



Recover Better



Vítejte v komunitě Aerify

Ahoj! Vítejte v komunitě Aerify s lehkými nohami!

Nejprve bychom vám chtěli poblahopřát k vašemu vynikajícímu rozhodnutí pořídit si boty Aerify Charge Recovery! To znamená, že chápete význam regenerace během vašeho aktivního životního stylu, který se, upřímně řečeno, stal „mainstreamem“ teprve v posledních letech.

Opravdu věříme tomu, co řekla Dotsie Bausch ve filmu „Game Changers“:

„Regenerace je nejdůležitějším prvkem v životě špičkového sportovce. Je to poškození, oprava, poškození, oprava, a to se opakuje pořád dokola. Protože pokud můžete pracovat víc a víc se opravovat, budete lepším sportovcem.“

A ona je žena, které stojí za to naslouchat – 8násobná národní šampionka USA v cyklistice, 2násobná zlatá medailistka z Panamerických her.

Jinými slovy – i když trénujete čtyři nebo pět hodin denně, zbytek dne, tedy dalších 20 hodin, trávíte zotavováním se. Většina vašeho pokroku je založena na lepším zotavení, které vám pomůže zlepšit se při příštím tréninku! Investice do zotavení může být nejchytřejší investicí k dosažení vašich sportovních cílů!

Co najdete v balení?

*Volitelné příslušenství:
Aerify bag



Dálkový
ovladač

The Aerify Standard
přístroj

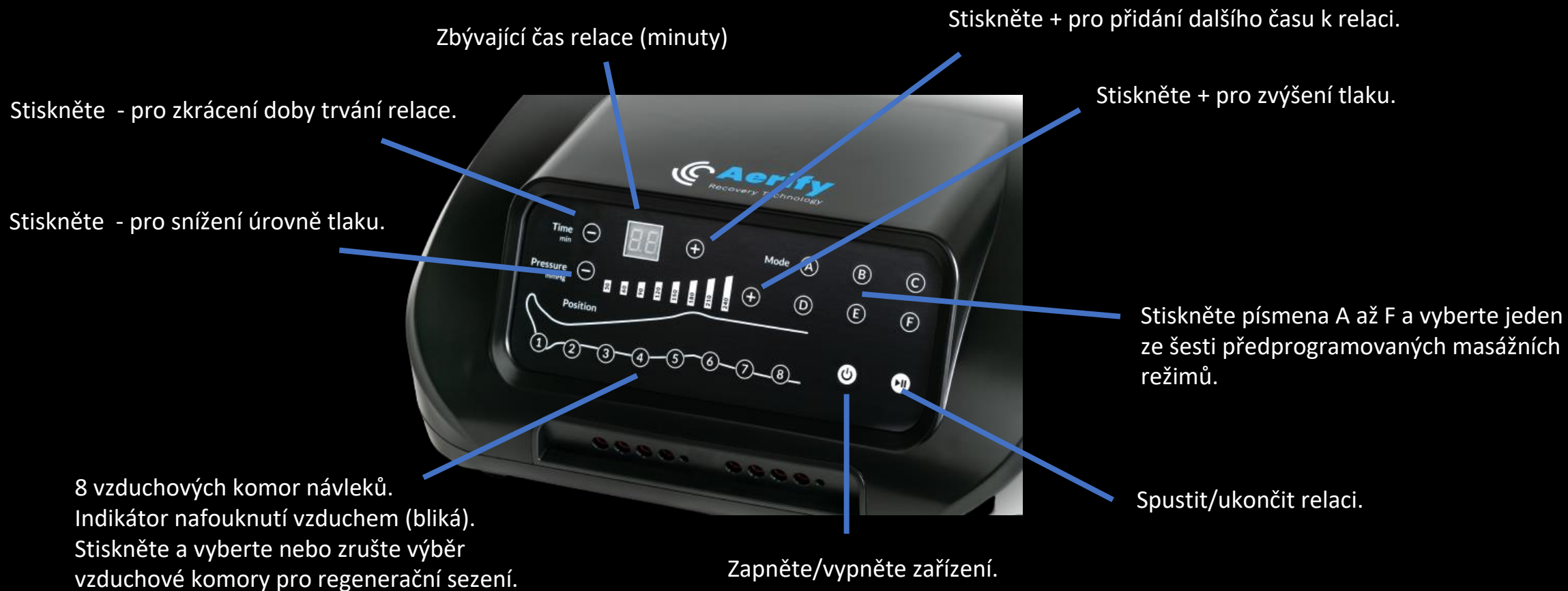
Air návleky



The Aerify Standard
návleky or *kalhoty
(*volitelné)



Aerify Standard ovládací rozhraní



Začínáme – jak sestavit?

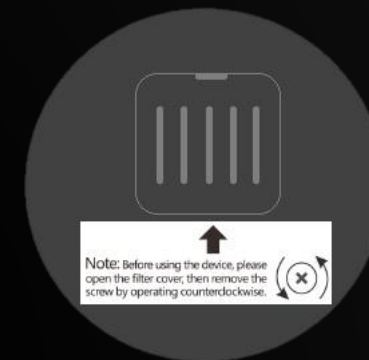


Krok 1 – Před prvním použitím stroje Aerify otočte stroj vzhůru nohama a najděte malý poklop uprostřed. Pod ním najdete „transportní šroub“, který je třeba odstranit pomocí jednoduchého šroubováku. Šroub slouží POUZE k upevnění a ochraně řídicí jednotky před poškozením během přepravy. Už ho nebudete potřebovat. Nevracejte ho zpět.

Krok 2 – Zvedněte kryty hadic po stranách návleků a postupně připojte kolíky vzduchových hadic k návlekům.

Krok 3 – Ujistěte se, že jsou kolíky vzduchotěsné a bezpečně připojené, poté uzavřete kryty hadic.

Krok 4 – Připojte hadice k zařízení Aerify Standard a ujistěte se, že šipky na konektorech směřují nahoru. Nyní jste připraveni začít!



Krok 1



Krok 2



Krok 3



Krok 4

Začínáme

Jak používat Aerify Standard?

Aerify Standard se velmi snadno ovládá – stačí se posadit, vložit nohy do návleků, s kalhotami nebo bez nich, vybrat jeden ze šesti dostupných režimů, nastavit tlak a čas, stisknout tlačítko start a užít si to! Aerify Standard vám umožňuje vykonávat více činností najednou. Během regenerace můžete sledovat televizi, dát si jídlo po cvičení, zkontrolovat telefon nebo dokonce pracovat na notebooku. Už se nemusíte potit, svou práci jste již odvedli, teď si odpočiňte a nechte Aerify Standard dělat svou práci.



**Stiskněte tlačítko
napájení a zapněte
Aerify Standard!**



**Vložte obě
nohy do bot
a ujistěte se,
že je zip
zcela
zapnutý!**

Zvolte režim regenerace

Aerify Standard má 6 různých režimů regenerace

Režimy A, B, C, D jsou hlavní programy regenerace:

A: Režim „jedna vlna“ poskytuje vynikající relaxační masáž po dlouhém dni stráveném na nohou.

B: Režim „sekvenční stlačování“ je nejvhodnější pro lymfatickou drenáž a odplavení kyseliny mléčné po cvičení.

C: Režim „peristaltická dvojitá vlna“ pro intenzivní uvolnění svalů.

D: Režim „plné stlačování a uvolnění“ se všemi komorami současně pro rychlou a velmi intenzivní terapii.

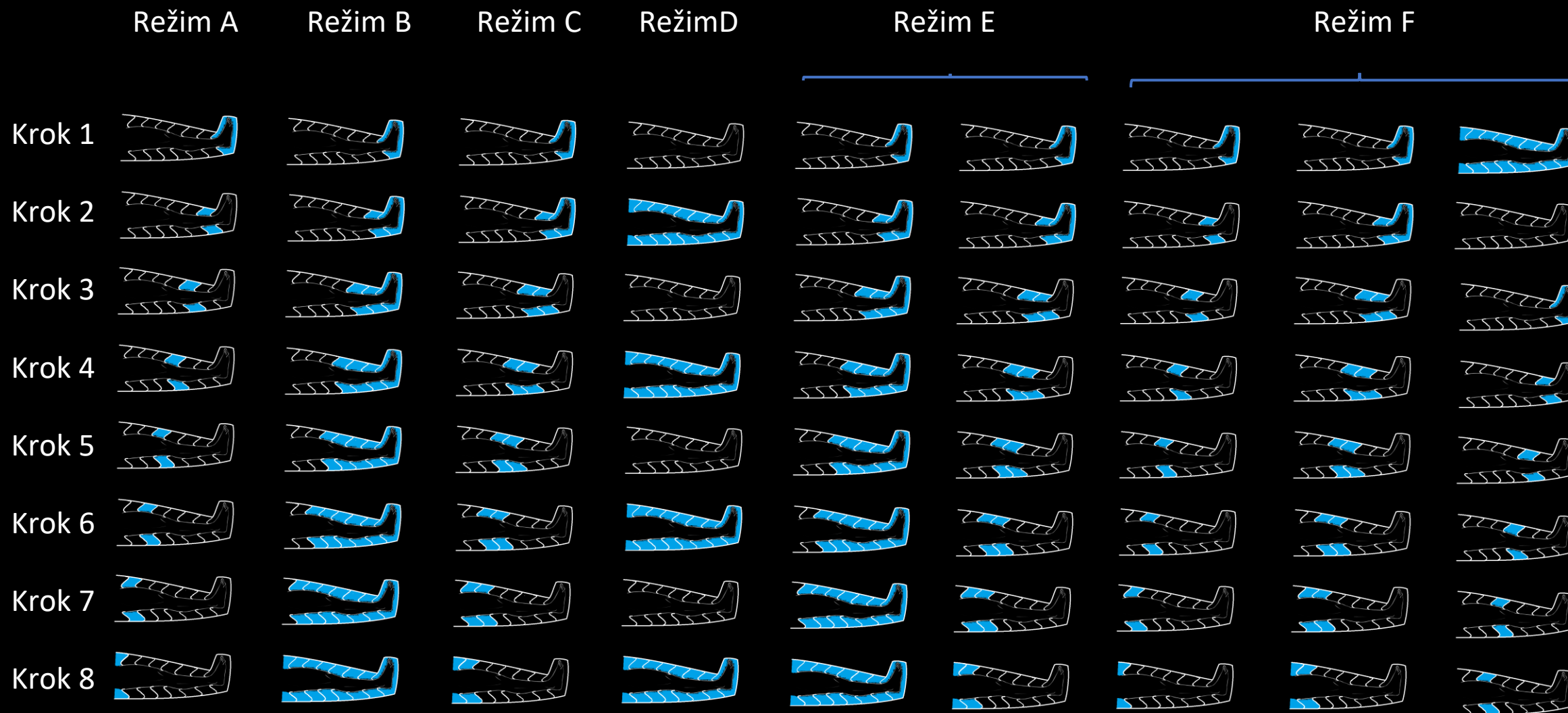
A režimy E a F jsou kombinacemi předchozích režimů.

E: režimy B + C v cyklu

F: režimy A + C + D v cyklu



Cykly jednotlivých režimů



Nastavte tlak *POWER LEVEL*

Aerify Standard umožňuje vám vybrat si z široké škály tlakových úrovní pro regenerační sezení. Od 30 do 240 mmHg s 8 různými úrovněmi, kde každá úroveň představuje zvýšení o 30 mmHg. Například úroveň 1 je 30 mmHg, úroveň 5 je 150 mmHg a nejvyšší úroveň – 8 je 240 mmHg (to je tlak uvnitř volejbalového míče). Potřebný tlak závisí na obvodu vašich nohou (např. u štíhlých nohou budete obvykle potřebovat vyšší tlak), osobních preferencích a toleranci komprese. Doporučujeme začít se středním tlakem – **ÚROVEŇ 3 až 5** (mezi 90–150 mmHg) a poté tlak zvýšit nebo snížit podle toho, jak vám to vyhovuje. Vezměte prosím na vědomí, že pocit by měl být příjemný, ale zároveň silný a pevný. Pokud se kdykoli cítíte nepohodlně, doporučujeme snížit úroveň tlaku.



AKTIVACE A DEAKTIVACE JEDNOTLIVÝCH KOMOR

8 vzduchových komor v návlecích lze zapínat a vypínat jednotlivě, což vám umožňuje vyhnout se konkrétním bolestivým nebo citlivým oblastem na nohou, nebo se naopak zaměřit pouze na určité partie tím, že ostatní části vypnete.

Ve výchozím nastavení jsou vybrány všechny komory a po spuštění jakéhokoli programu se začnou plnit vzduchem.

Pro **deaktivaci** konkrétní vzduchové komory stačí před spuštěním programu klepnout na příslušnou komoru, kterou chcete vypnout. Pokud ji chcete znovu **aktivovat**, pozastavte program, klepněte na komoru, kterou chcete znovu zapnout, a poté znovu stiskněte tlačítko start.

Je možné zvolit libovolnou kombinaci zapnutých a vypnutých komor. Nebojte se experimentovat a vyzkoušet, které nastavení vám bude nejvíce vyhovovat.





Nastavte délku své regenerační relace **NASTAVENÍ ČASU**



Ve výchozím nastavení doporučujeme jednu **30 minutovou** relaci denně, ale délku relace si můžete upravit ručně až na **99 minut**.

Pro rychlé zahřátí před cvičením může být dostačujících i 15 minut při vysokém tlaku. Po tréninku si naopak můžete dopřát **50–60 minut** uvolňující komprese. Dokud je vám procedura příjemná, neexistují žádná omezení, jak dlouho nebo jak často ji používat!

Po použití Aerify Recovery boots

Po ukončení regenerační procedury s regeneračními návleky Aerify Standard rozepněte zipy a návleky sundejte. Odpojte rychlospojku od přístroje a od návleků.

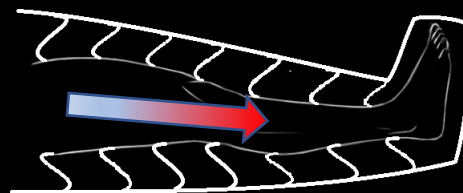
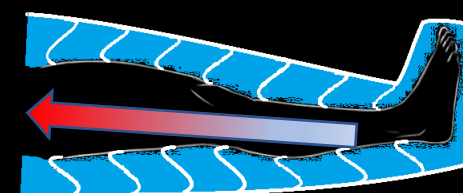
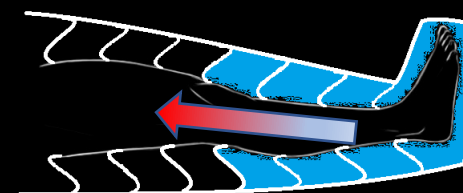
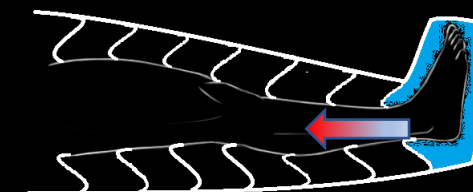
Boty a zařízení Aerify Standard uložte na bezpečném a suchém místě, mimo dosah tepla, přímého slunečního záření nebo vody.

(!!!) Je důležité, abyste své návleky a přístroj Aerify Standard vždy udržovali v čistotě a dobrém stavu. Nepoužívejte je na špinavé nebo zpocené nohy. Nejlepší je používat je po sprše nebo s čistými kalhotami. Pokud je však třeba je vyčistit, použijte vlhký hadřík a nechte návleky přirozeně uschnout, nepoužívejte žádné elektrické sušičky, chraňte je před ohněm, přímým slunečním zářením nebo jakýmkoli zdrojem tepla. Dbejte na to, aby se voda nedostala do přístroje – není voděodolný. Návleky neperte v pračce, velké vaně ani v misce s vodou. Nepoužívejte sušičky prádla ani podobná zařízení.



Jak Aerify Standard Recovery boots fungují?

Aerify Standard využívá vzduch, neboli pneumatickou kompresi, k vytvoření dynamické a účinné masáže nohou. Postupným tlakováním různých komor návleků zvyšuje lymfatický a krevní oběh v nohou, což snižuje otoky a pomáhá rychleji se zotavit tím, že odstraňuje odpadní produkty metabolismu, jako je kyselina mléčná, vznikající při aktivním životním stylu a sportu. Zlepšený průtok krve bohaté na živiny a kyslík je přesně to, co vaše svaly potřebují, aby se mohly regenerovat.



Vnější
stimulace
krevního
oběhu



Technologie pneumatických tlakových a kompresních bot existuje již delší dobu. Velká zdravotnická zařízení ji používají u pacientů ke stimulaci lymfatického a krevního oběhu. Tato technologie však obvykle stojí několik tisíc eur a vyžaduje hodně místa! Aerify Standard vám nabízí stejnou technologii v kompaktním provedení za dostupnou cenu!

VĚDECKÉ ZÁKLADY JSOU SOLIDNÍ A PROKÁZANÉ a na našich webových stránkách najdete odkazy na několik studií:

- Externí pneumatická komprese (EPC) zvyšuje prahovou hodnotu tlaku pro vznik bolesti při regeneraci elitních sportovců!
- EPC má pozitivní vliv na metabolismus, vaskulární biologii, redoxní rovnováhu a zánětlivé procesy.
- EPC zvyšuje flexibilitu a rozsah pohybu!
- celá končetina, nižší tlak EPC zlepšuje funkci endotelu tepen!



Benefit Aerify Standard Recovery Boots

POUŽÍVÁNÍ AERIFY STANDARD RECOVERY BOOTS:

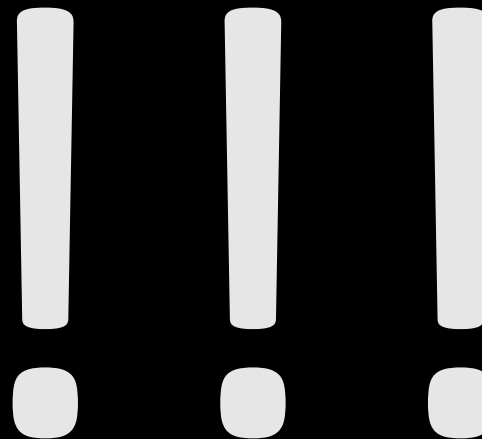
- ✓ ZVYŠUJE KREVNÍ OBĚH
- ✓ URÝCHLUJE REGENERACI SVALŮ
- ✓ ZVYŠUJE VÝKONNOST TRÉNINKU
- ✓ SNIŽUJE OTOKY A ZÁNĚTY
- ✓ POMÁHÁ ODSTRAŇOVAT MLÉČNOU KYSELINU
- ✓ POMÁHÁ PŘEDCHÁZET BOLESTI SVALŮ

DALŠÍ VÝHODY ZAHRNÚJÍ:

- ✓ LYMFATICKÁ DRENÁŽ
- ✓ ÚLEVA OD ÚNAVY
- ✓ SNIŽUJE OTOKY KOTNÍKŮ
- ✓ BOJUJE S TĚŽKÝMI NOHAMI
- ✓ POMÁHÁ TĚLU ODSTRAŇOVAT TOXINY
- ✓ PROTI CELULITIDĚ

NEPOUŽÍVEJTE AERIFY CHARGE, POKUD JSTE TĚHOTNÁ NEBO MÁTE:

Jakékoli kardiovaskulární onemocnění,
Arytmie,
Vysoký krevní tlak,
Akutní plicní edém,
Akutní infekce,
Osteoporóza,
Epizody plicní embolie,
Akutní tromboflebitida,
Hluboká žilní trombóza,
Krevní sraženiny,
Zlomeniny nebo vykloubení kostí,
Otevřené rány nebo záněty,
Bolest,
Nevysvětlitelná únava,
Podstupujete operaci nebo jste ji právě podstoupili.



**Pokud si nejste jisti, zda můžete použít externí pneumatickou kompresi,
poradte se se svým lékařem!**

Čištění a údržba

Je důležité, abyste své návleky a stroj Aerify Standard vždy udržovali v čistotě a dobře se o ně starali. Pokud je však třeba jej vyčistit, použijte vlhký hadřík a nechte návleky přirozeně uschnout, nepoužívejte žádné elektrické sušičky, chraňte je před ohněm, přímým slunečním zářením nebo jakýmkoli zdrojem tepla. Dbejte na to, aby se voda nedostala do stroje – není voděodolný.

- Před čištěním vypněte stroj Aerify Standard.
- Neumývejte stroj a návleky v pračce, velké vaně nebo misce s vodou.
- Návleky otřete suchým nebo vlhkým hadříkem.
K čištění stroje nebo návleků nepoužívejte olej, alkohol, benzín ani chemické prostředky.
- Nepoužívejte sušičky prádla ani podobná zařízení.
- Zařízení používejte a skladujte pouze při pokojové teplotě.
- Zařízení skladujte na bezpečném a suchém místě, mimo dosah zdrojů tepla a přímého slunečního záření.



DŮLEŽITÉ - VAROVÁNÍ



PŘEČTĚTE SI POZORNĚ NÁVOD!

- Nepoužívejte přístroj ani návleky k jiným účelům, než pro které jsou určeny a které jsou uvedeny v této uživatelské příručce.
- Před použitím návleků Aerify Standard se poraďte se svým lékařem. Tento výrobek není určen k diagnostice, léčbě, ošetření ani prevenci jakýchkoli onemocnění.
- Neodepínejte návleky, když jsou nafouknuté nebo se nafukují.
- Před odepnutím návleků vždy vypněte napájení.
- Nezmáchejte přístroj.
- Nepoužívejte přístroj na rovném povrchu.
- Neotevírejte přístroj, protože tím zaniká záruka!
- V případě neobvyklé bolesti nebo jakéhokoli jiného nepříjemného pocitu okamžitě přerušete proceduru.
- Doporučujeme nosit pod botami kalhoty nebo legíny.
- Při prvním použití bot Aerify doporučujeme nepřekračovat dobu 30 minut.
- Čas a tlak by se měly zvyšovat postupně a pouze v souladu s vaším zdravotním stavem a tolerancí tlaku. Tlak by měl být pevný, ale příjemný, nikdy bolestivý.
- Během regenerační procedury seděte v klidu, nechoďte s nafouknutými nebo vyfouknutými botami.
- Nesmíte s přístrojem narážet ani ho shazovat z výšky, takové zacházení by mohlo přístroj poškodit.
- Na přístroj nepokládejte žádné těžké předměty ani jiné předměty.
- Používejte zařízení pouze k masážím, nejedná se o hračku pro děti a domácí zvířata.
- Nenechávejte jej používat děti mladší 12 let.
- Nenechávejte přístroj v blízkosti zdrojů tepla nebo na přímém slunci.
- Při likvidaci zařízení, strojů, bot, baterií a obalů je třeba postupovat v souladu s postupy a pravidly pro likvidaci. Dbejte na ochranu životního prostředí.

Technické informace

- ✓ Hmotnost - 5.2kg
- ✓ Tlak: 30-240mmHg
- ✓ Nastavení času: 1-99 minut
- ✓ Napětí: 220V/ 50Hz
- ✓ Výkon: 65W
- ✓ 2 roky záruka



Technické řešení problémů

V případě technických potíží nás neváhejte kontaktovat na adrese info@rehasport.cz. Zde jsme však pro vás sestavili několik často kladených otázek, které vám mohou pomoci:

STROJ SE NEZAPNE

Zkontrolujte pojistku. V případě, že kapacita pojistky byla přetížena elektřinou, může dojít k roztavení kovové pásky uvnitř pojistky. Pojistka se nachází na spodní straně stroje v rohu pod černým šroubovacím krytem s nápisem „pojistka“.

PŘÍSTROJ VYDÁVÁ HLASITÉ ZVUKY

Ujistěte se, že jste vyjmuli přepravní šroub. Podívejte se na KROK 1 v části „Začínáme – jak sestavit?“.

MOJE BOTY AERIFY STLAČUJÍ KOMORY V NESPRÁVNÉM SMĚRU – CO MÁM DĚLAT?

- 1) Změňte prosím směr, jakým jste připojili hadice (vzduchové trubky) k botám.
- 2) Nebo otočte konektor o 180 stupňů ve směru hodinových ručiček, aby se šipky konektorů shodovaly.

NĚKTERÉ KOMORY BOT SE NEPLNÍ – CO MOHU DĚLAT?

- 1) Zkontrolujte, zda jsou všechny spoje vzduchových hadic s botkami pevně utažené.
- 2) Zkontrolujte, zda nesedíte na jedné z vzduchových hadic (trubiček);
- 3) Zkontrolujte, zda nejsou vzduchové hadice ohnuté nebo ucpané.
- 4) Odstraňte zátku vzduchové hadice ze stroje a rukou zkontrolujte, zda v režimu „D“ vzduch proudí ze všech otvorů. Pokud ano, zkontrolujte znovu, zda nejsou vzduchové hadice (trubky) ucpané, ohnuté nebo přitlačené!

KOMPRESNÍ VÝKON JE SLABÝ

- 1) Ujistěte se, že zařízení používáte s elektrickým proudem o napětí 220 V. Pro napětí 110 V (např. USA) potřebujete převodník na 220 V.
- 2) Zkontrolujte, zda v trubkách nebo manžetách nedochází k úniku vzduchu.

Záruka a opravy

Zaručujeme kvalitu našich výrobků, proto je záruka na stroj i boty 2 roky (24 měsíců) od data nákupu. Záruka se vztahuje pouze na výrobní vady! Pokud má váš stroj nebo boty problémy způsobené nesprávnou údržbou, např. náhodným pádem stroje, položením těžkého předmětu na stroj, hraním dětí se strojem, příliš dlouhým vystavením slunečnímu záření, použitím v sauně, namočením ve vodě nebo jakýmkoli jiným poškozením způsobeným nesprávným používáním podle pokynů výrobce, záruka se na tyto případy nevztahuje. Přečtěte si varování a především je dodržujte!

V případě jakýchkoli technických problémů nás však prosím kontaktujte e-mailem na adrese: info@rehasport.cz a my vám pomůžeme najít nejlepší řešení!

