

Cześć, jestem **Aerify Charge**



#regenerujemytwojenogi



Wyłączny dystrybutor na Polskę:

**MYISO** **pl**

# Witamy w społeczności Aerify



## Witamy w społeczności zdrowych i wypoczętych nóg Aerify

Na początku pragniemy pogratulować Państwu doskonałego wyboru, jakim jest zakup urządzenia **Aerify Charge Recovery**! Oznacza to, że zdają sobie Państwo sprawę z roli, jaką odgrywa proces regeneracji u osób prowadzących aktywny tryb życia i który stał się niezwykle popularny w ciągu ostatnich kilku lat.

Głęboko wierzymy w słowa wypowiedziane przez Dotsie Bausch w filmie "The Game Changers":

*„Regeneracja jest nieodzownym elementem pracy sportowca. Uprawianie sportu to ciągły proces: uraz, regeneracja, uraz, regeneracja i tak w kółko. Im więcej pracy włożysz w trening i im **sprawniej się zregenerujesz, tym stajesz się lepszym sportowcem**”*

Dotsie Bausch to kobieta, której warto posłuchać. Dotsie jest 8-krotną mistrzyni USA w kolarstwie oraz 2-krotną złotą medalistką w Pan-American.

Innymi słowy, nawet jeśli trenujesz codziennie przez cztery lub pięć godzin to resztę dnia czyli pozostałe 20 godzin, spędzasz na regeneracji. Większość Twoich osiągnięć to rezultat właściwej regeneracji, która sprawia, że z treningu na trening osiągasz coraz lepsze wyniki! Inwestycja w proces regeneracji może okazać się najlepszą inwestycją w realizację Twoich sportowych celów.

# Co znajdziesz w opakowaniu?



Urządzenie Aerify Charge



Buty lub spodnie Aerify Charge

\*Akcesoria opcjonalne: plecak Aerify Charge



Wężyki



Szybkozłącze



Ładowarka

# Interfejs Aerify Charge

Naciśnij +, aby zwiększyć ciśnienie

Aktualny poziom ciśnienia (od 1 do 16)

Naciśnij -, aby zmniejszyć ciśnienie

Wskaźnik poziomu naładowania baterii

Wskaźnik napełnienia 8 komór powietrznych (świeci się).  
Naciśnij, aby wybrać lub odznaczyć komorę dla konkretnej sesji.



Naciśnij +, aby zwiększyć czas trwania sesji

Czas pozostały do zakończenia sesji (minuty)

Naciśnij -, aby zmniejszyć czas trwania sesji

Wybierz jeden z sześciu zdefiniowanych programów masażu, naciskając jeden z przycisków oznaczonych literami od A do F

Rozpocznij / zatrzymaj sesję

# Jak złożyć system?

**Krok 1** – unieś osłony wężyków znajdujące się po bokach nogawek, a następnie po kolei podłącz wtyki wężyków.

**Krok 2** – upewnij się, że wtyki są podłączone hermetycznie i pewnie, a następnie zamknij osłony.

**Krok 3** – Podłącz wszystkie wężyki do szybkozłącza. Upewnij się, że „strzałki” znajdujące się na złączu są skierowane w górę.

**Krok 4** – podłącz szybkozłącze do urządzenia Aerify Charge.

Wszystko gotowe!



# Jak używać systemu Aerify Charge?

System Aerify Charge jest niezwykle łatwy w obsłudze. Wystarczy usiąść, założyć buty lub spodnie, wybrać jeden z sześciu dostępnych programów, ustawić ciśnienie i czas, nacisnąć przycisk START i cieszyć się procesem regeneracji! System Aerify Charge pozwala na jednoczesne wykonywanie kilku czynności. Gdy Twój organizm się regeneruje, możesz oglądać telewizję, zjeść posiłek po treningu, sprawdzić powiadomienia na telefonie, a nawet popracować na komputerze. Nie musisz więcej się męczyć bo Twoja praca została już wykonana. Teraz po prostu się odpręż i pozwól systemowi Aerify Charge zrobić resztę.



**Naciśnij zielony przycisk zasilania znajdujący się z boku urządzenia, aby uruchomić system Aerify Charge!**



**Założ buty i upewnij się, że suwak jest całkowicie zapięty.**

# Wybierz właściwy tryb

System Aerify Charge oferuje sześć trybów masażu



Tryby A, B, C przeznaczone są do intensywnej regeneracji:

**A: „ucisk sekwencyjny”** najlepszy do drenażu limfatycznego oraz pozbycia się kwasu mlekowego po treningu

**B: „trójfalowe ciśnienie pulsacyjne”** przeznaczony do pozbycia się kwasu mlekowego oraz relaksacji mięśni (2 w 1) – idealny po wielogodzinnych treningach

**C: „pełen ucisk i rozluźnienie”** z jednoczesnym wykorzystaniem wszystkich komórek, przeznaczony do szybkiej i bardzo intensywnej regeneracji

Tryby D, E, F przeznaczone do relaksacyjnego masażu mięśni:

**D: „jednofalowe ciśnienie pulsacyjne”**, gwarantuje doskonały masaż relaksacyjny po bardzo intensywnym dniu

**E: „podwójna fala perystaltyczna”** gwarantuje głębokie odprężenie mięśni

**F: „potrójna fala perystaltyczna”** zapewnia jeszcze intensywniejsze odprężenie



# Cykle poszczególnych trybów

	Tryb A	Tryb B	Tryb C	Tryb D	Tryb E	Tryb F
Krok 1						
Krok 2						
Krok 3						
Krok 4						
Krok 5						
Krok 6						
Krok 7						
Krok 8						

# Ustaw poziom kompresji

System Aerify Charge oferuje możliwość zdefiniowania poziomu kompresji przed rozpoczęciem sesji. Użytkownik może wybrać jeden z 16 poziomów ucisku, w zakresie wynoszącym od 15 do 240 mmHg, gdzie każdy kolejny poziom oznacza zwiększenie ciśnienia o 15 mmHg. Na przykład, poziom 1 to 15mmHg, poziom 10 to 150mmHg, a poziom 16 (poziom najwyższy) to 240mmHg (ciśnienie równe ciśnieniu wewnątrz piłki do siatkówki). Wymagany ucisk zależy od obwodu nóg, (np. szczupłe nogi zazwyczaj potrzebują silniejszego ucisku), osobistych preferencji oraz progu tolerancji na kompresję. Zaleca się rozpoczęcie sesji od średniego ucisku - poziomu od 6 do 10 (90-150 mmHg), a następnie, w zależności od osobistych preferencji, zwiększenie lub zmniejszenie ciśnienia. Prosimy pamiętać, że ucisk powinien być przyjemny, a jednocześnie silny i solidny. Jeśli podczas trwania sesji odczuwasz jakikolwiek dyskomfort, zaleca się obniżenie poziomu ucisku.





# Wybór poszczególnych komór

Każdą z ośmiu komór można włączyć lub wyłączyć, tym samym umożliwiając pominięcie bolących i wrażliwych obszarów lub skoncentrowanie się na konkretnych częściach kończyny poprzez odznaczenie pozostałych komór.

Domyślnie wszystkie komory są zaznaczone i napełnią się powietrzem po uruchomieniu programu.

Aby odznaczyć wybraną komorę należy przed uruchomieniem programu nacisnąć przycisk odpowiadający danej komorze. Aby ponownie wybrać komorę, zatrzymaj program, naciśnij interesującą Cię komorę a następnie naciśnij ponownie przycisk START.

Urządzenie umożliwia stworzenie dowolnej kombinacji napełniania powietrzem komór. Nie bój się eksperymentować, aby odkryć, która kombinacja będzie dla Ciebie najlepsza.



# Ustawienie czasu trwania sesji



Domyślnie zaleca się jedną sesję dziennie, trwającą **30 minut**, niemniej jednak istnieje możliwość manualnego zdefiniowania czasu trwania sesji. Maksymalny czas trwania sesji wynosi **99 minut**.

**15 minut silnego ucisku** będzie doskonałą rozgrzewką przed treningiem. Po treningu natomiast możesz zaprogramować urządzenie na odprężającą kompresję, trwającą **50-60 minut**. Nie ma żadnych ograniczeń co do długości ani częstotliwości korzystania z urządzenia, jeśli korzystanie z niego sprawia Ci przyjemność!

# Po zakończeniu masażu z Aerify Charge



Po zakończeniu sesji z wykorzystaniem butów Aerify Charge Recovery – rozepnij zamki, a następnie zdejmij buty. Odłącz szybkozłącze od urządzenia oraz od butów. Buty oraz urządzenie Aerify Charge należy przechowywać w suchym i bezpiecznym miejscu, z dala od źródeł ciepła, wody oraz bezpośredniego oddziaływania promieni słonecznych.

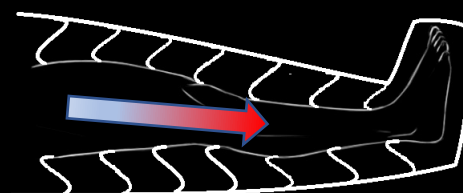
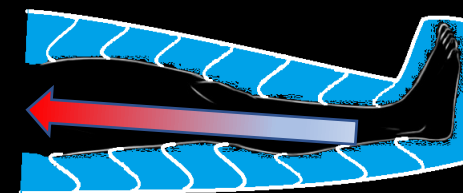
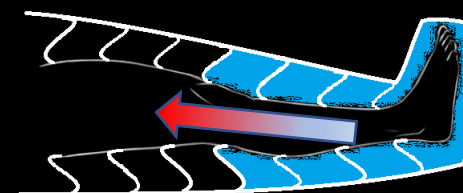
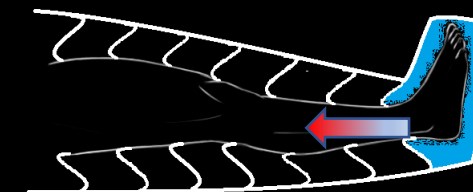
Po złożeniu systemu nie należy odłączać wężyków od butów. Należy odłączyć tylko szybkozłącze.

(!!!) Buty oraz urządzenie Aerify Charge powinny być zawsze czyste i zadbane. Nie zakładaj butów na zabrudzone lub zapocone nogi. Urządzenie powinno się stosować po kąpieli lub po nałożeniu na czyste, przylegające spodnie. W razie potrzeby, buty można wyczyścić, używając wilgotnej ściereczki a następnie należy pozostawić je do samoczynnego wyschnięcia. Nie używać suszarek elektrycznych. Trzymać z dala od ognia, promieni słonecznych a także innych źródeł ciepła. Należy dopilnować, aby do wnętrza urządzenia nie przedostała się woda, ponieważ urządzenie nie jest wodoodporne. Nie należy prać butów. Nie używać suszarek do ubrań ani innych urządzeń tego rodzaju.



# 🌀 Jak działają buty Aerify Charge?

System Aerify Charge wykorzystuje powietrze lub tzw. kompresję pneumatyczną w celu przeprowadzenia skutecznego, dynamicznego masażu kończyn dolnych. Poprzez sekwencyjne zwiększanie ciśnienia w poszczególnych komorach obuwia, system poprawia krążenie krwi i limfy w kończynach dolnych. Taki proces redukuje obrzęki a także przyspiesza proces regeneracji, usuwając z organizmu szkodliwe produkty metaboliczne, takie jak kwas mlekowy, powstający w mięśniach w wyniku uprawiania sportu i prowadzenia aktywnego trybu życia. Lepszy przepływ krwi bogatej w tlen i składniki odżywcze to dokładnie to, czego potrzebują Twoje mięśnie do pełnej regeneracji.



Zewnętrzna  
stymulacja  
krążenia



# Podstawy naukowe technologii Aerify



Technologia systemu wykorzystującego ucisk i kompresję pneumatyczną jest dostępna na rynku już od dłuższego czasu. Duże placówki medyczne wykorzystują ją przede wszystkim do stymulacji krążenia krwi i limfy. Zazwyczaj jednak wiąże się z wydatkiem kilkunastu tysięcy złotych i wymaga sporo miejsca. System Aerify Charge oferuje tę samą technologię ale zamkniętą w kompaktowej konstrukcji i w bardziej przystępnej cenie.

**Skuteczność systemu kompresji potwierdzają solidne dowody naukowe. Na naszej stronie internetowej można znaleźć linki do kilku wybranych badań:**

- Zewnętrzna kompresja pneumatyczna (External pneumatic compression; EPC) zwiększa próg wrażliwości na ból związany z zastosowaniem ucisku podczas procesu regeneracji zawodowych sportowców,
- EPC pozytywnie wpływa na metabolizm, biologię naczyń krwionośnych, równowagę reakcji utleniania i redukcji oraz likwidację stanów zapalnych,
- EPC zwiększa elastyczność i zakres ruchu,
- EPC z zastosowaniem mniejszego ucisku poprawia funkcjonowanie śródbłonna naczyń krwionośnych.





# Korzyści ze stosowania urządzenia Aerify Charge Recovery

## Stosowanie urządzenia AERIFY CHARGE RECOVERY:

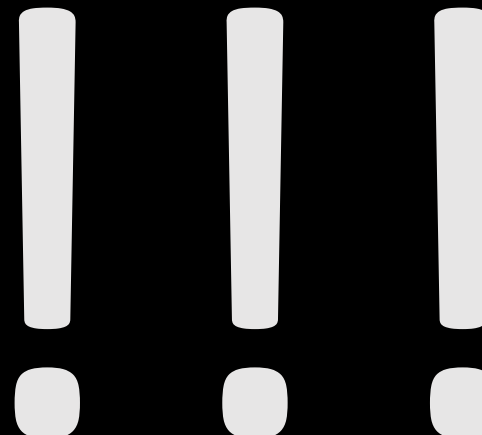
- ✓ Poprawia krążenie
- ✓ Przyspiesza regenerację mięśni
- ✓ Poprawia osiągi treningowe
- ✓ Redukuje obrzęki i stany zapalne
- ✓ Pomaga w usuwaniu kwasu mlekowego
- ✓ Zapobiega bólom mięśniowym

## DODATKOWE KORZYŚCI:

- ✓ DRENAŻ LIMFATYCZNY
- ✓ ZWALCZA ZMĘCZENIE
- ✓ REDUKUJE OBRZĘKI
- ✓ PRZYNOSI ULGĘ CIĘŻKIM NOGOM
- ✓ WSPOMAGA USUWANIE TOKSYN Z ORGANIZMU
- ✓ WSPOMAGA ZWALCZANIE CELLULITU

**Systemu AERIFY CHARGE nie należy stosować, jeśli jesteś w ciąży lub zmagasz się z:**

Chorobami układu krążenia,  
Arytmią,  
Nadciśnieniem,  
Oстрыm obrzękiem płuc,  
Ostry infekcją,  
Osteoporozą,  
Zatorowością płucną,  
Ostry zakrzepowym zapaleniem żył,  
Zakrzepicą żył głębokich,  
Złamaniami lub przemieszczeniami kości,  
Otwartymi ranami lub stanami zapalnymi,  
Odczuwasz ból,  
Odczuwasz nieuzasadnione zmęczenie,  
Jesteś świeżo po operacji.



**W razie jakichkolwiek wątpliwości co do możliwości zastosowania zewnętrznej kompresji pneumatycznej, skonsultuj się ze swoim lekarzem.**

# Czyszczenie i konserwacja

Elementy systemu Aerify Charge powinny być zawsze czyste i zadbane. W razie konieczności wyczyszczenia systemu, należy użyć lekko wilgotnej ściereczki. Buty należy pozostawić do samoczynnego wyschnięcia. Nie suszyć przy użyciu suszarki elektrycznej. Trzymać z dala od ognia, promieni słonecznych a także innych źródeł ciepła. Ponieważ urządzenie nie jest wodoodporne należy unikać, aby do wnętrza urządzenia nie dostała się woda.

- Przed rozpoczęciem czyszczenia urządzenia Aerify Charge należy je wyłączyć.
- Nie myć w pralce, wannie ani misce z wodą.
- Buty systemu Aerify Charge wycierać używając suchej lub wilgotnej ściereczki.
- Nie używać oleju, alkoholu, benzyny ani żadnych środków chemicznych do czyszczenia butów i urządzenia.
- Nie używać suszarek do prania ani innych urządzeń tego rodzaju.
- Urządzenie należy użytkować i przechowywać tylko i wyłącznie w temperaturze pokojowej.
- Urządzenie należy przechowywać w suchym i bezpiecznym miejscu, z dala od jakichkolwiek źródeł ciepła oraz bezpośredniego oddziaływania promieni słonecznych.



# DODATKOWE WAŻNE ZALECENIA



## **PROSIMY PRZECZYTAĆ UWAŻNIE PONIŻSZE INSTRUKCJE!**

- Nie używać urządzenia ani butów do żadnych innych celów niż opisane w niniejszej instrukcji obsługi.
- Przed użyciem Aerify Charge należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym. System Aerify Charge nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia ani zapobiegania chorób.
- Przed rozpięciem butów należy wypompować powietrze z komór. Nie rozpinąć mankietów podczas napompowywania komór.
- Przed rozpięciem butów należy wyłączyć zasilanie.
- Chronić urządzenie przed wodą.
- Z urządzenia należy korzystać na płaskiej powierzchni.
- Nie otwierać obudowy urządzenia, gdyż spowoduje to utratę gwarancji!
- W przypadku wystąpienia bólu lub nieprzyjemnego uczucia należy natychmiast przerwać masaż.
- Zaleca się zakładanie spodni lub legginsów pod buty.
- Podczas pierwszego użycia Aerify Charge czas trwania sesji nie powinien przekraczać 30 minut.
- Czas trwania sesji oraz ciśnienie należy zwiększać stopniowo i tylko do poziomu zgodnego z progiem tolerancji i stanem zdrowia.
- Ucisk powinien być silny ale jednocześnie przyjemny. Ucisk nie powinien być bolesny.
- Podczas trwania masażu należy spokojnie siedzieć lub leżeć. Nie należy poruszać się z założonymi butami Aerify.
- Chronić urządzenie przed upadkiem z wysokości, ponieważ może to spowodować jego uszkodzenie.
- Nie obciążać urządzenia ani nie stawiać na nim żadnych przedmiotów.
- Urządzenie służy tylko i wyłącznie do masażu. Nie należy traktować urządzenia jako zabawki dla dzieci.
- Z urządzenia nie powinny korzystać dzieci poniżej 12 roku życia.
- Nie zostawiać urządzenia w pobliżu grzejników ani w miejsc, w których będzie wystawione na bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

# Informacje techniczne

- ✓ Waga - 1.464 KG
- ✓ Rozmiar – 24.5 x 14.3 x 9.2 cm
- ✓ Zużycie mocy – 35 W
- ✓ Napięcie wejściowe ładowarki: 11.1 V
- ✓ Napięcie wyjściowe ładowarki: DC 12.6 V; 2A
- ✓ Pojemność baterii: 5000 mAh



W razie wystąpienia jakichkolwiek problemów technicznych, zachęcamy do kontaktu pod adresem [hello@aerifyrecovery.com](mailto:hello@aerifyrecovery.com). Poniżej znajduje się lista najczęściej zadawanych pytań, które mogą pomóc w rozwiązaniu ewentualnych problemów:

## Urządzenie nie włącza się

Naładuj baterię urządzenia. Urządzenie należy ładować przez około 1,5 godziny, aby można było z niego korzystać przez około 3 godziny.

## Bateria bardzo szybko się rozładowuje

- 1) Upewnij się, że urządzenie jest w pełni naładowane (min. 1,5 godziny) przed jego uruchomieniem.
- 2) Należy pamiętać, iż ustawienie najwyższej mocy (poziom 16) lub trybów wykorzystujących większe ilości energii – tryby A i C – może powodować szybsze rozładowywanie się baterii. Jednak nawet w przypadku zastosowania pełnej mocy, w pełni naładowana bateria powinna wytrzymać kilka pełnych sesji masażu.
- 3) Należy korzystać z oryginalnej ładowarki lub z ładowarki z wyjściem DC 12.6 V, 2A. Użycie jakiegokolwiek innej ładowarki może spowodować uszkodzenie urządzenia.

## Moje buty AERIFY kompresują powietrze w nieprawidłowym kierunku. Co powinienem zrobić?

- 1) Popraw podłączenie wężyków (rurek doprowadzających powietrze) do butów.
- 2) Obróć złącze o 180 stopni w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby strzałki widoczne na złączach były odpowiednio dopasowane.

## Niektóre z komór nie napełniają się. Co mogę zrobić?

- 1) Sprawdź szczelność połączeń między wężykami a butami.
- 2) Sprawdź czy nie siedzisz na którymś z wężyków doprowadzających powietrze.
- 3) Sprawdź czy wężyki nie są zagięte lub zablokowane.
- 4) Wyjmij zatyczkę wężyka z urządzenia i sprawdź dłonią czy w trybie C powietrze leci ze wszystkich komór. Jeśli tak, ponownie sprawdź czy wężyki doprowadzające powietrze (rurki) nie są zagięte, zablokowane lub przyciśnięte!

# Gwarancja i serwis

Zawsze dbamy o jakość oferowanych produktów, dlatego też udzielamy 2-letniej (24-miesięcznej) gwarancji, obowiązującej od daty zakupu, zarówno na urządzenie, jak i nogawki. Gwarancja obejmuje tylko i wyłącznie wady fabryczne! Gwarancja nie będzie obowiązywać, jeśli problemy z działaniem urządzenia lub butów zostały spowodowane zaniedbaniem ze strony użytkownika, np. przypadkowym upuszczeniem urządzenia, umieszczeniem na urządzeniu ciężkiego przedmiotu, umożliwieniem dzieciom zabawy urządzeniem, wystawieniem systemu na długotrwałe oddziaływanie promieni słonecznych, korzystaniem z systemu w saunie, pozostawieniem systemu w mokrym lub wilgotnym miejscu lub doprowadzeniem do jakichkolwiek innych uszkodzeń będących konsekwencją nieprawidłowego korzystania z systemu.

W razie wystąpienia jakichkolwiek problemów technicznych, skontaktuj się z nami pod adresem : [hello@aerifyrecovery.com](mailto:hello@aerifyrecovery.com), a chętnie pomożemy Ci w znalezieniu najlepszego rozwiązania.



Wyłączny dystrybutor na Polskę:

**MYISO** **pl**