

IDIAG P100

MANUEL COURT



PERFORMANCE

1. Première action

Avant utilisation

1. Chargez complètement la batterie.
2. Nettoyez et désinfectez les pièces de guidage d'air (guide d'air 3, embout buccal 6 et sac respiratoire 5) conformément aux instructions du chapitre 5. À la livraison, le guide d'air 3 est placé à le module détachable. Ouvrez l'appareil en tirant sur l'aide à l'ouverture sur le module détachable 2.

Monter l'appareil

1. Placez toutes les parties de l'appareil sur la table (comme illustré en dessous).
2. Insérez la batterie 1 dans le module détachable 2 (voir l'illustration à la page 3).
3. Insérez le guide d'air 3 dans le module de base 4. Assurez-vous que le guide d'air est correctement inséré dans le module de base en le mettant en place.
4. Fermez l'Idiag P100 en assemblant le module de base 4 avec le guide d'air inséré 3 et le module détachable 2 avec la batterie insérée 1. Pour ce faire, placez le module détachable 2 à un angle de 45 degrés, au ras du module de base 4 et rapprochez les deux moitiés de la poignée (voir l'illustration à la page 3). Une fois qu'il a été correctement assemblé, l'appareil émet un bip.
5. Visser le sac respiratoire 5 en bas de la poignée sur le guide d'air 3 de l'Idiag P100.
6. Ajustez le sac respiratoire 5 en fonction de votre capacité respiratoire (voir le tableau à la page 11).
7. Poussez l'embout buccal 6 sur l'extrémité avant du guide d'air 3 (voir l'illustration page 3).
8. Si nécessaire, attachez la boucle de main 7 aux broches argentées à l'avant et à l'arrière du module de base 4.



Charger, installer, enlever la batterie

Charger la batterie

Utilisez seulement le chargeur fourni pour charger la batterie. Utilisez seulement la batterie fournie avec l'Idiag P100.

Comment procéder

Ouvrir l'Idiag P100 et installer la batterie **1**, comme montré à la suite, avec les **contacts vers le haut**. Avant de fermer, contrôlez attentivement que la batterie **1** soit installée en position correcte.

Enlever la batterie **1** du module détachable **2**. Si l'appareil n'est pas utilisé pour une période longue (plusieurs jours ou semaines).

Installer / enlever



Monter /démonter



Mettre / enlever l'embout



Avertissements

La batterie contient un fluide corrosif. En cas de fuite, évitez tout contact avec la peau, les yeux et la bouche. Rincer les zones cutanées touchées à l'eau pendant environ 15 minutes et consulter un médecin. Ne pas inhaler les vapeurs et ne pas fumer.



Vidéos d'instruction

Sur www.idiag.ch/idiag-p100-training vous pourrez trouver des vidéos de formation qui faciliteront votre entraînement.

Tourner l'appareil sur on/off









On/Off bouton

Presser le bouton On / Off pour au moins une seconde pour allumer ou éteindre Idiag P100.

Lorsque vous allumez et éteignez l'appareil, tenez-le aussi immobile que possible ou placez-le sur une surface solide.

Les commandes générales

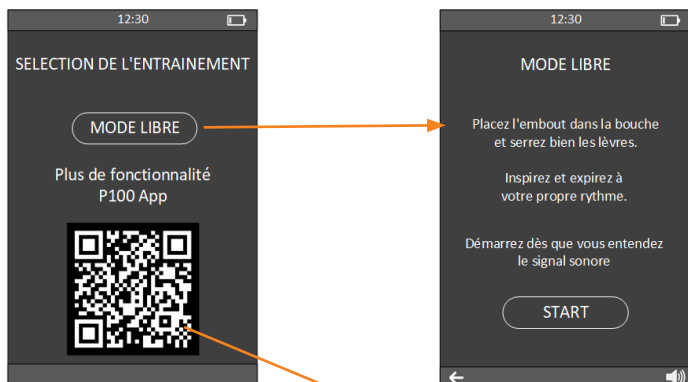
-  Retournez à l'écran précédent
-  Défilez vers le bas sur l'écran actuel
-  Défilez vers le haut sur l'écran actuel
-  Ouvrez les paramètres du haut-parleur
-  Resultats
-  Paramètres d'entraînement

Début de la formation

Deux fonctions apparaissent lorsque l'appareil est allumé pour la première fois:

- Formation libre: Cela vous permet de commencer immédiatement une formation libre. Ce mode offre un entraînement respiratoire libre avec régulation du CO₂, mais sans réglages d'entraînement individuels.
- Code QR pour télécharger l'application Idiag P100-sport: Cela vous permet d'activer des modes supplémentaires et de définir vos paramètres d'entraînement individuels. Vous pouvez trouver l'[application Idiag P100sport](#) dans l'App Store ou dans le Google Play Store.

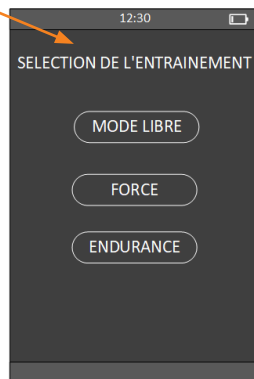
Sélection de la formation



Après avoir téléchargé l'application

Les modes d'entraînement supplémentaires suivants

- Force
 - Endurance
- sont activés en permanence sur votre appareil. D'autres modes d'entraînement supplémentaires peuvent être achetés via l'application.



2. PARAMÈTRES DE FORMATION PERSONNELS

Test d'évaluation et ajustement manuel des paramètres d'entraînement

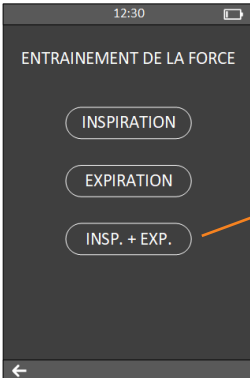
Avant la PREMIÈRE FORMATION, un TEST D'ÉVALUATION automatique est effectué.

L'Idiag P100 utilise ce TEST D'ÉVALUATION pour déterminer automatiquement vos paramètres d'entraînement individuels. Suivez les instructions du menu pour ce faire.

Les paramètres des différents modes d'entraînement peuvent également être réglés manuellement. Pour ce faire, procédez comme suit:

Paramètres d'entraînement pour l'entraînement en force

Sélectionnez les modes d'entraînement



Écran de démarrage

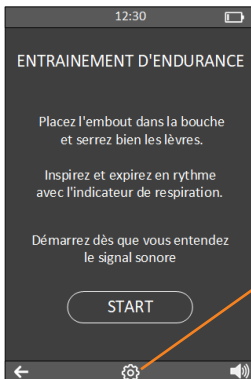


Menu des paramètres d'entraînement en force

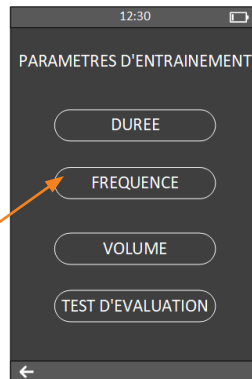


Paramètres d'entraînement pour l'entraînement d'endurance

Écran d'accueil



Menu des paramètres d'entraînement d'endurance



3. RETOUR VISUEL PENDANT L'ENTRAINEMENT

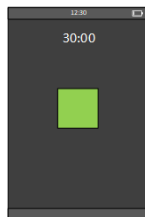
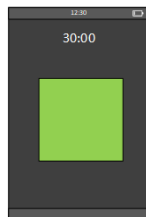
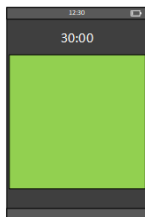
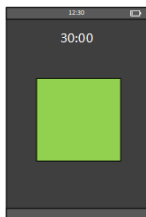
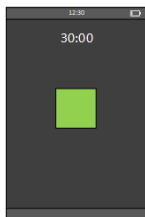
Endurance - profondeur et fréquence respiratoire

Fréquence respiratoire  Inspirez au bip

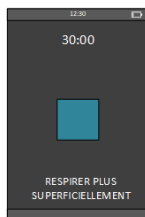
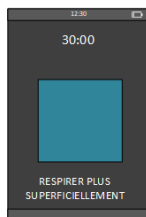
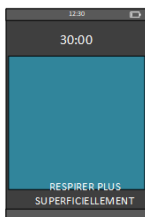
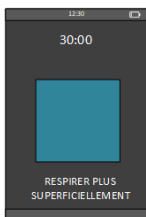
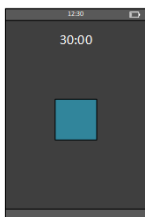
 Expirez au bip

 Inspirez au bip

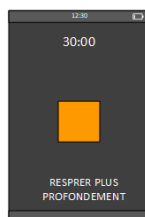
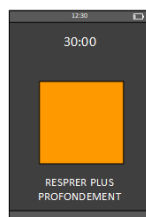
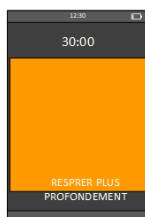
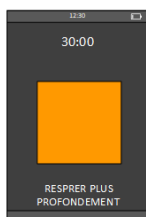
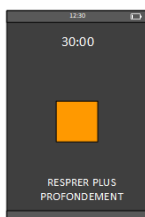
Volume courant OK



Volume courant trop élevé!
Prenez des respirations moins profondes!



Volume courant trop faible
Respirez plus profondément!



Force - valeur seuil



Valeur seuil atteinte, respiration réussie (est comptée).

Valeur seuil non atteinte, la respiration doit être répétée avec plus de force (n'est pas compté).

Pour des informations respiratoires supplémentaires, téléchargez [l'application Idiag P100sport](#) et suivez les instructions de l'application.

Planification de l'entraînement



FORCE

- ⊖ Réduit la résistance des voies respiratoires de 5%
- ⏻ Suspendre l'entraînement en appuyant sur >1s
- ⊕ Augmente la résistance des voies respiratoires de 5%

ENDURANCE

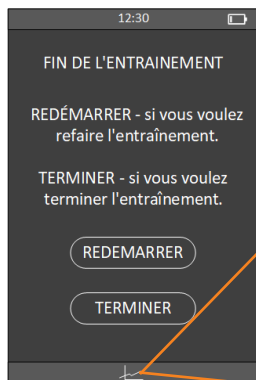
- ⊖ Réduit la fréquence respiratoire de 1 respiration/min de 5%
- ⏻ Suspendre l'entraînement en appuyant sur >1s
- ⊕ Augmente la fréquence respiratoire de 1 respiration/min

Pause de l'entraînement

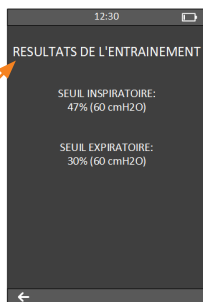
Appuyez sur le bouton On/Off pendant au moins 1 s pour interrompre l'entraînement et par ex. ajuster la période d'entraînement, la profondeur de la respiration ou les paramètres de fréquence respiratoire.

4. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

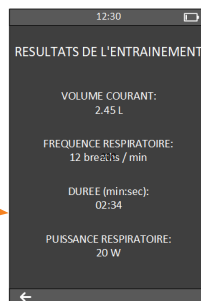
Vous pouvez consulter vos résultats lorsque vous avez terminé votre entraînement:



Résultats pour FORCE



Résultats pour ENDURANCE



5. NETTOYAGE & ENTRETIEN

Nettoyage

Les informations suivantes ne fournissent qu'un bref aperçu du nettoyage et de la manipulation de votre Idiag P100. Vous pouvez trouver des informations plus détaillées dans le manuel d'utilisation de l'Idiag P100 (page 24).

Situation	Module base Module détachable	Embout / Guide d'air / Sac respiratoire
		 <p data-bbox="622 651 990 839">N'insérez pas d'objets solides tels que des brosses, des chiffons ou même vos doigts lors du nettoyage de l'appareil. Ceux-ci peuvent endommager les capteurs et le mécanisme.</p>
Commentaires sur le nettoyage	<p data-bbox="258 855 600 948">Nettoyage: Utilisez un chiffon humide pour essuyer la surface.</p> <p data-bbox="258 983 594 1110">Désinfection: Essuyez la surface à l'aide d'un spray désinfectant (Ne pas bouillir)</p>	<p data-bbox="622 855 878 916">Nettoyage: Rincez à la main à l'eau.</p> <p data-bbox="622 951 994 1171">Désinfection: Faire tremper dans un bain de désinfectant chimique. Vous pouvez trouver des informations plus détaillées dans le manuel d'utilisation de l'Idiag P100 (page 25). (Ne pas bouillir)</p>
Avant la première utilisation		Nettoyer et désinfecter
Après chaque utilisation	Nettoyez si nécessaire	Nettoyez
Avant de changer d'utilisateur	Nettoyez, désinfectez si nécessaire.	Les pièces transportant l'air ne sont pas destinées à être utilisées par différents utilisateurs!

Rangement

- Stockez les pièces sèches de guidage de l'air et le sac respiratoire dans un environnement propre et sans poussière.
- Les pièces désinfectées / stérilisées doivent être complètement sèches.
- Retirez la batterie avant de la ranger.

Consignes de sécurité importantes

- Dans de rares cas, l'entraînement peut provoquer des étourdissements, un essoufflement, des maux de tête, des nausées ou des troubles vestibulaires. Dans de tels cas, la formation doit être arrêtée immédiatement. Consultez un professionnel de la santé.
- La distance minimale entre les appareils électriques avec une fonction de préservation de la vie (par exemple les stimulateurs cardiaques) et l'Idiag P100 est de 5 centimètres.
- La responsabilité de l'utilisation de l'Idiag P100 incombe uniquement à l'utilisateur ou à son professionnel de santé. Idiag n'assume aucune responsabilité quant aux conséquences de l'utilisation et ne saurait être tenue pour responsable de quelque dommage que ce soit.
- Ce document ne fournit qu'un résumé des instructions d'utilisation. Pour plus d'informations, veuillez lire le manuel d'utilisation de l'Idiag P100 que vous pouvez télécharger à l'adresse suivante:
www.idiag.ch/idiag-p100-training

Déterminer la taille du sac respiratoire

Taille du sac respiratoire	Taille - femme (cm)	Taille - homme (cm)
XS	< 135	< 120
S	135 - 160	120 - 145
M	160 - 185	145 - 180
L	185 - 200	180 - 200
XL	> 200	> 200



SUISSE

Idiag AG

Mülistrasse 18

CH-8320 Fehraltorf

T +41 44 908 58 58

E info@idiag.ch

idiag.ch

ALLEMAGNE

Idiag GmbH

Romanstraße 72

DE-80639 München

T +49 89 2000 297 20

E info@idiag.de

idiag.de