



#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 Standard 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?

Torba transportowa Aerify



Pilot

Urządzenie Aerify  
Standard

Wężyki



Aerify Standard  
buty lub \*spodnie (\*opcja)



# Interfejs Aerify Standard



# Jak złożyć system?

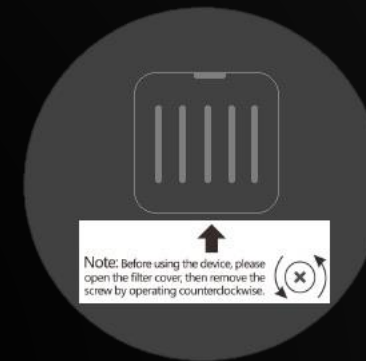
**Krok 1** – Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia Aerify po raz pierwszy, odwróć urządzenie o 180 stopni i poszukaj małej klapki serwisowej. Znajduje się tam też «śruba transportowa», którą należy usunąć płaskim śrubokrętem. Śruba służy TYLKO do mocowania i ochrony jednostki sterującej przed uszkodzeniem podczas transportu. Nie będziesz jej już potrzebować. Nie wkładaj więc jej ponownie.

**Krok 2** – unieś osłony wężyków znajdujące się po bokach nogawek, a następnie po kolei podłącz wtyki wężyków.

**Krok 3** – upewnij się, że wtyki są podłączone hermetycznie i pewnie, a następnie zamknij osłony.

**Krok 4** – Podłącz wszystkie wężyki do urządzenia. Upewnij się, że „strzałki” znajdujące się na złączu są skierowane w górę.

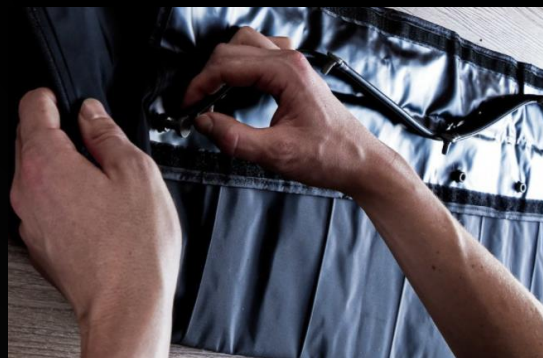
Wszystko gotowe!



Krok 1



Krok 2



Krok 3



Krok 4

# Jak używać systemu Aerify STANDARD?



System Aerify STANDARD 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 LITE 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 STANDARD zrobić resztę.



**Naciśnij przycisk zasilania, aby włączyć Aerify STANDARD - ON!**



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



# Wybierz właściwy tryb



**System Aerify STANDARD oferuje sześć trybów masażu**

Tryby A, B, C, D to główne programy do regeneracji:

**A:** “single wave” - zapewnia doskonały masaż relaksacyjny po długim dniu na nogach

**B:** “sequential squeeze” - najlepszy do drenażu limfatycznego i usuwania kwasu mlekowego po wysiłku

**C:** “peristaltic double wave” - dla intensywnego rozluźnienia mięśni

**D:** “full squeeze and release” – praca wszystkich komórek w tym samym czasie, dla szybkiej i super intensywnej regeneracji. Idealny na 10 minutową rozgrzewkę lub docelowe 30-60 minutowe usuwanie kwasu mlekowego po wysiłku.

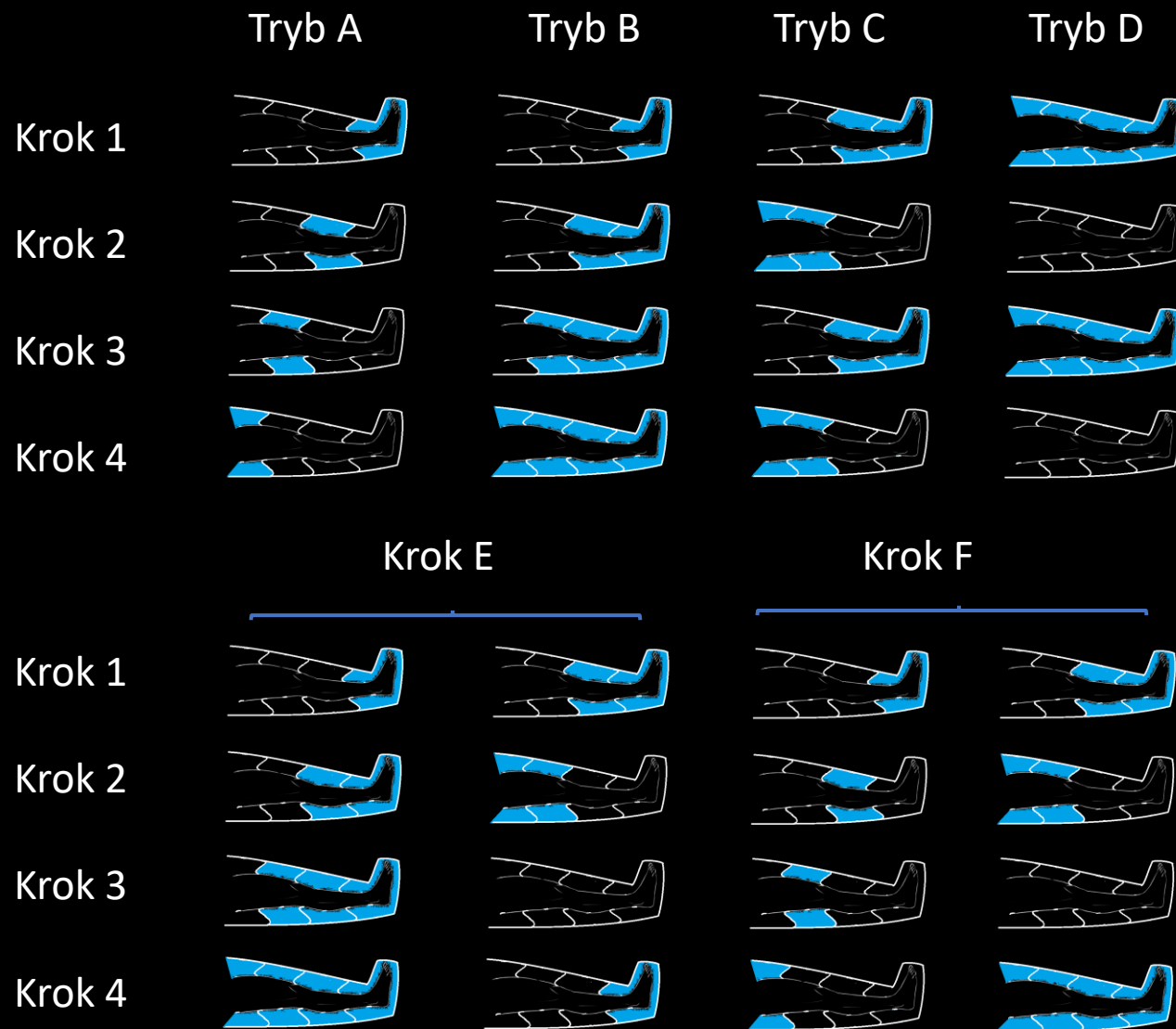
Tryby E, F są kombinacjami wcześniejszych programów

**E:** tryby B + C

**F:** tryby A + C + D



# Cykle poszczególnych trybów



# Ustaw poziom kompresji

System Aerify Standard oferuje możliwość zdefiniowania poziomu kompresji przed rozpoczęciem sesji. Użytkownik może wybrać jeden z 8 poziomów ucisku, w zakresie wynoszącym od 30 do 240 mmHg, gdzie każdy kolejny poziom oznacza zwiększenie ciśnienia o 30 mmHg. Na przykład, poziom 1 to 30mmHg, poziom 5 to 150mmHg, a poziom 8 (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 - poziomy od 3 do 5 (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 odpężającą 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 Standard

Po zakończeniu sesji z wykorzystaniem systemu Aerify Standard rozepnij zamki, a następnie zdejmij buty. W razie potrzeby odłącz przewody od urządzenia. Buty oraz urządzenie Aerify Standard należy przechowywać w suchym i bezpiecznym miejscu, z dala od źródeł ciepła, wody oraz bezpośredniego oddziaływania promieni słonecznych.

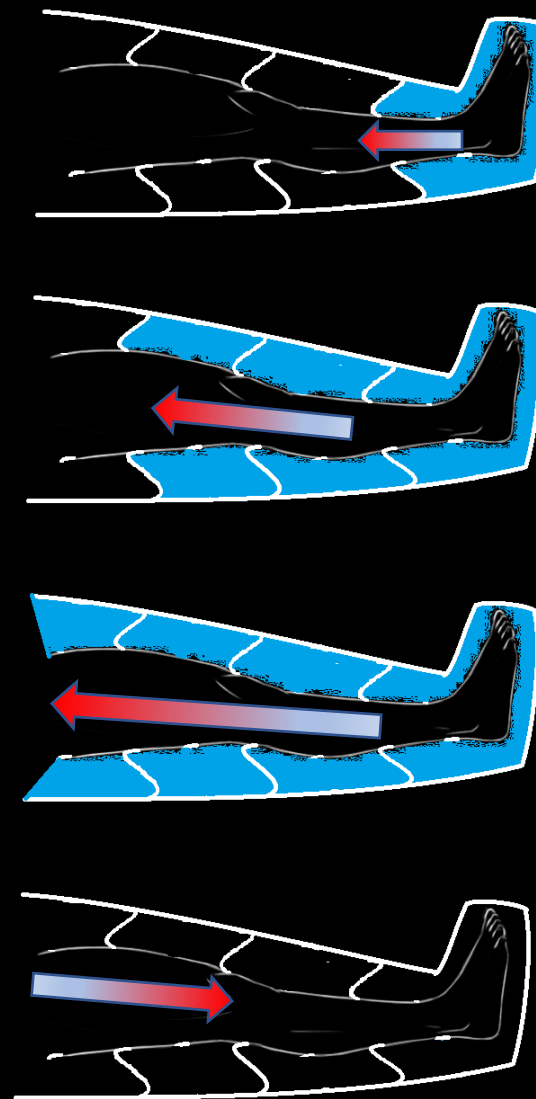
Po złożeniu systemu nie należy odłączać wężyków od butów.

(!!!) Buty oraz urządzenie Aerify Standard 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 Standard?

System Aerify Standard 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 Standard 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 śródbłónka naczyń krwionośnych.







# Korzyści ze stosowania urządzenia Aerify Standard Recovery

## Stosowanie urządzenia AERIFY STANDARD RECOVERY:

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

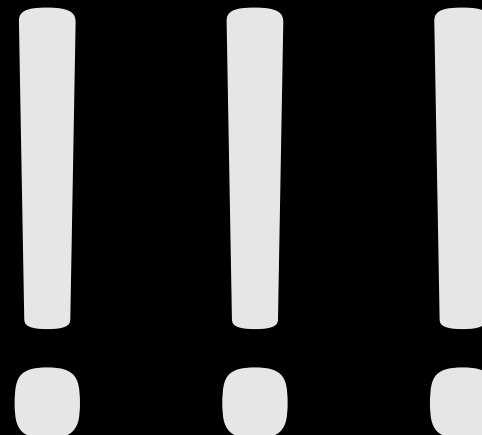
## DODATKOWE KORZYŚCI:

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



**Systemu AERIFY Standard 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.

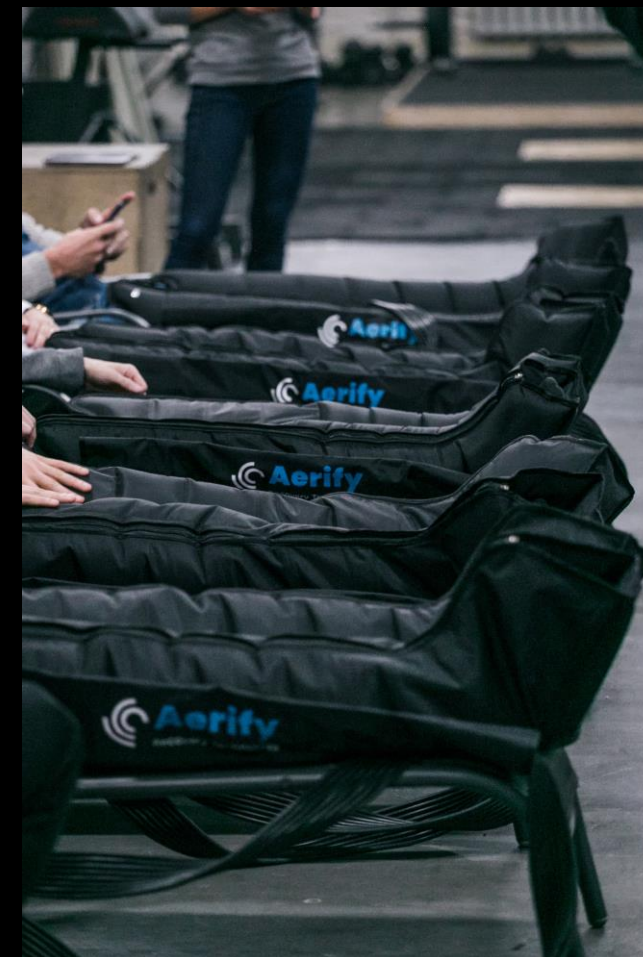


**W razie jakichkolwiek wątpliwości co do możliwości zastosowania zewnętrznej kompresji pneumatycznej, skonsultuj się ze swoim lekarzem.**

# Czyszczenie i konserwacja

Elementy systemu Aerify Standard 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 Standard należy je wyłączyć.
- Nie myć w pralce, wannie ani misce z wodą.
- Buty systemu Aerify Standard 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.



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

- Nie używać urządzenia ani butów do żadnych innych celów niż opisane w niniejszej instrukcji obsługi.
- Przed użyciem Aerify Lite należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym. System Aerify Standard 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 Standard 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 – 5,2 kg
- ✓ Ciśnienie: 30-240mmHg
- ✓ Czas pracy: 1-99 minutes
- ✓ Napięcie: 220V/ 50Hz
- ✓ Zużycie mocy: 65W
- ✓ 2 lata gwarancji



# Rozwiązywanie problemów

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

Sprawdź bezpiecznik. Znajduje się na spodzie urządzenia w narożniku pod czarną klapką z napisem „BEZPIECZNIK”.

## Urządzenie jest głośne

Upewnij się, że wyjąłeś śrubę transportową. Sprawdź KROK 1 w «Jak złożyć system?»

## 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 przciśnięte!

## Wydajność kompresji jest niska. Co zrobić?

Sprawdź czy używasz urządzenia na prądzie elektrycznym o napięciu 220V. Dla 110V (np. USA) potrzebny jest konwerter do 220V.

Sprawdź, czy w wężykach lub butach nie ma wycieków powietrza

# 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**