



# AIROFIT BASIC

QUICK GUIDE  
V2.0

# SOMMAIRE

Bienvenue dans la famille Airofit	3
Travail du souffle	4
Travail de gestion du stress	5
Entraînement de renforcement du souffle	6
Description produit	7
Utilisations et utilisateurs concernés	8
Responsabilité du fabricant	8
Précautions d'utilisation	9
Contres-indications	10
Prise en main :	11
A propos de l'Airofit Basic	
Partie amovible	12
Embout buccal	12
Molettes de resistance	13
Entretien	14
Normes et Spécification technique	15
FAQ	16-17
Garantie limitée Airofit	18-19

# BIENVENUE DANS LA FAMILLE AIROFIT

Voici les trois types d'exercices qui permettront d'améliorer votre souffle et votre gestion du stress. Choisissez un ou deux des domaines que vous souhaitez améliorer et commencez dès maintenant

Votre appareil Airofit Basic ne vous est pas livré stérilisé, n'oubliez pas de le nettoyer avant de l'utiliser (cf : Entretien, *Page 13*).

N'oubliez pas, entraînez-vous chaque jours et faites en une habitude. Vous ne le regreterez pas !

# TRAVAIL DU SOUFFLE

Cet entraînement permettra de renforcer vos muscles respiratoires, dans le but d'obtenir une respiration plus puissante tout en améliorant votre endurance.

- Asseyez-vous ou allongez-vous sur votre dos.
- Commencez votre entraînement avec la résistance la plus basse (A1).
- Une fois votre appareil réglé, portez-le à votre bouche.
- 
- Inspirez fortement puis expirez.
- Faites 30 répétitions.
- Si l'inspiration vous semble trop facile, vous pouvez ajuster la résistance afin de la rendre plus forte.
- Si vous vous sentez étourdi, allongez vous et faites une pause.
- Entraînez-vous une à deux fois par jours, de préférence le matin et le soir.
- Après 4 à 6 semaines vous devriez commencer à sentir les premiers effets.

# TRAVAIL DE GESTION DU STRESS

Cet exercice peut vous aider à diminuer votre niveau de stress et d'anxiété, par exemple, vous pouvez effectuer cet entraînement avant d'aller vous coucher, ou tout simplement si vous vous sentez anxieux ou contrarié.

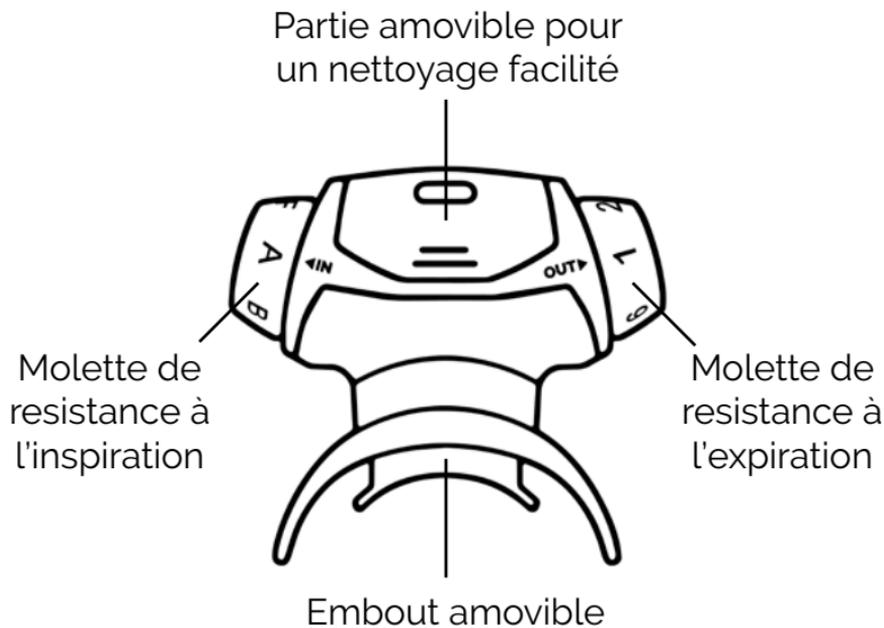
- Asseyez-vous ou allongez-vous sur votre dos.
- Commencez votre entraînement avec le niveau de résistance le plus bas et augmentez petit à petit la résistance si vous sentez que celle-ci est faible.
- Inspirez et expirez calmement à travers votre Airofit. Chaque inspiration doit durer au moins 5 secondes et chaque expiration doit durer au moins 7 secondes.
- Lors de votre expiration, imaginez-vous vous débarrasser de vos contrariétés. Lors de votre inspiration imaginez-vous faire le plein de nouvelle énergie.
- Vous pouvez pratiquer cet exercice n'importe où, pendant 3 à 20 minutes.
- Cet exercice ne doit pas être difficile à effectuer, il n'y a pas de but de performance.
- La pratique de cet exercice devrait contribuer à baisser votre niveau de stress et apaiser vos tensions corporelles.

# ENTRAINEMENT DE RENFORCEMENT DU SOUFFLE

Cet exercice a pour but d'augmenter vos capacités pulmonaires. 3 minutes d'entraînement quotidien devrait vous donner des résultats notables.

- Asseyez-vous ou allongez-vous sur votre dos.
- Commencez votre entraînement avec le niveau de résistance le plus bas (A1).
- Inspirez calmement à travers votre Airofit pendant 5 secondes et retenez votre souffle pendant 5 secondes, puis expirez à fond de manière à vider complètement vos poumons.
- L'objectif est de remplir puis vider vos complètement vos poumons.
- Répétez l'exercice pendant 3 minutes.
- Une fois habitué à cet entraînement, vous pouvez le rendre plus difficile en augmentant la résistance sur la molette prévue à cet effet.
- Si vous vous sentez étourdi, asseyez-vous et faites une pause.

# DESCRIPTION PRODUIT



# UTILISATIONS ET UTILISATEURS CONCERNÉS

L'appareil d'entraînement respiratoire Airofit Basic est conçu pour entraîner les muscles de votre système respiratoire. Vous devez vous familiariser avec ce manuel d'utilisation avant d'utiliser l'appareil Airofit Basic. Une attention spéciale doit être requise concernant les contre-indications et les précautions d'utilisations.

Les utilisateurs visés sont:

- L'utilisateur personnel de l'appareil Airofit Basic.
- Toute personne instruisant l'utilisateur de l'Airofit Basic.

## RESPONSABILITÉ DU FABRICANT

Airofit doit être utilisé conformément aux instructions d'utilisation données dans ce manuel. En cas de non respect des consignes d'utilisation, Airofit ne saurait se tenir responsable des dommages causés.

# PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

- Airofit Basic est un appareil d'entraînement personnel, ne le partagez pas.
- N'utilisez jamais d'agent de nettoyage abrasif, ou liquide agressifs tel que l'essence ou l'acétone pour nettoyer l'appareil. Ne mettez pas l'appareil au lave vaisselle.
- N'utilisez jamais l'appareil en faisant une autre activité en parallèle (conduire, courrir, faire du vélo, etc...)
- Airofit Basic Un entraînement à forte resistance peut causer des étourdissements, nous vous recommandons de rester dans votre position (allongé ou assise) même après la fin de votre entraînement, et respirez normalement pendant minimum une à deux minutes avant de vous relever.

# CONTRES-INDICATIONS

- Si vous avez des antécédents de pneumothorax spontané (un poumon effondré n'étant pas dû à une blessure traumatique, par ex. Côte cassée).
- Si vous avez un poumon effondré en raison d'une blessure traumatique pas complètement guéri.
- Si vous avez un tympan éclaté qui n'a pas complètement guéri ou autre problème de tympan.
- Si vous souffrez d'exacerbations sévères dues à l'asthme, nous vous recommandons de consulter votre médecin avant d'utiliser Airofit.
- Si vous avez des problèmes de santé concernant votre système respiratoire, votre cœur ou votre tension artérielle, nous vous recommandons de consulter votre médecin avant d'utiliser Airofit Basic.
- • Si vous vous sentez mal à l'aise ou étourdi pendant votre entraînement avec Airofit, arrêtez-vous et ne reprenez pas l'entraînement avant 30 minutes.
- Si vous ressentez une douleur inquiétante pendant les séances d'entraînement, arrêtez immédiatement.
- • Si vous avez moins de 15 ans, vous ne devez utiliser Airofit qu'avec la surveillance d'un adulte.

# PRISE EN MAIN

## **Principe d'entraînement Airofit**

Le principe de cet entraînement consiste à générer une résistance respiratoire autant à l'inspiration qu'à l'expiration, de manière à renforcer vos muscles respiratoires.

## **Manipulation correcte de l'Airofit Basic**

vous devez être relaxé, assis ou allongé. Tenez votre appareil avec votre main posée sur la partie amovible de l'Airofit.

Assurez-vous que les ouvertures situées sur les molettes de résistance ne soit pas couvertes.

Portez l'appareil à votre bouche de sorte à ce que vos lèvres recouvrent la partie extérieur en silicone. et ainsi éviter tous fuite d'air.

Regardez droit devant vous car avoir la tête baissée augmente la sécrétion salivaire.

## A PROPOS DE L'AIROFIT BASIC



### **Partie amovible**

Afin de faciliter le lavage et le séchage de l'appareil d'entraînement respiratoire Airofit Basic, appuyez doucement sur le bouton présent sur la partie amovible, afin de le détacher du reste de l'appareil.

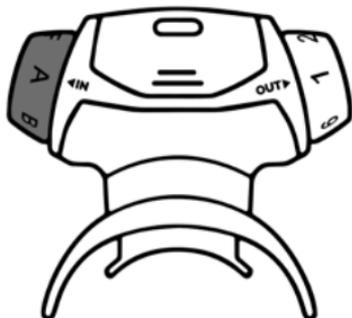


### **L'embout buccal**

L'embout buccal est plus souple que le reste du dispositif pour assurer un confort optimal lors de l'exercice.

Repliez les côtés de l'embout pour l'insérer dans la bouche.

# A PROPOS DE L'AIROFIT BASIC



## **Molette de résistance à l'inspiration**

La molette avec les lettres vous permet de régler la résistance à l'inspiration. La lettre F représente la résistance la plus forte et la A la plus faible.



## **Molette de résistance à l'expiration**

La molette avec les chiffres vous permet de régler la résistance à l'expiration. Le chiffre 6 représente la résistance la plus forte et le chiffre 1 la plus faible.

# ENTRETIEN

Suivez les instructions ci-dessous afin de vous assurer que votre Airofit Basic reste en état de marche et hygiénique.

Souvent en contact avec votre salive, il est important de le nettoyer fréquemment.

**IL EST IMPORTANT DE TOUJOURS RANGER VOTRE AIROFIT DANS LA POCLETTE DE TRANSPORT PRÉVU À CET EFFET OU DANS TOUT AUTRE ENDROIT PROPRE ET SEC.**

Après chaque entraînement il est recommandé de rincer votre appareil avec de l'eau chaude.

Une fois par semaine, il est conseillé de retirer la partie amovible afin de la nettoyer. Utilisez un désinfectant doux au lieu de l'eau courante. La solution désinfectante utilisée doit être adaptée au contact avec la bouche, comme celles utilisées pour les biberons. En cas de doute, demandez à votre pharmacien.

Une fois votre appareil nettoyé avec du désinfectant, passez le sous l'eau courante afin de le rincer. Séchez le avec un chiffon propre et sec.

# NORMES

**Dimensions:** longueur (7cm) largeur: (7.7cm) hauteur: (2.7cm)

**Poids:** 45g embout compris.

**Materials:** ABS plastique (boitier), silicone (valves), et TPE (embout)

## Standards:

Your Breathing Trainer is produced according to ISO 13485:  
2016 MEDICAL DEVICES

# DIRECTIVES ET APPROBATIONS

L'équipement est conforme au marquage CE selon les directives suivantes:



Directive 2007/47/EC (MDD) relative aux dispositifs médicaux  
Le système Airofit est conforme à la classe I des dispositifs médicaux



Directive 94/62/EC relative aux emballages et aux déchets d'emballages



REACH Directive 1907/2006/EC



RoHS Directive 2011/65/EU

# FAQ

## **Les exercices me font produire beaucoup de salive, que puis-je faire?**

- Essayez de faire une pause pendant votre entraînement (appuyez sur pause dans l'application) afin de réduire la quantité de salive dans votre bouche.
- Vous pouvez retirer l'entraîneur respiratoire de votre bouche tout en avalant votre salive.
- Alternativement, et si la session le permet, vous pouvez vous allonger pendant l'entraînement. Cela ne réduira pas l'efficacité de l'entraînement.

## **Mes résultats varient beaucoup - est-ce normal?**

- Le fait de respirer est par nature extrêmement variable et difficile à contrôler avec précision. Lorsque vous commencez à vous entraîner avec Airofit, vous constaterez que vos résultats varient considérablement d'un entraînement à un autre.
- À mesure que vous vous habituez à respirer avec une résistance, vous devriez constater des résultats plus cohérents et contrôlables.

# FAQ

- Vous pourriez toutefois constater une variation des résultats d'un jour à l'autre, en fonction de votre condition physique et de votre état d'esprit du jour, tout comme avec toute autre forme d'exercice.

## **Je ne vois aucune amélioration - que puis-je faire?**

- Si vous ne constatez aucune amélioration de vos entraînements, essayez d'augmenter le niveau de vos entraînements.
- Il est important de vous entraîner avec un niveau conséquent afin de pouvoir augmenter la force de vos muscles respiratoires.
- Cependant, notez qu'après 6 à 8 semaines d'entraînement, votre progression aura tendance à stagner. À partir de là, essayez de maintenir votre progression en continuant à vous entraîner régulièrement.

# GARANTIE LIMITÉE AIROFIT

Airofit Sport A/S garantit ce produit contre tout défaut de matériau ou défaut de fabrication pendant une période de douze (12) mois à compter de la

date d'achat, à condition que le produit soit utilisé dans un environnement domestique et conformément à ce manuel.

Cette garantie limitée ne couvre pas les défaillances dues à des abus,

à des dommages accidentels ou à des réparations ou tentatives de réparation effectuées par une personne autre qu'Airofit Sport A/S. Un produit défectueux répondant aux conditions de garantie énoncées dans ce manuel sera remplacé ou réparé sans frais de la part de l'acheteur.

En cas de produit défectueux, retournez le produit au commerçant chez qui il a été acheté (à condition que le magasin soit un commerçant participant). Les retours doivent être effectués dans la période de garantie. Une preuve d'achat sera requise. Veuillez consulter le commerçant pour connaître sa politique de retour spécifique concernant les retours ou les échanges.

# GARANTIE LIMITÉE AIROFIT

La deuxième option consiste à retourner le produit à Airofit Sport A/S. Une preuve d'achat sera requise.

Cette garantie ne s'applique pas aux accessoires. Cette garantie vous donne des droits légaux spécifiques et vous pouvez avoir d'autres droits selon votre pays d'origine. Si vous avez des questions, contactez le service client Airofit.

Ce produit n'est pas destiné à un usage commercial. Ainsi, une utilisation commerciale de ce produit annulera automatiquement cette garantie. Toutes les autres garanties, formelles ou implicites, seront par le présent document rejetées.

**AIROFIT**

© 2020 Airofit A/S - Tous droits réservés  
Titangade 11, Copenhagen, DK-2200, Danemark