før du kan bruge Airofit Sportsappen, skal du oprette din Airofit-konto.



## Tilslut din enhed

Tænd for din enhed (Side 8)  
Tryk på "Connect Device" på skærmen på din telefon.

Du er nu i hovedmenuen i Airofit Sport applikationen og kan afslutte opsætningen af din profil.



Vælg "SETTINGS" menuen i den bunden af din skærm.

Vælg "UPDATE PROFILE"

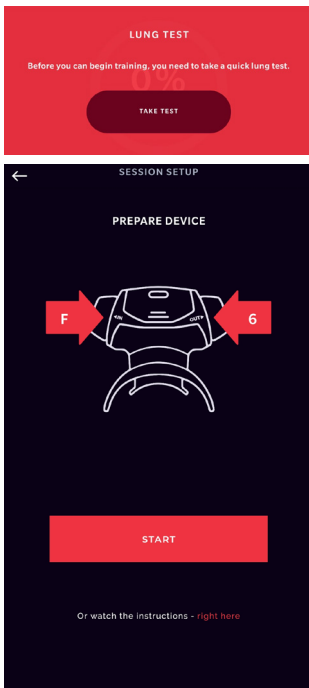
Udfyld din højde/vægt/alders. Dette er vigtigt for at du kan få så præcis feed-back fra systemet som muligt.



Vælg "HOME" i menuen nederst på skærmen for at vende tilbage til startskærmen

## KOM GODT I GANG

Inden du begynder at træne, bliver du bedt om at tage en lungetest. Den vil måle din indåndings - og udåndingsstyrke for at give dig det optimale præstationsniveau og udgangspunkt for træningen.



Vælg "TAKE TEST" (Begynd test) på skærmen. Det kan være nødvendigt at du tænder din Airofit, for at forbinde den igen.

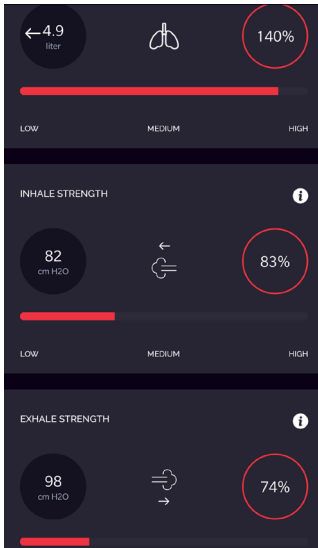
Sørg for, at du justerer modstandshjulene som vist på din skærm. Dette gælder hver gang du tager en lungetest eller træner.

For at hjælpe dig med at blive fortrolig med Airofit-testen og træningssessionen, anbefaler vi, du starter med at se instruktionsvideoerne i bunden af skærmen.

Vælg "RIGHT HERE" (Lige her) for at se video.

Vælg "START" for at tage din lungetest.

Når du har taget lungetesten, får du dine resultater præsenteret. Disse niveauer og tal vil være udgangspunktet for at måle og give feedback på dine fremtidige træningssessioner.



Her kan du se din vitale lungekapacitet. Procent og "LOW" (Lav) til "HIGH" (Høj) målinger viser, hvordan dine resultater er sammenlignet med sammenlignelige personer.

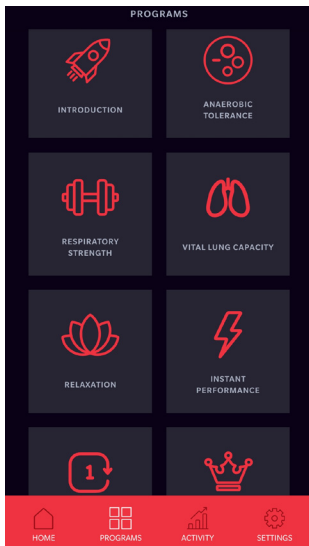
Maksimal indåndings- og udåndingsstyrke måles i centimeter vand (en standardenhed for tryk).

Du kan igen se dine resultater sammenlignet med en person af din alder, køn og statur.



# KOM I GANG

Efter at have taget lungetesten er du klar til at begynde din træning!



Vælg "PROGRAMS" (programmer) i menulinjen i bunden af skærmen.

Vi anbefaler, at du starter med "INTRODUCTION" (introduktion) indtil du er fortrolig med træningssessionerne.

## TEKNISKE SPECIFIKATIONER

**Målemetode:** Automatisk elektronisk måling af luftvejene ved indånding og udånding.

**Strøm:** 1 x 3,7 V lithium-ion-knapcelle type batteri. Genopladelig med et mikro USB-stik.

**E-Unit mål:** L: 7 cm B: 7,7 cm D: 2,7 cm

**Vægt:** 45 g inklusiv mundstykket

**Materialer:** ABS-plast (hus), silikone (ventiler) og TPE (mundstykke)

**Kabel:** Mikro USB 2.0-kabel

**Oplader:** Brug en CE-certificeret USB-oplader 5V / min 100mA

### **App til smartphones:**

Programmet fungerer med iOS version 11 eller nyere og Android version 7 eller nyere.

### **Miljø:**

Funktionel mellem temperaturer på: 5°C og 45°C. Opladningstemperatur: 5°C til 45°C

### **Standarder:**

Din Airofit er produceret i henhold til ISO 13485.

### **Reserve dele:**

Du har modtaget et ekstra mundstykke med din Airofit Trainer. Du kan udskifte mundstykkerne, afhængigt af præference.

## FEJLFINDING

### **Hvorfor opretter min min enhed ikke forbindelse til Airofit Sportsappen?**

- Sørg for, at enheder fuldt opladet.
- Sørg for, at knappen blinker, når den trykkes på.
- Sørg for, at Bluetooth på din smartphone er tændt.

### **Hvorfor kobler min enhed fra?**

- Sørg for, at enheden er fuldt opladet.
- Tryk ikke på knappen, når der er oprettet forbindelse.
- Luk ikke appen, mens du bruger enheden.
- Flyt ikke din Airofit Breathing Trainer mere end 5 meter væk fra den smartphone, som enheden er tilsluttet.

### **Hvordan ved jeg, hvornår min enhed er fuldt opladet?**

- Når E-Unit er tilsluttet opladningskablet, og batteriet er fuldt opladet, lyser tænd - slukknappen konstant.

Hvis den ikke er fuldt opladet, blinker knappen. Bemærk, at den blinkende knaps frekvens er den samme, når træneren oplader, og når den er tilsluttet appen.

## OFTE STILLEDE SPØRGSMÅL

### **Øvelserne får mig til at danne en masse spyt - er der noget jeg kan gøre for at stoppe dette?**

- Prøv at holde pause under din træning (tryk på pause i appen) for at tillade dit spyt i munden at forsvinde.
- Du ønsker måske at tage træneren ud af munden, mens du sluger.
- Alternativt, og hvis sessionen tillader det, kan du ligge ned under træning. Dette vil ikke reducere træningseffekten.

### **Mine resultater varierer meget - er dette normalt?**

- Det at trække vejret er i sig selv ekstremt variabelt og vanskeligt at kontrollere nøjagtigt. Når du først begynder at træne med Airofit, kan du se at dine resultater varierer meget mellem de forskellige sessioner.
- Når du vænner dig til at trække vejret med modstand, vil du finde ud af, at dine resultater bliver mere ensartede og kontrollerbare.
- Du kan stadig opleve, at der er en variation fra dag til dag, afhængigt af din fysiske tilstand og sindstilstand på dagen, ligesom ved enhver anden form for træning.

### **Jeg kan ikke se nogen forbedring - hvad kan jeg gøre?**

- Hvis du ikke ser nogen forbedring i din træning eller i testresultaterne, prøv at øge det niveau, du træner på.
- Det er vigtigt, at du træner med en belastning, som er udfordrende for at øge styrken af dine åndedrætsmuskler.
- Husk dog, at dine træningsresultater efter 6 til 8 uger vil have en tendens til flade ud. Herefter skal du opretholde dine forbedrede vejrtærkningsresultater ved at fortsætte med at træne regelmæssigt.

## DIREKTIVER OG GODKENDELSER

Udstyret er CE-kompatibelt med følgende direktiver:



Direktiv om medicinsk udstyr 2007/47 /EF (MDD)  
Airofit-systemet overholder medicinsk udstyr klasse I



Radio Equipment Directive 2014/53/EU (RED)



Direktiv 94/62 /EF om emballage og emballageaffald



Direktiv WEEE 2012/19 /EU



Direktiv REACH 1907/2006/EC



Direktiv RoHS 2011/65/EU

## GARANTI

Airofit Sport A/S garanterer, at dette produkt er fri for materialefejl og/eller fabrikationsfejl i en periode på tolv (12) måneder fra datoen for køb, forudsat at produktet bruges i et hjemmemiljø og i overensstemmelse med denne manual.

Denne begrænsede garanti dækker ikke fejl som følge af misbrug, utilsigtet skade, eller hvis der er foretaget reparationer eller forsøg på reparationer af andre end Airofit Sport A/S. Et defekt produkt, der opfylder de nævnte garantibetingelser erstattes eller repareres uden beregning.

I tilfælde af et defekt produkt, skal du returnere produktet til den forhandler, fra hvem det blev købt (forudsat at butikken er en aktiv detailhandler). Reklamationer skal foretages inden for garantiperioden. Bevis for køb er påkrævet. Kontakt forhandleren for dens specifikke returpolitik vedrørende reklamationer og ombytninger.

Den anden mulighed er at sende produktet til Airofit Sport A/S. Bevis for køb er påkrævet.

Denne garanti gælder ikke for tilbehør. Denne garanti giver dig specifikke juridiske rettigheder, og du kan have andre rettigheder, der varierer fra land til land. Hvis du har spørgsmål, kan du kontakte Airofit Kundesupport.

Dette produkt er ikke beregnet til kommerciel brug, hvorfor en sådan kommerciel brug af produktet annullerer denne garanti. Alle andre garantier, afgivet udtrykkeligt eller underforstået fraskrives herved.

