

SIZEN 4⁺

SMART RECOVERY SYSTEMS

MANUAL DE INSTRUÇÕES

3, 2, 1... Start Recovery!

- 4 Introdução**
- 5 Caraterísticas**
- 6 Sizen 4+**
- 8 Funcionamento**
 - Início básico
 - Montagem
 - Dispositivo
 - Configuração
- 14 Aplicações**
- 15 Modos de massagem**
 - Modo 1: Relax
 - Modo 2: Sequencial
 - Modo 3: Relaxamento Duplo
 - Modo 4: Recuperação total
- 20 Ligação à APP**
- 21 Manipulação correta**
- 22 Manutenção e Limpeza**
- 23 Especificações Técnicas**

SIZEN

A técnica de pressão de ar (pressoterapia) é um sistema comum, utilizado tanto por motivos estéticos como desportivos, para ajudar a aliviar o inchaço, cargas musculares e melhorar a drenagem linfática, entre outras aplicações.

A compressão aplica uma massagem suave aos pés, aumentando o fluxo sanguíneo do corpo, sendo também capaz de produzir um efeito de redução de peso, reduzindo as células de gordura ou depósitos de substâncias que são descartadas pelo corpo.

A sua utilização ajuda a melhorar a circulação da linfa (um fluido transparente, pobre em proteínas, mas rico em lípidos que circula nos vasos do sistema linfático), produzindo um efeito que essencialmente “espreme” estes vasos do ponto distal ao proximal, evitando o desconforto das pernas e de respiração e aliviando os efeitos do inchaço.

Resumindo...
A recuperar!

Introdução

Caraterísticas

1. Visor digital LED grande e intuitivo.
2. Massagem ajustável, com 4 modos dinâmicos por pressão de ar..
3. 6 câmaras de ar independentes, ligando-se a 6 canais de ar em cada acessório.
4. Duração máxima de tratamento 60 min., ajustáveis de 5' em 5'.
5. Os acessórios são fabricados em TPU e Nylon de alta qualidade.
6. Pressão ajustável de 10 em 10. De 30 a 250 mmHg.
7. Ligação ao smartphone via Bluetooth e funcionamento via APP.
8. Desliga-se automaticamente em caso de falta de utilização e após o fim do programa de massagem.
9. Bateria interna de iões de lítio recarregável de longa duração de 3 horas. Indicador vermelho de bateria fraca.
10. Não precisa de montagem de mangueiras.

SIZEN

Componentes



1

2

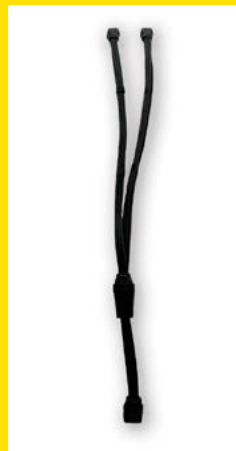


- 1. Unidade principal
- 2. Par de botas

Componentes

6

3



4



5



- 3. Mangueiras de ligação
- 4. Carregador de bateria
- 5. Transferência por QR do manual de instruções.

7

SIZEN

Antes de utilizar o dispositivo pela primeira vez, efetue um primeiro carregamento completo. Este carregamento deve durar aproximadamente 6 horas.

Quando a bateria estiver fraca, verá um indicador vermelho. O carregamento pode ser feito como dispositivo desligado ou ligado, para que possa ser utilizado enquanto estiver ligado à corrente (desde que tenha um pouco de bateria). Se não o vai utilizar durante o carregamento, pode desligá-lo, porque em ambos os casos verá o nível de carregamento e o progresso.

Utilize sempre o carregador original, caso contrário, poderá danificar o equipamento

1. Ligue o acessório ao cabo de ligação e este ao dispositivo. (ver pag.9)

2. Coloque os acessórios enquanto está deitado(a) ou sentado(a), com as pernas estendidas.

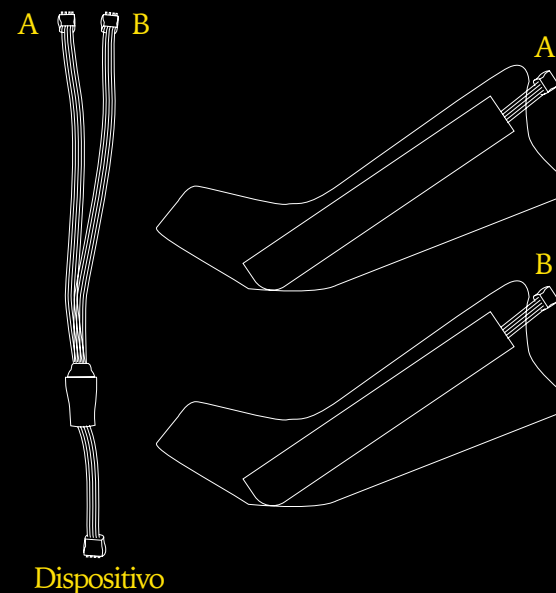
3. Prima o botão de ligar durante 3 segundos.

4. Ajuste a duração desejada, o nível de pressão, o modo e prima o botão de início.

Início básico
Funcionamento

Funcionamento Montagem

Conecte os equipamentos entre si da seguinte maneira e certifique-se de que as setas coincidam ao conectá-los:



SIZEN

SIZEN

Detalhes do painel de controlo:

- A** Conexão das botas
- B** Tempo
- C** Pressão
- D** Modos de massagem
- E** Bateria
- F** Seleção de câmara individual para ativar/desativar
- G** Ativar/desativar câmara individual
- H** Início/Pausa
- I** Botão de ligar

**Dispositivo**
FuncionamentoFuncionamento
Dispositivo

Botão de ligar/desligar (I):

Prima o botão de ligar/desligar durante 3 segundos (botão I) para ligar o dispositivo. Se o equipamento não for utilizado durante algum tempo, desligar-se-á automaticamente para poupar a bateria; desligar-se-á também no final da sessão.

Início / Pausa (H):

Premindo este botão, iniciar-se-á o programa desejado. Voltando a pressionar, a sessão será interrompida. Após alguns segundos, se não for tomada qualquer ação, o equipamento será automaticamente desligado.

Ativar/Desativar câmeras (F e G):

Utiliza o botão “selecionar” para escolher a seção que deseja desligar (ou ligar, caso esteja desligada), confirma a ação com o botão “ligar/desligar”.

SIZEN

SIZEN

Modos de massagem:

No indicador **MODE**, selecione **1, 2, 3, 4**, utilizando o botão apropriado para escolher o tipo de massagem desejado.

Duração:

Defina a duração da sessão no indicador **TIME**, usando os botões **+** e **-**.

Os intervalos vão de 5 a 60'. A duração utilizada na última sessão será a apresentada na próxima sessão por defeito. Pressionar a opção **+ ou -** aumenta ou diminui o tempo em incrementos de 5' cada vez que pressionar.

Quando o tempo chegar ao fim, o dispositivo desliga-se automaticamente.

Funcionamento Configuração

Pressão:

A pressão inicial é de 90 mmHg, podendo selecionar de 25 a 250 mmHg.

No indicador **PRESSURE**: Pressionar a opção **+ ou -** aumenta ou diminui a pressão em intervalos de 10 mmHg. A pressão utilizada na última sessão será apresentada por defeito pelo equipamento.

Câmaras de tratamento:

Os indicadores **① ② ③ ④** representam as 4 câmaras dos acessórios Sizen. A configuração inicial utiliza por defeito todas as câmaras, mostradas com os seus indicadores iluminados. Quando uma câmara é insuflada/esvaziada, a sua luz indicadora pisca. Para ativar/desativar câmaras específicas, utilize os botões "select" e "on/off", detalhados na página 11.

SIZEN

_ Sistema de técnica compressiva das extremidades:

Melhora o fluxo corporal e linfático nos braços e pernas, enquanto melhora a pressão sobre os tecidos musculares, reduzindo significativamente o inchaço e o desconforto. Até ajuda pessoas com determinadas deficiências, bem como pessoas de idade avançada.

_ Massagem desportiva:

Ajuda a descontrair os músculos tanto antes como depois das sessões de treino, promovendo a eliminação do ácido láctico.

_ Uso preventivo:

Ajuda a reduzir a probabilidade de certos desconfortos e acumulação de fluidos.

_ Fluxo corporal:

Língua e outros fluidos corporais, massajando-os com ar comprimido.

Modos de massagem

Modo 1: Relax pernas

Modo 2: Sequencial

Modo 3: Relaxamento Duplo das Pernas

Modo 4: Recuperação Total

Modo 1: Relax pernas



“Relaxe as pernas” Faça uma massagem excelente e relaxante começando pela seção 1 dos pés. De seção em seção, vá subindo até a última e recupere suas pernas depois de horas em pé.

Modo 2: Sequencial



“Sequencial” Observe como cada uma das seções vai inflando e se somando uma a uma, apertando finalmente toda a perna por completo, do pé à virilha. É altamente recomendado para drenagem linfática ou para dissipar o ácido lático após um dia cansativo.

Modo 3: Relaxamento duplo das pernas



“Duplo relaxamento das pernas”
Infla e desinfla de dois em dois as seções, dos pés até à virilha. Indicado para aqueles dias em que você sai para caminhar e precisa de um relaxamento superior nas pernas.

Modo 4: Recuperação Total



“Recuperação total” Realiza a massagem de forma mais explosiva, inflando e desinflando as 4 seções ao mesmo tempo, aumentando significativamente a circulação, ajudando a evitar e eliminar o inchaço comum que ocorre nos joelhos e tornozelos.

SIZEN

Ligação via Bluetooth para controlar o seu Sizen com a APP, a partir do seu smartphone e de uma forma muito simples.

Basta seguir os seguintes passos:

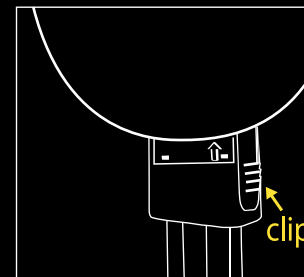
- 1** Vá a Google Play ou App Store, conforme tenha um dispositivo Android ou Apple, e transfira a aplicação “Tuya Smart”.
 - 2** Uma vez transferida, abra a aplicação e crie a sua conta.
 - 3** Depois de efetuar o registo, selecione o país, introduza o seu nome de utilizador (e-mail) e palavra-passe e inicie sessão.
 - 4** No canto superior direito, verá o símbolo “+”. Clique neste. Irá adicionar o seu dispositivo SIZEN.
 - 5** A aplicação irá procurar o seu novo Sizen via Bluetooth. Terá de permitir o acesso ao Bluetooth a “Tuya Smart” e emparelhar os dispositivos.
 - 6** Adicione o aparelho de pressoterapia encontrado.
- e...** Pode agora controlar o seu equipamento Sizen!

Ligação
à APP

Manuseamento correto

_Ao armazenar o equipamento, tenha o cuidado de desligar a ficha que vai do dispositivo ao acessório, removendo-a suavemente..

_Armazene os cabos de forma a não obterem formas indesejadas, uma vez que isto poderia danificar o material e encurtar o seu tempo de vida



_Ligue sempre os conectores do cabo, fazendo corresponder as marcas de ligação (seta e ranhura), caso contrário poderá danificar a ligação e invalidar a garantia.

_Não desmonte nem separe os cabos dos seus acessórios em nenhuma circunstância.

_Não abra o fecho do acessório enquanto o equipamento estiver em funcionamento ou enquanto o acessório estiver insuflado. Poderia resultar numa abertura completa do acessório, causando danos na parte do corpo a ser tratada e também no material.

SIZEN

Manutenção e limpeza

- _Desligue o dispositivo antes de o limpar.
- _Utilize um pano seco para o dispositivo e um pano ligeiramente humedecido para os acessórios.
- _Guarde o seu equipamento num local limpo e seco.
- _Proteja o seu equipamento da luz solar direta e das fontes de calor.

Advertências:

- _Coloque o dispositivo sobre uma superfície plana.
- _O equipamento só pode ser reparado pelo Serviço SIZEN, caso contrário perderá a sua garantia.
- _Poderá querer consultar o seu médico antes de utilizar Sizen se tiver quaisquer dúvidas sobre a sua utilização no seu corpo. Não foi concebido para diagnosticar, tratar ou curar qualquer doença. **Não é um dispositivo médico**
- _As contra-indicações incluem (mas não estão limitadas a): Doenças inflamatórias agudas da pele, arritmia, erisipela, tromboflebite profunda, edema pulmonar, trombose venosa aguda, hipertensão instável, uso de «pacemaker».

SIZEN

SIZEN



Câmaras: 4 câmaras

Tamanho: 280 x 90 x 83 mm

Peso: 1,02 kg

Consumo energético: 35 W

Gama de pressão: 25-250 mmHg

Duração ajustável: 0-60 min.

Sonoridade: 45 dB.

Carga da bateria: 2-3 Horas

Utilização da bateria: 3 Horas

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

Saída: DC 12.6 V; 2a



Especificações



Sistema pressoterapia de
4 câmaras com bateria de
lítio recarregável
e ligação Bluetooth.

sizensrs.com