

Airofit PRO 2.0

Handleiding

NL

Inhoudsopgave

1	Doel en scope	1
2	Beoogd gebruik	1
3	Veiligheidsmaatregelen	1
4	Bediening	4
5	Onderhoud	8
6	Aan de slag met Airofit PRO 2.0	9
7	Waarschuwingmelding	12
8	Probleemoplossen	13
9	Technische specificaties	13
10	Airoft beperkte garantie	19

1 Doel en scope

Deze gebruikshandleiding beschrijft de functionaliteit en het beoogde gebruik van de Airofit PRO 2.0.

2 Intended Use and Users

De Airofit PRO 2.0 is bedoeld om de spieren van het ademhalingssysteem te trainen.

Dit product is niet bedoeld om een ziekte te diagnosticeren, behandelen, genezen of voorkomen.

Beoogde gebruikers zijn:

- De eindgebruiker van de Airofit PRO 2.0
- Personeel dat over het gebruik van de Airofit PRO 2.0 instrueert

De Airofit PRO 2.0 wordt gebruikt in combinatie met de Airofit-waretoepassing werkend op een smartphone - Android of iOS.

2.1 Aansprakelijkheid van de fabrikant

Airofit A/S is alleen aansprakelijk voor de veiligheid, betrouwbaarheid en prestaties van de apparatuur, op voorwaarde dat de Airofit PRO 2.0 wordt gebruikt in overeenstemming met deze instructies.

3 Veiligheidsmaatregelen

3.1 Gezondheidsoverwegingen bij het gebruik van Airofit PRO 2.0

Om schade aan uw Airofit PRO 2.0 of letsel aan uzelf te voorkomen, dient u de volgende voorzorgsmaatregelen volledig door te lezen voordat u het Airofit-systeem gebruikt.

- Om de mogelijke overdracht van infecties te voorkomen, raden we u aan uw Airofit PRO 2.0 niet te delen met andere gebruikers, inclusief familieleden. Bovendien is uw Airofit PRO 2.0 gekalibreerd voor de gepersonaliseerde gegevens van slechts één gebruiker.
- De Airofit PRO 2.0 is vervaardigd in een veilige omgeving. De Airofit PRO 2.0 wordt echter niet als steriel apparaat geleverd - we raden u aan de Breathing Trainer voor gebruik schoon te maken.
- Gebruik Airofit PRO 2.0 niet tijdens het uitvoeren van andere activiteiten (bijv. hardlopen, fietsen, roeien, autorijden).
- Gebruik Airofit PRO 2.0 niet langer dan 60 minuten per dag.
- Ademhalingstraining kan duizeligheid veroorzaken. We raden u aan om na de training te blijven zitten en minimaal 1-2 minuten normaal te ademen voordat u doorgaat met andere activiteiten.
- De Airofit PRO 2.0 is geschikt voor kinderen vanaf 12 jaar. Gebruikers jonger dan 15 mogen Airofit alleen gebruiken onder toezicht van een volwassene.
- Stop onmiddellijk met de oefening als u lichamelijke ongemakken ervaart.
- Als u zich licht in het hoofd of duizelig voelt tijdens het trainen met Airofit, moet u stoppen en de inademings- en uitademingsinstellingen van het weerstandswiel controleren.
- Als u last heeft van verkoudheid, sinusitis of een andere luchtweginfectie, adviseren wij u te wachten tot alle symptomen verdwenen zijn voordat u de Airofit PRO 2.0 gebruikt.
- Als u een medische aandoening heeft met uw ademhalingsstelsel, hart of bloeddruk, raden wij u aan een arts te raadplegen voordat u Airofit PRO 2.0 gebruikt.
- Gebruik Airofit niet om welke stof dan ook in te ademen.

3.2 Contra-indicaties

Om schade aan uw Airofit PRO 2.0 of letsel aan uzelf te voorkomen, dient u de volgende voorzorgsmaatregelen volledig door te lezen voordat u het Airofit-systeem gebruikt.

Wees voorzichtig in de volgende situaties:

- Wanneer u een voorgeschiedenis heeft met spontane pneumothorax (ingeklapte long), d.w.z. niet als gevolg van traumatisch letsel.
- Een traumatische pneumothorax die niet volledig is genezen.
- Een gebarsten trommelmvies dat niet volledig is genezen, of andere aandoeningen aan het trommelmvies.
- De subgroep van astmapatiënten met onstabiel astma met een abnormaal lage perceptie van dyspnoe (kortademigheid) zijn ook ongeschikte kandidaten voor Inspiratory Muscle Training (IMT).

3.3 Algemene veiligheidswaarschuwingen

- Gebruik de Airofit PRO 2.0 Ademhalingstrainer alleen samen met de Airofit mobiele applicatie en de geselecteerde sessies en programma's. Zet weerstand altijd op de aanbevolen instellingen.
- Laat uw Airofit PRO 2.0 niet vallen. Als u de trainer laat vallen, kan dit leiden tot storingen of verminderde prestaties.
- Zorg ervoor dat de in-/uitademingsopeningen aan de zijkanten van Airofit PRO 2.0 niet zijn belemmerd tijdens de training.
- Dompel de E-Unit niet onder water en stel het product niet bloot aan waterstralen of andere vloeistoffen.
- Gebruik nooit schuursponsjes, schurende reinigingsmiddelen of agressieve vloeistoffen zoals benzine of aceton om het apparaat schoon te maken. De Airofit PRO 2.0 is niet vaatwasser- of autoclaafbestendig. Raadpleeg het

hoofdstuk Onderhoud voor reinigingsinstructies.

- Zorg ervoor dat uw Airofit PRO 2.0 hygiënisch en in goede staat blijft. Zorg er altijd voor dat uw apparaat droog is voordat u het opbergt. Wij adviseren u om uw Airofit PRO 2.0 op een geschikte, schone en hygiënische manier op te bergen.
- Gebruik de meegeleverde magnetische oplaadkabel alleen in combinatie met een CE-gecertificeerde USB-oplader (zie Technische specificaties).
- Als u meer dan één Airofit PRO 2.0 Ademhalingstrainer heeft, verwissel dan de E-eenheden. Elke E-Unit is precies op het apparaat gekalibreerd en het verwisselen ervan zal inconsistenties in de meetresultaten veroorzaken.

4 Bediening

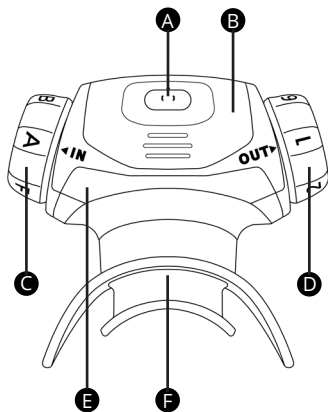
Uw Airofit PRO 2.0 pakket bestaat uit:

- Airofit PRO 2.0 Ademhalingstrainer
- Magnetische oplaadkabel
- Airofit PRO 2.0-beknopte Handleiding

4.1 Beschrijving Airofit PRO 2.0 systeem

Het Airofit PRO 2.0 systeem bestaat uit de Airofit PRO 2.0 Ademhalingstrainer en de Airofit mobiele applicatie. De Ademhalingstrainer biedt weerstand inademings- en uitademingsweerstand, terwijl de applicatie begeleiding biedt bij ademhalingstraining en uw prestaties in de loop van de tijd trackt.

4.2 De Airofit PRO 2.0 leren kennen



A Aan Knop






B Verwijderbare E-Unit

C Inadem Weerstandswiel

D Uitadem Weerstandswiel

E Train Eenheid

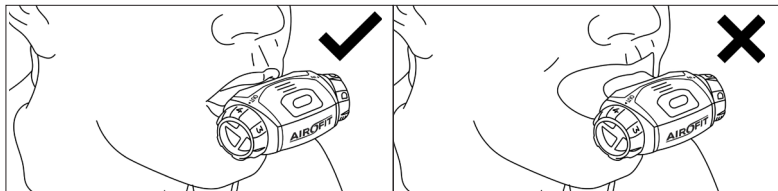
F Verwijderbaar Mondstuk

	<p>Aan Knop Druk op de aan/uit-knop om de Airofit PRO 2.0 Ademhalingstrainer AAN te zetten. Het begint groen te knipperen om aan te geven dat het apparaat AAN is - op dit punt is het klaar om te worden gekoppeld aan de mobiele applicatie. Om het apparaat UIT te schakelen, drukt u nogmaals op de aan/uit-knop.</p>
	<p>Verwijderbaar Mondstuk Het mondstuk is gemaakt van een zachter materiaal dan de rest van de Airofit PRO 2.0 Ademhalingstrainer om volledig comfort tijdens het sporten te garanderen. Om het te gebruiken, buigt u voorzichtig de zijkanten van het mondstuk en stopt u het in uw mond.</p>
	<p>Verwijderbare E-Unit De E-Unit bevat elektronische componenten. Dompel de E-Unit niet onder water en stel het product niet bloot aan waterstralen of andere vloeistoffen. Om uw Airofit PRO 2.0 Ademhalingstrainer schoon te maken of op te laden, knijpt u voorzichtig in de handgrepen en verwijdert u de E-Unit van de rest van de trainer.</p>
	<p>Train Eenheid De term 'Train Eenheid' wordt gebruikt voor uw Airofit PRO 2.0 Ademhalingstrainer zodra de E-Unit en het mondstuk zijn verwijderd.</p>
	<p>Oplaadstuk De oplaadpoort bevindt zich aan de binnenkant van de E-Unit. Bevestig de magnetische kabel om op te laden. Wanneer het lampje groen knippert, is de kabel correct aangesloten en wordt uw E-Unit opgeladen. Als het volledig is opgeladen, wordt het lampje continu groen weergegeven.</p>

4.3 De Airofit 2.0 Ademhalingstrainer correct gebruiken

Bij het gebruik van de Airofit PRO 2.0 moet u ontspannen en rechtop zitten. Houd uw hoofd recht naar voren gericht, want naar beneden kijken kan meer speekselvloed veroorzaken. Als u de E-Unit met de hand vast houdt zorgt u ervoor dat de openingen bij de weerstandswielen niet worden geblokkeerd.

Plaats het apparaat in uw mond zodat uw lippen het buitenste schild van het mondstuk en maak een volledige afdichting. Het bijtstuk van het mondstuk moet tussen uw tanden worden geklemd.



Bij het starten van de oefening vereist de Airofit PRO 2.0 een korte offset (nulstelling) van de drukmeting. Adem tijdens dit proces niet in de trainer. Wacht op de instructies om met de ademhalingsoefening te beginnen.

Airofit PRO 2.0 Ademhalingstrainer mag niet worden gebruikt in combinatie met andere fysieke activiteiten. Ademhalingstraining tijdens het uitvoeren van andere fysieke oefeningen zal de oxygenatie van de bewegingsspieren in gevaar brengen.

5 Onderhoud

Zorg er altijd voor dat uw apparaat droog is voordat u het opbergt. Wij adviseren u om uw Airofit PRO 2.0 Ademhalingstrainer op een geschikte, schone en hygiënische manier op te bergen. Laad uw apparaat volledig op als u het langer dan een week niet gebruikt om te voorkomen dat de batterij volledig leeg raakt. Denk eraan om de Airofit PRO 2.0 Ademhalingstrainer volledig op te laden voordat u hem weer gebruikt.

(Youtube: Airofit PRO – Care and Maintenance)

Dagelijks onderhoud

Omdat het apparaat tijdens gebruik wordt blootgesteld aan speeksel, is het belangrijk om het regelmatig schoon te maken. We raden aan om uw apparaat na elke trainingssessie schoon te maken.

Verwijder altijd de E-Unit voordat u het apparaat reinigt. Dompel de E-Unit niet onder water en stel het product niet bloot aan waterstralen of andere vloeistoffen.

We raden aan om de trainer eenheid en het mondstuk in warm water (beneden 60°C) te wassen. Schud het apparaat na het wassen af en blaas het door om overtollig water te verwijderen. Zorg ervoor dat uw apparaat volledig droog is voordat u deze weer in elkaar zet en opbergt. Airofit is niet autoclaaf- of vaatwasmachinebestendig.

Wekelijks onderhoud

Verwijder één keer per week gebruik een druppel afwasmiddel in water om uw trainer eenheid en mondstuk grondig te wassen. Houd de trainer eenheid na het wassen onder stromend water, zodat deze erdoorheen kan lopen.

Schud overtollig water af, blaas door het apparaat en droog af met een schone handdoek. Laat het aan de lucht drogen. Zorg ervoor dat het apparaat volledig droog is voordat u het weer in elkaar zet.

Maandelijks onderhoud

Laad uw E-Unit minimaal één keer per maand volledig op, ook als u deze niet gebruikt, om te voorkomen dat de batterij leeg raakt.

6 Aan de slag met Airofit PRO 2.0

Wanneer u de Airofit voor het eerst gebruikt

Voordat u met uw training begint, is het raadzaam de E-Unit op te laden totdat het lampje groen brandt. Terwijl de E-Unit wordt opgeladen, spoelt u de Trainer en het Mondstuk af in warm water, veegt u deze af met een schone doek en laat u ze aan de lucht drogen. Als de E-Unit volledig is opgeladen en de Trainer Unit en het Mondstuk weer helemaal droog zijn, kunt u de Ademhalingstrainer weer in elkaar zetten. ***De E-Unit bevat elektronica; Dompel de E-Unit daarom niet onder water en stel deze niet bloot aan waterstralen of andere vloeistoffen.***

Aanmeldingsprocedure

De Airofit-app leidt u door de eerste stappen van uw Airofit-reis.

6.1 Longtest

Zoals aangegeven in de Airofit-app, voert u in eerste instantie een longtest uit om uw huidige ademhalingsstatus vast te stellen. De app-melding verschijnt wanneer u de longtest dient te doen.

De longtest registreert uw

- Toegankelijke vitale longcapaciteit, uw actieve longvolume
- Inademkracht, uw maximale inadem druk (MIP)
- Uitademingskracht, uw maximale uitadem druk (MEP)

Deze maatregelen worden geëvalueerd op basis van uw geslacht, leeftijd en lengte (zoals ingesteld in uw profiel). De percentages (0-200%) laten zien hoe u zich verhoudt tot andere gebruikers in dezelfde demografische groep als u.

6.2 Start met trainen

Op basis van het doel dat in de Airofit-app is geselecteerd, vindt u in de app trainingsaanbevelingen. Bereidt uw trainer voor door de juiste weerstandsniveaus in te stellen en volg de app-begeleiding om de training te starten. Als uw training klaar is, verschijnt het resultatenscherm in de app en ziet u een samenvatting van uw training.

Trainingsniveaus begrijpen

- Beginner: Lage drukbelastingen met korte ademhalingscycli
- Intermediate: Middelmattige drukbelastingen met middelmattige ademhalingscycli
- Expert: Hoge drukbelastingen met lange ademhalingscycli

Trainingsduur begrijpen

De duur van de training kan variëren van 1-10 minuten. We raden ten eerste aan om altijd een korte pauze te nemen na elke 3 minuten training.

6.3 Trainingsgeschiedenis

De app bevat uw trainingsgeschiedenis, zodat u op elk moment toegang heeft tot uw longtest- en trainingssessieresultaten.

6.4 Instellingen

U kunt uw profiel bijwerken in de instellingen. Uw account is beveiligd met een wachtwoord, dat kan worden gereset. Voorkeuren voor achtergrondmuziek en begeleidingsgeluid kunnen worden in-/uitgeschakeld voor uw trainingsoefening. Als u vragen heeft over de training, kunt u deze beantwoorden door op de FAQ-knop te klikken. U kunt ook een probleem melden als u iets mis met de app vindt. De app bevat ook de algemene voorwaarden (internetverbinding vereist) en het privacy beleid, waarmee u akkoord bent gegaan toen u uw account aanmaakte.

6.5 Grondbeginselen van ademhalingsprestaties

Term	Omschrijving
cmH ₂ O	Druk uitgeoefend door een waterkolom van 1 cm hoog. 1 cmH ₂ O = 0.980665 hPa (or mbar)
Toegankelijke longcapaciteit	Het totaal aan bruikbare longcapaciteit reserves waartoe u toegang heeft
Compliance voor longcapaciteit	Ademhaling in procenten wordt geëvalueerd met betrekking tot geslacht, leeftijd en hoogte

Term	Omschrijving
Ademhalings druk	Maximale inademiesdruk (MIP): Normaal bereik: 20 - 170 cmH ₂ O Gemiddeld: 75 ±25 cmH ₂ O Maximale uitademingsdruk (MEP): Normaal bereik: 20 - 230 cmH ₂ O Gemiddeld: 95 ±35 cmH ₂ O
Luchtstroom werstand	Luchtstroomweerstand tijdens het ademen
Ademhalings compliantie	De ademhaling wordt geëvalueerd met betrekking tot geslacht, leeftijd en lengte
Trainingsniveau	Beginner Intermediate Expert

7 Waarschuwingmeldingen

De lijst met waarschuwingmeldingen:

Batterij bijna leeg (20%)	De batterij van uw Airofit-apparaat is bijna leeg. Gelieve zo snel mogelijk op te laden.
Batterij bijna leeg (5%)	De batterij van uw Airofit-apparaat is bijna leeg en kan onverwacht worden uitgeschakeld. Laad het apparaat zo snel mogelijk op.
Te grote afwijking	Kan het apparaat niet correct kalibreren. Zorg ervoor dat u niet in het apparaat ademt en dat het apparaat niet koud is (warm het op in uw hand voordat u het opnieuw probeert).

8 Probleemoplossen

Algemene richtlijnen voor het oplossen van problemen zijn online beschikbaar op: <https://www.airofit.com/faq/>

9 Technical Specifications

9.1 Airofit PRO 2.0 Ademhalingstrainer

Omschrijving	Notities
Luchtweerstand	
Inadem weerstand:	A-F: 10-250 cmH ₂ O / (1 liter/sec)
Weerstand bij uitademing	1-6: 10-200 cmH ₂ O / (1 liter/sec)
Monitoring	
Toegankelijke longcapaciteit	0.5 - 10.0 liters
Ademhalingsdruk	10 - 230 cmH ₂ O
Naleving van de longcapaciteit	0 tot 200%: Laag: < 2.5 liter Medium: 2.5 - 4.5 liter Hoog: > 4.5 liter

Omschrijving	Notities
MIP/MEP naleving	0 tot 200%: Laag: < 70% Medium: 70 - 140% Hoog: > 140 %
Ademhalingskracht	0 tot 100%: Acceptabel: 20-40 % Redelijk: > 40-60 % Goed: > 60-80 % Perfect: > 80 %
Trainingsniveau	0 tot 100% van MIP/MEP Beginner: < 50% Intermediate: 50-90% Expert: > 90 %
Trainingsinstellingen	Luchtweerstand instellingen Beginner: (D4, C3, B2) Intermediate: (E5, D4, C3) Expert: (F6, E5, D4)
Materiaal	
Mondstuk	TPE
Behuizing	ABS
Batterij	
Oplaadbaar	3.7V Li-ion, 35mAh

Omschrijving	Notities
Capaciteit	8 uur
Oplader	5V, min 100mA
Laadtijd	8 uur
Oplaadstekker	Magnetische connector
Communicatie	
Bluetooth	BLE versie 5.1
Afmetingen	
Formaat	70mm x 77mm x 33mm
Gewicht	45g
Smartphone app	
IOS versie	11 of nieuwer
Android versie	7 or nieuwer

9.2 Omgeving

Omschrijving	Notities
Operating conditions	
Temperatuur binnen	15°C tot 35°C
Temperatuur buiten	0°C tot 45°C
Relatieve vochtigheid	10% tot 90% RH

Omschrijving	Notities
Pressure	960 hPa to 1,060 hPa
IP classification	IP64
Opslag- en transportvoorwaarden	
Temperatuur	-25°C tot 50°C
Relatieve vochtigheid	10% tot 90% RH
Druk	700 hPa tot 1,060 hPa
Preventie van elektrische schokken	
Electrische veiligheid	Type B
Lekstroom	< 0,5mA
EMC	IEC 60601-1-2

9.3 Standards

Het Airofit PRO 2.0-trainingssysteem is ontworpen volgens de Richtlijn Medische Hulpmiddelen - MDD 2007/47/EG. Het Airofit-systeem is vervaardigd in overeenstemming met medische apparatuur **Class I**.

Het Airofit-systeem voldoet aan de EU-richtlijn over de beveiliging van persoonsgegevens - 2016/680/EU.

De belangrijkste toegepaste normen zijn:

Standard	Title	Date
IEC 60601-1 (ed. 3.1)	Medische elektrische apparatuur Algemene vereisten voor basisveiligheid en essentiële prestaties	2012
IEC 60601-1-2	Medische elektrische apparatuur Elektromagnetische compatibiliteitsvereisten en tests	2014
ISO 13485	Medische apparaten Kwaliteitsmanagementsystemen - Vereisten voor regelgevende doeleinden	2016
ROHS (2011/65/EU)	Beperking van gevaarlijke stoffen in elektrische en elektronische apparatuur	2011
REACH (EC 1907/2006)	Registratie, evaluatie, autorisatie en beperking van chemische stoffen	2006
WEEE	Richtlijn 2012/19/EU	2012

9.4 Naleving van radioapparatuur

Het Airofit-systeem voldoet aan de Richtlijn Radioapparatuur (RED) - 2014/53/EU. Het apparaat voldoet aan deel 15 van de FCC-regels.

FCC ID: **2ATQX-AF003**

Bediening is onderhevig aan de volgende twee voorwaarden:

1. Dit apparaat mag geen schadelijke interferentie veroorzaken.
2. Dit apparaat moet alle ontvangen interferentie accepteren, inclusief interferentie die een ongewenste werking kan veroorzaken.

Opmerking: deze apparatuur is getest en voldoet aan de limieten voor een digitaal apparaat van klasse B, in overeenstemming met deel 15 van de FCC-regels. Deze limieten zijn bedoeld om een redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke interferentie in een residentiële installatie. Deze apparatuur genereert, gebruikt en kan radiofrequentie-energie uitstralen en kan, indien niet geïnstalleerd en gebruikt in overeenstemming met de instructies, schadelijke interferentie veroorzaken aan radiocommunicatie. Er is echter geen garantie dat er geen interferentie zal optreden in een bepaalde installatie. Als deze apparatuur schadelijke interferentie veroorzaakt aan radio of televisieontvangst, wat kan worden bepaald door de apparatuur uit en in te schakelen, wordt de gebruiker aangemoedigd om te proberen de interferentie te corrigeren door een of meer van de volgende maatregelen:

- Heroriënteer of verplaats de ontvangstantenne.
- Vergroot de afstand tussen de apparatuur en de ontvanger.
- Sluit de apparatuur aan op een stopcontact van een ander circuit dan dat waarop de ontvanger is aangesloten.
- Raadpleeg de dealer of een ervaren radio/tv-technicus voor hulp.

Dit apparaat bevat van licentie vrijgestelde zender(s)/ontvanger(s) die voldoen aan de licentievrije RSS(s) van Innovation, Science and Economic Development Canada.

IC: **25191-AF003**

De werking is onderworpen aan de volgende twee voorwaarden:

1. Dit apparaat mag geen schadelijke interferentie veroorzaken.
2. Dit apparaat moet alle ontvangen interferentie accepteren, inclusief interferentie die een ongewenste werking kan veroorzaken.

Het product is getest in overeenstemming met de bepalingen van artikel 38-24, lid 1 van de Japanse radiowet, artikel 2-1-19 (radioapparatuur), breedband datacommunicatiesysteem met laag vermogen 2,4 GHz band 2.400~2.483,5 MHz. Giteki-certificeringsnummer: **R020-220095**.

10 Airofit Limited Warranty

Airofit Sport A/S garandeert dat dit product vrij is van defecten in materiaal of vakmanschap voor een periode van vierentwintig (24) maanden vanaf de aankoopdatum, op voorwaarde dat het product in een huiselijke omgeving wordt gebruikt en in overeenstemming met deze handleiding. Deze beperkte garantie dekt geen defecten als gevolg van misbruik, onopzettelijke schade, of als reparaties of pogingen tot reparatie zijn uitgevoerd door iemand anders dan Airofit Sport A/S. Een defect product dat aan de hierin uiteengezette garantievoorzwaarden voldoet, wordt kosteloos vervangen of gerepareerd. In het geval van een defect product, stuur het product dan terug naar de winkel waar het is gekocht (op voorwaarde dat de winkel een deelnemende winkelier is). Retourzendingen dienen te geschieden binnen de periode van de garantieperiode. Aankoopbewijs is vereist.

Neem contact op met de winkelier voor zijn specifieke retourbeleid met betrekking tot retourneren of ruilen. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten. Mogelijk hebt u andere rechten die van staat tot staat verschillen. Neem bij vragen contact op met de klantenservice van Airofit. Dit product is niet bedoeld voor commercieel gebruik en daarom zal bij dergelijk commercieel gebruik van dit product deze garantie komen te vervallen. Alle andere garanties, expliciet of impliciet, worden hierbij afgewezen.

Copyright © 2023 door Airofit A/S, Denmark

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van deze publicatie mag worden veelevoudigd, gedistribueerd of verzonden in welke vorm of op welke manier dan ook, inclusief fotokopieën, opnamen of andere elektronische of mechanische methoden, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van Airofit A/S.

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

Mail: info@airofit.com