

iRest® ■ ■ ■

دسترچه راهنمای فارسی (SL-Y12)

دستگاه فرم دهنده بدن

**ADJUST THE DISTANCE BETWEEN
feet to change the strength of exercise**

- حالت راه رفتن
- حالت راه رفتن تند
- حالت دویدن

از این دستورالعمل نگهداری کنید.



از خرید این محصول متشکریم.

لطفاً دستور العمل این دفترچه راهنما را به منظور آگاهی از استفاده صحیح از محصول، پیش از استفاده مطالعه نمایید. لطفاً به اخطارهای ایمنی توجه بیشتری داشته باشید و این کلیچه را برای استفاده‌های

آنی به درستی نگهداری فرمایید.

توجه: گیمانی ما حق اصلاح طراحی و توضیح این محصول را بدون هیچ املانی داراست. لطفاً به رنگ اصلی محصول ارجاع نمایید.

مفاد

ایمنی و نگهداری	۰۲
اسم و عملکرد	۰۴
راهنمای استفاده	۰۶
کالری/km	۰۷
روش استفاده	۰۸
نگهداری	۱۰
پسورد تنظیمات	۱۰*
شماره سریال	۱۱
نصب GOMB در ریموت کنترل	۱۱
عیب‌یابی	۱۱
مشخصه	۱۲

مدل: SL-Y12

اسم: دستگاه فرم دهنده بدن

میزان ولتاژ: 220V-240V~ 50Hz/60Hz
 110V-120V~ 60Hz

میزان قدرت: 95W

حداکثر تحمل وزن: 115kg

مدت زمان: 5-30 minutes

صدای: <47.52db

طرح ایمنی: کلاس یک

ایمنی و نگهداری



۱. اخطارهای مهم ایمنی

- اجتره ندهید که هیچ گونه شیء خارجی وارد روزنه رویه دستگاه شود.
 - به منظور جلوگیری از اتصالات مداري و هر گونه حادثه، از تماس آب با محصول جلوگیری نمایید.
 - در صورت خرابی کابل‌های اصلی و یا دو شاخه، با خدمات پس از فروش KRS تماس حاصل فرمایید و از تعمیر آن توسط خودتان خودداری کنید.
 - از تناسب کابل‌های اصلی با محصول اطمینان حاصل نمایید.
 - به منظور جلوگیری از هرگونه خرابی و یا جراحات شخصی پس از استفاده و یا پیش از تمیز کردن محصول دو شاخه را از برقی بکشید.
 - لطفاً بر طبق این دفترچه راهنما از محصول استفاده نمایید.
 - تنها از قطعات یدکی و ملزومات توصیه شده استفاده نمایید.
 - در صورت خرابی کابل اصلی و یا روکش محصول از آن استفاده ننمایید.
 - چنانچه تحت تاثیر الکل هستید و یا احساس بیماری می‌کنید از این محصول استفاده نکنید.
 - به منظور جلوگیری از هرگونه جراحت، بیش از حد و با فشار زیاد از محصول استفاده نکنید.
 - در هر نوبت استفاده، بیش از ۱۵ دقیقه از محصول استفاده ننمایید.
 - تا یک ساعت پس از صرف غذا از محصول استفاده نکنید.
 - چنانچه اخیراً عمل جراحی داشته‌اید و یا جراحت کمر و یا گردن دارید بر طبق توصیه پزشک از محصول استفاده ننمایید.
 - وزن بالای ۱۰۰ کیلوگرم ممنوعیت استفاده دارد.
- ### ۲. محیط استفاده
- در محیط مرطوب مانند حمام از محصول استفاده نکنید.
 - چنانچه تغییر دمای ناگهانی در محیط رخ داده باشد از محصول استفاده نکنید.
 - در محیط غبار آلود و یا با وجود گازهای سمی از محصول استفاده ننمایید.
 - زمانی که محصول با یک پتو، بالشت و یا هر چیز دیگری پوشیده شده باشد از محصول استفاده ننمایید.
- ### ۳. افرادی که مجاز به استفاده از محصول نیستند.
- افرادی که دچار بیماری‌های پوستی واگیر دار هستند.
 - افرادی که بومی استخوان دارند.
 - افراد دچار بیماری قلبی و یا کسانی که از وسایل پزشکی مانند دستگاه تنظیم کننده ضربان قلب استفاده می‌کنند.
 - افرادی که دچار تب شده‌اند.
 - خانمها در دوران بارداری و یا قاعدگی.

- افرادی که دچار جراثیم و یا بیماری در سطح پوست هستند.
- محصول دارای رویه گرمایی است افرادی که که به گرما حساسیت دارند باید در زمان استفاده از محصول دقت نمایند.
- کودکان زیر ۱۳ سال و یا کسانی که از تعادل روانی برخوردار نیستند بدون وجود یک شخص ناظر مجاز به استفاده از محصولات نیستند.
- افرادی که بر طبق تجویز پزشک احتیاج به استراحت دارند و یا کسانی که احساس بیماری می‌کنند.
- زمانی که بختان خیس است از محصول استفاده نکند.
- این محصول را در نزدیکی حیوان خانگی استفاده نکند.
- ۳. ممانعت‌های ایمنی
 - زمانی که دستتان خیس است به دوشاخه دست نزنید.
 - دوشاخه را با شدت از پریز نکشید و یا با بی دقتی دوشاخه را به پریز وصل نکند.
 - این وسیله برای افرادی که لحدت بدنی پایینی دارند (شامل بچه‌ها)، قرصیت ذهنی و یا حس‌پایینی دارند، دارای کیبود تجربه و دانش هستند طراحی نشده است مگر اینکه تحت نظارت شخصی باشند که مسئول ایمنی آنهاست.
 - بچه‌ها باید تحت نظارت باشند تا اطمینان حاصل شود که با وسیله بازی نکنند.
 - به سیم برق آسیب نرسانید و یا مدار محصول را تغییر ندهید.
 - لطفاً در زمان قطع شدن برق از محصول استفاده‌ای نکنید تا از هرگونه جراثیم در زمان وصل مجدد برق جلوگیری شود.
 - چنانچه در عین استفاده از محصول متوجه کارکرد غیر عادی آن شدید از استفاده از محصول خودداری نمایید و با خدمات پس از فروش کالا مشورت نمایید.
 - لطفاً پیش از استفاده از محصول با پزشک خود مشورت نمایید.
 - چنانچه سیم تغذیه آسیب ببیند می‌بایست توسط تولیدکننده، نماینده خدمات و یا افراد واجد شرایط تعویض شود تا از هرگونه خطر در امان باشید.
 - دستگاه یک روکش گرم دارد افرادی که به گرما حساسیت دارند می‌بایست در هنگام استفاده از محصول دقت نمایند.
 - زمانی که روکش محصول شکسته باشد استفاده از آن ممنوع می‌باشد.
 - از فشار دادن دستگاه باکل بدن و یا لحدت زیاد بپرهیزید؛ با احتیاط به آن ضربه نزنید و از روی آن راه نروید.
 - اجاره ندهید آب و یا گازهای خورنده وارد دستگاه شوند و به کارکرد آن خلی وارد نمایند.
 - لطفاً به سیم دستگاه و یا کنترل دست نزنید تا باعث نوسان برق، از کار افتادن دستگاه در نتیجه خرابی منبع تغذیه نشوید.
 - دستگاه را از آتش و یا مواد سترکه دور نگه دارید زیرا احتمال تغییر رنگ خرابی و عدم عملکرد آن می‌شود.
 - چنانچه دستگاه عملکرد غیر عادی داشته باشد از استفاده از آن خودداری کرده و سیم را از برق بکشید.
 - افراد معلول و یا دارای توانایی ذهنی می‌بایست تحت نظارت شخصی دیگر و یا با مشورت پزشک از محصول استفاده نمایند.

- اگر محصول شما برای حمل و یا هر دلیل دیگری به مدت زیادی در فضای پایین انبار شده باشد لطفاً پیش از استفاده به مدت یک ساعت بگذارید در هوای اتاق بماند.
- اگر محصول در یک محیط خاص مانند: فضای پر گرد و خاکه مرطوبه ریزگردهای گوگردی باشد لطفاً به پرسنل نصب اطلاع دهید تا تدابیر امنیتی را رعایت کنند در غیر این صورت باعث آسیب به بدن می‌شود.
- پیش از تعویض کردن محصول، دوشاخه را از برق بکشید.
- از بدترین، تپیر و یا هیچ گونه ماده جلال برای تعویض کردن محصول استفاده نکند.
- لطفاً از پارچه خشک برای تعویض کردن محصول استفاده کنید.
- محصول را برای مدت طولانی در معرض نور خورشید، نزدیک آتش و یا فضای بالا اترار ندهید.
- پیشنهاد می‌شود چنانچه به مدت طولانی از محصول استفاده نمی‌شود سیم دستگاه را از برق بکشید و مرتب جمع کنید.
- دستگاه را در محیطی خشک و تعویض نگه دارید.
- روی محصول چیزی نچسبید تا به محصول آسیب نرسد.
- شرایط نگهداری: در فضای ۰-۱ تا ۵۵+ درجه سانتی‌گراد، میزان رطوبت هوا برای RH% ۸۵-۰

پسورد تنظیمات

۱. در حالت خاموش

- قدم اول: دکمه سوئیچ را بیشتر از ۳ ثانیه نگه دارید، صدای زنگ را خیار می‌شنوید. سپس ۳ بار دکمه سوئیچ را فشار دهید و دوباره دکمه را بیشتر از ۳ ثانیه نگه دارید پس از شنیدن دوباره صدای زنگ، پسورد را وارد کنید.
 - قدم دوم: ۲ دکمه الگوی حرکتی و کاهش سرعت را روی کنترل فشار دهید اگر صفحه ۵ عدد را نمایش دهد و هر عدد در رنج ۰-۹ باشد پس تنظیمات پسورد را وارد نمایید. 
 - قدم سوم: دکمه اتوماتیک یا دستی را فشار دهید، ۵ شماره متغیر نمایش داده می‌شوند.
 - قدم چهارم: کلید افزایش و کاهش سرعت را فشار دهید، هر عدد قابل تنظیم است.
 - قدم پنجم: بعد از تنظیم پسورد، کلید زمان‌بندی را فشار دهید زمانی که صدای زنگ را شنیدید، تنظیمات تمام شده است.
 - قدم ششم: دکمه سوئیچ را فشار دهید تا وارد عملکرد ماسال شود.
 ۲. شماره سریالی که نمایش داده می‌شود ۱۰ رقمی است مانند ۱۳۰۶۲۲۰۰۰۱
- در حالت خاموش، دو دکمه سوئیچ و کاهش سرعت را روی کنترل فشار دهید، شماره سریال را وارد کنید و رقم مانند ۱۳۰۶۲ روی صفحه نمایش داده می‌شوند، پس کلید حرکت را فشار دهید و رقم مانند ۱۳۰۶۲ نمایش داده می‌شوند. اگر دکمه خاموش را فشار ندهید ۵ ثانیه صبر کنید به صورت اتوماتیک خارج می‌شود.
- توجه: اگر در موارد بالا خط رخ دهد، صفحه Er - را نشان می‌دهد، پس از ۱۰ ثانیه صفحه خاموش می‌شود.

روش استفاده

الگوی حرکتی با استفاده از طناب کششی (راه رفتن، راه رفتن تند، دویدن که می‌توانید به دلخواه هر کدام را انتخاب نمایید)

• حفظ تعادل (طناب کششی را با دستان خود محکم بگیرید و پاترها را صاف نگه دارید. ایستادن در ناحیه دویدن لرزش بالایی در بازوها، بالی ران و پاهای ایجاد می‌کند و به طور موثر چربی ران بازوها را کم می‌کند، انقباض عضلانی شانه و گردن بهبود می‌بخشد و باعث تناسب و اعتدال می‌شود.



محل ایستادن کششی

• حرکت کششی راست و چپ (طناب کششی را با دستان خود محکم بگیرید، با تری راست/چپ را در راستای مخالف بدن مستقیم بکشید) باعث ایجاد لرزش در پا و کشش بدن از سمت راست/چپ کششی موثر نیمه بدن کم شدن چربی در دو طرف شکم و فرم‌دهی سالم به بدن می‌شود.



محل ایستادن کششی

• روش خم شدن (پای چپ / پای راست به شکل قوس رو به جلو ببرید، پای راست/چپ را به عقب ببرید، با هر دو دست طناب کششی را بالا بکشید) برای ورزش دادن عضله‌های پا و زانو، مستحکم‌تر کردن استخوان‌های پا و کمک به حرکت قلبی تنفسی



محل ایستادن کششی

• روش کششی خم شدن (پاهای را کمی خم کنید، دستها را در رویرو قرار دهید و طناب را به سمت بالا بکشید)، فشار بر روی ساق پا و زانو ایجاد می‌کند، مفصل ران را ورزش می‌دهد، شیارهای کمر را کاهش می‌دهد، و انقباض‌های دست را بهبود می‌بخشد.



محل ایستادن کششی

• روش ایستاده (در محدوده دویدن بایستید، و طناب را با دستان خود بکشید)، مفصل بازو و عضله‌ها را ورزش می‌دهد، در بهبود مهره‌های گردنی و جریان خون تکثیر دارد، انقباض عضله‌های شانه و گردن را بهبود می‌بخشد.



محل ایستاده کششی

• در هنگام حرکت دادن دستگاه باید تمامی سیم‌ها را از برق بکشید سپس از یک طرف دستگاه را بلند کنید تا به یک زاویه مشخص برسد (زمانی که مرکز ثقل دستگاه روی چرخ آن قرار گرفت)، سپس دستگاه را به سمت عقب یا جلو حرکت دهید (بکشید)، و سپس دستگاه را به حالت اولیه خود برگردانید.



محل حرکت دادن

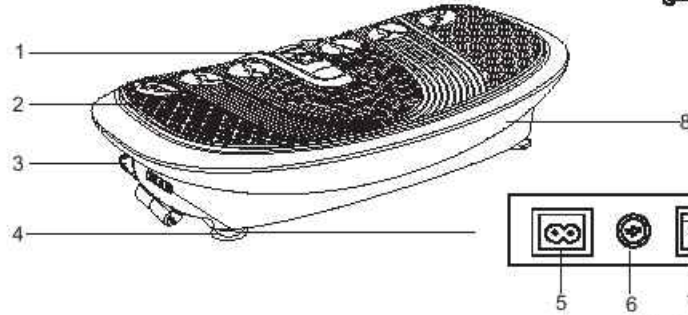
در حالت‌های حرکتی مناسب دعمل هم می‌تواند جایگزین شود (طبق جدول زیر)



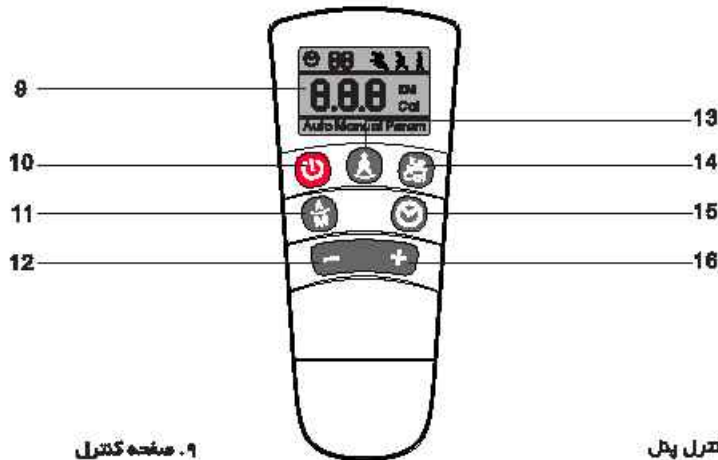
توجه: حرکت‌های بالا منحصر نیستند، افراد مختلف می‌توانند طبق نیازهای خود الگوی حرکتی انتخاب کنند.

نام و عملکرد

معرفی بدنه اصلی



معرفی ریموت کنترل



۹. صفحه کنترل
۱۰. دکمه روشن و خاموش
۱۱. حالت عملکرد
۱۲. کاهش سرعتی
۱۳. الگوی حرکتی
۱۴. پارامتر کالری
۱۵. زمان پدالی
۱۶. افزایش سرعت

۱. کنترل پدل
۲. روشک بدنه
۳. آویز طناب (در زمانی که استفاده نمی‌شود می‌تواند به داخل تا شود).
۴. محافظ ضد لغزش
۵. رابط قدرت
۶. فیوز
۷. کلید ۰ و ۱
۸. بدنه اصلی

لوازم بکلی



طناب کششی

توضیح عملکرد

- تنظیم حالت ورزش برای دستیابی به تاثیر متناسب اندام، هر دقیقه ورزش برابری ۱ کیلومتر دویدن است.
- دیزاین منحصر به فرد کماتی شکل که تغییر ورزش را بیشتر می کند.
- همراه با اندازه گیری کالری و طول مسافت ورزش.
- ورزش حرکتی با حالت دویدن، تند راه رفتن و راه رفتن تنظیم شده که هر کدام میزان متفاوتی از حرکت دارند.
- زمان بین ۵ تا ۳۰ دقیقه قابل تنظیم است و زمان پیش فرض ۱۵ دقیقه است.
- همراه با ۳ حالت متفاوت اتوماتیک و A درجه سرعت دستی که می تواند بنا بر خواسته کاربر تغییر کند.
- موتور قابل تنظیم DC24V که قابل اطمینان و ایمن است.
- همراه با طناب کششی که می تواند حالت های مختلف حرکت را با آن اجرا کرد.
- همراه با کنترل بیسیم یا نمایشگر LCD

راههای استفاده

- لطفاً مسائل زیر را به دقت بخوانید سپس از محصول استفاده کنید. این محصول می تواند با میزان قدرت 110V-120V~60Hz یا 220V-240V~ 60Hz/80Hz استفاده شود بنابراین واتاژ خانه را چک کنید تا مطمئن شوید که با مشخصه درج شده بر لیبل محصول همخوانی دارد.
- پاور AC را وارد سوکت کنید سپس دکمه خموش روشن اصلی دستگاه را بزنید.
- در زمان ایستادن بر روی صفحه دستگاه لطفاً دکمه پاور دستگاه که بر روی کنترل پنل و یا ریموت کنترل قرار دارد را فشار دهید تا عملکرد پیش فرض دستگاه آغاز شود. اگر می خواهید از عملکردهای دیگر استفاده کنید باید از ریموت کنترل استفاده کنید.
- توجه: برای راحتی آنالیز شما، عملکرد و پیراتور انتخابی شما روی صفحه LCD کنترل به نمایش در خواهد آمد.

روش استفاده

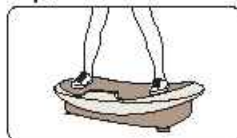
۳ حالت مختلف از حرکت (تجهیزات کمکی ورزشی مختلف می تواند در طول ورزش مورد استفاده قرار گیرد مانند طناب کششی دمبل)



راه رفتن



راه رفتن تند



دویدن

- حالت راه رفتن: مقدار کم حرکت، به آرامش عضلهها کمک می کند، جریان خون را در پاها بالا می برد.
- حالت راه رفتن تند/ آرام دویدن: مقداری متوسط از حرکت، اعصاب و عضله های پا را تسکین می دهد و همزمان به تاثیرات شکل گیری اندام می رساند.
- حالت دویدن: مقدار بالایی از حرکت، کل بدن ورزش می کند، انرژی بیشتری مصرف می شود و جریان خون را بالا می برد.
- الگوی طبیعی حرکت (راه رفتن، راه رفتن تند، دویدن که می توانید به دقت هر کدام را انتخاب نمایید)

• حالت ایستاده (روی وسیله ایستادن) عضله پا را تسکین می دهد و جریان خون را در پاها بالا می برد.



• حالت درازکش (آرنج و دستها را تکیهگاه خود کنید شکم را سفت و مستقیم نگه دارید. پشت، باسن و پاها را در یک خط قرار دهید) که منحنی استاندارد بدن را نگه می دارد و از تجمع و افتادگی چربی در زیر پوست جلوگیری می کند.



• حرکت کششی ایستاده و نشسته (روی دستگاه بنشینید، بازوها را به طرف بالا بکشید و طوری قرار دهید که دستها بالای سر قرار بگیرند. حرکت یوگا که تاثیر مستقیم روی شکم، چربی پشت می گذارد و در لافری کمر و پاها کشیدن باسن موثر است.



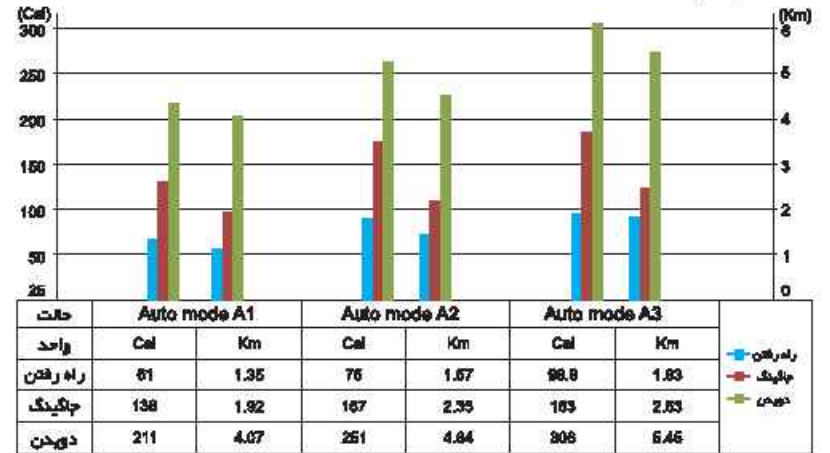
• حرکت آرام کننده شانهها (بر روی دستگاه بنشینید، تحت دستها در پشت خود قرار دهید) این حرکت عضله های گردن و شانه را آرام می کند، آرتروز شانهها و پشت کتف را آرام می کند. بسیار مناسب برای افراد کمر درد.



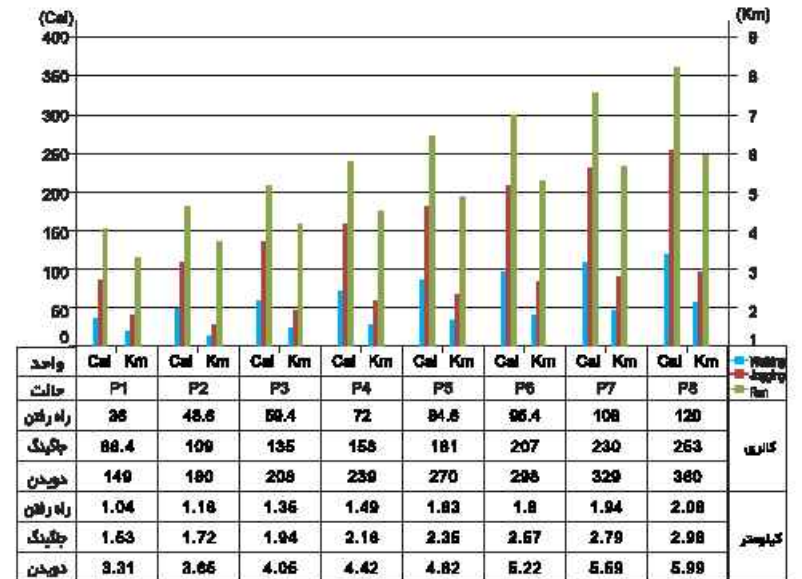
• حرکت آرام کننده پاها (روی یک مندلی بنشینید، پاها را به طور عادی روی وسیله قرار دهید) می تواند جریان خون را به سرعت بالا برد و رید واریسی را تسکین می دهد. بسیار مناسب برای افراد سن بالا

جدول مقایسه مصرف کالری و مسافت طی شده در ۳۰ دقیقه

حالت اتوماتیک



حالت دستی



کلید	توضیح عملکرد	نمایشگر	
	دکمه سوییچ: به صورت اتوماتیک وارد حالت پیش فرض A2 می‌شود. الگوی حرکتی این حالت را رفتن تند است زمان بندی آن ۱۵ دقیقه است.		
	دکمه الگوی حرکتی: راه رفتن، راه رفتن تند، دویدن. سه حالت متفاوت حرکتی که باید متناسب برقرار گرفتن پای شما در مکان انتخابی باشد و با دکمه پارامتر می‌توان مسافت و کالری را نمایش داد.		
	دکمه پارامتر: نمایش کالریها برای انتخاب		
	دکمه پارامتر: نمایش مسافت برای انتخاب		
	کلید حالت: تغییر حالت به صورت اتوماتیک		
	کلید حالت: تغییر حالت به صورت دستی		
	کلید زمان بندی: زمان بندی بین ۵ تا ۳۰ دقیقه است.		
	دکمه افزایش سرعت	حالت اتوماتیک: این دو کلید را فشار دهید، سه حجه سرعت دارد. (A1, A2, A3)	
	دکمه کاهش سرعت	حالت دستی: این دو کلید را فشار دهید، ۸ درجه سرعت دارد. (P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8)	