

उपकरण कैसे व्यवहार करें

- ◆ Morning Walker को नीचे फर्ष या कड़े बिस्तर पर रखें जो हिले या दबे नहीं। असमान जगह, स्प्रिंग के गद्दे या नरम बिछौने पर न रखें।
- ◆ पृष्ठ-११ पर दी हुई कार्यप्रणाली के अनुसार मशीन को व्यवहार करें।
- ◆ मशीन के सामने लेट जायें। लेट कर दोनो पांव थोड़े उपर सीधे उठायें, मशीन पर लगे पांवदान पर बराबर रखें जैसा दिखाया गया है। ध्यान रखें कि पांव एसी स्थिति में रखें कि टखने पांवदान से बाहर निकले रहें।
- ◆ प्रथम बार व्यवहार ४-६ मिनट के प्रयोग से करें व धीरे धीरे शारिरिक सुविधानुसार समय बढ़ायें।

NOTE 1 : व्यवहार करते समय जब भी भारीपन व असुविधा महसूस हो तो कसरत के समय को इस तरह नियत करें कि इसे आप सुचारु रूप से व्यवहार कर सकें। शरीर की सुविधानुसार प्रयोग समय बढ़ायें।

NOTE 2: वे, जो जोड़ों के दर्द, ओस्टोआर्थराइटिस, मांसपेशियों की जकड़न तथा स्पांडलाइटिस के मर्ज से परेशान हैं, उन्हें शुरुआत में ४-५ मिनट से अधिक इस मशीन का इस्तेमाल नहीं करना चाहिये। धीरे-धीरे साप्ताहिक आधार पर इस मशीन का प्रयोग करने वाले की सुविधा के अनुसार इसके समय को बढ़ाया जा सकता है।

- ◆ मशीन को सुविधानुसार समय पर निर्धारित कर चालू करें। एक बार व्यवहार करने की अधिकतम सीमा (१५ मिनट) है। आखें बन्द कर लें व पुरे फायदे के लिये शरीर को ढीला छोड़ दें।
- ◆ वांछित फल के लिये दिखायी गयी मुद्राओं में से सुविधात्मक मुद्रा में कसरत करें (Refer Page no.13) साधारणतः (Fig. 1) के अनुसार कसरत की जाती है।
- ◆ निर्धारित समय पर मशीन स्वतः बन्द हो जायेगी।
- ◆ मशीन बन्द होने पर १-२ मिनट आंख बन्द किये लेटे रहें। इस समय रक्त प्रवाह में वृद्धि होने के कारण शरीर में थोड़ी सिहरन हो सकती है जो स्वरथ प्रक्रिया का संकेत है व जल्दी व्यवस्थित हो जाता है।
- ◆ इस सिहरन को शान्त होने दें। बायीं तरफ घूमकर उठ कर १-२ मिनट के लिये बैठ जायें। जो बैठ न सकते हों वे कुछ देर के लिये और विश्राम करें।
- ◆ खड़े हो कर शरीर, जोड़ा को चाह तो हाथों से थोड़ा मसल ल।

उपकरण कैसे व्यवहार करें

कब व्यवहार करें

- ♦ MORNING WALKER कहीं भी, कभी भी व किसी भी समय आपकी सुविधानुसार व्यवहार किया जा सकता है।
- ♦ बेहतर परिणाम के लिये सुबह खाली पेट या खाने के ३-४ घंटे बाद व खाने के एक घंटा पहले व्यवहार करें।
- ♦ गेस, कब्ज, पेट की खराबी आदि में सुबह एक गिलास गुनगुना पानी मशीन के व्यवहार के पहले व बाद में पीने से राहत मिलती है।
- ♦ रात को सही नींद न आने की स्थिति में शाम के भोजन के २ घंटे बाद व बजन कम करने के लिये दिन में २ - ३ वार पोज अनुसार (fig: 3) कम से कम ४५ - ६० दिन बिना व्यवधान नियमित व्यवहार करें।

कौन व्यवहार करे

निम्न तरह के लोग व्यवहार कर सकते है :-

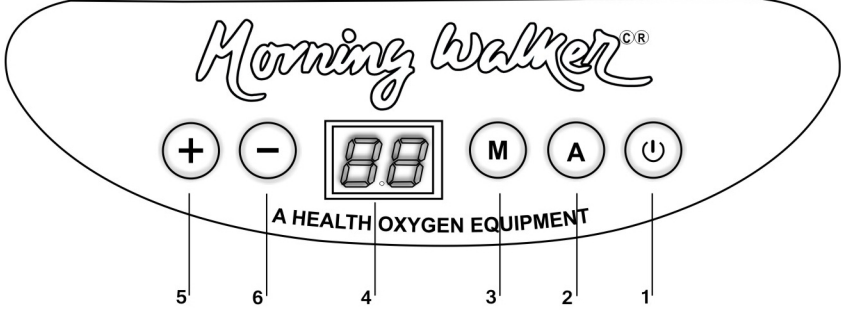
- ♦ कोई भी उम्र के स्त्री या पुरुष (९० साल तक की आयु के भी)
- ♦ ६साल से ज्यादा उम्र के बच्चे
- ♦ रोगी
- ♦ लकवा, नसों की बिमारी से पीड़ित व विकलांग इन्सान (अपने डाक्टर के परामर्श पर)

कौन व्यवहार न करें

- ♦ गर्भवती स्त्री
- ♦ गम्भीर दिल की बिमारी व पेशमेकर लगे रोगी
- ♦ मद्दपान व कोई नशा किये व्यक्ति
- ♦ हाल ही हुए ओपरेशन, ताजा घाव जो सूखा न हों व जिन्हें शरीर हिलाने दुलाने की मनाही हो।
- ♦ स्लिप डिस्क सें पीड़ित रोगी जिन्हें हिलने की मनाही व आराम की सलाह हो।
- ♦ हड्डी मे चोट व प्लेट लगने से जिन्हें पांव व शरीर का ऊपरी भाग हिलाने की मनाही हो।

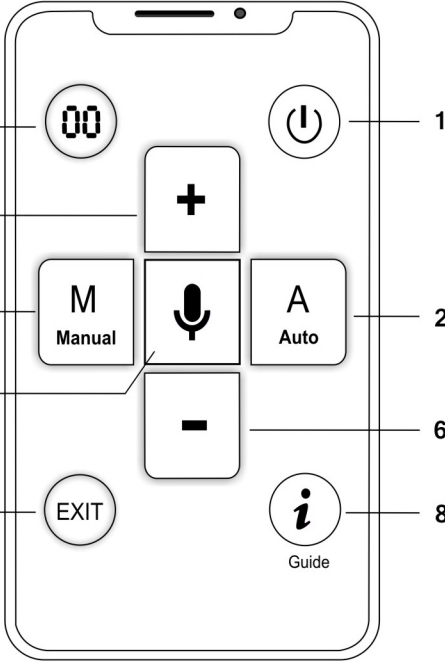
उपकरण व्यवहार करने की हिदायतें

बेस कन्ट्रोल युनिट




MW स्मार्ट रिमोट आपके मोबाइल स्क्रीन पर

MW स्मार्ट रिमोट का उपयोग कैसे करें



► **स्टेप १: मॉर्निंग वॉकर** ऐप डाउनलोड एवं इंस्टॉल करने के लिए

- 1 प्लग को सॉकेट में डालें व स्विच को खोले।
- 2 Google Play Store/Apple App Store से  "Morning Walker" डाउनलोड करें।
- 3 ऐप खोलने के लिये "MW" आइकन पर क्लिक करें।
- 4 स्मार्ट रिमोट का उपयोग करने के लिए साइन इन या रजिस्टर करें।

► **स्टेप २: ब्लूटूथ** को सक्रिय करने के लिए

- 1 ऐप के होम स्क्रीन पर, सबसे नीचे पट्टी पर "Remote" पर क्लिक करें।
- 2 "Morning Walker MR 960" आइकन को चुने और उस पर क्लिक करें।
- 3 ऐप को आपके डिवाइस पर ब्लूटूथ सक्रिय करने की अनुमति दे।
- 4 ब्लूटूथ सक्रिय होने के बाद, आपका डिवाइस स्वचालित रूप से मॉर्निंग वॉकर से जुड़ जाएगा।

ऐप को डाउनलोड करने के लिए QR कोड को स्कैन करें



ANDROID डिवाइस के लिए



IOS डिवाइस के लिए

1. चालु / बन्द बटन
2. स्वचालित प्रणाली
3. हस्त प्रणाली
4. डिजिटल डिस्प्ले युनिट
5. टाईमर [+] बटन
6. टाईमर [-] बटन
7. ध्वनि आदेश
8. उपयोग करने का निर्देश/वीडियो गाइड
9. वाहर जाने के लिये

उपकरण व्यवहार करने की हिदायतें

मशीन **आरम्भ करने** के लिए :

- 1 मशीन आरम्भ करने के लिए स्मार्ट रिमोट पर लगे **Ⓚ** बटन को दबायें या **Ⓛ** बटन को दबायें और बोले "Hello Morning Walker"। बीप की ध्वनी सुने व बेस् कन्ट्रोल पर "0" अंक दिखाई देगा। मशीन अब व्यवहार के लिए तैयार है।

मशीन **बंद करने** के लिए :

- 1 स्मार्ट रिमोट पर लगी **Ⓚ** बटन को दबायें या **Ⓛ** बटन को दबायें और बोले "Bye Morning Walker" मशीन बंद हो जाएगी।
- 2 प्लग को सॉकेट में से निकाल लें।

हस्त प्रणाली से चलाने की विधि :

- 1 मशीन को आरम्भ स्थिति पर लाये। समय बढ़ाने के लिए **+** बटन और कम करने के लिए **-** बटन को दबाते रहें या **Ⓛ** बटन को दबायें और कहें "Set Number Minute"। उदाहरण के लिए "Set 3 minutes"। स्मार्ट रिमोट / बेस कंट्रोल यूनिट पर निर्धारित समय दिखाई देगा। अधिकतम समय सीमा 95 मिनट है।
- 2 स्मार्ट रिमोट पर लगे **M** बटन को एक बार दबायें या **Ⓛ** बटन को दबायें और कहें "Manual Start"। मशीन निर्धारित समय के लिए काम करना शुरू कर देगी।
- 3 मशीन के कार्य प्रक्रिया के अनुसार हर बार बटन दबाने पर बीप की ध्वनी सुनाई देगी जो उस कार्य का संकेत है।

स्वचालित प्रणाली में चलाने की विधि :

- 1 मशीन को आरम्भ स्थिति पर लाये। इसके पश्चात स्मार्ट रिमोट पर लगे **A** बटन को दबायें या **Ⓛ** बटन को दबायें और कहे "Auto Start"। बीप की ध्वनी के पश्चात मशीन तुरन्त चालू हो जाएगी।
- 2 स्वचालित प्रणाली में मशीन चालू करने का निर्धारित समय 95 मिनट है जो बदला नहीं जा सकता। निर्धारित समय मशीन पर दिखाई देगा। स्वचालित प्रणाली पर **+** और **-** बटन काम नहीं करेंगे।
- 3 मशीन के कार्य प्रक्रिया के अनुसार हर बार बटन दबाने पर बीप की ध्वनी सुनाई देगी जो उस कार्य का संकेत है।

मशीन **रोकने / दुबारा** चलाने की विधि :

- 1 मशीन चालू अवस्था में रोकने के लिए स्मार्ट रिमोट पर लगे **M** या **A** बटन दबायें या **Ⓛ** बटन दबायें और कहे "Pause" मशीन रूक जाएगी।
- 2 मशीन दुबारा चालू करने के लिए स्मार्ट रिमोट पर लगे **M** या **A** बटन फिर से दबायें या **Ⓛ** बटन दबायें और कहे "Auto Start" या "Manual Start" मशीन चालू हो जाएगी।
- 3 मशीन के कार्य प्रक्रिया के अनुसार हर बार बटन दबाने पर बीप की ध्वनी सुनाई देगी जो उस कार्य का संकेत है।

NOTE : स्वास्थ्य सुरक्षा को दृष्टिगत रखते हुए हस्त और स्वचालित प्रणाली के बीच अदला - बदली करने की सुविधा उपलब्ध नहीं है। समय का डिजिटल डिसप्ले क्रमशः घटता है। मशीन के चालू अवस्था में बाकी बचा समय बेस् कन्ट्रोल युनिट पर दिखाई देता है। रिमोट कन्ट्रोल 90 फुट की दूरी स्वास्थ्य या व्लूटूथ डिवाइस द्वारा कवर की गई रेंज।

बेहतर परिणाम के लिये

- ◆ कसरत के पहले व बाद में एक गिलास गुनगुना पानी व्यवहार करें। इससे सन्तुलित रक्त प्रवाह व पाचन क्रिया में सहायता मिलेगी।
- ◆ कसरत करते समय ढीले व आराम दायक कपड़े पहनें।
- ◆ पंखे को बन्द या धीमा कर कसरत करना स्वस्थ प्रक्रिया है।
- ◆ कसरत से यदि पसीना आता हो तो ठंड से बचने के लिये शरीर को ढांप लें।
- ◆ बिना व्यवधान नियमित मशीन पर कसरत करने से स्वास्थ्य के लिये अच्छे परिणाम मिलेंगे।

ध्यान रखें

- ◆ एक बार में १५ मिनट से ज्यादा व्यवहार न करें।
- ◆ बच्चे अपने बड़ों की निगरानी में व्यवहार करें।
- ◆ खाना खाकर हाथों हाथ व्यवहार न करें।
- ◆ असुविधा की स्थिति में प्लग स्विच आफ कर मशीन बन्द कर दें।
- ◆ व्यवहार के दौरान शरीर को सीधा ही रखें, इधर उधर न धुमार्यें।
- ◆ व्यवहार के उपरान्त या लम्बे समय न उपयोग करने की स्थिति में प्लग निकाल कर रख दें।
- ◆ मशीन अपने आप में पूर्ण उपकरण है। इसे अन्य उपकरण के साथ न जोड़ें।

सावधानी

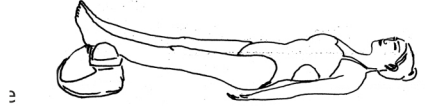
- ◆ मशीन खराब होने की स्थिति में अपने आप इसे खोलना व दुरस्त करने की चेष्टा न करें।
- ◆ मशीन को उपर से न पटकें।
- ◆ न चलने की स्थिति में जोर जबरदस्ती न करें।
- ◆ मशीन के ऊपर न बैठें व इस पर लगे Foot Rest को न छेड़ें नहीं तो मोटर जल जायेगी।
- ◆ मशीन व टाइमर को अति उष्णता, अति ज्यादा तापमान व पानी से बचायें
- ◆ मशीन व्यवहार न करने की स्थिति में प्लग निकाल कर रखें।

यह उपकरण या इससे सम्बन्धित दी जानकारी मेडिकल उपचार का पर्याय नहीं है। हर कसरत के साथ कुछ रिस्क जुड़ी होती है। मशीन के व्यवहार सम्बन्धी हिदायतें व परिणाम सिद्धान्त व प्राप्त अनुभवों पर आधारित हैं। शंका व दुविधा की अवस्था में अपने डाक्टर से परामर्श करें।

मशीन व्यवहार करते समय बेहतर परिणामों के लिये उपयोगी मुद्रायें

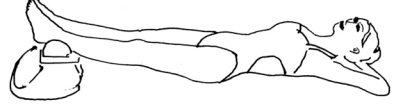
व्यवस्थित रक्तप्रवाह, दिल की घमनियां की मजबूती, थाकावट, टीलापन व नींद की बिमारी की स्थिति में

दोनों हथेली उपर कर पांव के पास रखें व सीधे लेटे रहें।



सिरदर्द, माइग्रेन, शरीर में स्पेन, गाऊट, रीढ़ की हड्डी के मुड़ने व आर्थराईटिस की स्थिति में

लेटे हुए भुजायें मोड़कर दौनों हथेलियां सिर के नीचे रखें।



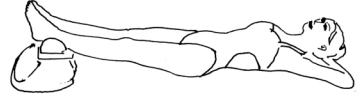
बजन घटाने, नसों को सन्तुलित करने, मानसिक तनाव कम करने के लिये

लेटे हुये दौनों हाथ पीछे की तरफ सीधे रखें। जल्दी बजन घटाने के लिये, श्वास लेते रहते पेट व नितम्बों को सिकुड़ें व छोड़ें।



श्वास प्रक्रिया व फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि व पीठ दर्द में राहत के लिये

लेटे हुए दौनों भुजायें मोड़ कर हथेलियां सिर के पीछे की ओर रखें।



अपच, कब्ज, महावरी की समस्या में

हाथ मोड़ कर दौनों हथेलियां पेट के उपर रखें।



बेहतर ओक्सीजन, शरीर के विकास (खासकर बच्चों की क्षमता बढ़ाने के लिये)

हथेली का मुख उपर रख दौनों हाथ फैलाकर मीन पर रखें।

