

# **Airofit Active**

## Brugermanual

DK

## **PRODUCENTENS ANSVAR**

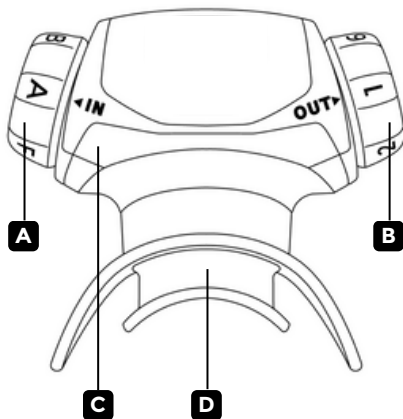
Airofit A/S er kun ansvarlig for udstyrets sikkerhed, pålidelighed og ydeevne, forudsat at Airofit Active Åndedrætstræner bruges i overensstemmelse med denne brugsanvisning.

## **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

# Indhold

|           |                               |   |
|-----------|-------------------------------|---|
| <b>1</b>  | Download app'en               | 1 |
| <b>2</b>  | Registrér dig                 | 1 |
| <b>3</b>  | Udforsk Airofit Active-app'en | 2 |
| <b>4</b>  | Start Træning                 | 2 |
| <b>5</b>  | Pleje og Vedligeholdelse      | 2 |
| <b>6</b>  | Tilsigtet Brug og Brugere     | 3 |
| <b>7</b>  | Sikkerhedsforanstaltninger    | 3 |
| <b>8</b>  | Kontraindikationer            | 5 |
| <b>9</b>  | Fejlfinding                   | 5 |
| <b>10</b> | Tekniske Specifikationer      | 6 |
| <b>11</b> | Direktiver og Godkendelser    | 6 |
| <b>12</b> | Airofit Begrænset Garanti     | 7 |

# 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.

Airofit Mobile App er kompatibel med:

- iOS version: 12 eller nyere
- Android version: 11 eller nyere

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 Udforsk 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 kompromittere iltningen af de bevægelige muskler.

Placer 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 Airofitmobilapp'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/faq/>

## 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 12 eller nyere og Android version 11 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:



Medical Device Directive  
2007/47/EC (MDD) Medical  
Device Class I



Packaging and Packaging  
Waste Directive 94/62/EC

## **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 gives i tillæg til eventuelle rettigheder, du måtte have i henhold til gældende forbrugerbeskyttelseslove.

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.

**Copyright © 2022 by Airopfit A/S, Denmark**

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of Airopfit A/S.

Airopfit A/S  
Titangade 11  
Copenhagen N, 2200  
Denmark

Mail: [info@airopfit.com](mailto:info@airopfit.com)