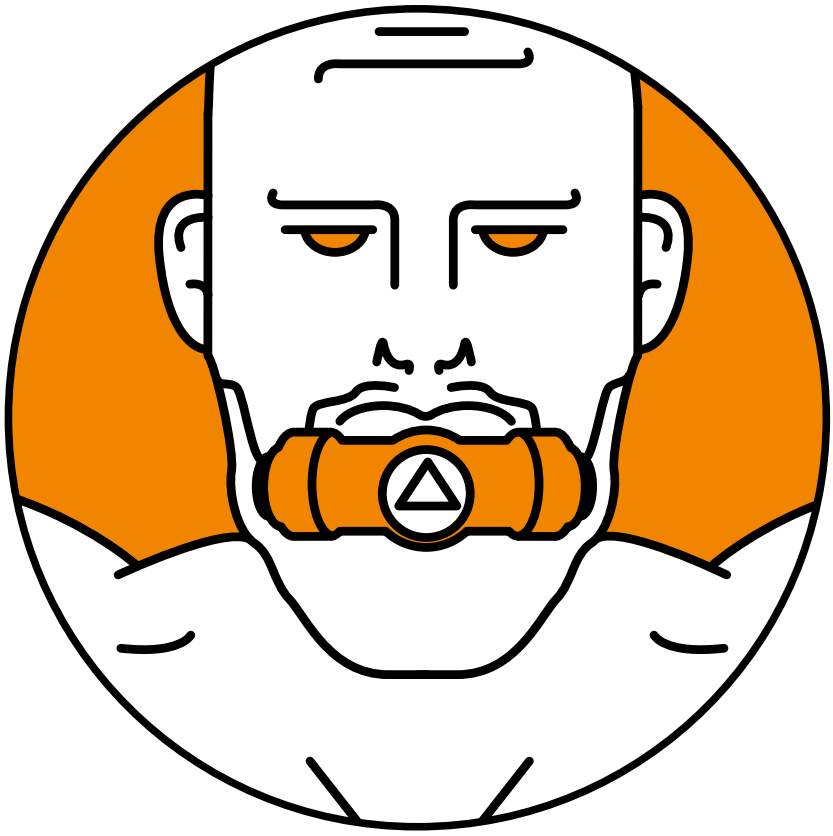
AIR FLOW

INSTRUKCJA OBSŁUGI TRENAŻERA AIRFLOW



©2025 AirFlow Maciej Szyszka

GRATULUJEMY ZAKUPU TRENAŻERA AIRFLOW!

To nowoczesne urządzenie pozwala na efektywny trening siłowy i kondycyjny. Dzięki zastosowaniu technologii oporu powietrznego, AirFlow umożliwia płynne dostosowanie intensywności treningu w zależności od włożonego wysiłku.

KONTAKT I SERWIS

W razie pytań lub problemów technicznych, prosimy o kontakt z serwisem:

Telefon: **+48 502 222 312**

E-mail: **kontakt@maciejszyszka.pl**

Strona internetowa: **www.airflowpro.pl**

AIR FLOW

SPIS TREŚCI

Kontakt i serwis s.2
Korzyści z treningu AirFlow Med i Kids s.4

1. AirFlow Med

1.1. Opis urządzenia s.6
1.2 Zasady bezpieczeństwa s.7
1.3. Montaż i konfiguracja s.8
1.4. Obsługa trenażera s.9
1.5. Metodyka treningowa s.10
1.6. Konserwacja i czyszczenie s.11

2. AirFlow Kids

2.1. Opis urządzenia s.13
2.2. Zasady bezpieczeństwa s.14
2.3. Montaż i konfiguracja s.15
2.4. Obsługa trenażera s.16
2.5. Metodyka treningowa s.17
2.6. Konserwacja i czyszczenie s.18

3. AirFlow Classic

3.1. Opis urządzenia s.20
3.2. Zasady bezpieczeństwa s.21
3.3. Montaż i konfiguracja s.22
3.4. Obsługa trenażera s.23
3.5. Metodyka treningowa s.24
3.6. Konserwacja i czyszczenie s.25

Pauza kontrolna s.26

KORZYŚCI

Dlaczego warto trenować z AirFlow Med i AirFlow Kids

Regularne ćwiczenia z trenażerem oddechowym przynoszą szereg korzyści fizjologicznych i psychicznych, wspierając zdrowie, rozwój i samopoczucie użytkownika – zarówno dorosłego, jak i dziecka.

Oto, co daje codzienna praktyka:

- wspiera spokojny, cichy i **świadomy oddech**
- **uczy adaptacji** do podwyższonego poziomu CO_2 (głód powietrza)
- poprawia **koncentrację** i skupienie
- wzmacnia **odporność na stres** i buduje wewnętrzną równowagę
- wspomaga regenerację i poprawia **jakość snu**
- aktywuje pracę układu **odpornościowego**
- **stymuluje** wybraną półkulę mózgową (w zależności od ustawienia)
- rozszerza naczynia krwionośne i **obniża tętno**
- **poprawia rytm HRV**
- **wzmacnia i aktywuj**e mięśnie oddechowe

Obcowanie z głodem powietrza

Trening z AirFlow opiera się na świadomym kontakcie z kontrolowanym głodem powietrza – to bezpieczny i naturalny bodziec, który aktywuje ośrodki lękowe w mózgu i umożliwia ich stopniową regulację.

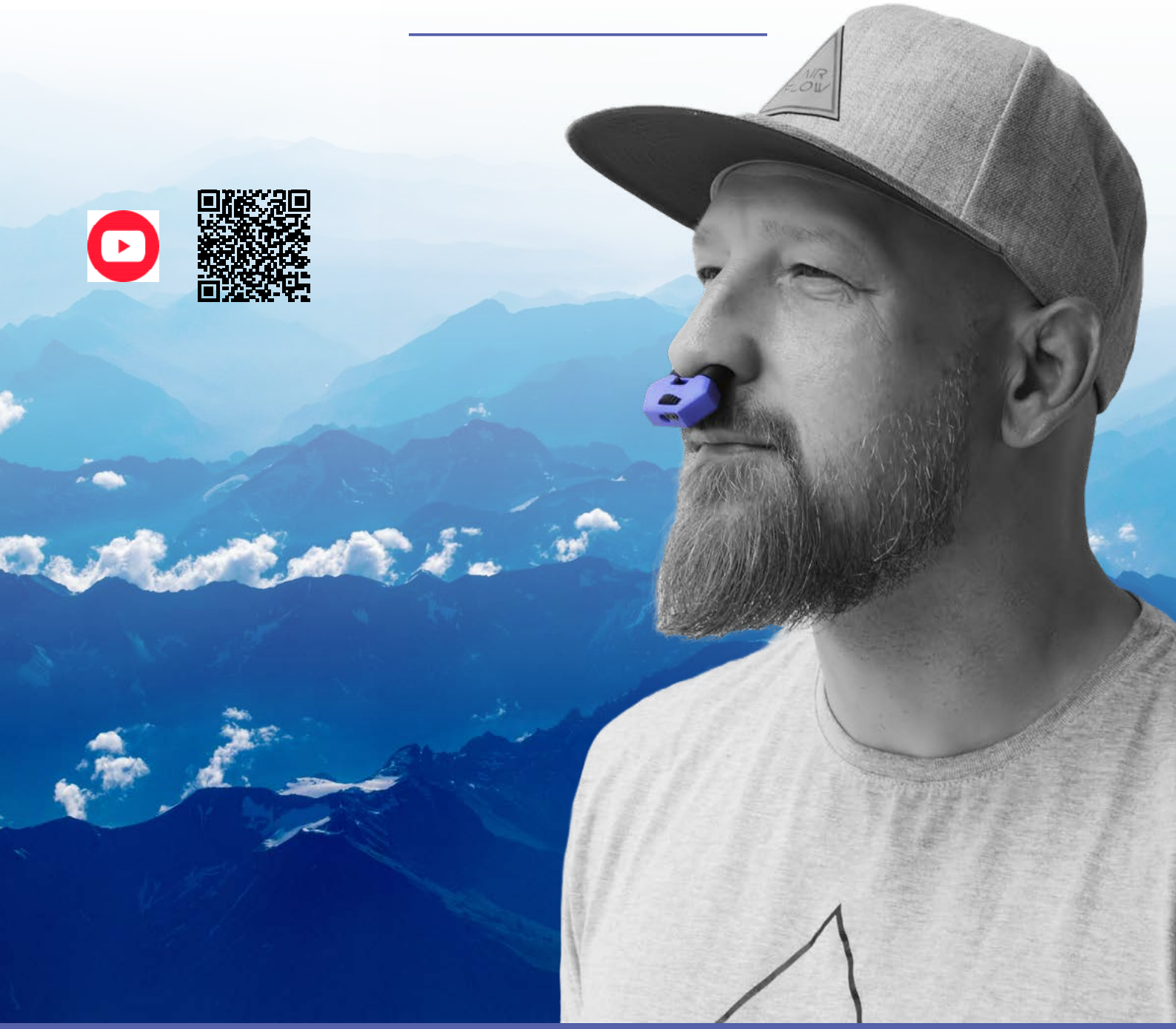
Dlatego tak ważne jest:

- zachowanie uważności i relaksu podczas ćwiczeń,
- rozluźnienie ciała i mięśni twarzy,
- stworzenie bezpiecznych warunków do treningu – szczególnie u dzieci, które potrzebują obecności i wsparcia dorosłego.

Celem treningu jest nie tylko rozwój fizyczny, ale również budowanie poczucia spokoju, zaufania i wewnętrznej mocy – oddech po oddechu.

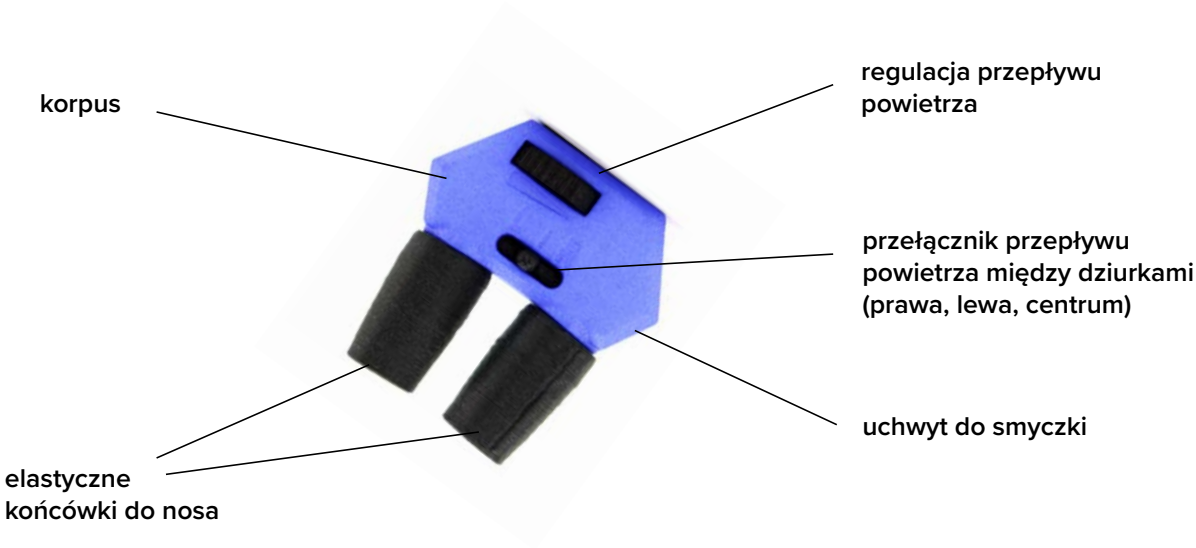
AIR FLOW

AIRFLOW MED



OPIS URZĄDZENIA

Trenażer AirFlow Med składa się z następujących elementów:



ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Użytkowanie trenażera — podstawowe zasady

- Wkładaj trenażer zgodnie z instrukcją, delikatnie, bez użycia siły.
- Nie używaj trenażera podczas snu.
- Przechowuj urządzenie w suchym futerale, aby zachować higienę.

Higiena i pielęgnacja

- Czyść końcówki regularnie, używając czystej, ciepłej (nie wrzącej) wody.

Przeciwwskazania i stany wymagające ostrożności

- **Nie trenuj**, jeśli Twój czas pauzy kontrolnej wynosi mniej niż 15 sekund – zacznij od spokojnych ćwiczeń bez urządzenia **(szczegóły znajdziesz w materiale wideo).**
- Ćwiczenia są ogólnie bezpieczne, jednak **zachowaj szczególną ostrożność** lub skonsultuj się z lekarzem, jeśli występują: epilepsja, schizofrenia, bóle w klatce piersiowej, anemia sierpowata, tętniak aorty, choroba nowotworowa, niewydolność nerek, niekontrolowana nadczynność tarczycy, cukrzyca typu 1, rozedma płuc, ciężka astma, wysokie ciśnienie krwi, silny niepokój, depresja, migreny oraz ciąża (szczególnie w I trymestrze).

Objawy przetrenowania

- Ból głowy po treningu, który utrzymuje się do 10 minut, może **świadczyć o przetrenowaniu (zbyt długi czas lub zbyt duże ograniczenie przepływu powietrza).**

MONTAŻ
I KONFIGURACJA

Prawidłowe przygotowanie trenażera do ćwiczeń ma kluczowe znaczenie dla skuteczności i komfortu treningu.

Przed rozpoczęciem sesji wykonaj następujące kroki:

- **Dobierz odpowiednie końcówkę do nosa** – zestaw zawiera dwa zestawy końcówek w różnych rozmiarach.
- **Ustaw pokrętło przepływu powietrza w pozycji maksymalnie otwartej**, aby zminimalizować opór przy pierwszym użyciu i oswoić się z działaniem trenażera.
- **Wyreguluj przepływ powietrza** tak, aby był równomierny dla obu dziurek nosa.
- **Rozpocznij trening od krótkiej sesji** trwającej **5-10 minut**, dopuszczając delikatne uczucie głodu powietrza – to naturalna reakcja organizmu na zwiększony wysiłek oddechowy i sygnał, że mięśnie oddechowe zaczynają pracować.

OBSŁUGA TRENAŻERA

Jak prawidłowo założyć trenażer oddechowy:

Krok 1: Ustaw trenażer pionowo

Trzymaj trenażer prosto, w pionie, z końcówkami skierowanymi do góry. Przyłóż delikatnie do nozdrzy, jak pokazano na zdjęciu.

Krok 2: Wsuń trenażer delikatnie do przodu

Delikatnie wsuń końcówki do nosa, przesuwając je lekko do przodu, a nie do góry. Powinien wygodnie przylegać bez uczucia bólu.

Czego NIE robić:

Nie wkładaj trenażera prosto w górę – to nie jest prawidłowy kierunek. Może to być niekomfortowe i mniej skuteczne.

METODYKA TRENINGOWA

Trening z użyciem trenażera oddechowego przynosi najlepsze rezultaty, gdy jego intensywność i forma są dostosowane do rytmu ciała, poziomu doświadczenia i samopoczucia.

Trening metodyczny

- Czas trwania sesji dostosowujemy do wartości **pauzy kontrolnej** – im dłuższa pauza, tym dłuższy może być trening.
- Podczas ćwiczeń ważne jest, aby występowało łagodne **uczucie głodu powietrza**, które sygnalizuje, że organizm pracuje nad adaptacją i wzmacnianiem układu oddechowego.
- Celem metodycznego treningu jest osiągnięcie **spokojnego, zrelaksowanego i cichego oddechu** – zarówno w trakcie ćwiczeń, jak i po ich zakończeniu.

Trening spontaniczny

- Wykonywany **w każdej wolnej chwili** – np. podczas spaceru, pracy przy komputerze czy odpoczynku.
- Może trwać tak długo, jak pozostaje komfortowy – **należy zakończyć** trening, jeśli pojawi się ból głowy utrzymujący się dłużej niż 10 minut po zakończeniu sesji.

KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

Aby zachować higienę i pełną funkcjonalność trenażera oddechowego AirFlow Med, należy go regularnie czyścić oraz odpowiednio przechowywać:

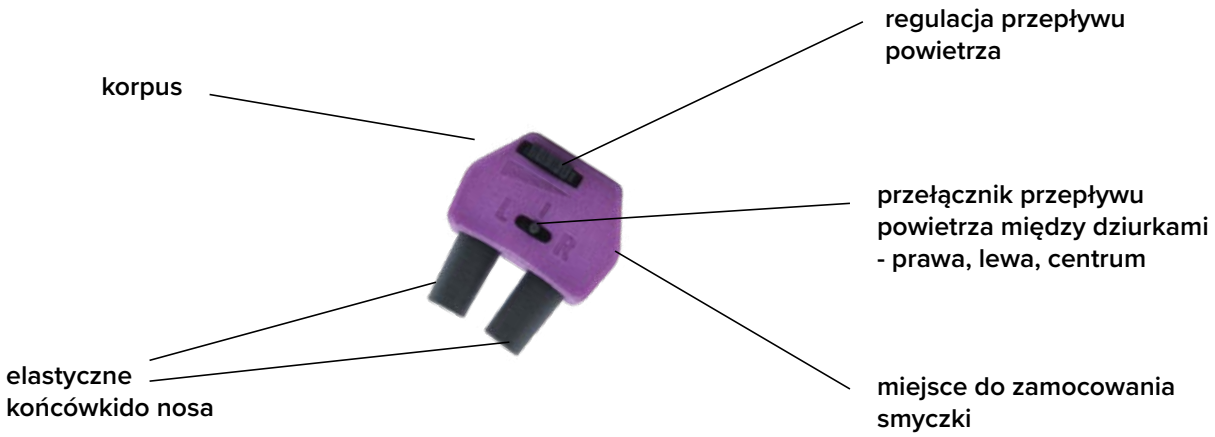
- **Po każdym użyciu** dokładnie opłucz trenażer pod ciepłą, bieżącą wodą o temperaturze nieprzekraczającej **70°C**. Unikaj stosowania gorącej wody, ponieważ może ona uszkodzić elementy.
- Elementy odkręcane powinny być **czyszczone regularnie**, najlepiej po każdym użyciu.
- Po umyciu wszystkie części należy **dokładnie osuszyć** – najlepiej miękkim, czystym ręcznikiem lub pozostawić je do naturalnego wyschnięcia na powietrzu, unikając kontaktu z zabrudzonymi powierzchniami.
- **Nie używaj agresywnych środków chemicznych** (np. wybielaczy, rozpuszczalników) ani nie myj trenażera w zmywarce.
- Po zakończeniu czyszczenia trenażer należy **przechowywać w dołączonym futerale**, który chroni urządzenie przed zanieczyszczeniami z otoczenia. Pokrowiec powinien być przechowywany w suchym, czystym i przewiewnym miejscu, z dala od źródeł ciepła.

AIR FLOW

AIRFLOW KIDS

OPIS URZĄDZENIA

Trenażer AirFlow Kids składa się z następujących elementów:



ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Trening **zawsze pod opieką osoby dorosłej** i zgodnie z instrukcją.
- Urządzenie przeznaczone jest do pracy **rodzica z dzieckiem**, **nie dla samodzielnego użytku przez dziecko.**
- Zestaw zawiera **drobne elementy**, które mogą zostać połknięte – obsługa tylko przez dorosłych.
- Wkładaj trenażer **zgodnie z instrukcją.**
- **Regularnie czyść** końcówki czystą ciepłą wodą (nie wrzątkiem!).
- **Przechowuj** AirFlow w futerale.
- **Nie trenuj**, gdy czas **pauzy kontrolnej** wynosi poniżej 15 sekund (zobacz materiał wideo).
- **Ból głowy** utrzymujący się do 10 minut po treningu świadczy o przetrenowaniu.
- **Zachowaj ostrożność przy:**
  epilepsji, schizofrenii, bólach w klatce piersiowej, anemii sierpowatej, tętniaku aorty, chorobie nowotworowej, niewydolności nerek, niekontrolowanej nadczynności tarczycy, cukrzycy typu 1, rozedmie płuc, ciężkiej astmie, nadciśnieniu, silnym niepokoju, depresji, migrenach.
- **Nie używaj** trenażera w trakcie snu.

MONTAŻ
I KONFIGURACJA

Prawidłowe przygotowanie trenażera do ćwiczeń ma kluczowe znaczenie dla skuteczności i komfortu treningu.

Przed rozpoczęciem sesji wykonaj następujące kroki:

- **Dobierz odpowiednią końcówkę do nosa** – zestaw zawiera trzy końcówki o różnej długości (różnice wynoszą 1 mm), co pozwala na dopasowanie ich do budowy anatomicznej użytkownika.
- **Ustaw pokrętło przepływu powietrza w pozycji maksymalnie otwartej**, aby zminimalizować opór przy pierwszym użyciu.
- **Wyreguluj przepływ powietrza** tak, aby był równomierny dla obu dziurek nosa.
- **Rozpocznij trening od krótkiej sesji** trwającej **1–5 minut**, dopuszczając delikatne uczucie głodu powietrza – to naturalna reakcja organizmu na zwiększony wysiłek oddechowy i sygnał, że mięśnie oddechowe zaczynają pracować.

OBSŁUGA TRENAŻERA

Jak prawidłowo założyć trenażer oddechowy:

Krok 1: Ustaw trenażer pionowo

Trzymaj trenażer prosto, w pionie, z końcówkami skierowanymi do góry. Przyłóż delikatnie do nozdrzy, jak pokazano na zdjęciu.

Krok 2: Wsuń trenażer delikatnie do przodu

Delikatnie wsuń końcówki do nosa, przesuwając je lekko do przodu, a nie do góry. Powinien wygodnie przylegać bez uczucia bólu.

Czego NIE robić:

Nie wkładaj trenażera prosto w górę – to nie jest prawidłowy kierunek. Może to być niekomfortowe i mniej skuteczne.

METODYKA TRENINGOWA

Trening oddechowy z trenażerem najlepiej działa, gdy jest dostosowany do potrzeb i samopoczucia dziecka.

Trening metodyczny (czyli zaplanowany)

- Czas ćwiczenia dopasowujemy do tego, jak długo dziecko może swobodnie wstrzymać oddech po zwykłym wydechu (to tzw. **pauza kontrolna**). Im dłuższa pauza – tym dłuższy może być trening.
- W trakcie ćwiczeń dziecko może poczuć lekki głód powietrza – to naturalne i pokazuje, że organizm uczy się oddychać efektywniej.
- Celem treningu jest spokojny, cichy i zrelaksowany oddech – zarówno podczas ćwiczeń, jak i po ich zakończeniu.

Trening spontaniczny (czyli na luzie)

- Ten trening można robić w wolnym czasie – np. podczas spaceru, zabawy, rysowania czy układania klocków.
- Może trwać tak długo, jak dziecko czuje się dobrze i swobodnie.
- Trzeba przerwać ćwiczenie, jeśli pojawi się ból głowy, który nie przechodzi po 10 minutach od zakończenia – to znak, że trening był za intensywny.

KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

Aby zachować higienę i pełną funkcjonalność trenażera oddechowego AirFlow Kids, należy go regularnie czyścić oraz odpowiednio przechowywać:

- **Po każdym użyciu** opłucz trenażer pod ciepłą, bieżącą wodą o temperaturze nieprzekraczającej **70°C**. Unikaj stosowania gorącej wody, ponieważ może ona uszkodzić elementy.
- Elementy odkręcane powinny być **czyszczone regularnie**, najlepiej po każdym użyciu.
- Po umyciu wszystkie części należy **dokładnie osuszyć** – najlepiej miękkim, czystym ręcznikiem lub pozostawić je do naturalnego wyschnięcia na powietrzu, unikając kontaktu z zabrudzonymi powierzchniami.
- **Nie używaj agresywnych środków chemicznych** (np. wybielaczy, rozpuszczalników) ani nie myj trenażera w zmywarce.
- Po zakończeniu czyszczenia trenażer należy **przechowywać w dołączonym futerale** ochronnym. Pokrowiec powinien być przechowywany w suchym, czystym i przewiewnym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego i źródeł ciepła.

AIR FLOW

AIRFLOW CLASSIC

OPIS URZĄDZENIA

Trenażer AirFlow Classic składa się
z następujących elementów:

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- **Przed rozpoczęciem treningu** oddechowego zapoznaj się dokładnie z instrukcją obsługi trenażera.
- **Nie używaj trenażera w przypadku przeciwwskazań medycznych**, takich jak poważne choroby płuc, serca, urazy klatki piersiowej czy świeżo przebyte zabiegi chirurgiczne – chyba, że lekarz wyraził na to zgodę.
- **Unikaj treningów** w czasie złego samopoczucia, gorączki, infekcji, silnego zmęczenia lub osłabienia organizmu.
- W przypadku wystąpienia objawów takich jak **ból głowy, zawroty** głowy, **duszność** czy uczucie dyskomfortu – **natychmiast przerwij trening.**
- **Nie używaj** trenażera podczas snu.

MONTAŻ
I KONFIGURACJA

Przed rozpoczęciem treningu oddechowego należy przygotować trenażer do użytku.

Poniższe kroki pomogą Ci w prawidłowym montażu i pierwszym uruchomieniu urządzenia, tak aby trening był bezpieczny i skuteczny.

- **Wyjmij trenażer z futerału**, upewniając się, że wszystkie elementy są czyste i suche.

- **Ustaw pokrętło przepływu powietrz**a w pozycji maksymalnie otwartej – to ustawienie zalecane na początek, aby zapoznać się z działaniem urządzenia i nie przeciążać mięśni oddechowych.

- **Dopasuj opór przepływu powietrza** do swoich indywidualnych możliwości oraz celu treningowego – możesz stopniowo zwiększać opór wraz z postępami, zgodnie z zasadami opisanymi w dziale *Metodyka treningu.*

- **Rozpocznij od krótkich sesji** trwających **około 5 minut**, czyli około 30 kontrolowanych oddechów.
  Zalecany rytm oddechowy to: **4 sekundy wdech / 6 sekund wydech.**

OBSŁUGA TRENAŻERA

Aby ćwiczenia były skuteczne i bezpieczne, ważne jest prawidłowe korzystanie z trenażera zgodnie z poniższymi wskazówkami:

- **Wkładaj trenażer ostrożnie** do ust i trzymaj go tak, jak rurkę do pływania – ustnik powinien być stabilnie umieszczony między wargami, ale nie zaciskaj go zbyt mocno zębami. Oddychaj wyłącznie przez usta podczas ćwiczenia.

- **Dostosuj opór treningowy do swoich indywidualnych możliwości** i aktualnej kondycji oddechowej. W tym celu skorzystaj z pokrętła regulacyjnego oraz zaleceń zawartych w części *Metodyka treningu*. Rozpocznij od niższego oporu i zwiększaj go stopniowo w miarę postępów.

- **Wykonuj ćwiczenia oddechowe 1–2 razy dzienni**e, najlepiej o stałych porach, np. rano i wieczorem. Jedna sesja powinna trwać około **5 minut**, co odpowiada mniej więcej 30 spokojnym oddechom. Regularność treningu jest kluczem do uzyskania widocznych efektów.

- **Nie używaj trenażera podczas snu** – urządzenie wymaga świadomej kontroli oddechu i obecności użytkownika. Trening oddechowy powinien być wykonywany w pozycji siedzącej lub stojącej, w bezpiecznych i spokojnych warunkach.

METODYKA TRENINGOWA

Rozpoczęcie treningu

- Zaczynamy treningi w pozycji wyjściowej leżenia na plecach.

Przez pierwsze 6 tygodni:

- wykonujemy treningi wzmacniające siłę mięśnia
- robimy 30 oddechów w 5 minut jeden do dwóch razy dziennie w dłużych odstępach czasu np. z rana i po południu
- trenujemy 6 razy w tygodniu a 7 dzień przeznaczamy na trening długiego wydechu przez 10 minut
- dobieranie oporu pokrętło z IN ustawiamy tak by maksymalny wdech zajął nam 3 sekundy, opór dobieramy przed każdym treningiem regulując pokrętłem w stronę + lub -
- trenujemy w rytmie 4 sekundy dech i 6 sekund wydech.

Po 6 tygodniach:

- zmniejszamy ilość treningów do 2 razy w tygodniu dla podtrzymania efektów.

Trening wytrzymałościowy

- (szybkie wdechy) wykonujemy 30 oddechów w 1 minutę na jednym treningu wykonujemy 3 serie 1 minutowe i pomiędzy każdą minuta przerwy.

Trening specjalistyczny

- Kolejny etap to trening specjalistyczny dostosowany do wybranej dyscypliny sportowej.

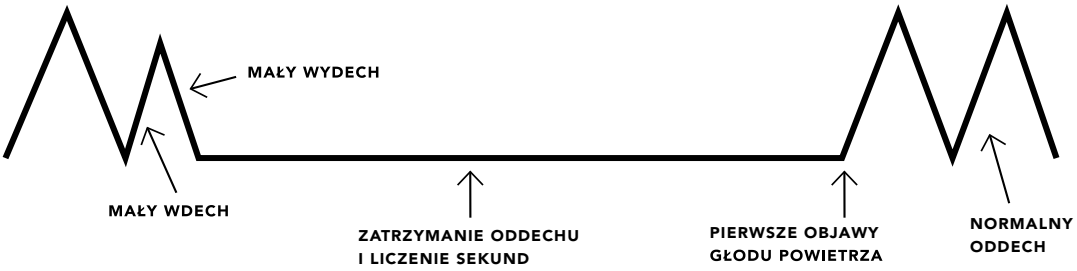
KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

Aby zapewnić długotrwałe i bezpieczne użytkowanie trenażera oddechowego AirFlow Classic, zaleca się przestrzeganie poniższych zasad pielęgnacji i przechowywania:

- Codzienna pielęgnacja: Po każdym treningu dokładnie umyj ustnik oraz korpus trenażera w ciepłej wodzie o temperaturze **nieprzekraczającej 70**°C.
- Nie używaj **żadnych środków chemicznych**, takich jak wybielacze, alkohole czy detergenty zawierające silne związki czyszczące – mogą one uszkodzić materiał urządzenia i wpłynąć negatywnie na jego funkcjonowanie.
- **Suszenie**: Po umyciu **dokładnie osusz wszystkie elementy**. Można pozostawić części do samodzielnego wyschnięcia na czystej, suchej powierzchni.
- Upewnij się, że wszystkie elementy są w pełni suche przed złożeniem i schowaniem, aby zapobiec rozwojowi bakterii i pleśni.
- **Przechowuj trenażer w suchym futerale**, najlepiej w miejscu dobrze wentylowanym, z dala od wilgoci, źródeł ciepła oraz bezpośredniego światła słonecznego.
- **Bezpieczeństwo i serwis:** W przypadku jakichkolwiek wątpliwości co do działania urządzenia, zauważalnego zużycia elementów lub w przypadku zgubienia części, skontaktuj się z producentem. Korzystanie z uszkodzonego sprzętu może zmniejszyć skuteczność treningu oraz stanowić zagrożenie dla zdrowia.

PAUZA KONTROLNA

Bardzo ważny czynnik w treningu oddechowym to pomiar parametrów. Pauza kontrolna (PK) jest testem oddechowym, który dostarcza informacji zwrotnych na temat twoich objawów i postępów w pracy z oddechem. PK mierzy czas, w którym możesz SWOBODNIE wstrzymać oddech PO WYDECHU. **Będziesz potrzebować zegarka z sekundnikiem lub stopera.**



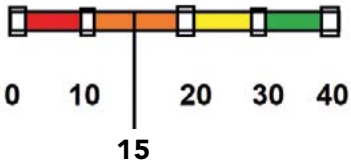
1. Zrób mały, cichy wdech i mały, cichy wydech.
2. Zatkaj nos palcami, aby zapobiec dostawaniu się powietrza do płuc.
3. Policz, ile sekund minie, aż poczujesz pierwsze oznaki braku powietrza. Możesz także czuć, że twoja przepona mimowolnie drga lub napiera w dół w tym samym czasie.
4. Uwolnij nos i zacznij przez niego oddychać.

UWAGA!

Twój oddech po wstrzymaniu powietrza nie powinien być głębszy niż przed zrobieniem pomiaru. Powinieneś oddychać spokojnie i cicho. Jeśli twój oddech jest zakłócony, wstrzymywałeś go zbyt długo.

Co oznacza PK (czas swobodnego wstrzymania oddechu)?
Długość pauzy kontrolnej określa objętość oddechową, która warunkuje nasilenie twoich objawów wywołanych nadmiernym oddychaniem. Im większa objętość oddechowa, tym krótsza PK. Im dłuższa PK, tym bardziej dotlenione jest twoje ciało.

POMIAR KONTROLNY



MINIMALNY WYNIK DO STARTU