

IDIAG P100

KURZANLEITUNG



PERFORMANCE

1. Inbetriebnahme

Vor dem Erstgebrauch

1. Laden Sie den Akku komplett auf.
2. Reinigen und desinfizieren Sie die atmeführenden Teile (Luftrohr 3, Mundstück 6 und Atembeutel 5) gemäss den Angaben in Kapitel 5. Bei der Lieferung ist das Luftrohr 3 im Gerät eingelegt. Öffnen Sie das Gerät, indem Sie an der Öffnungshilfe der abnehmbaren Einheit 2 ziehen.

Zusammenbau

1. Legen Sie alle Teile auf einen Tisch wie im Bild unten dargestellt.
2. Fügen sie den Akku 1 in die abnehmbare Einheit 2 ein. (Siehe Bild auf S. 3)
3. Fügen Sie das Luftrohr 3 in das Basisgerät 4. Stellen Sie durch Andrücken sicher, dass das Luftrohr gut im Basisgerät eingelegt ist.
4. Verschiessen Sie den Idiag P100 indem Sie das Basisgerät 4 mit dem eingelegten Luftrohr 3 und die abnehmbare Einheit 2 mit dem eingelegten Akku 1 zusammenfügen. Legen Sie dazu die abnehmbare Einheit 2 in einem 45-Grad Winkel bündig an das Basisgerät 4 und fügen Sie die beiden Griffhälften aneinander. (Siehe Bild auf S. 3) Bei korrektem Zusammensetzen ertönt ein Piepton und der Spalt zwischen Basisgerät und abnehmbarer Einheit ist gleich gross wie auf der gegenüberliegenden Seite.
5. Schrauben Sie den Atembeutel 5 am unteren Ende des Handgriffs auf das Luftrohr 3 des Idiag P100.
6. Passen Sie den Atembeutel 5 entsprechend Ihrer Atemkapazität an. (Siehe Tabelle auf S. 11)
7. Schieben Sie das Mundstück 6 über die Öffnung des Luftrohrs 3. (Siehe Bild auf S. 3)
8. Klicken Sie bei Bedarf die Handschlaufe 7 an die silbernen Pins vorne und hinten am Basisgerät 4.



Aufladen, Einfügen und Entfernen des Akkus

Laden des Akkus

Laden Sie den Akku nur mit dem mitgelieferten Ladegerät. Verwenden Sie nur den mitgelieferten Akku des Idiag P100.

Vorgehensweise

Öffnen Sie den Idiag P100 und fügen Sie den Akku **1** ein, wie unten dargestellt mit den **Kontakten nach oben**. Überprüfen Sie sorgfältig vor dem Schliessen die korrekte Lage des Akkus **1**.

Entfernen Sie den Akku **1** aus der abnehmbaren Einheit **2**, falls das Gerät über längere Zeit nicht benutzt wird (einige Tage oder Wochen).

Einfügen / Entfernen



Gehäuse zusammenfügen



Mundstück anbringen



Warnhinweise

- Der Akku enthält ätzende Flüssigkeit. Sollte er undicht sein, vermeiden Sie den Kontakt mit Haut, Augen und Mund. Spülen Sie betroffene Körperareale sofort für etwa 15 Minuten mit Wasser und konsultieren Sie einen Arzt. Atmen Sie keinen Dampf oder Rauch ein.



Instruktionsvideos

Unter www.idiag.ch/idiag-p100-training finden Sie zudem Instruktionvideos, welche Ihnen den Einstieg in das Training vereinfachen.

Gerät Ein-/Ausschalten









On/Off Taste

Drücken Sie die On/Off Taste für mind. eine Sekunde, um den Idiag P100 ein- und auszuschalten.

Während des Einschaltvorgangs das Gerät möglichst ruhig halten oder auf eine feste Unterlage legen.

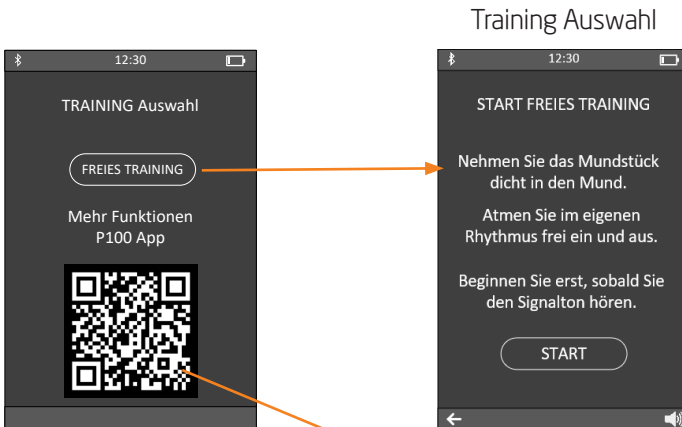
Allgemeine Befehle

-  Zurück auf vorherigen Bildschirm
-  Navigation nach unten auf dem aktuellen Bildschirm
-  Navigation nach oben auf dem aktuellen Bildschirm
-  Lautsprechereinstellungen öffnen
-  Resultate
-  Trainingseinstellungen

Training starten

Beim ersten Einschalten erscheinen zwei Funktionen:

- Freies Training: Hier können Sie gleich mit dem freien Training starten. Dieser Modus erlaubt Ihnen freies Atemtraining mit CO₂ Regulierung, jedoch ohne individuelle Trainingseinstellungen.
- QR-Code zum Herunterladen der Idiag P100-sport App: Hier können Sie zusätzliche Modi freischalten und Ihre individuellen Trainingsparameter einstellen.
Die **Idiag P100sport App** finden Sie im App Store oder im Google Play Store.

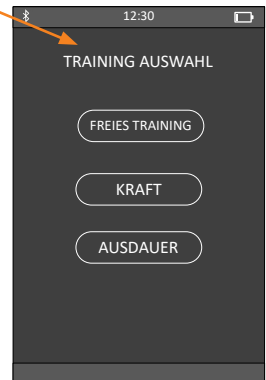


Nach dem Herunterladen der App

Nach dem Herunterladen der App werden zusätzlich die Trainingsarten

- Kraft
- Ausdauer

permanent auf Ihrem Gerät freigeschaltet. Weitere Trainingsarten können zusätzlich über die App erworben werden.



2. PERSÖNLICHE TRAININGSEINSTELLUNGEN

Einstufungstest und manuelles Anpassen der Trainingseinstellungen

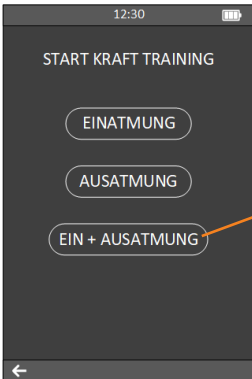
Vor dem ERSTEN TRAINING erfolgt ein automatischer EINSTUFUNGSTEST.

Mittels EINSTUFUNGSTEST kann der Idiag P100 Ihre individuellen Trainingseinstellungen automatisch festlegen. Befolgen Sie dazu die Anweisungen im Menü.

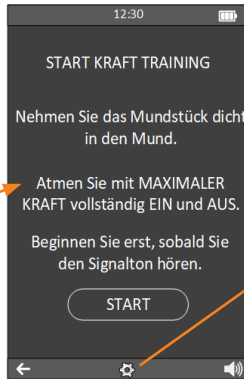
Die Parameter für die verschiedenen Trainingsarten können auch manuell angepasst werden. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

Trainingseinstellungen Krafttraining

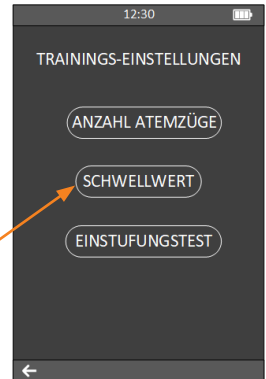
Auswahl Trainingsarten



Startbildschirm

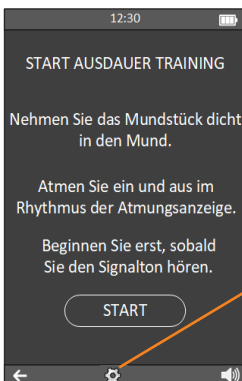


Einstellungsmenü Krafttraining

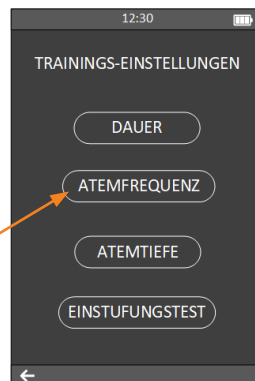


Trainingseinstellungen Ausdauertraining

Startbildschirm



Einstellungsmenü Ausdauertraining



3. TRAINING - VISUELLE RÜCKMELDUNG WÄHREND DES TRAININGS

Ausdauer - Atemtiefe und Atemfrequenz

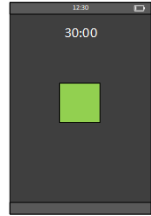
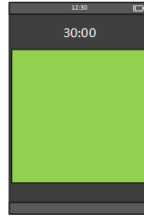
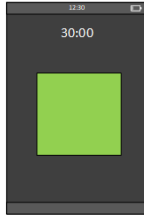
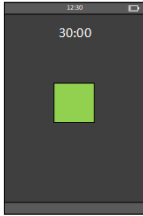
Atem-
frequenz

 Piepston
einatmen

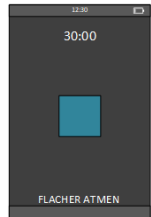
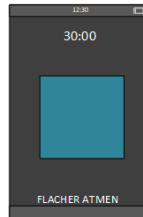
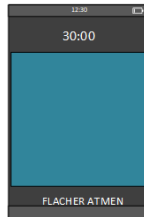
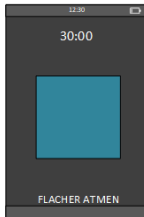
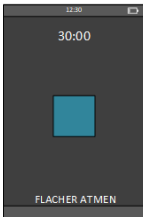
 Piepston
ausatmen

 Piepston
einatmen

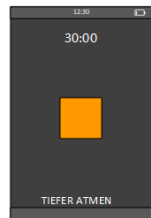
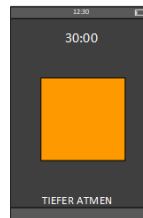
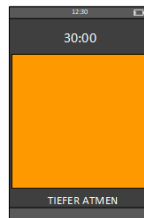
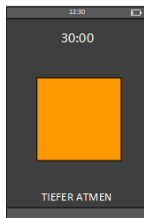
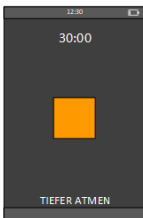
Atem-
volumen
OK



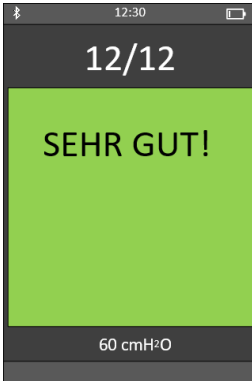
Atem-
volumen
zu gross
Flacher
atmen!



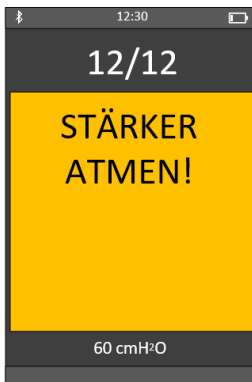
Atem-
volumen
zu klein
Tiefer
atmen!



Kraft - Schwellenwert



Schwellenwert erreicht,
erfolgreicher Atemzug
(wird gezählt).



Schwellenwert nicht erreicht,
Atemzug muss mit mehr Kraft
wiederholt werden
(wird nicht gezählt).

Für zusätzliche Atemrückmeldungen laden Sie bitte die [Idiag P100sport App](#) herunter und folgen Sie den Anweisungen in der App.

Trainingsdosierung



KRAFT

- ⊖ Reduziert Atemwiderstand um 5%
- ⏻ Training pausieren durch >1s drücken
- ⊕ Erhöht Atemwiderstand um 5%

AUSDAUER

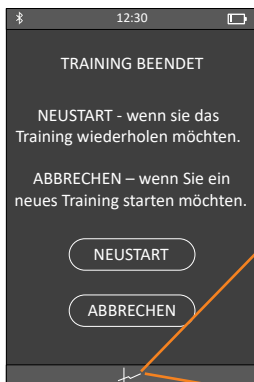
- ⊖ Reduziert Atemrate um 1 Atemzug/min
- ⏻ Training pausieren durch >1s drücken
- ⊕ Erhöht Atemrate um 1 Atemzug/min

Trainingsunterbruch

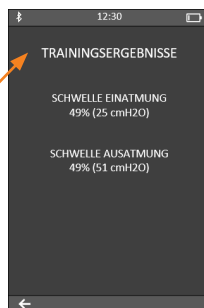
Drücken Sie die On/Off Taste für mind. 1s, um das Training zu pausieren und z.B. in den Einstellungen Trainingsdauer, Atemtiefe oder Atemfrequenz anzupassen.

4. NACH DEM TRAINING

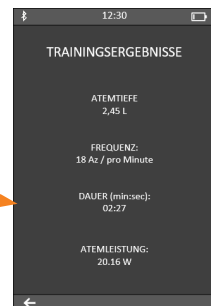
Nach Beendigung des Trainings können Sie Ihre Ergebnisse betrachten:



Ergebnisse für KRAFT



Ergebnisse für AUSDAUER



5. REINIGUNG / WARTUNG

Reinigung

Die folgenden Reinigungsinformationen sind lediglich eine kurze Übersicht zur Reinigung und Handhabung Ihres Idiag P100. Detaillierte Informationen entnehmen Sie bitte dem Idiag P100 Handbuch (S. 24).

Situation	Basisgerät Abnehmbare Einheit	Mundstück / Luftrohr / Luftbeutel
		 <p>Führen Sie zur Reinigung des Luftrohres keine festen Gegenstände wie z.B. Bürsten, Tücher oder auch Finger ein. Dies kann die Sensorik und die Mechanik beschädigen.</p>
Erläuterung der Reinigung	<p>Reinigung: Mit einem benetzten Tuch die Oberfläche abwischen.</p> <p>Desinfektion: Abwischen der Oberfläche mit Desinfektionsmittel (nicht auskochen)</p>	<p>Reinigung: Von Hand mit Wasser ab- bzw. ausspülen</p> <p>Desinfektion: Chemisch baden mit geeignetem Desinfektionsmittel. Detaillierte Informationen entnehmen Sie bitte dem Idiag P100 Handbuch (S. 25). (nicht auskochen)</p>
Vor dem Erstgebrauch		Reinigen und desinfizieren
Nach jedem Gebrauch	Reinigen bei Bedarf	Reinigen
Vor einem Benutzerwechsel	Reinigen, bei Bedarf desinfizieren.	Die luftführenden Teile sind nicht für einen Benutzerwechsel vorgesehen!

Lagerung

- Lagern Sie die trockenen luftführenden Teile und den Atembeutel an einem sauberen, staubfreien Ort.
- Desinfizierte/sterilisierte Teile müssen vollständig trocken sein.
- Entfernen Sie für die Lagerung den Akku.

Wichtige Sicherheitsanweisungen

- Das Training kann in seltenen Fällen zu Schwindel, Atemnot, Kopfschmerzen, Übelkeit oder Gleichgewichtsstörungen führen. In diesen Fällen muss das Training sofort abgebrochen werden. Setzen Sie sich mit einer medizinischen Fachperson in Verbindung.
- Der Minimalabstand zwischen elektrischen Geräten mit lebenserhaltender Funktion (z.B. Herzschrittmachern) und dem Idiag P100 beträgt 5 Zentimeter.
- Die Verantwortung für die Anwendung des Idiag P100 liegt ausschliesslich beim Anwender oder dessen medizinischer Fachperson. Idiag übernimmt keine Verantwortung für die Folgen einer Anwendung und lehnt jede Haftung für allfällige Schäden ab.
- Dieses Dokument ist nur eine Kurzfassung der Gebrauchsanweisung. Für weiterführende Informationen lesen Sie das Idiag P100 Handbuch, welches Sie unter folgender Adresse herunterladen können:

www.idiag.ch/idiag-p100-training

Bestimmung der Atembeutelgrösse

Atembeutel Grösse	Körpergrösse - weiblich (cm)	Körpergrösse - männlich (cm)
XS	< 135	< 120
S	135 - 160	120 - 145
M	160 - 185	145 - 180
L	185 - 200	180 - 200
XL	> 200	> 200



SCHWEIZ

Idiag AG

Mülistrasse 18

CH-8320 Fehraltorf

T +41 44 908 58 58

E info@idiag.ch

idiag.ch

DEUTSCHLAND

Idiag GmbH

Romanstraße 72

DE-80639 München

T +49 89 2000 297 20

E info@idiag.de

idiag.de