

Airofit PRO 2.0

Mode d'emploi

FR

Sommaire

1	Objet et champ d'application	1
2	Utilisation prévue et utilisateurs	1
3	Mesures de sécurité	2
4	Fonctionnement	5
5	Entretien	9
6	Démarrer avec Airofit PRO 2.0	11
7	Avertissement	14
8	Caractéristiques techniques	15
10	Garantie limitée Airofit	22

1 **Objet et champ d'application**

Ce manuel d'utilisation décrit la fonction et l'utilisation prévue de l'Airofit PRO 2.0.

2 **Utilisation prévue et utilisateurs**

L'entraîneur respiratoire Airofit PRO 2.0 est destiné à entraîner les muscles du système respiratoire.

Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir une quelconque maladie.

Les utilisateurs prévus sont:

- L'utilisateur de l'Airofit PRO 2.0
- Les personnes chargées de former l'utilisateur de l'Airofit PRO 2.0

L'Airofit PRO 2.0 s'utilise avec l'application Airofit qui fonctionne sur smartphone - Android ou iOS.

2.1 Responsabilité du fabricant

Airofit A/S est responsable uniquement de la sécurité, de la fiabilité et des performances de l'équipement, sous réserve que l'Airofit PRO 2.0 soit utilisé conformément à ces instructions.

3 Mesures de sécurité

3.1 Considérations relatives à la santé lors de l'utilisation de l'Airofit PRO 2.0

Pour éviter d'endommager votre Airofit PRO 2.0 ou de vous blesser, veuillez lire intégralement les précautions suivantes avant toute utilisation du système Airofit.

- Pour éviter la transmission d'infections, nous vous recommandons de ne pas partager votre Airofit PRO 2.0 avec d'autres utilisateurs, y compris avec les membres de votre famille. Votre Airofit PRO 2.0 est configuré pour enregistrer les données personnalisées d'un seul utilisateur.
- Airofit PRO 2.0 est fabriqué dans un environnement sain. Néanmoins, Airofit PRO 2.0 n'a pas été stérilisé. Nous vous recommandons de nettoyer l'entraîneur respiratoire avant la première utilisation.
- Ne pas utiliser Airofit PRO 2.0 pendant d'autres activités (course à pied, vélo, aviron, conduite automobile...).
- N'utilisez pas l'Airofit PRO 2.0 plus de 60 minutes par jour.
- L'entraînement respiratoire peut provoquer des étourdissements. Il est recommandé de rester assis après l'entraînement et de respirer normalement pendant au moins 1 à 2 minutes avant de passer à d'autres activités.
- Airofit PRO 2.0 convient pour les personnes de plus de 12 ans. L'utilisation par les moins de 15 ans doit être faite uniquement sous la surveillance d'un adulte.
- Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ressentez une quelconque gêne physique.
- Si vous ressentez des étourdissements ou des vertiges pendant l'exercice

avec Airofit PRO 2.0, arrêtez l'entraînement et vérifiez si le réglage des roues de résistance inspiratoire et expiratoire est correct.

- Ne pas utiliser Airofit PRO 2.0 en cas de rhume, sinusite ou infection des voies respiratoires jusqu'à disparition complète des symptômes.
- Si vous souffrez de problèmes médicaux liés à votre système respiratoire, au cœur ou à la tension artérielle, veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser Airofit.
- Ne pas utiliser Airofit pour inhaler une quelconque substance.

3.2 Contre-indications

Pour éviter d'endommager votre Airofit PRO 2.0 ou de vous blesser, veuillez lire intégralement les précautions suivantes avant toute utilisation du système Airofit. Veuillez être prudent dans les situations suivantes:

- Antécédents de pneumothorax spontané (poumon collapsé) c'est-à-dire non lié à une blessure traumatique.
- Pneumothorax traumatique pas complètement guéri.
- Tympan éclaté qui n'est pas encore complètement cicatrisé, ou autres affections du tympan.
- Les patients asthmatiques instables avec une perception anormalement basse de la dyspnée (essoufflement) ne doivent pas pratiquer l'entraînement respiratoire.

3.3 Consignes générales de sécurité

- Utiliser l'entraîneur respiratoire Airofit PRO 2.0 uniquement avec l'application mobile Airofit et les séances et programmes sélectionnés. Réglez la résistance sur les paramètres recommandés.

- Ne pas laisser tomber Airofit PRO 2.0. Une chute peut entraîner un dysfonctionnement ou dégrader les performances
- Vérifiez que les orifices du système d'inhalation/expiration situés sur les côtés de l'Airofit PRO 2.0 ne sont pas obstrués pendant l'entraînement.
- Ne pas immerger l'E-Unit ni l'exposer à des jets d'eau ou à tout autre liquide. Pour les instructions de nettoyage, reportez-vous à la section Entretien.
- Ne pas utiliser de tampons à récurer, de produits de nettoyage abrasifs ou des liquides agressifs tels que l'essence ou l'acétone pour nettoyer l'appareil. Ne pas utiliser un autoclave ou un lave-vaisselle pour nettoyer l'entraîneur respiratoire Airofit PRO 2.0. Pour les instructions de nettoyage, reportez-vous à la section Entretien.
- Assurez-vous que votre Airofit PRO 2.0 est toujours propre et en bon état de fonctionnement. Vérifiez toujours que votre appareil est sec avant de le ranger. Nous vous conseillons de ranger votre Airofit PRO 2.0 dans un endroit approprié, propre et sain.
- Utilisez uniquement le câble de chargement magnétique fourni avec un chargeur USB certifié CE (voir les Caractéristiques Techniques).
- Si vous possédez plusieurs Airofit PRO 2.0, n'échangez pas les E-Units. Chaque E-Unit est calibrée en fonction de l'appareil. Leur remplacement entraînerait des incohérences dans les mesures.

4 Fonctionnement

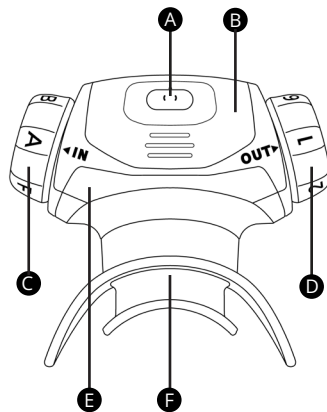
Le pack Airofit PRO 2.0 est composé de:

- Entraîneur respiratoire Airofit PRO 2.0
- Câble de charge magnétique
- Guide rapide Airofit PRO 2.0 (en anglais)

4.1 Description du système Airofit PRO

Le système Airofit PRO 2.0 se compose de l'entraîneur respiratoire Airofit PRO 2.0 et de l'application mobile Airofit. L'entraîneur respiratoire oppose une résistance à votre respiration inspiratoire et expiratoire, tandis que l'application vous guide dans votre entraînement respiratoire et surveille vos performances au fil du temps.

4.2 Découvrez l'Airofit PRO 2.0



A Bouton d'alimentation

B E-Unit amovible

C Roue de résistance inspiratoire

D Roue de résistance expiratoire

E Entraîneur

F Embout buccal amovible



Bouton d'alimentation

Pour allumer l'Airofit PRO 2.0, appuyez sur le bouton d'alimentation. Il clignotera en vert pour indiquer que l'appareil est allumé – à ce moment, vous pouvez le coupler avec l'application mobile.

Pour éteindre l'appareil, appuyez une nouvelle fois sur le bouton d'alimentation.



Embout buccal amovible

L'embout buccal est fabriqué dans un matériau plus souple que le reste de l'entraîneur respiratoire Airofit PRO 2.0 pour offrir un confort total pendant l'exercice.

Pour l'utiliser, pliez légèrement les extrémités de l'embout buccal puis mettez-le dans la bouche.



E-Unit amovible

L'E-Unit contient des composants électroniques. Ne pas immerger l'E-Unit ni l'exposer à des jets d'eau ou à tout autre liquide.

Pour nettoyer ou recharger votre entraîneur respiratoire Airofit PRO 2.0, appuyez fermement sur les poignées et retirez l'E-Unit du reste de l'entraîneur.



Unité d'entraînement

Le terme « Unité d'entraînement » est utilisé pour désigner l'Airofit PRO 2.0 une fois que la E-Unit et l'embout buccal sont retirés.



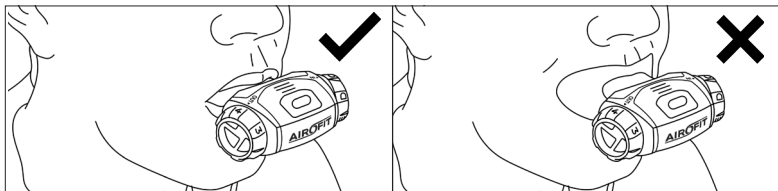
Chargement

Le port de charge se trouve à l'intérieur de la E-Unit. Connectez le câble magnétique pour le charger. Lorsque le voyant clignote en vert, le câble est correctement connecté et votre E-Unit est en charge. Une fois l'E-Unit complètement chargée, le voyant vert reste fixe.

4.3 Utilisation correcte de l'Airofit

Vous devez être détendu et assis en position verticale lorsque vous utilisez l'Airofit PRO 2.0. Tenez votre tête droite car si vous la baissez, vous risquez d'entraîner une salivation plus importante. Ne tenez pas l'entraîneur respiratoire Airofit PRO 2.0 avec votre main pendant l'entraînement, sauf en cas de nécessité absolue. Si vous devez le faire, prenez-le avec votre main au niveau de l'E-Unit et assurez-vous que les ouvertures près des roues de résistance ne sont pas obstruées.

Placez l'appareil dans votre bouche de manière à ce que les lèvres recouvrent la protection extérieure de l'embout afin de créer un joint complet. Le dispositif de blocage de l'embout buccal doit être serré entre vos dents.



Au début de l'exercice, l'entraîneur respiratoire nécessite un court étalonnage (mise à zéro) de la mesure de la pression. Ne respirez pas dans l'appareil au cours de ce processus. Attendez les instructions pour débiter l'exercice de respiration.

L'entraîneur respiratoire Airofit PRO 2.0 ne doit pas être utilisé pendant une activité physique. L'entraînement respiratoire pendant un exercice physique réduit l'oxygénation des muscles locomoteurs.

5 Entretien

Veuillez suivre les directives ci-dessous pour vous assurer que votre entraîneur respiratoire Airofit PRO 2.0 reste hygiénique et en bon état de fonctionnement. Entraîneur respiratoire Airofit PRO 2.0

- Retirez toujours l'E-Unit avant de nettoyer l'appareil. ***Ne pas immerger l'E-Unit ni l'exposer à des jets d'eau ou à tout autre liquide.***
- Assurez-vous que votre appareil est complètement sec avant de l'assembler de nouveau et de le ranger.
- Rangez votre entraîneur respiratoire de manière sûre et hygiénique.
- Pour éviter que la batterie ne décharge complètement, chargez complètement le E-Unit avant de le ranger pendant plus d'une semaine sans l'utiliser. Rechargez-le complètement avant de l'utiliser à nouveau.
- L'entraîneur respiratoire Airofit PRO 2.0 ne passe pas à la machine à laver ni au lave-vaisselle

(Youtube: Airofit PRO - Care and Maintenance)

Entretien quotidien

L'appareil étant exposé à la salive pendant son utilisation, il est important de le nettoyer fréquemment.

Nous recommandons de rincer le l'unité d'entraînement et l'embout buccal dans de l'eau chaude (inférieure à 60 °C) après chaque utilisation. Après le rinçage, secouez et soufflez dans l'unité d'entraînement et l'embout buccal pour éliminer l'excès d'eau. Assurez-vous que l'appareil est complètement sec avant de l'assembler à nouveau.

Entretien hebdomadaire

Une fois par semaine, séparez l'unité d'entraînement et l'embout buccal pour un nettoyage plus minutieux. Utilisez une goutte de liquide vaisselle pour laver soigneusement l'unité d'entraînement et l'embout buccal. Une fois lavés, passez l'unité d'entraînement sous l'eau courante. Après le nettoyage, secouez et soufflez dans l'unité d'entraînement et l'embout buccal pour éliminer l'excès d'eau. Assurez-vous que l'appareil est complètement sec avant de l'assembler à nouveau.

Entretien mensuel

Chargez complètement votre E-Unit au moins une fois par mois, même si vous ne l'utilisez pas, afin d'éviter que la batterie ne se décharge complètement.

6 Démarrer avec Airofit PRO 2.0

Avant la première utilisation

Avant de commencer votre entraînement, nous vous recommandons de charger l'E-Unit jusqu'à ce que le voyant vert soit fixe. Pendant que l'E-Unit est en charge, rincez l'unité d'entraînement et l'embout buccal à l'eau chaude, essuyez-les avec une serviette propre et laissez-les sécher à l'air libre. Lorsque l'E-Unit est complètement chargée et que l'unité d'entraînement et l'embout buccal sont complètement secs, vous pouvez réassembler l'entraîneur respiratoire. ***L'E-Unit contient des composants électroniques ; ne pas immerger l'E-Unit ni l'exposer à des jets d'eau ou à tout autre liquide.***

Procédure d'inscription

L'application Airofit vous guidera dans les premiers pas de votre parcours Airofit.

6.1 Test pulmonaire

Comme indiqué dans l'application Airofit, vous devez commencer par effectuer un test pulmonaire pour évaluer votre état respiratoire. Une notification par l'application apparaîtra lorsque vous devez effectuer le test pulmonaire.

Le test pulmonaire permet d'enregistrer votre :

- La capacité pulmonaire accessible, votre volume pulmonaire actif
- La puissance d'inspiration, votre Pression Inspiratoire Maximale (PIM)
- La puissance d'expiration, votre Pression Expiratoire Maximale (PEM)

Ces mesures sont évaluées en tenant compte de votre sexe, de votre âge et de

votre taille (selon ce qui est défini dans votre profil). Les pourcentages (de 0 à 200 %) indiquent comment vous vous situez par rapport aux autres utilisateurs présentant les mêmes caractéristiques démographiques que les vôtres.

6.2 Commencer l'entraînement

Vous trouverez dans l'application Airofit des recommandations d'entraînement en fonction de l'objectif sélectionné dans l'application. Préparez votre appareil en réglant les niveaux de résistance et suivez les recommandations de l'application pour commencer l'entraînement. Lorsque l'exercice est terminé, un écran de résultats s'affiche dans l'application pour vous permettre de visualiser un résumé de votre entraînement.

Comprendre les niveaux d'entraînement

- Débutant : Faible pression avec des cycles respiratoires courts
- Intermédiaire : Pression moyenne avec des cycles respiratoires moyens
- Avancé : Forte pression avec des cycles respiratoires longs

Comprendre les durées d'entraînement

La durée de l'entraînement varie entre 1 et 10 minutes. Nous vous recommandons vivement de faire une pause toutes les 3 minutes d'entraînement.

6.3 Historique de l'entraînement

L'application mémorise l'historique de votre entraînement afin de vous permettre à tout moment aux résultats de vos tests pulmonaires et de vos

séances d'entraînement.

6.4 Paramètres

Vous pouvez mettre à jour votre profil dans les paramètres. Votre compte est sécurisé par un mot de passe qui peut être réinitialisé. Vous pouvez activer/désactiver la musique de fond et le son de guidage. Si vous avez des questions sur l'entraînement, vous pouvez consulter les réponses en cliquant sur le bouton FAQ – Foire aux questions. Si vous détectez un problème dans l'application, vous pouvez aussi le signaler. L'application contient une Politique de confidentialité et des Conditions générales (nécessitant une connexion Internet) que vous avez acceptées lorsque vous avez créé votre compte.

6.5 Principes fondamentaux de la performance respiratoire

Term	Description
cmH2O	Pression exercée par une colonne d'eau de 1 cm de hauteur. 1 cmH2O = 0.980665 hPa (ou mbar)
Capacité pulmonaire accessible	La quantité totale de réserves utilisables de capacité pulmonaire auxquelles vous pouvez accéder
Conformité de la capacité pulmonaire	La conformité en pourcentage est évaluée en fonction du sexe, de l'âge et de la taille

Term	Description
Pression respiratoire	Pression inspiratoire maximale (PIM) : Plage normale : 20 - 170 cmH2O Moyenne : 75 ±25 cmH2O Pression expiratoire maximale (PEM): Plage normale: 20 - 230 cmH2O Moyenne : 95 ±35 cmH2O
Résistance au débit d'air	Résistance au flux d'air pendant la respiration
Conformité de la respiration	La conformité en pourcentage est évaluée en fonction du sexe, de l'âge et de la taille
Niveau d'exercice	Débutant Intermédiaire Avancé

7 Avertissement

Liste de notifications d'avertissement :

Batterie faible (20%)	La batterie de votre appareil Airofit est faible. Veuillez le charger dès que possible.
Batterie faible (5%)	La batterie de votre appareil Airofit est dangereusement faible et il peut s'éteindre de manière inattendue. Veuillez le charger dès que possible.

Trop de variables	Impossible de calibrer correctement l'appareil. Assurez-vous que vous ne respirez pas dans l'appareil et que celui-ci n'est pas froid (réchauffez-le dans votre main avant de réessayer).
-------------------	---

8 Dépannage

Des conseils généraux de dépannage sur notre site internet :
<https://www.airofit.com/faq>

9 Caractéristiques techniques

9.1 Entraîneur respiratoire Airofit PRO

Description	Notes
Résistance de l'air	
Résistance de l'air à l'inhalation	A-F: 10-250 cmH ₂ O / (litre/sec)
Résistance de l'air à l'expiration	1-6: 10-200 cmH ₂ O / (litre/sec)
Surveillance	
Capacité pulmonaire accessible	0,5 - 10,0 litres
Pression respiratoire	10 - 230 cmH ₂ O

Description	Notes
Conformité de la capacité pulmonaire	0 à 200 % : Faible : < 2,5 litres Moyen : 2,5 – 4,5 litres Élevé : > 4,5 litres
Conformité PIM/PEM	0 à 200 % : Faible : < 70% Moyen : 70 - 140% Élevé : > 140 %
Conformité de la respiration	0 to 100 %: Acceptable : 20-40 % Correct : > 40-60 % Bon : > 60-80 % Parfait : > 80 %
Niveau d'exercice	0 à 100 % de PIM/PEM Débutant : < 50% Intermédiaire : 70% Avancé : > 90 %
Paramètres de l'exercice	Paramètres de résistance de l'air Débutant : (D4, C3, B2) Intermédiaire : (E5, D4, C3) Avancé : (F6, E5, D4)
Matière	

Description	Notes
Embout buccal	TPE
Boitier	ABS
Batterie	
Rechargeable	3.7V Li-ion, 35 mAh
Capacité	8 heures
Chargeur	5V, min 100 mA
Temps de charge	8 heures
Connecteur du chargeur	Connecteur magnétique
Communication	
Bluetooth	Bluetooth Low Energy version 5.1
Dimensions	
Poids	70mm x 77mm x 33mm
Weight	45g
Application Smartphone	
Version IOS	11 ou plus récent
Version Android	7 ou plus récent

9.2 Environnement

Description	Notes
Conditions de fonctionnement	

Description	Notes
Température intérieure	15 °C à 35 °C
Température extérieure	00 °C à 45 °C
Humidité relative	10 % à 90 % HR
Pression	960 hPa à 1 060 hPa
Classification IP	IP64
Conditions de stockage et de transport	
Température	-25 °C à 50 °C
Humidité relative	10 % à 90 % HR
Pression	700 hPa à 1 060 hPa
Prévention des chocs électriques	
Sécurité électrique	Type B
Courant de fuite	< 0.5mA
CEM	IEC 60601-1-2

9.3 Directives et normes

L'entraîneur respiratoire Airofit PRO 2.0 est conforme à la Directive sur les Dispositifs Médicaux - MDD 2007/47/EC. L'entraîneur respiratoire Airofit PRO 2.0 est conforme à la **Classe I** des dispositifs médicaux.

L'entraîneur respiratoire Airofit PRO 2.0 est conforme à la directive européenne

sur la sécurité des données personnelles 2016/680/EU.

Les principales normes appliquées:

Standard	Titre	Date
IEC 60601-1 (ed. 3.1)	Appareils électro médicaux Exigences générales pour la sécurité de base et les performances essentielles	2012
IEC 60601-1-2	Appareils électro médicaux Exigences et tests de compatibilité électromagnétique	2014
ISO 13485	Appareils médicaux Systèmes de management de la qualité — Exigences à des fins réglementaires	2016
ROHS (2011/65/EU)	Limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques	2011
REACH (EC 1907/2006)	Enregistrement, évaluation et autorisation des substances chimiques	2006
WEEE	Directive 2012/19/EU	2012

9.4 Conformité des équipements radio

Le système Airofit est conforme à la directive sur les équipements radio (RED) - 2014/53/EU.

L'appareil est conforme à la partie 15 des règles de la FCC. **FCC ID: 2ATQX-AF003**

Le fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes:

1. Cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles.
2. Cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les Remarque:
Cet équipement a été testé et déclaré conforme aux limites d'un appareil numérique de classe B, conformément à la partie 15 des règles de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre une énergie de fréquence radio et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, il peut causer des interférences nuisibles aux communications radio. Cependant, il n'y a aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans une installation particulière. Si cet équipement provoque des interférences nuisibles à la réception de la radio ou de la télévision, ce qui peut être vérifié en éteignant et en allumant l'équipement, l'utilisateur est invité à essayer de corriger les interférences par une ou plusieurs des mesures suivantes :
 - Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
 - Augmenter la distance entre l'équipement et le récepteur.
 - Brancher l'équipement sur une prise de courant sur un circuit différent de celui auquel le récepteur est connecté.
 - Consulter le revendeur ou un technicien radio/TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

L'émetteur/récepteur exempt de licence contenu dans le présent appareil est conforme aux CNR d'Innovation, Sciences et Développement économique Canada applicable aux appareils radio exempts de licence. **IC: 25191-AF003**

L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes:

1. L'appareil ne doit pas produire de brouillage.
2. L'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

Le produit a été testé conformément aux dispositions de l'article 38-24, paragraphe 1 de la loi japonaise sur la radio, article 2-1-19 (équipement radio), système de communication de données à large bande et à faible puissance, bande 2,4 GHz 2,400~2,483.5 MHz. Numéro de certification Giteki : **R020-220095**.

10 Garantie limitée Airofit

Airofit Sport A/S garantit que ce produit est exempt de tout défaut matériel ou de fabrication pendant une période de vingt-quatre (24) mois à compter de la date d'achat, à condition que le produit soit utilisé dans un cadre domestique et conformément au présent mode d'emploi. Cette garantie limitée ne couvre pas les défaillances dues à un abus, à des dommages accidentels ou si des réparations ou des tentatives de réparation ont été effectuées par une tierce personne autre que Airofit Sport A/S. Un produit défectueux répondant aux conditions de garantie énoncées dans le présent document sera remplacé ou réparé sans frais. Si le produit est défectueux, veuillez retourner le produit au détaillant chez qui il a été acheté (à condition que le magasin soit un détaillant participant). Les retours doivent être effectués dans la période de garantie. Une preuve d'achat est requise.

Veuillez consulter le détaillant pour connaître sa politique spécifique en matière de retours ou d'échanges. Cette garantie vous offre des droits spécifiques et vous pouvez bénéficier d'autres droits spécifiques selon les pays. Si vous avez des interrogations, veuillez contacter le service clients Airofit. Ce produit n'est pas destiné à un usage commercial. Par conséquent, toute utilisation commerciale de ce produit annulera cette garantie. Toutes les autres garanties, expresses ou implicites, sont rejetées par la présente.

Copyright © 2022 by Airofit A/S, Danemark

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris photocopie, enregistrement ou autres méthodes électroniques ou mécaniques, sans l'autorisation écrite préalable d'Airofit A/S.

Airofit A/S
Rønnegade 1, 5th floor
Copenhagen Ø, 2100
Danemark

Mail : info@airofit.com