

**SIZEN 6<sup>+</sup>**

**SMART RECOVERY SYSTEMS**

**MANUAL DE INSTRUÇÕES**

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

- 4 Introdução**
- 5 Características**
- 6 Sizen 6+**
- 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 feitos de TPU e Nylon de alta qualidade de 4 camadas.
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 íões de lítio recarregável de longa duração de 6 horas. Indicador vermelho de bateria fraca.
10. Não requer cabos.

SIZEN



2



3



4



6



5



1. Unidade principal
2. Par de botas
3. Calças completas (Pants)
4. Carregador de bateria
5. Bolsa de transporte
6. Transferência por QR do manual de instruções.

Componentes

6

Componentes

7



8



9



7. Faixa abdominal
8. Conector duplo
9. "Shorts" para anca e nádegas
10. Manga de braço

10



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.

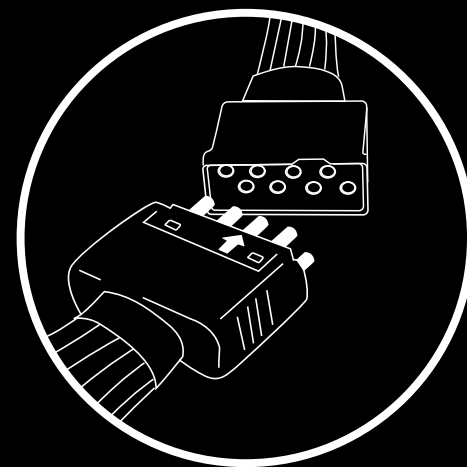
Utilize sempre o carregador original, caso contrário, poderá danificar o equipamento

1. Ligue o acessório ao cabo de ligação e este ao dispositivo. (ver pag.9)
2. Ligue o acessório ao conector duplo (apenas se dois acessórios forem utilizados simultaneamente) e o conector duplo ao dispositivo.
3. Coloque os acessórios enquanto está deitado(a) ou sentado(a), com as pernas estendidas.
4. Prima o botão de ligar durante 3 segundos.
5. Ajuste a duração desejada, o nível de pressão, o modo e prima o botão de início.

Início básico  
Funcionamento

## Funcionamento Montagem

Ligue o equipamento da seguinte forma:



SIZEN

**SIZEN****Detalhes do painel de controlo:**

- A** Ligação de acessórios
- B** Duração
- C** Pressão
- D** Seleção do acessório ligado
- E** Modos de massagem
- F** Bateria
- G** Seleção de câmaras ativas
- H** Início/Pausa
- I** Botão de ligar/desligar

**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.

**Seleção de acessórios (D):**

Selecione o acessório a ser utilizado, ou seja, a área a ser massajada. Selecione “Legs”, se tiver um par de botas; “Arms” para braços; “Waist” para a cintura; “Pants” para calças completas, ou “Shorts”, para a anca e nádegas. Cada acessório memorizará a pressão, a duração e o programa previamente utilizados e não será necessário voltar a introduzir os parâmetros.

**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.

**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 seleccionar 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 ⑤ ⑥** representam as 6 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 não utilizar uma câmara específica, basta carregar no seu indicador e a câmara deixa de funcionar. Para voltar a usá-la, basta clicar novamente no indicador.

## 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.

Aplicações

## Modos de massagem

**Modo 1:** Relax pernas: Adequado para aplicações desportivas e estéticas.

**Modo 2:** Sequencial: Adequado para aplicações desportivas.

**Modo 3:** Relaxamento Duplo das Pernas: Adequado para aplicações desportivas e estéticas.

**Modo 4:** Recuperação Total: Adequado para aplicações desportivas e estéticas.

Nota: A explicação dos modos de massagem aplica-se a todos os acessórios Sizen 6+.

SIZEN



## Modo 1: Relax pernas



“Relax pernas” Realiza uma massagem excelente e relaxante, começando pela câmara 1 nos seus pés. Vai subindo, câmara a câmara, até à câmara 6, para descansar as pernas após um longo dia de trabalho.

## Modo 2: Sequencial



“Sequencial” Note como cada uma das câmaras, uma a uma, incha, apertando as suas pernas. Desde o pé na câmara 1 até à virilha na câmara 6. É altamente recomendado para drenagem linfática ou para diluir o ácido láctico após o treino.

## Modo 3: Relaxamento duplo das pernas



“Doble Relax piernas” Utiliza la misma técnica que el programa 1, solo que en esta ocasión llena 2 cámaras a la vez. Indicado para sesiones intensas de entrenamiento o una relajación superior de las piernas.

## Modo 4: Recuperação Total



“Recuperação total” Efetua a massagem, carregando as 6 câmaras ao mesmo tempo e depois esvaziando, repetindo o processo até que o tempo acabe. Para uma massagem rápida e de impacto notável. Aplicável na estética ou no desporto.

## 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:**

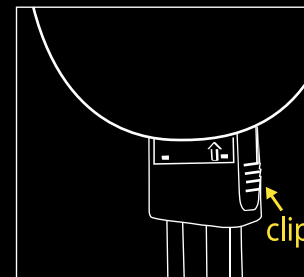
- 1** Vá a Google Play ou App Store, conforme tenha um dispositivo Android ou Apple, e transfira a aplicação “Tuya Smart”.
  - 2** Uma vez transferida, abra a aplicação e crie a sua conta.
  - 3** Depois de efetuar o registo, selecione o país “Portugal”, introduza o seu nome de utilizador (e-mail) e 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:** 6 câmaras

**Tamanho:** 271 x 123 x 96 mm

**Peso:** 1,7 kg

**Consumo energético:** 45 W

**Gama de pressão:** 25-250 mmHg

**Duração ajustável:** 0-60 min.

**Sonoridade:** 45 dB.

**Bateria de lítio:** 5200 mAh

**Carga da bateria:** 4-5 Horas

**Utilização da bateria:** 6 Horas

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

**Saída:** DC 12.6 V; 2a



**Especificações**



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

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