

INDHOLD

PRODUCENTENS ANSVAR

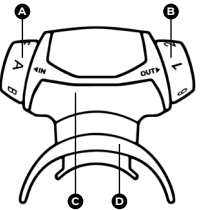
Airofit A/S er kun ansvarlig for udstyrets sikkerhed, pålidelighed og ydeevne, forudsat at Airofit Active Åndedrætstræner bruges i overensstemmelse med denne brugsanvisning.

VELKOMMEN TIL AIROFIT-FAMILIEN

Uanset om du gerne vil forbedre dine sportspræstationer, dit generelle velvære eller helbred, starter din træningsrejse her!

Husk at træne hver dag og gør det til en vane. Du vil ikke fortryde det!

LÆR DIN AIROFIT ACTIVE AT KENDE



- A** Indåndingsmodstandshjul
- B** Udåndingsmodstandshjul
- C** Træningsenhed
- D** Fjernbart Mundstykke

KOM I GANG

1 Download app'en

Airofit-app'en er tilgængelig i Apple App Store og Google Play Store. Du kan søge efter app'en i butikken eller bruge følgende QR-kode til nemt at finde den.

For at scanne QR-koden:

- Åben din telefons kamera
- Peg den på QR-koden
- Appside vil blive indlæst i app store, hvor du kan downloade app'en.



2 Registrér dig

Opret en konto og vælg dit fokusområde.

3 dforsk Airofit Active-app'en

Airofit Active-app'en giver dig adgang til:

- Daglige træningssessioner
- Oversigt over simple træningssessioner
- Din træningshistorik
- Profilindstillinger, notifikationer og musikpræferencer

4 Start Træning

Vælg en træningssession. Forbered din Åndedrætstræner og følg instruktionerne i app'en.

5 Pleje og Vedligeholdelse

Følg venligst retningslinjerne nedenfor for at sikre, at din Åndedrætstræner forbliver hygiejnisk og i god stand.

- Sørg altid for at din enhed er tør, før du opbevarer den.
- Vi råder dig til altid at opbevare din Airofit Active Åndedrætstræner på en egnet, ren og hygiejnisk måde.

Vedligeholdelse

Da Åndedrætstræneren vil blive udsat for spyt under brug, er det vigtigt at rengøre den ofte. Vi anbefaler at rengøre den med varmt vand (under 60°C) efter hver træningssession. Brug en dråbe opvaskemiddel en gang om ugen til at vaske Åndedrætstræneren. Efter du har vasket den, skal du ryste den af og blæse gennem den for at komme af med overskydende vand. Airofit Åndedrætstræneren tåler ikke autoklave eller opvaskemaskine.

6 Tilsigtet Brug og Brugere

Airofit Active Åndedrætstræner er beregnet til at træne musklerne i åndedrætssystemet.

Du bør sidde ned under åndedrætstræningen da den kan forårsage svimmelhed. Husk at se lige frem mens du træner. Airofit bør kun bruges adskilt fra fysisk aktivitet. Åndedrætstræning under fysisk træning vil komplicere iltningen af de bevægelige muskler.

Placér enheden i din mund så dine læber dækker mundstykkets ydre skjold for at lave en forsegling, og bideblokken bør holdes fast mellem dine tænder. Se lige frem da det kan forårsage mere spyt at kigge ned. Du bør ikke holde Airofit Active Åndedrætstræner med dine hænder under træningen, medmindre det er nødvendigt.

De tilsigtede brugere er:

- Den personlige bruger af Airofit Active Åndedrætstræner og Airofit-mobilapp'en
- Personalet, der instruerer brugeren i brugen af Airofit Active Åndedrætstræner

7 Sikkerhedsforanstaltninger

For at forhindre skade på din Airofit Active Åndedrætstræner eller skade på dig selv bør du læse følgende forholdsregler i deres helhed, før du bruger Airofit-systemet.

- For at forhindre mulig overførsel af infektioner anbefaler vi, at du ikke deler din Airofit Active med en anden bruger, herunder familiemedlemmer.

- Airofit Active er produceret i et sikkert miljø. Airofit Active er dog ikke steril, når den bliver leveret – vi anbefaler derfor, at du rengører Åndedrætstræneren før brug

- Brug ikke Airofit Active samtidig med at du foretager andre aktiviteter (f.eks. løb, cykling, roning, kørsel)

- Brug ikke Airofit Active i mere end 60 minutter om dagen

- Åndedrætstræning kan forårsage svimmelhed. Vi anbefaler, at du forbliver siddende efter træning og trækker vejret normalt i mindst 1-2 minutter, før du går videre til andre aktiviteter.

- Airofit Active er egnet til personer over 12 år. Hvis du er under 15 år, bør du kun bruge Airofit under opsyn af en voksen.

- Stop straks med at træne hvis du føler fysisk ubehag

- Hvis du føler dig svimmel, mens du træner med Airofit, skal du stoppe og kontrollere, om modstandshjulene til indåndings- og udåndingsindstillingerne er korrekte.

- Hvis du lider af en forkølelse, bihulebetændelse eller luftvejsinfektion, råder vi dig til ikke at bruge Airofit Active, før symptomerne er forsvundet.

- Hvis du har problemer med dit åndedrætssystem, hjerte eller blodtryk, anbefaler vi, at du snakker med din læge, før du bruger Airofit Active.

- Brug ikke Airofit Active til at inhalere nogen form for stof.

- Tab ikke din Airofit Active. Hvis du taber træneren kan det resultere i total funktionsfejl.

- Sørg for, at indåndings-/udåndingsventilation placeret på siderne af Airofit Active ikke blokeres under træning med Airofit Active.

- Brug aldrig skuresvampe, slibende rengøringsmidler eller aggressive væsker som benzin eller acetone til rengøring af apparatet. Airofit Active er ikke beregnet til brug i vaskemaskine eller autoklave. For rengøringsinstruktioner bedes du læse afsnittet Pleje & Vedligeholdelse.

8 Kontraindikationer

Der har ikke været nogen rapporter om bivirkninger efter IMT (inspiratorisk åndedrætstræning), der er dog en *teoretisk* risiko for barotraumarelaterede hændelser. Derfor bør der udvises forsigtighed i følgende situationer:

- En historik med spontan pneumothorax (kollapset lunge) dvs. ikke på grund af traumatisk skade.

- En traumatisk pneumothorax, der ikke er helet fuldstændigt

- En sprængt trommehinde, der ikke er helet fuldstændigt, eller andre forhold i trommehinden

Undergruppen af astmapatienter med ustabil astma med en unormalt lav opfattelse af dyspnø (åndenød) er også uegnede kandidater til IMT.

9 Fejlfinding

Generel fejlfindingsvejledning er tilgængelig online på:

<https://www.airofit.com/pages/frequently-asked-questions>

10 Tekniske Specifikationer

Enheds mål: L: 7cm B: 7,7cm D: 2,7cm

Vægt: 45 g inklusive mundstykket

Materialer: ABS-plastik (hoveddel), silikone (ventiler) og TPE (mundstykke)

Airofit-mobilapp: Applikationen fungerer med iOS version 11 eller nyere og Android version 7 eller nyere

Standarder: Din Åndedrætstræner er produceret i overensstemmelse med ISO 13485

11 Direktiver og Godkendelser

Airofit Active er designet og produceret i overensstemmelse med:



12 Airofit Begrænset Garanti

Airofit Sport A/S garanterer, at dette product er fri fra defekter i materialet eller udførelse i en periode på fireogtyve (24) måneder fra købsdatoen, forudsat at produktet bruges i et hjemmemiljø og i henhold til denne vejledning.

Denne begrænsede garanti dækker ikke fejl på grund af misbrug, utilsigtet skade eller hvis reparationer eller forsøg på reparationer er foretaget af andre end Airofit Sport A/S. Et defekt produkt, der møder garantibetingelserne angivet heri, vil blive erstattet eller repareret uden omkostninger.

I tilfælde af et defekt produkt, bedes du returnere produktet til den forhandler, hvor det blev købt (forudsat at butikken er en deltagende forhandler). Returnering skal foretages inden for garantiperioden. Købsbevis er påkrævet. Henvend dig venligst til forhandleren for at se deres specifikke returpolitik med hensyn til returnering eller bytte.

Denne garanti giver dig specifikke juridiske rettigheder, og du har muligvis andre rettigheder, som kan variere fra stat til stat. Hvis du har spørgsmål, kan du kontakte Airofits kundeservice.

Dette produkt er ikke beregnet til kommerciel brug og derfor vil sådan kommerciel brug af dette produkt gøre denne garanti ugyldig. Alle andre garantier, udtrykkelige eller underforståede, fraskrives hermed.

Airofit Active

lavet i Danmark