

Salut, je suis **Aerify** *Charge*



#Chargeyourlegs



# Bienvenue dans la communauté Aerify



**Salut! Et Bienvenue dans la communauté Aerify des «jambes fraîches»!**

Tout d'abord, nous tenons à vous féliciter pour votre excellent choix de vous procurer les bottes **Aerify Charge**! Cela signifie que vous comprenez l'importance du rétablissement au cours de votre style de vie actif qui, pour être honnête, n'est devenu un «courant principal» que ces dernières années.

Nous souscrivons vraiment aux propos de Dotsie Bausch dans le film "Game Changers":

"La récupération est l'élément le plus essentiel de l'existence d'un athlète d'élite. Il s'agit d'endommager, réparer, endommager, réparer et vous le faites encore et encore. Parce que si vous pouvez faire plus de travail et plus de réparation, vous serez le meilleur athlète. «

Et c'est une femme qui vaut la peine d'être écoutée - 8 fois championne nationale américaine de cyclisme, 2 fois médaillée d'or panaméricaine.

En d'autres termes, même si vous vous entraînez tous les jours pendant quatre ou cinq heures. Le reste de la journée, les 20 autres heures que vous passez à vous en remettre. La plupart de vos progrès proviennent d'une meilleure récupération qui vous aide à être meilleur lors de votre prochain entraînement! Investir dans votre rétablissement pourrait être le meilleur investissement pour atteindre vos objectifs sportifs!

# Qu'y a-t-il dans la boîte?



La Aerify Charge machine



Les Aerify Charge bottes

\*Accessoires optionnels:  
Sac à dos Aerify Charge



Tuyaux d'air



Connecteur rapide



Chargeur de batterie

# Interface Aerify Charge



# Pour commencer - comment assembler?

**Étape 1** – soulevez les couvercles de tuyaux sur les côtés des bottes et connectez une à une les broches des tuyaux d'air aux bottes

**Étape 2** – assurez-vous que les broches sont étanches à l'air et bien connectées, puis fermez les couvercles de tuyau

**Étape 3** – cliquez-connectez les tuyaux de chaque démarrage au connecteur rapide. Assurez-vous que les «flèches» sur le connecteur sont orientées vers le haut

**Étape 4** – cliquez-connectez le connecteur rapide à la machine Aerify Charge et vous êtes prêt à partir!



# Commencer

## Comment utiliser Aerify Charge?

Aerify Charge est très facile à utiliser - asseyez-vous simplement, mettez vos jambes dans les bottes, avec ou sans pantalon, choisissez l'un des six modes disponibles, ajustez les paramètres de pression et de temps, appuyez sur Start et profitez! Aerify Charge vous permet d'effectuer plusieurs tâches, tout en récupérant, vous pouvez regarder la télévision, prendre votre repas après l'exercice, vérifier votre téléphone ou même travailler sur votre ordinateur portable. Plus besoin de transpirer, vous avez déjà fait votre travail, détendez-vous maintenant et laissez Aerify Charge le faire.



**Appuyez sur le bouton d'alimentation vert sur le côté de la machine pour activer Aerify Charge!**



**Mettez vos deux jambes dans les bottes et assurez-vous que la fermeture à glissière est complètement fermée!**

# Choisissez votre mode de récupération

**Aerify Charge dispose de 6 modes de récupération différents**



Les modes A, B, C sont destinés aux séances de récupération intenses:

**A:** «Compression séquentielle» idéale pour le drainage lymphatique et le rinçage de l'acide lactique après l'effort

**B:** «mode de pression pulsée triple onde» pour rinçage à l'acide lactique et relaxation musculaire - 2 en 1 - excellent après de longues heures d'entraînement

**C:** «compression et libération complètes» avec toutes les chambres en même temps, pour une thérapie rapide et super intense

Et les modes D, E, F pour des massages relaxants musculaires:

**D:** Le mode «pression pulsée à une seule onde» offre un excellent massage relaxant après une longue journée sur vos jambes

**E:** «double onde péristaltique» pour une relaxation musculaire intense

**F:** «triple onde péristaltique» pour une relaxation musculaire encore plus intense

# Cycles des 6 modes différents

	Mode A	Mode B	Mode C	Mode D	Mode E	Mode F
Étape 1						
Étape 2						
Étape 3						
Étape 4						
Étape 5						
Étape 6						
Étape 7						
Étape 8						

# Réglez le niveau de pression

**Aerify Charge** vous permet de choisir parmi une large gamme de niveaux de pression pour la session de récupération. De 15 à 240 mmHg avec 16 niveaux différents où chaque niveau représente l'augmentation de 15 mmHg. Par exemple, le niveau 1 est 15 mmHg, le niveau 10 est 150 mmHg et le niveau le plus élevé - 16 est 240 mmHg (c'est la pression à l'intérieur d'un ballon de volleyball). La pression nécessaire dépend de la circonférence de vos jambes (par exemple avec des jambes fines, vous aurez normalement besoin d'une pression plus élevée), des préférences personnelles et de la tolérance à la compression. Nous vous conseillons de commencer par moyenne pression - NIVEAU 6 à 10 (entre 90-150 mmHg) puis de monter ou descendre en fonction de votre niveau de confort. Veuillez noter que la sensation doit être agréable mais forte et ferme. Si vous vous sentez mal à l'aise à tout moment, nous vous suggérons de baisser le niveau de pression.



# *SÉLECTION ET DÉSÉLECTION DES CHAMBRES INDIVIDUELLES*

Les 8 chambres à air des bottes peuvent également être activées et désactivées individuellement, ce qui vous permet d'éviter des zones douloureuses ou sensibles de vos jambes ou de vous concentrer uniquement sur des zones spécifiques en désélectionnant d'autres parties des chaussures.

Par défaut, toutes les chambres sont sélectionnées et se rempliront d'air une fois que vous lancerez un programme.

Pour **désélectionner** une chambre à air spécifique, appuyez simplement sur la chambre individuelle que vous souhaitez désélectionner avant de démarrer le programme.

Pour le **sélectionner** à nouveau, mettez le programme en pause, appuyez sur la chambre à air que vous souhaitez réactiver et appuyez à nouveau sur le bouton de démarrage.

Toute combinaison de chambres sélectionnées / désélectionnées est possible. N'hésitez pas à expérimenter et à jouer les paramètres qui vous conviennent le mieux.





# Définissez la durée de votre session de récupération

## PARAMÈTRES DE TEMPS



Par défaut, nous recommandons une session de 30 minutes par jour, mais vous pouvez configurer manuellement la durée de votre session individuelle jusqu'à 99 minutes.

Pour un échauffement rapide avant l'exercice, même 15 minutes de pression élevée peuvent suffire. Mais après l'entraînement, vous pouvez aller jusqu'à 50 à 60 minutes de compression relaxante. Tant que la procédure vous semble agréable, il n'y a aucune restriction quant à la durée ou à la fréquence à laquelle vous devez l'utiliser!

# Après avoir utilisé les bottes Aerify

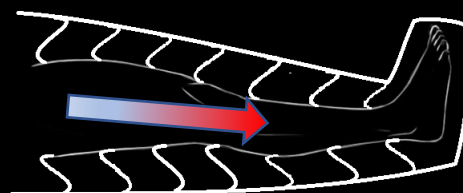
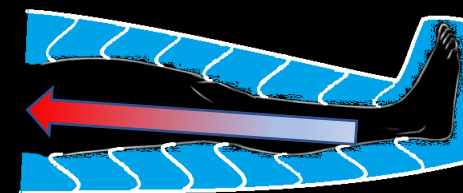
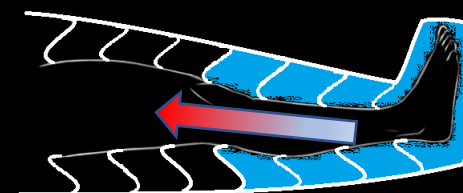
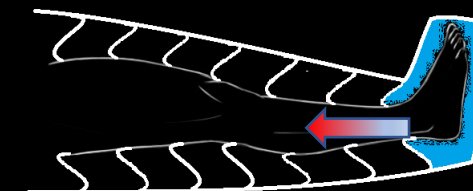
Après votre séance de récupération avec les bottes de récupération Aerify Charge, décompressez les fermetures éclair et enlevez les bottes. Débranchez le connecteur rapide de la machine et des bottes. Rangez vos bottes et votre appareil Aerify Charge dans un endroit sûr et sec, à l'abri de la chaleur, de la lumière directe du soleil ou de l'eau. Une fois assemblés, les tuyaux d'air ne doivent pas être déconnectés des bottes, mais uniquement du connecteur rapide.

(!!!) Il est important que vous gardiez toujours vos bottes Aerify Charge et votre machine propres et bien entretenues. Veuillez éviter de l'utiliser sur des jambes sales ou moites. Il est préférable de l'utiliser après une douche ou avec un pantalon propre. Cependant, si nécessaire pour nettoyer, utilisez un chiffon humide et laissez les bottes sécher naturellement, n'utilisez pas de sèche-linge électrique, tenez-vous à l'écart du feu, de la lumière directe du soleil ou de toute source de chaleur. Assurez-vous que l'eau ne pénètre pas dans la machine - elle n'est pas résistante à l'eau. Ne lavez pas les bottes dans votre machine à laver ou dans un grand bain ou un bol d'eau. N'utilisez pas de sèche-linge et d'autres appareils similaires.



## Comment fonctionnent les bottes de récupération Aerify Charge?

*Aerify Charge utilise de l'air ou également appelé compression pneumatique pour créer un massage dynamique et efficace pour vos jambes. En pressurant séquentiellement différentes chambres des bottes, il augmente la circulation lymphatique et sanguine dans vos jambes, ce qui réduit l'enflure et aide à récupérer plus rapidement en éliminant les déchets de notre métabolisme comme l'acide lactique du mode de vie actif et du sport. L'amélioration de la circulation du sang riche en nutriments et en oxygène est exactement ce dont vos muscles ont besoin pour se reconstruire.*



Externe  
Stimulation  
De sang  
circulation



## *La science derrière Aerify Charge*



La technologie des bottes de pression et de compression pneumatiques existe depuis un certain temps. De grandes installations médicales l'utilisent pour les patients pour stimuler la circulation lymphatique et sanguine. Cependant, cette technologie coûte généralement plusieurs milliers d'euros et nécessite beaucoup d'espace! Aerify Charge vous offre la même technologie dans un design compact pour un prix abordable!

**LA SCIENCE DERRIÈRE ELLE EST SOLIDE ET ÉPROUVÉE et il existe des liens vers plusieurs études sur notre site Web:**

- La compression pneumatique externe (CPE) améliore le seuil de pression à la douleur dans la récupération des athlètes d'élite!
- La CPE influence positivement le métabolisme, la biologie vasculaire, l'équilibre redox et l'inflammation.
- La CPE améliore la flexibilité et l'amplitude des mouvements!
- Le membre entier, une pression plus basse CPE améliore la fonction endothéliale de l'artère du conduit!

**Aerity**  
Recovery Technology



# Avantages d'Aerify Charge bottes de récupération

## UTILISATION DES BOTTES DE RÉCUPÉRATION DE CHARGE AERIFY:

- ✓ AUGMENTE LA CIRCULATION SANGUINE
- ✓ ACCÉLÈRE LA RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE
- ✓ AUGMENTE LA PERFORMANCE DE LA FORMATION
- ✓ RÉDUIT LE gonflement et l'inflammation
- ✓ AIDE À EFFACER L'ACIDE LACTIQUE
- ✓ Aide à prévenir les douleurs musculaires

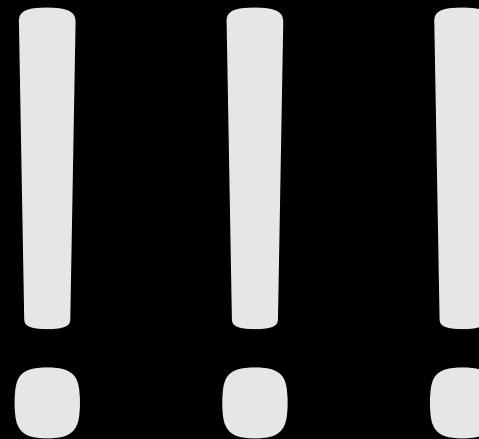
## LES AVANTAGES SUPPLÉMENTAIRES COMPRENENT:

- ✓ DRAINAGE LYMPHATIQUE
- ✓ SOULAGEMENT DE LA FATIGUE
- ✓ RÉDUIT LES CHEVILLES ENLEVÉES
- ✓ COMBAT LES JAMBES LOURDES
- ✓ AIDE LE CORPS À ÉLIMINER LES TOXINES
- ✓ ANTI CELLULITE

# Contre-indications

N'UTILISEZ PAS AERIFY CHARGE SI VOUS ÊTES ENCEINTE OU SI VOUS AVEZ:

Toute maladie cardiovasculaire,  
Arythmie,  
Hypertension artérielle,  
Œdème pulmonaire aigu,  
Infections aiguës,  
Ostéoporose,  
Épisodes d'embolie pulmonaire,  
Thrombophlébite aiguë,  
Thrombose veineuse profonde,  
Caillots sanguins,  
Fractures ou luxations osseuses,  
Plaies ouvertes ou inflammation,  
Ressentir de la douleur,  
Ressentez une fatigue inexplicée,  
Vous subissez une intervention chirurgicale ou venez d'en subir une.



**Consultez votre médecin si vous n'êtes pas sûr de pouvoir utiliser la compression pneumatique externe!**

# Nettoyage et entretien

Il est important que vous gardiez toujours vos bottes Aerify Charge et votre machine propres et bien entretenues. Cependant, si nécessaire pour nettoyer, utilisez un chiffon humide et laissez les bottes sécher naturellement, n'utilisez pas de sèche-linge électrique, tenez-vous à l'écart du feu, de la lumière directe du soleil ou de toute source de chaleur. Assurez-vous que l'eau ne pénètre pas dans la machine - elle n'est pas résistante à l'eau.

- Éteignez la machine Aerify Charge avant de procéder au nettoyage.
- Ne lavez pas la machine et les bottes dans votre machine à laver ou dans un grand bain ou un bol d'eau.
- Essuyez les bottes avec un chiffon sec ou humide.
- N'utilisez pas d'huile, d'alcool, d'essence ou d'agents chimiques pour laver la machine ou les bottes
- N'utilisez pas de sèche-linge et d'autres appareils similaires.
- Utilisez et stockez l'équipement à température ambiante uniquement.
- Stockez l'équipement dans un endroit sûr et sec, loin de toute source de chaleur ou de la lumière directe du soleil.



# IMPORTANT - AVERTISSEMENTS

## VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT LES INSTRUCTIONS!

- N'utilisez pas la machine ou les bottes pour autre chose que ce qui est prévu et écrit dans ce manuel de l'utilisateur
- Veuillez consulter votre médecin ou votre médecin avant d'utiliser les bottes Aerify Charge. Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, guérir, traiter ou prévenir des maladies.
- Ne décompressez pas les bottes lorsqu'elles sont gonflées ou en cours de gonflage.
- Mettez toujours l'appareil hors tension avant de décompresser les bottes.
- Ne mouillez pas la machine.
- Utilisez la machine sur une surface plane.
- N'ouvrez pas la machine car cela mettra fin à votre garantie!
- Arrêtez immédiatement la procédure en cas de douleur anormale ou de toute autre sensation inconfortable
- Nous vous recommandons de porter des pantalons ou des leggings sous les bottes
- Lors de la première utilisation des bottes Aerify Charge, nous vous recommandons de ne pas dépasser 30 minutes.
- Le temps et la pression doivent être augmentés progressivement et uniquement en fonction de votre santé et de votre tolérance à la pression. La pression doit être ferme mais agréable, jamais douloureuse.
- Lorsque la session de récupération est en cours, restez assis, ne marchez pas avec des bottes gonflées ou dégonflées.
- Ne heurtez pas et ne laissez pas tomber la machine de quelque hauteur que ce soit, un tel abus endommagerait la machine.
- Ne posez aucun poids ou tout autre objet sur le dessus de la machine.
- Utilisez l'équipement pour le massage uniquement, ce n'est pas un jouet pour les enfants et les animaux domestiques.
- Ne laissez pas les enfants de moins de 12 ans l'utiliser.
- Ne laissez pas la machine à proximité de sources de chaleur ou en plein soleil.
- Lorsque l'équipement, la machine, les bottes, les batteries et l'emballage sont mis au rebut, ils doivent être éliminés conformément aux procédures et aux règles d'élimination. Faites attention à la pollution de l'environnement.

# Informations techniques

- ✓ Poids - 1,464 KG
- ✓ Taille - 24,5 x 14,3 x 9,2 cm
- ✓ Consommation électrique - 35 W
- ✓ Entrée chargeur: 11,1 V
- ✓ Sortie du chargeur: DC 12,6 V; 2A
- ✓ Capacité de la batterie: 5000 mAh



N'hésitez pas à nous contacter à [hello@aerifyrecovery.com](mailto:hello@aerifyrecovery.com) au cas où vous rencontriez des problèmes techniques, mais ici, nous avons compilé les questions les plus fréquemment posées qui pourraient vous aider:

## LA MACHINE NE S'ALLUME PAS

Chargez la batterie de la machine. La machine a besoin d'env. 1,5 h de charge pour jusqu'à 3 h d'utilisation.

## LA BATTERIE NE DURERA PAS

Assurez-vous que la machine est complètement chargée (min. 1,5 h) avant de l'utiliser.

Veillez noter que l'utilisation de la machine à pleine puissance (niveau 16) et des modes tels que A ou C qui consomment plus d'énergie peuvent décharger la batterie plus rapidement que le niveau de pression inférieur.

Cependant, même à pleine puissance, la batterie devrait durer au moins quelques sessions de récupération complètes. Veuillez utiliser le chargeur d'origine ou un chargeur avec la sortie correcte DC 12,6 V, 2A pour charger la machine. Si vous avez utilisé un autre chargeur, il peut avoir endommagé la batterie.

## MES BOTTES AERIFY COMPRIMENT LES CHAMBRES DANS LE MAUVAIS DIRECTION - QUE DOIS-JE FAIRE?

- 1) Veuillez changer la direction dans laquelle vous avez attaché les tuyaux (les tubes à air) aux bottes.
- 2) Ou faites pivoter le connecteur de 180 degrés dans le sens des aiguilles d'une montre pour que les flèches des connecteurs correspondent.

## CERTAINES CHAMBRES DES BOTTES NE SE REMPLISSENT PAS - QUE PUIS-JE FAIRE?

- 1) Vérifiez si tous les raccords du tuyau d'air aux bottes sont serrés;
- 2) Vérifiez si vous n'êtes pas assis sur l'un des tuyaux d'air (tubes);
- 3) Vérifiez si les tuyaux d'air ne sont pas pliés ou bloqués;
- 4) Retirez le bouchon du tuyau d'air de la machine et sentez avec vos mains si le mode C est activé, l'air provient de tous les trous d'air. Si oui, vérifiez à nouveau les tuyaux d'air (tubes) s'ils ne sont pas bloqués, pliés ou assis!

# Garantie et réparation

Nous garantissons la qualité de nos produits, donc la garantie de la machine et des bottes est de 2 ans (24 mois) à compter de la date d'achat. La garantie n'est appliquée que pour les défauts d'usine! Si votre machine ou vos bottes ont des problèmes dus à un mauvais entretien, par ex. chute accidentelle de la machine, quelqu'un a mis quelque chose de lourd dessus ou a laissé les enfants jouer avec, l'a laissé reposer trop longtemps au soleil, l'a utilisé dans un sauna, l'a laissé tremper dans l'eau, a causé tout autre type de dommage en ne l'utilisant pas conformément aux directives des producteurs, la garantie ne le couvrira pas. Assurez-vous de lire les avertissements et, surtout, suivez-les!

En cas de problème technique, cependant, veuillez nous contacter par e-mail: [hello@aerifyrecovery.com](mailto:hello@aerifyrecovery.com) et nous vous aiderons à trouver la meilleure solution!



**Aerity**  
Recovery Technology

**Aerity**  
Recovery Technology

POWER LEVEL 10

TIME 24

MODE

START/STOP