



GUIDE RAPIDE



TABLE DES MATIÈRES

Bienvenue à Airofit	2
Description du produit	3
Utilisation et utilisateurs prévus	4
Responsabilité du fabricant	4
Précautions de sécurité	5
Quand ne pas utiliser Airofit	6
Fonctionnement	7
Devenir familier avec l'entraîneur respiratoire Airofit	
Bouton marche/arrêt	8
Embout buccal	8
Roulettes de résistance	9
E-Unit amovible	10
Charge	10
Entretien et maintenance	11
Commencer à utiliser Airofit	12
Caractéristiques techniques	17
Dépannage	18
FAQ	19
Directives et approbations	20
Garantie limitée Airofit	21

BIENVENUE DANS LA FAMILLE AIROFIT

Airofit est une solution d'entraînement conçue pour vous aider à renforcer et à améliorer votre système respiratoire, en utilisant les dernières technologies. Que vous fassiez du vélo, de la natation, ou participez à d'autres sports exigeants, avoir plus d'oxygène à puiser peut vous donner un net avantage. Vous pourrez vous entraîner plus dur, récupérer plus rapidement et performer encore mieux.

La solution consiste en:

- L'entraîneur respiratoire Airofit
- L'application mobile Airofit Sport

QU'OBTIENDREZ-VOUS?

Ci-dessous sont les principaux domaines dans lesquels Airofit améliore les performances athlétiques.



Capacité vitale

Une augmentation du volume pulmonaire utilisable, par le biais de l'entraînement de la flexibilité du diaphragme, signifie une plus grande quantité d'oxygène inhalée en une seule inspiration.



Seuil anaérobie

Un renforcement de la résistance envers le lactate assure une capacité prolongée pour performer à des intensités élevées et pour des périodes plus longues.



Force respiratoire

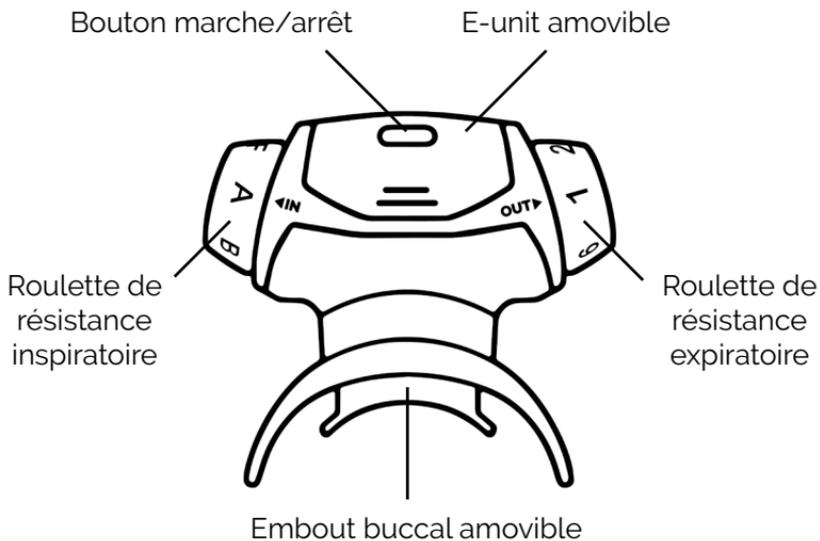
Une amélioration de la puissance respiratoire augmente la quantité d'oxygène inhalée dans une période de temps donnée et diminue la consommation d'énergie.



Performance instantanée

Une intensification de l'oxygénation, de la circulation sanguine et de la concentration mentale grâce à différents modes respiratoires testés.

DESCRIPTION DU PRODUIT



UTILISATION ET UTILISATEURS PRÉVUS

L'entraîneur respiratoire Airofit est destiné à entraîner les muscles du système respiratoire. Vous devez vous familiariser avec le manuel d'utilisation avant de l'utiliser. Une attention particulière doit être portée aux avertissements et aux consignes de sécurité.

Les utilisateurs prévus sont:

- L'utilisateur personnel de l'entraîneur respiratoire Airofit et l'application mobile Airofit Sport
- Le personnel formant l'utilisateur de l'entraîneur respiratoire Airofit

RESPONSABILITÉ DU FABRICANT

Airofit A/S est seulement responsable de la sécurité, de la fiabilité et des performances de l'équipement, à condition que l'entraîneur respiratoire Airofit soit utilisé conformément aux instructions d'utilisation.

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

- Utilisez uniquement le câble micro USB fourni ou un autre câble certifié USB, avec un chargeur USB certifié CE.
(voir Caractéristiques techniques - Page 17)
- Utilisez uniquement l'entraîneur respiratoire avec l'application Airofit Sport ainsi que les sessions et programmes sélectionnés. Réglez toujours la résistance en fonction des paramètres recommandés.
- Pour éviter la potentielle transmission d'infections, nous vous recommandons de ne pas partager votre entraîneur respiratoire Airofit avec d'autres utilisateurs, y compris avec des membres de votre famille.
- L'entraîneur respiratoire Airofit n'est pas fourni stérile - nous vous recommandons donc de nettoyer l'appareil avant de l'utiliser.
- N'utilisez jamais de tampons à récurer, d'agents nettoyants abrasifs ou de liquides agressifs tels que de l'essence ou de l'acétone pour nettoyer l'appareil. L'appareil n'est pas conçu pour un nettoyage au lave-vaisselle ni pour une stérilisation à l'autoclave.
- N'utilisez pas l'entraîneur respiratoire Airofit pendant une activité physique (par exemple: course, vélo, aviron, conduite).
- Un entraînement respiratoire intense peut provoquer d'éventuels étourdissements. Si cela se produit, nous vous recommandons de rester dans une position assise après l'entraînement et de respirer normalement pendant au moins 1 à 2 minutes avant de vous relever.
- Si vous possédez plusieurs entraîneurs respiratoires Airofit, n'interchangez en aucun cas les E-Units. Les E-Units sont calibrés spécifiquement pour chaque appareil, et leur échange entraînera des incohérences dans les résultats mesurés.

QUAND NE PAS UTILISER AIROFIT

- Si vous avez des antécédents de pneumothorax spontané (un affaissement du poumon qui n'est pas dû à une blessure traumatique, comme une côte cassée).
- Si vous avez un poumon affaissé suite à une blessure traumatique qui n'a pas complètement guéri.
- Si vous avez un tympan percé qui n'a pas complètement guéri ou toute autre condition liée au tympan.
- Si vous souffrez d'exacerbation sévère d'asthme, nous vous recommandons de consulter votre médecin avant d'utiliser Airofit.
- Si vous avez moins de 15 ans, vous ne devez utiliser Airofit qu'avec la supervision d'un adulte.
- Si vous avez des problèmes médicaux liés à votre système respiratoire, votre cœur ou votre tension artérielle, nous vous recommandons de consulter votre médecin avant d'utiliser Airofit.
- Si vous vous sentez étourdi ou avez des vertiges pendant l'entraînement, vous devez vous arrêter pendant 30 minutes et vérifier que les roulettes de résistance pour les paramètres inspiratoires et expiratoires sont correctes.
- Si vous ressentez un inconfort physique pendant une séance d'entraînement, arrêtez immédiatement l'entraînement.

FONCTIONNEMENT

Description du système Airofit

Airofit est un système composé de l'entraîneur respiratoire Airofit et de l'application mobile Airofit Sport. Grâce aux capteurs de l'entraîneur, l'application mobile vous fournira des informations liées à votre entraînement ainsi qu'à votre progression au fil du temps.

La fonctionnalité principale se compose de l'entraîneur respiratoire Airofit qui fournit une résistance à votre respiration inspiratoire et expiratoire. L'application Airofit Sport quant à elle fournit des conseils pour votre entraînement respiratoire et contrôle vos performances.

Tenir correctement votre entraîneur respiratoire

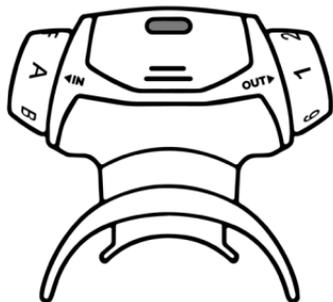
Tenez-vous bien droit en position debout ou assise tout en étant détendu. Tenez l'appareil avec votre main sur l'E-Unit.

Assurez-vous que les ouvertures près des roulettes de résistance ne soient pas couvertes.

À présent, placez l'embout buccal de l'appareil dans votre bouche de sorte que vos lèvres recouvrent le bouclier extérieur. Vos dents quant à elles doivent être placées autour du bloc de morsure situé au milieu de l'embout buccal et du bouclier extérieur.

Assurez-vous de regarder droit devant, puisque regarder vers le bas peut générer plus de salivation.

L'ENTRAÎNEUR RESPIRATOIRE AIROFIT



Bouton marche/arrêt

Pour allumer l'entraîneur respiratoire, cliquez sur le bouton marche/arrêt. Il commencera à clignoter en vert pour indiquer que l'appareil est allumé. À ce stade, il est prêt à être associé à l'application mobile.

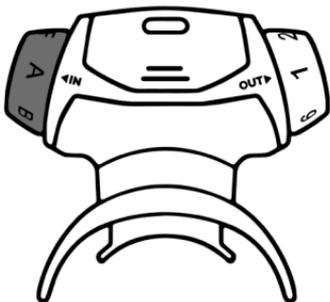
Pour éteindre l'entraîneur respiratoire, maintenez simplement le même bouton marche/arrêt pendant 3 secondes.



L'embout buccal

L'embout buccal est plus mou que le reste de l'appareil pour assurer un confort complet pendant l'exercice.

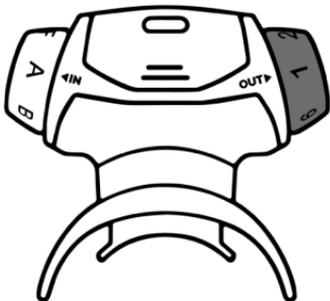
Pour l'utiliser, pliez délicatement les côtés de l'embout buccal et mettez-le dans votre bouche.



Roulette de résistance inspiratoire

La roulette contenant les lettres vous permet de régler votre résistance inspiratoire. La lettre F représentant la résistance la plus élevée et la lettre A la plus basse.

N'oubliez pas d'ajuster la résistance en fonction des recommandations pour chaque session d'entraînement.

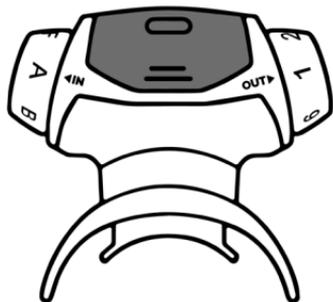


Roulette de résistance expiratoire

La roulette contenant les chiffres vous permet de régler votre résistance expiratoire. Le chiffre 6 représentant la résistance la plus élevée, et le chiffre 1 la plus basse.

N'oubliez pas d'ajuster la résistance en fonction des recommandations pour chaque session d'entraînement.

L'ENTRAÎNEUR RESPIRATOIRE AIROFIT



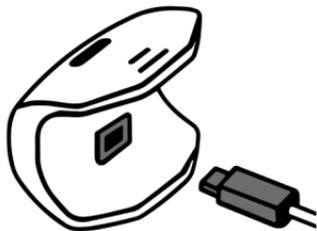
E-Unit amovible

Cette partie contient tout l'électronique de l'appareil. Pour nettoyer ou charger votre entraîneur respiratoire Airopfit, vous devez retirer le E-Unit du reste de l'appareil. Pour ce faire, tirez le E-Unit entre vos doigts aux endroits marqués par deux traits, au dessus et au dessous du E-Unit.

Assurez-vous que l'E-Unit n'entre en contact avec aucun liquide.

Charge

Vous trouverez la prise pour charger l'appareil à l'intérieur de l'E-Unit. Commencez par insérer votre câble micro USB dans la prise. Si le bouton clignote en vert, vous avez correctement inséré votre câble et l'appareil est en train de charger.



L'appareil est complètement chargé quand le bouton arrête de clignoter et reste vert.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

Veillez suivre les recommandations ci-dessous pour vous assurer que votre entraîneur respiratoire reste bien entretenu et dans un bon état de fonctionnement. L'entraîneur respiratoire étant exposé à la salive pendant chaque utilisation, il est important de le nettoyer fréquemment. Nous vous recommandons de le nettoyer après chaque session d'entraînement.

Rangez toujours votre entraîneur respiratoire Airofit dans la pochette de rangement fournie ou de toute autre manière hygiénique. Assurez-vous toujours que votre entraîneur respiratoire est sec avant de le ranger dans sa pochette ou autre rangement fermé.

Retirez toujours l'E-Unit avant de nettoyer l'appareil avec de l'eau ou autre liquide! (*voir E-Unit amovible - Page 10*)

Après chaque entraînement, nous vous recommandons de laver l'appareil à l'eau tiède.

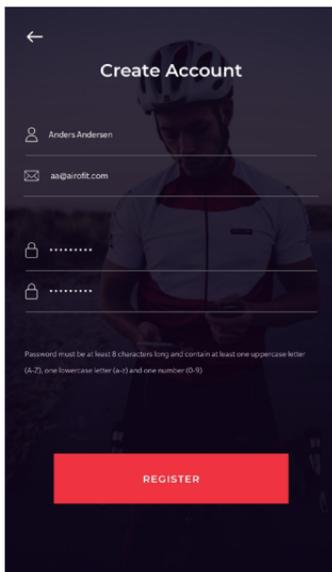
Après le lavage, secouez et soufflez à travers l'appareil pour éliminer quelconque excès d'eau, en vous assurant qu'il est complètement sec pour la prochaine utilisation.

Une fois par semaine, retirez l'embout buccal de l'appareil pour pouvoir mieux le nettoyer. Utilisez une solution désinfectante douce à la place de l'eau. La solution désinfectante utilisée doit être conçue pour nettoyer tout équipement qui entre en contact avec la bouche, comme les solutions désinfectantes utilisées pour les biberons. En cas de doute, demandez à votre pharmacien. Pour finir, passez l'appareil sous l'eau courante, en vous assurant de rincer tous les recoins de l'appareil. Secouez l'appareil pour éliminer l'excès d'eau et séchez-le avec une serviette propre.

COMMENCER À UTILISER AIROFIT

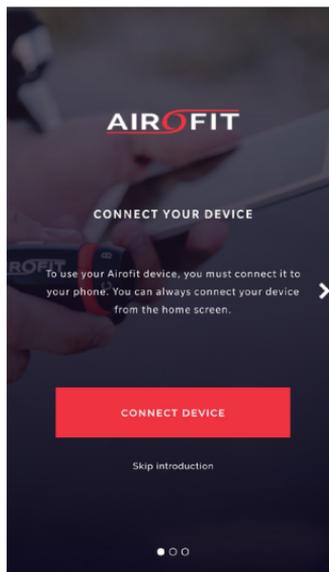
Commencez par charger votre entraîneur respiratoire Airofit pendant 3 heures. (voir *Charge* - Page 10)

Lorsque vous avez installé l'application mobile Airofit Sport sur votre smartphone et que votre entraîneur respiratoire Airofit est complètement chargé, vous pouvez commencer votre inscription.



Vous inscrire

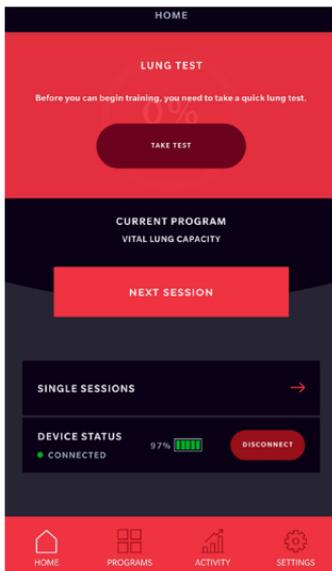
Avant de pouvoir utiliser l'application mobile Airofit Sport, vous devez créer votre compte Airofit.



Connectez votre appareil

Allumez votre appareil (voir Page 8) et cliquez sur "CONNECT DEVICE" sur l'écran de l'application.

Vous êtes maintenant dans le menu principal de l'application mobile Airofit Sport et pouvez terminer la configuration de votre profil.



Sélectionnez "SETTINGS" dans la barre de menu en bas de l'écran.

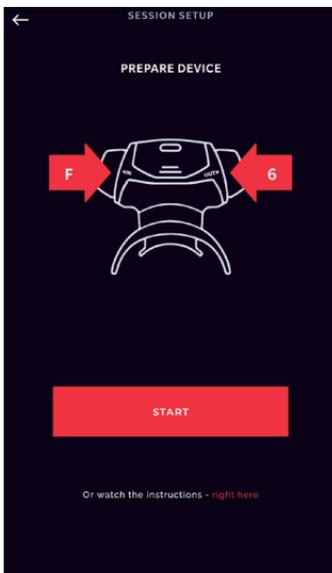
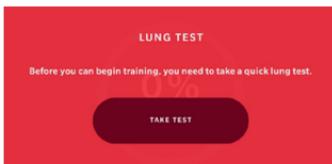
Faites défiler vers le bas et sélectionnez "UPDATE PROFILE". Remplissez votre taille/poids/âge. Ces informations sont importantes pour pouvoir vous donner les meilleurs conseils pour votre système respiratoire.



Sélectionnez "HOME" dans la barre de menu en bas de l'écran pour retourner à l'écran d'accueil.

COMMENCER À UTILISER AIROFIT

Avant de commencer l'entraînement, vous devrez passer un test pulmonaire. Celui-ci mesurera votre force inspiratoire et expiratoire afin de vous donner le niveau de performance optimal ainsi que le point de départ pour votre entraînement.



Sélectionnez "TAKE TEST" sur l'écran. Notez que vous devrez peut-être allumer votre appareil de nouveau ainsi que le reconnecter.

Assurez-vous de régler les roulettes de résistance comme indiqué sur l'écran. Cela s'applique à chaque fois que vous passez un test pulmonaire ou que vous vous entraînez.

Pour vous aider à vous familiariser avec le test et la session d'entraînement, nous vous recommandons de regarder les vidéos d'instructions en bas de l'écran auparavant.

Sélectionnez "right here" pour regarder la vidéo.

Sélectionnez "START" pour passer votre test pulmonaire.

Après avoir passé le test pulmonaire, les résultats vous sont présentés. Ces niveaux et chiffres seront utilisés comme point de référence pour mesurer et vous conseiller sur vos futures sessions d'entraînement.



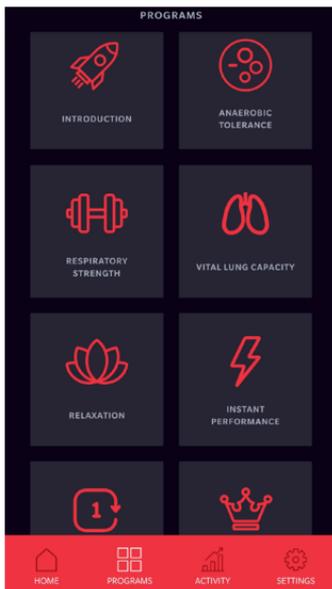
Ici, vous pouvez voir votre capacité pulmonaire vitale. Les pourcentages et les mesures de "LOW" (FAIBLE) à "HIGH" (ÉLEVÉ) en passant par "MEDIUM" (INTERMÉDIAIRE) affichés sur l'écran comparent vos résultats à ceux d'autres individus du même âge, sexe et taille.

"INHALE STRENGTH" (FORCE INSPIRATOIRE) et "EXHALE STRENGTH" (FORCE EXPIRATOIRE) affichés à l'écran montrent votre pression inspiratoire et expiratoire maximale. Ils sont mesurés en centimètres d'eau (unité de pression standard).

De nouveau, vous pouvez comparer vos résultats à ceux d'autres individus du même âge, sexe et taille.

COMMENCER À UTILISER AIROFIT

Après avoir passé le test pulmonaire, vous êtes prêt à commencer votre entraînement!



Sélectionnez «PROGRAMS» dans la barre de menu en bas de l'écran.

Nous vous recommandons de commencer par le programme «INTRODUCTION» jusqu'à ce que vous soyez familiarisé avec les sessions d'entraînement.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Système de mesure: mesure électronique et automatique de la pression respiratoire au moment de l'inspiration et de l'expiration.

Alimentation: pile bouton de type lithium-ion 1x3.7V. Rechargeable avec une prise micro USB.

Dimensions: L: 7cm x l: 7,7cm x h: 2,7cm

Poids: 45g avec l'embout buccal

Matériaux: plastique ABS (boîtier), silicone (valves) et TPE (embout buccal)

Câble: câble micro USB 2.0

Chargeur: utilisez un chargeur USB certifié CE 5V / min 100mA

Compatibilité de l'application:

L'application fonctionne avec la version 11 ou plus récente d'iOS et la version 7 ou plus récente d'Android.

Environnement:

Température de fonctionnement: 5°C à 45°C

Température de charge: 5°C à 45°C

Normes:

Votre entraîneur respiratoire est produit conformément à la norme ISO 13485.

Pièces de rechange:

Vous avez un embout buccal supplémentaire inclût avec votre entraîneur respiratoire. Vous pouvez interchanger les embouts, selon vos préférences.

DÉPANNAGE

Que faire si mon entraîneur respiratoire ne se connecte pas à l'application mobile Airofit Sport?

- Assurez-vous que l'appareil est complètement chargé.
- Assurez-vous que le bouton clignote lorsque vous démarrez l'appareil.
- Assurez-vous que votre Bluetooth sur votre smartphone est activé.

Que faire si mon entraîneur respiratoire se déconnecte?

- Assurez-vous que l'appareil est complètement chargé.
- Ne appuyez pas sur le bouton marche/arrêt une fois la connexion avec l'application mobile établie.
- Ne quittez pas l'application mobile lorsque vous êtes en train d'utiliser l'entraîneur respiratoire.
- Assurez-vous que l'entraîneur respiratoire n'est pas à plus de 5 mètres du smartphone auquel il est censé être connecté.

Comment savoir si mon entraîneur est complètement chargé?

- Lorsque l'E-Unit est connecté au le câble de charge, le bouton vert restera allumé en permanence lorsque la batterie sera complètement chargée.

Au contraire, si elle n'est pas complètement chargée, le bouton vert clignotera. Notez que la fréquence de clignotement du bouton est la même lorsque l'appareil est en charge et lorsqu'il est connecté à l'application mobile.

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 pouvez donc constater 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.
- 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 et vos résultats de test, 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.

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 2014/53/EU (RED) relative à la mise sur le marché d'équipements radioélectriques



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



Directive WEEE 2012/19/EU



Directive REACH 1907/2006/EC



Directive RoHS 2011/65/EU

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.

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.

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