

**SIZEN 4<sup>+</sup>**

**SMART RECOVERY SYSTEMS**

MANUAL DE USO

**3, 2, 1... Start Recovery!**

- 4 Introducción**
- 5 Características**
- 6 Sizen 4+**
- 8 Funcionamiento**
  - Inicio básico
  - Montaje
  - Dispositivo
  - Configuración
- 14 Aplicaciones**
- 15 Modos de masaje**
  - Modo 1: Relax
  - Modo 2: Secuencial
  - Modo 3: Doble relax
  - Modo 4: Full recovery
- 20 Conexión a la APP**
- 21 Correcta manipulación**
- 22 Mantenimiento y Limpieza**
- 23 Especificaciones Técnicas**

## SIZEN

La técnica por presión de aire (presoterapia) es un sistema comúnmente usado tanto en el ámbito estético como en el ámbito deportivo para ayudar a aliviar hinchazones, cargas musculares y mejorar el drenaje linfático entre otras aplicaciones.

La compresión aplica un masaje suave desde los pies, potenciando el flujo corporal, siendo además capaz de producir un efecto de drenaje reductor de peso, de células de grasa o depósitos de sustancias desechables por el organismo.

Su uso ayuda a mejorar la circulación de la linfa (líquido transparente pobre en proteínas pero rico en lípidos, que recorre los vasos del sistema linfático) produciendo un efecto que “exprime” secuencialmente esos vasos desde los puntos distales a proximales, previniendo molestias de piernas y respiración y aliviando los efectos de la hinchazón.

En definitiva...  
¡Recuperándonos!

## Características

1. Pantalla digital LED amplia e intuitiva.
2. Masaje ajustable, con 4 modos dinámicos por presión de aire.
3. 4 cámaras de aire independientes que conectan con 4 canales de aire en cada accesorio.
4. Duración máxima por tratamiento de 60 min, ajustables de 5' en 5'.
5. Los accesorios están fabricados en TPU y Nailon de alta calidad.
6. Presión ajustable de 10 en 10. De 30 hasta 250 mmHg.
7. Conexión a Smartphone por Bluetooth y manejo mediante APP.
8. Auto-apagado por falta de uso y tras finalizar el programa de masaje.
9. Batería recargable interna de 3 horas de litio de larga duració. Indicativo rojo por falta de batería
10. No necesita montaje de mangueras.



1

2



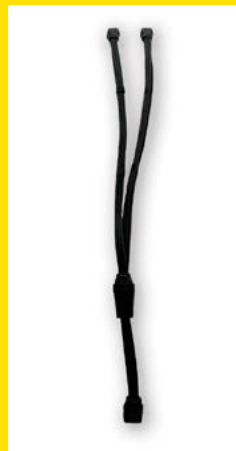
1. Unidad principal
2. Par de botas

Elementos

6

Elementos

3



4



5



3. Mangueras de conexión
4. Cargador de batería
5. QR descarga del manual de uso.

7

## SIZEN

Antes de realizar el primer uso del equipo, realiza una primera carga completa. Esta carga debe durar 6 horas aprox.

Cuando la batería esté baja, verás un indicativo rojo. La carga puedes realizarla con el dispositivo apagado o encendido, por lo que puedes usarla mientras está conectada a la corriente (siempre que tenga un mínimo de batería). Si no vas a usarla mientras carga, puedes apagarla, porque en ambos casos verás el nivel y progreso de carga.

Utiliza siempre el cargador original, de lo contrario podrías dañar el equipo.

**1.** Conecta las dos mangueras largas e iguales al conector doble, y este al dispositivo (ver pag.9)

**2.** Colocate los accesorios tumbado/a o sentado/a, con las piernas extendidas.

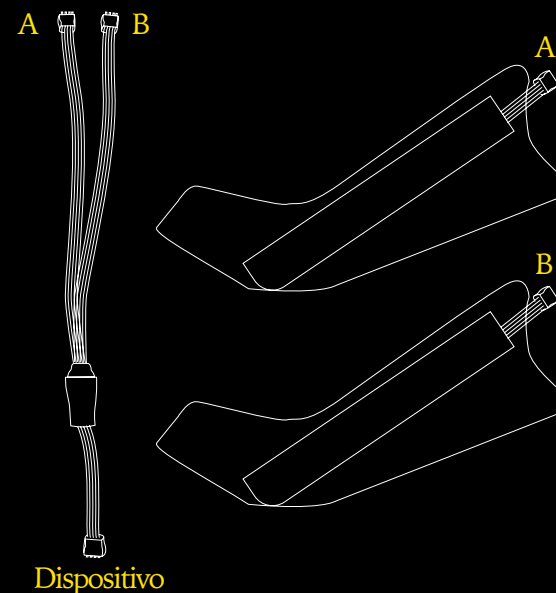
**3.** Presiona el botón de encendido del dispositivo durante 3 segundos.

**4.** Ajusta el tiempo deseado, nivel de presión, modo y presione el botón de inicio.

Inicio básico  
Funcionamiento

## Funcionamiento Montaje

Conecta el equipo entre sí de la siguiente manera y asegúrate que las flechas coincidan al conectarlo:



SIZEN

**SIZEN**

### Detalles del panel de control:

- A** Conexión de las botas
- B** Tiempo
- C** Presión
- D** Modos de masaje
- E** Batería
- F** Selección cámara individual para activarla/desactivarla
- G** Activar/desactivar cámara individual
- H** Inicio/Pausa
- I** Botón de Encendido



**Dispositivo**  
Funcionamiento

Funcionamiento  
**Dispositivo**

### Botón de Encendido (I):

Pulsa el botón de encendido durante 3 segundos para poner en marcha el dispositivo. Si el equipo no está siendo usado durante un tiempo, este se apagará de forma automática para la salud de la batería; también se apagará al finalizar la sesión.

### Inicio / Pausa (H):

Presionando sobre este botón dará comienzo el programa deseado. Volviendo a pulsar, se pausará la sesión. Transcurridos unos segundos, si no se realiza ninguna acción, el equipo se apagará automáticamente.

### Activar / Desactivar cámaras (F y G):

Usa el botón "select" para seleccionar la cámara que quieres apagar (o encender en caso de tenerla apagada), con el botón "on/off" confirma la acción.

**SIZEN**

## Modos de masaje (D):

En el indicador **MODE** selecciona **1, 2, 3, 4** utilizando dicho botón para llegar al tipo de masaje que deseas.

## Tiempo:

Establece el tiempo de la sesión en el indicador **TIME** usando los botones **+** y **-**.

Dispone de un rango de tiempo de 5 a 60'.

El último tiempo usado en la última sesión es el mismo que aparecerá en la siguiente por defecto. Pulsando la opción **+** o **-** el tiempo se incrementa o reduce en intervalos de 5' cada vez que pulses.

Cuando el tiempo seleccionado termina, el dispositivo se apaga automáticamente.

## Presión:

El rango de presión inicial es de 90 mmHg, pudiendo seleccionar desde 25 hasta 250 mmHg.

En el indicador **PRESSURE**: Una pulsación en la opción **+** o **-** aumenta o reduce la presión en intervalos de 10 mmHg. La última presión utilizada será la que aparezca por defecto en el equipo.

## Cámaras de tratamiento:

Los indicativos **① ② ③ ④** representan las 4 cámaras de las botas Sizen. El ajuste inicial usa por defecto todas las cámaras, se muestra con sus indicadores iluminados. Cuando se infla/desinfla una cámara, su indicador de luz parpadea. Para activar/desactivar una/s cámaras concretas usa los botones "select" y "on/off", detallados en la página 11.

## \_ Sistema de técnica compresiva de las extremidades:

Potencia el flujo corporal y de la linfa en brazos y piernas, a la vez que mejora la presión sobre los tejidos musculares, reduciendo considerablemente la hinchazón y la molestia. Incluso ayuda a personas con ciertas incapacidades, así como gente de avanzada edad.

## \_ Masaje deportivo:

Ayuda a desentumecer los músculos tanto antes como después de las sesiones de entrenamiento, favoreciendo la eliminación del ácido láctico.

## \_ Uso preventivo:

Ayuda a reducir las probabilidades de sufrir ciertas moléstias y acumulación de líquidos.

## \_ Flujo corporal :

Linfa y otros fluidos del organismo mediante su masaje por aire comprimido.

**Modo 1:** Relax piernas

**Modo 2:** Secuencial

**Modo 3:** Doble Relax Piernas

**Modo 4:** Full Recovery



## Modo 1: Relax piernas



“Relax piernas” Realiza un excelente y relajante masaje empezando por la cámara 1 de los pies. Cámara a cámara va subiendo hasta la última, y recuperar así tus piernas después de horas de pie.

## Modo 2: Secuencial



“Secuencial” Nota como cada una de las cámaras, se va inflando, y sumandose una a una, apretando finalmente toda la pierna por completo, desde el pie hasta la ingle. Es muy recomendable para drenaje linfático o bien diluir el ácido láctico después de un día cansado.

## Modo 3: Doble Relax piernas



“Doble Relax piernas” Infla y desinfla de dos en dos las cámaras de pies hasta ingle. Indicado para esos días que sales a caminar y necesitas una relajación superior de las piernas.

## Modo 4: Full Recovery



“Full recovery” Realiza el masaje de una forma más explosiva, inflando y desinflando las 4 cámaras a la vez, potenciando mucho la circulación, ayudando a evitar y a eliminar esos inchazones comunes que aparecen en rodillas y tobillos.

## SIZEN

**Conexión Bluetooth para controlar tu Sizen con la APP, desde tu smartphone y de una muy sencilla.**

**Solo tienes que seguir los siguientes pasos:**

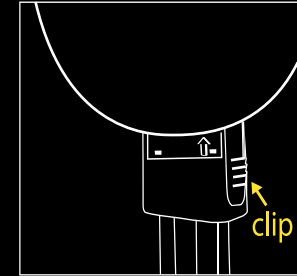
- 1** Ve a Google Play o App Store, según si tienes un dispositivo Android o Apple, y descarga la App “Tuya Smart”.
  - 2** Una vez descargada, abre la aplicación y crear tu cuenta.
  - 3** Con el registro ya realizado, selecciona el país, introduce tu usuario (email) y contraseña e inicia sesión.
  - 4** En la parte superior derecha verás el símbolo “+”, haz clic en él. Con esta acción vas a añadir tu dispositivo SIZEN.
  - 5** La aplicación buscará a través del Bluetooth tu nueva Sizen. Tendrás que permitir el acceso de “Tuya Smart” a tu Bluetooth y emparejar los dispositivos.
  - 6** Añade el dispositivo de presoterapia encontrado.
- y... ¡Ya puede controlar tu equipo Sizen!**

Connexión  
a la APP

## Correcta manipulación

\_ Cuando guardes el equipo, ten cuidado en desconectar la clavija que va del dispositivo al accesorio, desconectalo suavemente.

\_ Guarda las mangueras de una manera que no coja formas indeseadas, ya que eso podría estropear el material, y acortar su vida útil.



\_ Conecta siempre los conectores de las mangueras haciendo coincidir las marcas de conexión (flecha y endidura), en caso contrario podrías dañar la conexión e invalidar con ello la garantía.

\_ No desmontes, ni despegues las mangueras de su accesorio, bajo ningún concepto.

\_ No abras la cremallera de los accesorios cuando el equipo esté en funcionamiento ni el accesorio inflado. Podría producir una apertura total del accesorio causando daños en la parte del cuerpo en la que se este realizando el tratamiento y también del material.

SIZEN

## Mantenimiento y limpieza

- \_ Apaga el dispositivo antes de la limpieza.
- \_ Usa un paño seco para el dispositivo y uno ligeramente humedecido para los accesorios.
- \_ Guarda tu equipo en un lugar limpio y seco.
- \_ Protege tu equipo de la luz solar directa y fuentes de calor.

### Advertencias:

- \_ Coloca el dispositivo sobre una superficie plana.
- \_ El equipo solo puede repararse por el Servicio Técnico de SIZEN, de lo contrario, perderá su garantía.
- \_ Puedes consultar con tu médico antes de usar Sizen si tienes dudas sobre su uso en tu cuerpo. No está diseñado para diagnosticar, tratar o curar ninguna enfermedad. **No es un producto sanitario**
- \_ Las contraindicaciones incluyen (pero no se limitan a): Enfermedades inflamatorias agudas de la piel, arritmia, erisipela, tromboflebitis profunda, edema pulmonar, trombosis venosa aguda, hipertensión inestable, uso de marcapasos.

**SIZEN**

**SIZEN**



**Cámaras:** 4 cámaras

**Tamaño:** 280 x 90 x 83 mm

**Peso:** 1,02 kg

**Consumo de energía:** 35 W

**Rango de presión:** 25-250 mmHg

**Tiempo ajustable:** 0-60 min.

**Sonoridad:** 45 dB.

**Carga de la batería:** 2-3 horas

**Uso de la batería:** 3 Horas

**Entrada:** AC 100V-240V; 50Hz-60Hz

**Salida:** DC 12.6 V; 2a



**Especificaciones**



Sistema de presoterapia  
de 4 cámaras  
con batería litio recargable  
y conexión Bluetooth.

[sizensrs.com](http://sizensrs.com)