



QUICK GUIDE



CONTENIDO

Bienvenido a Airowit	2
Lo que se incluye	2
Los beneficios	3
Descripción del producto	4
Uso previsto y usuarios	5
Responsabilidad del fabricante	5
Seguridad y precauciones	6
Cuándo no se debe usar Airowit	8
Manejo	9
Conoce al entrenador de respiración Airowit PRO	
Botón de encendido	10
La boquilla	10
Ruedas de resistencia	11
E-Unit removible	12
Cargar	12
Cuidado y mantenimiento	13
Primeros pasos	14
Especificaciones técnicas	19
Problemas y soluciones	20
Preguntas frecuentes	21
Directivas y aprobaciones	22
Garantía limitada de Airowit	23

BIENVENIDO A LA FAMILIA AIROFIT

Airofit es una solución de entrenamiento diseñada para ayudarte a fortalecer y mejorar tu sistema respiratorio, utilizando tecnología de última generación. No importa si practicas el ciclismo, la natación o compites en otros deportes exigentes, tener más oxígeno a tu disposición te da una gran ventaja. Podrás entrenar más duro, recuperarte más rápido y rendir mejor.

El sistema incluye:

- Entrenador de respiración Airofit PRO
- Aplicación móvil Airofit PRO

LO QUE SE INCLUYE

Tu paquete de Airofit incluye:

- Entrenador de respiración Airofit PRO
- Boquilla adicional
- Cable de carga aprobado por CE
- Guía rápida Airofit PRO

LOS BENEFICIOS

¡Aquí tienes las principales áreas en las que Airofit mejora el rendimiento de los atletas!

Capacidad pulmonar



Una mayor capacidad pulmonar aumenta la cantidad de oxígeno inhalado en un período determinado, disminuyendo el consumo de energía y la fatiga de los músculos respiratorios.

Capacidad vital



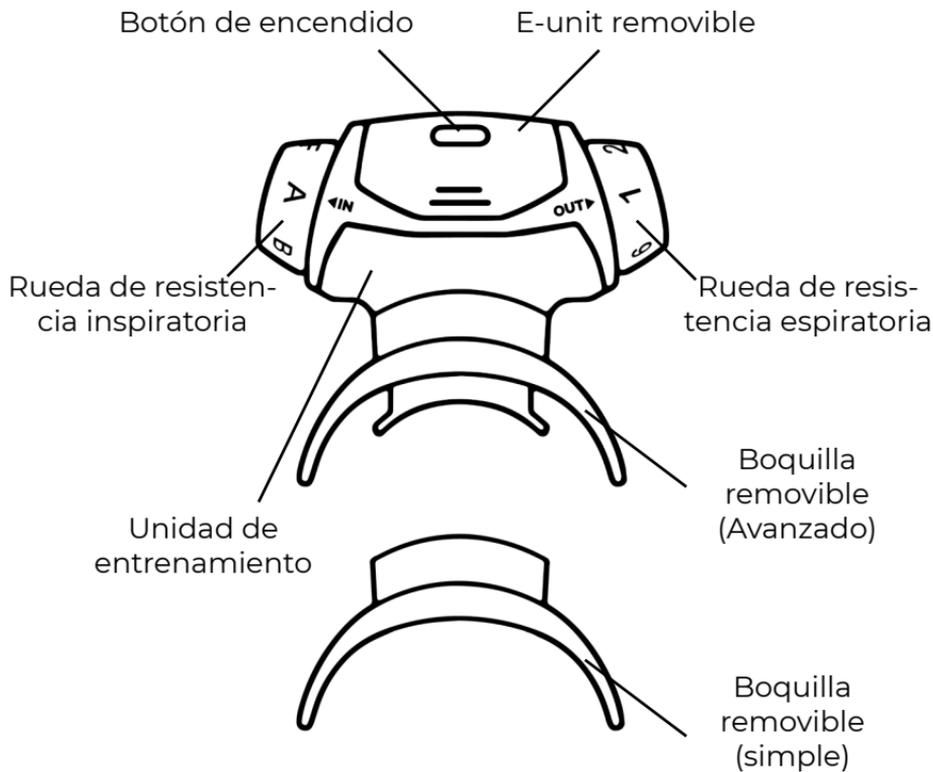
Un mayor volumen pulmonar accesible gracias al entrenamiento de la flexibilidad del diafragma significa mayores cantidades de oxígeno en una sola inhalación.

Umbral anaeróbico



Una mayor resistencia al lactato asegura una prolongada capacidad de rendimiento a altas intensidades durante períodos más largos.

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO



USO PREVISTO Y USUARIOS

El Entrenador de Respiración Airofit PRO está diseñado para entrenar los músculos del sistema respiratorio. Antes de utilizar el Entrenador de Respiración Airofit PRO, debes familiarizarte con el manual de usuario. Deberás prestar especial atención a los avisos de advertencia y a las instrucciones de seguridad.

Siéntate o acuéstate durante el entrenamiento respiratorio, ya que puede causar mareos.

Recuerda mantener la cabeza en una posición elevada.

Airofit sólo puede utilizarse de forma separada de la actividad física. El entrenamiento respiratorio durante el ejercicio físico comprometerá la oxigenación de los músculos locomotores.

Los usuarios previstos son:

- El usuario final del Entrenador de Respiración Airofit PRO y de la aplicación móvil Airofit PRO
- El personal que instruye al usuario del Entrenador de Respiración Airofit PRO

RESPONSABILIDAD DEL FABRICANTE

Airofit A/S sólo asume la responsabilidad de la seguridad, fiabilidad y rendimiento del equipo, siempre que el Entrenador Respiratorio Airofit PRO se utilice de acuerdo con estas instrucciones de uso.

SEGURIDAD Y PRECAUCIONES

- Se debe utilizar únicamente el cable micro USB suministrado u otro cable USB certificado por CE, junto con un cargador USB certificado por CE.
(Consulta las Especificaciones Técnicas - Página 19)
- El entrenador de respiración sólo se utiliza junto con la aplicación de Airofit Sport y las sesiones y programas seleccionados. Establece siempre la resistencia a los ajustes recomendados.
- Para prevenir la posible transmisión de infecciones, te recomendamos que no compartas tu Entrenador de Respiración Airofit PRO con otros usuarios, incluyendo miembros de la familia.
- El Entrenador de Respiración Airofit PRO no se suministra estéril - recomendamos que limpies el entrenador antes de usarlo. No limpies la E-unit. Sigue las instrucciones de limpieza (Página 13)

- La limpieza del aparato no debe realizarse nunca con estropajos, agentes de limpieza abrasivos ni líquidos agresivos como la gasolina o la acetona. El Entrenador de Respiración Airofit PRO no es apto para su uso en lavavajillas o autoclave.
- No utilices el Entrenador de Respiración Airofit PRO simultáneamente con otras actividades (por ejemplo, correr, ciclismo, remar, conducir).
- El entrenamiento respiratorio puede causar mareos. Recomendamos que mantengas la posición después del entrenamiento y que respires normalmente durante un mínimo de 1-2 minutos antes de levantarte de una posición sentada.
- Si tienes más de un entrenador de respiración Airofit PRO, no cambies las E-Unit. Cada E-Unit está calibrada específicamente para el entrenador, y cambiarlas causará inconsistencias en los resultados de las mediciones.

CUÁNDO NO SE DEBE USAR AIROFIT

- Si tienes antecedentes de neumotórax espontáneo (un pulmón colapsado que no se debió a una lesión traumática, por ejemplo, una costilla rota).
- Si tienes un pulmón colapsado debido a una lesión traumática que no ha sanado completamente.
- Si tienes un tímpano perforado que no se ha curado completamente o cualquier otra condición del tímpano.
- Si padeces de exacerbaciones severas debido al asma, te recomendamos que consultes a tu médico antes de usar Airofit.
- Si padeces alguna condición médica con tu sistema respiratorio, corazón o presión sanguínea, te recomendamos que consultes a tu médico antes de usar Airofit.
- Si sientes algún dolor preocupante durante las sesiones de entrenamiento, deja de entrenar inmediatamente.
- Si eres menor de 15 años, sólo debes usar Airofit bajo la supervisión de un adulto.

MANEJO

Descripción del sistema Airofit

El Airofit es un sistema que incluye el Entrenador de Respiración Airofit PRO y la aplicación Airofit Sport. Junto con los sensores del entrenador, la aplicación móvil te proporcionará información sobre el entrenamiento y tu progreso a lo largo del tiempo.

La principal funcionalidad consiste en que el Entrenador de Respiración Airofit PRO proporciona resistencia a tu respiración inspiratoria y espiratoria. La aplicación Airofit Sport proporciona una guía para el entrenamiento respiratorio y monitoriza tu rendimiento.

Cómo manejar correctamente tu entrenador de respiración

Debes estar relajado y de pie o sentado en posición vertical. Sostén el entrenador con tu mano en la E-Unit.

Asegúrate de que las aberturas cerca de las ruedas de resistencia no estén cubiertas.

A continuación, coloca el entrenador en tu boca de manera que tus labios cubran la parte exterior de la boquilla para sellarla. Si estás usando la boquilla avanzada, los bloques de mordida deben ser sujetos entre tus dientes.

Mira hacia adelante, ya que mirar hacia abajo puede causar más salivación.

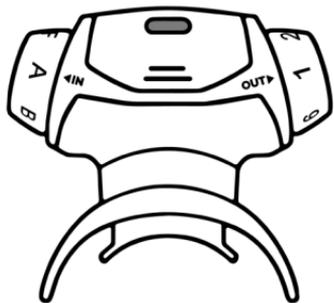
No debes sujetar el Entrenador de Respiración con las manos durante el entrenamiento, a menos que sea necesario.

Cargar

Encontrarás el puerto de carga en el interior de la E-Unit. Inserta el cable Micro USB para cargar. Si el botón parpadea en verde, significa que has introducido el cable correctamente y que la E-Unit se está cargando.

Una vez cargado completamente, el botón permanecerá en verde.

ENTRENADOR DE RESPIRACIÓN AIROFIT PRO



Botón de encendido

Pulsa el botón para ENCENDER el entrenador de respiración. Comenzará a parpadear en verde para indicar que el entrenador está ENCENDIDO, en este punto, está listo para ser emparejado con la aplicación móvil.

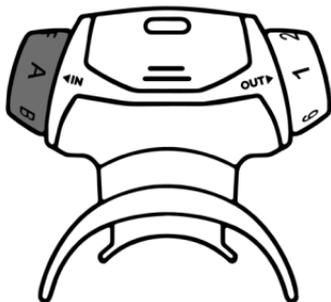
Para apagar el entrenador, basta con mantener pulsado el mismo botón durante 3 segundos.



La boquilla

La boquilla es más suave que el resto del entrenador de respiración, para asegurar una gran comodidad durante el ejercicio.

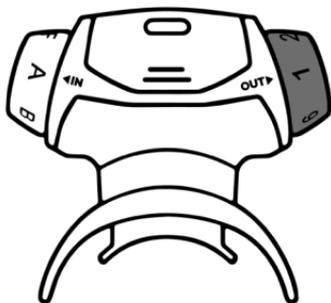
Para usarla, dobla suavemente los lados de la boquilla y ponla en tu boca.



Rueda de resistencia inspiratoria

La rueda con las letras te permite establecer tu resistencia inspiratoria. La letra F es la más alta, y la A es la resistencia más baja.

Recuerda ajustar según las recomendaciones en cada sesión de entrenamiento.



Rueda de resistencia espiratoria

La rueda con los números te permite establecer tu resistencia a la espiración. El número 6 es la resistencia más alta, y el 1 es la más baja.

Recuerda ajustar según las recomendaciones en cada sesión de entrenamiento.

ENTRENADOR DE RESPIRACIÓN AIROFIT PRO



E-Unit removable

Esta parte contiene toda la electrónica. Para limpiar o cargar tu Entrenador de Respiración Airopfit PRO, aprieta suavemente las empuñaduras y retira la E-Unit del resto del cuerpo.

Asegúrate de que la E-Unit no entre en contacto con ningún líquido.



Unidad de Entrenamiento

El término 'Unidad de Entrenamiento' se utiliza para tu Entrenador de Respiración Airopfit PRO una vez que la E-Unit y la boquilla son removidas.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Por favor, sigue las siguientes instrucciones para asegurar que tu entrenador de respiración se mantenga limpio y en buen estado de funcionamiento. Asegúrate siempre de que tu entrenador esté seco antes de guardarlo. Recomendamos que siempre guardes tu Entrenador de Respiración Airofit PRO de forma adecuada, limpia e higiénica. Para evitar que la batería se agote, carga completamente el entrenador si lo guardas durante más de una semana sin utilizarlo. Recuerda cargar completamente el Entrenador de Respiración antes de volver a usarlo. (Youtube: Airofit PRO - Cuidado y Mantenimiento)

Mantenimiento diario

Como el Entrenador estará expuesto a la saliva durante el uso, es importante limpiarlo con frecuencia. Recomendamos limpiar el entrenador después de cada sesión de entrenamiento. Retira siempre la E-Unit y límpiala con un paño seco y limpio.

LA E-UNIT NO PUEDE SER LIMPIADA CON AGUA U OTROS LÍQUIDOS.

Recomendamos lavar la Unidad de Entrenamiento (*Página 12*) y la Boquilla (*Página 10*) en agua tibia (por debajo de 60°C). Después del lavado, sacuda y sopla el dispositivo para eliminar el exceso de agua, asegurándote de que esté completamente seco antes de volver a montarlo. Airofit no puede lavarse en un lavavajillas.

Mantenimiento semanal

Una vez a la semana, hay que retirar tanto la boquilla como la E-Unit del Entrenador de Respiración para poder limpiarla mejor. Para lavar bien la unidad de entrenamiento, usa una gota de detergente para platos en agua. Una vez lavada, mantén la Unidad de Entrenamiento bajo el agua corriente, para que pueda circular por ella. Sacude el exceso de agua, sopla a través del dispositivo y sécalo con una toalla limpia. Deja que se seque al aire y asegúrate de que el dispositivo esté completamente seco antes de volver a montarlo.

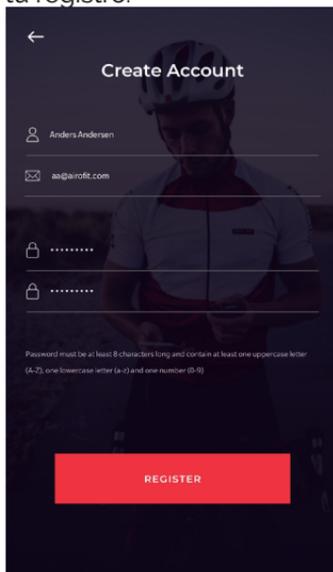
Mantenimiento mensual

Por favor, recuerda cargar tu Entrenador de Respiración completamente al menos una vez al mes, incluso cuando no lo uses, para evitar que la batería se agote.

PRIMEROS PASOS

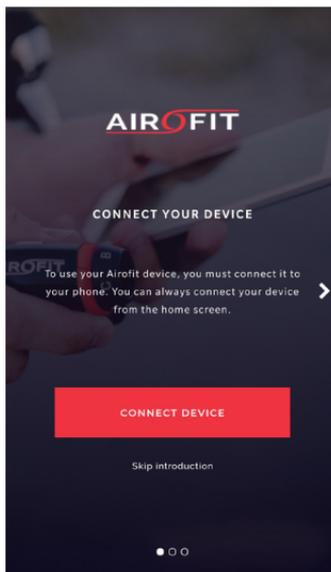
Comienza cargando tu Entrenador de Respiración Airofit PRO durante 8 horas
(Cargar - Página 12)

Cuando hayas instalado la aplicación Airofit Sport en tu smartphone y el entrenador de respiración Airofit PRO esté completamente cargado, podrás iniciar tu registro.



Registro

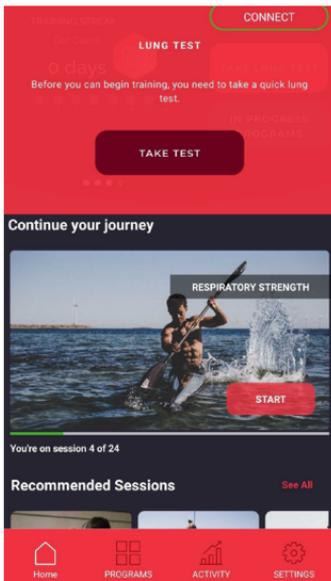
Antes de poder utilizar la aplicación Airofit Sport, debes crear tu cuenta Airofit.



Conecta tu dispositivo

Enciende tu dispositivo (Página 10) Presiona "Connect Device" en la pantalla de tu teléfono.

Ahora estás en el menú principal de la aplicación móvil de Airofit Sport y puedes terminar de configurar tu perfil.



Selecciona "SETTINGS" en la barra de menú en la parte inferior de la pantalla.

En el menú de ajustes, desplázate hacia abajo y selecciona "UPDATE PROFILE".

Introduce tu altura/peso/edad. Esto es importante para darte la mejor información sobre tu sistema respiratorio.



Selecciona "HOME" en la barra de menú de la parte inferior de la pantalla para volver a la pantalla de inicio.

PRIMEROS PASOS

Antes de empezar el entrenamiento, tendrás que realizar una prueba pulmonar. Esta mide tu fuerza inspiratoria y espiratoria para darte el nivel de rendimiento óptimo y el punto de partida del entrenamiento.



Selecciona "TAKE TEST" en la pantalla. Puede que necesites encender tu entrenador y reconectarte.

Asegúrate de ajustar las ruedas de resistencia como se muestra en la pantalla. Esto es necesario cada vez que se realiza una prueba pulmonar o se entrena.

Para ayudarte a familiarizarte con el test de Airofit y la sesión de entrenamiento, te recomendamos que empieces viendo los videos de instrucciones en la parte inferior de la pantalla.

Selecciona "right here" para ver el video.

Selecciona "START" para hacer tu prueba pulmonar.

Después de hacer la prueba pulmonar, se presentarán los resultados. Estos niveles y números serán el punto de partida para medir y dar información sobre tus futuras sesiones de entrenamiento.



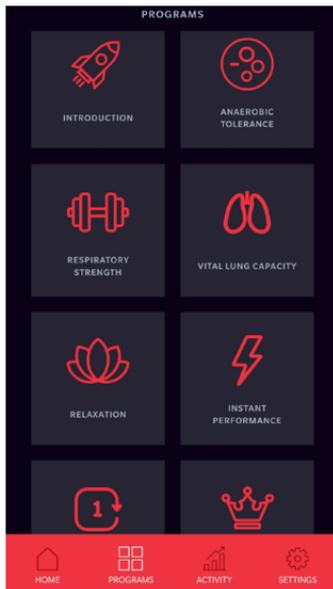
Aquí puedes ver tu capacidad vital. Los porcentajes y mediciones de "LOW" a "HIGH" muestran cómo se comparan tus resultados con los de otras personas de tu edad, sexo y tamaño.

Fuerza de inhalación y fuerza de exhalación muestra tu máxima presión inspiratoria y espiratoria. Se miden en centímetros de agua (una unidad de presión estándar).

Una vez más, puedes ver los resultados comparados con una persona de tu edad, sexo y tamaño.

PRIMEROS PASOS

Después de hacer la prueba pulmonar, ¡estás listo para comenzar tu entrenamiento!



Selecciona "PROGRAMS" en la barra de menú en la parte inferior de la pantalla.

Te recomendamos que empieces con el programa de "INTRODUCTION" hasta que te familiarices con las sesiones de entrenamiento.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Método de medición: Medición electrónica automática de la presión respiratoria al inhalar y exhalar.

Alimentación: 1 pila de botón de iones de litio de 3,7 V. Recargable con un cable micro USB.

Dimensiones de la unidad: L: 7cm, A: 7,7cm, P: 2.7cm

Peso: 45g incluyendo la boquilla

Materiales: Plástico ABS (carcasa), silicona (válvulas) y TPE (boquilla)

Cable: Cable Micro USB 2.0

Cargador: Utiliza un cargador USB certificado por CE 5V/min 100mA

Aplicación con smartphones:

La aplicación funciona con la versión 11 o más reciente de iOS y la versión 7 o más reciente de Android.

Ambiente:

Temperatura de funcionamiento: 5°C a 45°C

Temperatura de carga: 5°C a 45°C

Estándares:

Tu entrenador de respiración está fabricado de acuerdo con la norma ISO 13485.

PROBLEMAS Y SOLUCIONES

¿Por qué mi entrenador no se conecta a la aplicación móvil de Airofit Sport?

- Asegúrate de que el entrenador esté completamente cargado.
- Asegúrate de que el botón esté parpadeando cuando lo pulses.
- Asegúrate de que el Bluetooth del smartphone esté activado.

¿Por qué se desconecta mi entrenador?

- Asegúrate de que el entrenador esté completamente cargado.
- No presiones el botón después de que se haya establecido la conexión.
- No cierres/salgas de la aplicación mientras estés usando el entrenador.
- Permanece dentro de un rango de 5 metros de distancia al smartphone al que está conectado el entrenador.

¿Cómo sé cuándo mi entrenador está completamente cargado?

- Cuando la E-unit se conecta con el cable, el botón se iluminará constantemente cuando la batería esté completamente cargada.

Si no está completamente cargado, el botón parpadeará. Hay que tener en cuenta que la frecuencia de parpadeo es la misma cuando el entrenador está cargando y cuando está conectado a la aplicación móvil.

PREGUNTAS FRECUENTES

Los ejercicios me hacen crear mucha saliva - ¿hay algo que pueda hacer para detener esto?

- Intenta hacer una pausa durante tu entrenamiento (presiona la pausa en la App) para permitir que la saliva en tu boca se despeje.
- Tal vez te conviene sacar al entrenador de tu boca mientras tragas.
- Alternativamente, y si la sesión lo permite, puedes acostarte mientras entrenas. Esto no reducirá el efecto del entrenamiento.

Mis resultados varían mucho - ¿es esto normal?

- La actividad de la respiración es, por su propia naturaleza, extremadamente variable y difícil de controlar con precisión. Cuando empiezas a entrenar con Airofit, puedes encontrar que tus resultados varían mucho entre las diferentes sesiones.
- A medida que te acostumbras a la actividad de respirar contra la resistencia, deberías comprobar que tus resultados son más consistentes y controlables.
- Aún así, puedes encontrar que hay una variación de un día para otro, dependiendo de tu condición física y estado mental en un día en particular, al igual que cualquier otra forma de ejercicio.
- Asegúrate de hacerte la prueba pulmonar cada vez bajo las mismas condiciones. Por ejemplo, por la mañana, antes del desayuno.

No veo ninguna mejora - ¿qué puedo hacer?

- Si no ves ninguna mejora en el entrenamiento o en los resultados de la prueba, intenta aumentar el nivel con el que te estás entrenando.
- Es importante que estés entrenando contra una carga que es un desafío para aumentar la fuerza de tus músculos respiratorios.
- Sin embargo, recuerda que después de 6 a 8 semanas, las mejoras de tu entrenamiento tenderán a estancarse. Después de esto, intenta mantener los mejores resultados de tu respiración continuando entrenando regularmente.

DIRECTIVAS Y APROBACIONES

El equipo cumple con las siguientes directivas de CE:



Directiva de Dispositivos Médicos 2007/47/EC (MDD)
El Sistema Airofit cumple con la Clase I de Dispositivos Médicos



FCC ID: 2ATQX-AF002



IC: 25191-AF002



Directiva de Equipos radioeléctricos 2014/53/EU (RED)



Directiva de envases y residuos de envases 94/62/EC



Directiva WEEE 2012/19/EU



Directiva REACH 1907/2006/EC



Directiva RoHS 2011/65/EU

GARANTÍA LIMITADA DE AIROFIT

Airofit Sport A/S garantiza que este producto está libre de defectos en el material o fabricación durante un periodo de veinticuatro (24) meses a partir de la fecha de compra, siempre que el producto se utilice en un entorno doméstico y de acuerdo con este manual.

Esta garantía limitada no cubre defectos debidos a abusos, daños accidentales o si las reparaciones o intentos de reparación han sido realizados por alguien que no sea Airofit Sport A/S. Un producto defectuoso que cumpla con las condiciones de la garantía aquí establecidas será reemplazado o reparado sin coste alguno.

En caso de un producto defectuoso, hay que devolver el producto al minorista al que se compró (siempre que la tienda sea un minorista participante). Las devoluciones deben hacerse dentro del periodo de garantía. Se requiere una prueba de compra. Por favor, consulta con el minorista para conocer su política de devolución específica con respecto a las devoluciones o cambios.

Esta garantía te da derechos legales específicos y puedes tener otros derechos que varían de un estado a otro. Si tienes alguna pregunta, comunícate con el Servicio de Atención al Cliente de Airofit.

Este producto no está destinado a un uso comercial y, por consiguiente, el uso comercial de este producto anulará esta garantía. Todas las demás garantías, expresas o implícitas, quedan excluidas por la presente.

