

RecoveryTherm

Hot & Cold Vibration Knee

User manual/Інструкція користувача

Огляд продукту

UA

RecoveryTherm

Hot & Cold Vibration Knee

Точний холод, тепло та вібрація для вдосконаленої терапії колінного суглоба

Від творців Theragun виходить RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee, який точно забезпечує нагрівання, охолодження та вібраційну терапію в одному пристрої, який можна носити, перший у своєму роді. Від покращення спортивних результатів до відновлення м'язів і загального самопочуття - RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee пропонує рішення для кожного.

Використання

Вібраційний наколінник RecoveryTherm Hot & Cold призначений для полегшення болю, покращення спортивних результатів та посилення відновлення м'язів після тренувань. Охолодження, нагрівання та вібрація мають унікальні терапевтичні переваги, а швидке чергування між ними, відоме як контрастна терапія, оптимізує та посилює кровообіг, зменшуючи біль та болючість.

Початок роботи

Крок 1

UA

Вдягніть виріб

1. Знайдіть зручне положення сидючи, ноги під кутом 90 градусів або повністю витягнуті.
2. Розстебніть ремені та розтягніть виріб.
3. Щоб надіти RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee, покладіть центральне відкрите коло виробу на колінну чашечку. Сині вентилятори повинні бути спрямовані назовні, а панель управління повинна лежати на стегні. Переконайтеся, що ніщо не блокує потік повітря до синіх вентиляторів.
4. Закріпіть наколінник RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee, застебнувши кожен ремінець. Ремені повинні забезпечувати компресію без дискомфорту або болю. Якщо ви стоїте, відрегулюйте верхній ремінь для посилення компресії. При використанні пристрою для великих м'язів додайте розширювачі до кінців ременів.
5. Для додаткової підтримки прикріпіть третій ремінь (знаходиться всередині сумки в чохлі для перенесення). Щоб прикріпити його, пристебніть одну зі сторін за допомогою гумових з'єднувачів, які знаходяться праворуч і ліворуч від колінної чашечки. Використовуйте третій ремінь у випадках, коли необхідна додаткова підтримка, наприклад, коли ви стоїте або рухаєтеся під час використання. Необхідність використання третього ременя не є обов'язковою, він повністю знімається.
6. Для безпечного та оптимального використання зберігайте виріб у сухому прохолодному місці (нижче 26 градусів за Цельсієм), щоб захистити температуру металевих пластин.



Scan the QR code
to getstarted.



Крок 2

UA

Використання виробу

1. Вставте акумулятор у панель керування. Логотип Therabody повинен бути звернений назовні, а зарядний порт - знизу. Вставлення акумулятора повинно бути плавним і без зусиль.
2. Натисніть і утримуйте кнопку ввімкнення протягом двох секунд.
3. Виберіть один з трьох режимів терапії (холодний, гарячий або контрастний) за допомогою відповідних кнопок режимів.
4. Коротко натисніть кнопку у вигляді сніжинки, щоб використовувати тільки холодну терапію. Синє підсвічування навколо логотипу Therabody загориться, коли увімкнено холодний режим. Вібрація автоматично почнеться на низькому рівні; коротко натисніть кнопку вібрації, щоб перемикатися між режимами (низький, високий, хвилеподібний, вимкнено). Процедура триватиме приблизно 20 хвилин. Світлодіоди будуть послідовно вимикатися після завершення кожного режиму лікування; наприклад, синє світло вимкнеться після режиму охолодження. Після завершення терапії пристрій вимкнеться.
5. Коротко натисніть кнопку ввімкнення, щоб використовувати тільки гарячу терапію. Помаранчеві індикатори навколо логотипу Therabody загоряться, коли увімкнено гарячий режим. Вібрація автоматично почнеться на високому рівні; коротко натисніть кнопку вібрації, щоб перемикатися між режимами (низький, високий, хвилеподібний, вимкнено). Процедура триватиме приблизно 15 хвилин. Після завершення терапії пристрій вимкнеться.
6. Коротко натисніть кнопку контрасту, щоб почати терапію контрастом. Помаранчевий і синій індикатори навколо логотипу Therabody загоряються, коли увімкнено режим контрасту; синій вказує на холодну терапію, а помаранчевий - на гарячу. Вібрація автоматично почнеться в режимі хвильової терапії; коротко натисніть кнопку вібрації, щоб перемикатися між режимами (низький, високий, хвилеподібний, вимкнено). Пристрій буде переходити від холодного до гарячого режиму протягом приблизно 18 хвилин. Після завершення процедури пристрій вимкнеться.

7. Вібраційну терапію можна використовувати без гарячої, холодної або контрастної терапії. Коротко натисніть кнопку вібрації після увімкнення пристрою. Вібрацію можна додати або налаштувати в будь-який момент під час терапії; коротко натисніть кнопку вібрації, щоб перемикатися між режимами
8. (низька інтенсивність, висока інтенсивність і хвиля)
9. Залежно від обраного режиму, час терапії може варіюватися в межах 12-18 хвилин.
Для переходу в професійний режим тричі коротко натисніть кнопку зі сніжинками. Режим Pro Mode - це лікування холодом (з більш низькими температурами, що досягають 8 градусів C) і низькочастотна вібраційна терапія.

Крок 3

Відчуйте різницю. Щодня.

Незалежно від того, чи використовується він для цілеспрямованого полегшення болю, відновлення м'язів після тренування або загального болю, RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee допоможе вам почуватися якнайкраще.

Важливі інструкції з безпеки дивіться в розділі Попередження

Внутрішня тканина: 89% нейлон з германієвим наповнювачем, 11%

спандекс Зовнішня тканина: 84% нейлон, 16% спандекс

ТІЛЬКИ ТОЧКОВЕ ЧИЩЕННЯДИВ.

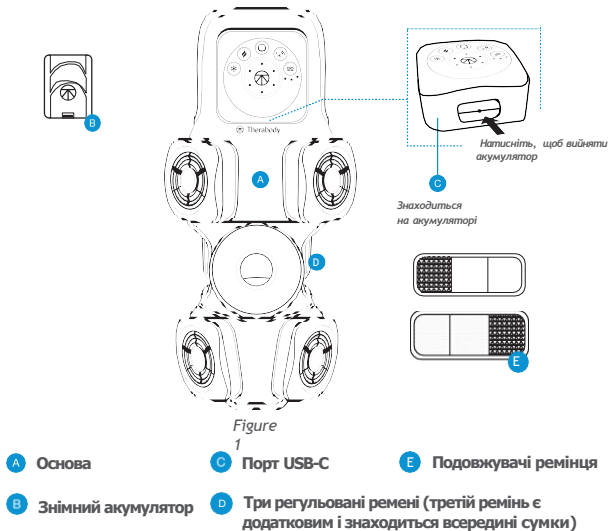
ІНСТРУКЦІЇ З ЧИЩЕННЯ В ПОСІБНИКУ КОРИСТУВАЧА, НЕ ПРАТИ В

ПРАЛЬНІЙ МАШИНІ

ЗРОБЛЕНО В КИТАЇ

Знайомство з вашим натільним виробом

UA



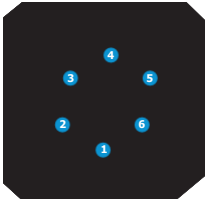
Огляд протоколів

Таблиця 1. Попередньовстановлені протоколи (див. Малюнок 2)

UA



	Крок	Крок	Крок	Крок	Крок	Step	Всього
Нагрівання Температура поступово підвищується (помаранчеве світло навколо логотипу Therabody)	2 хвилини	2 хвилини	2 хвилини	2 хвилини	2 хвилини	2 хвилини	12 хвилин
Охолодження Підтримує низьку температуру (синє світло навколо логотипу Therabody)	3 хвилини	3 хвилини	3 хвилини	3 хвилини	3 хвилини	3 хвилини	18 хвилин
Контраст - температура чергується між нагріванням та охолодженням (помаранчеві та сині індикатори навколо логотипу Therabody)	3 хвилини Охолодження	3 хвилини Охолодження	2 хвилини Нагрівання	3 хвилини Охолодження	3 хвилини Охолодження	2 хвилини Нагрівання	16 хвилин



Малюнок 2

Таблиця 2. Вибір типу лікування

Коли використовувати	Що обирати	Очікувана користь	Порада від професіонала
Перед активністю	Тепло	Розминка суглобів Покращення діапазону рухів	Додайте вібраційну терапію для покращення кровотоку.
Після-активності	Холод	Зменшення набряку суглобів Зменшення болю в м'язах	Додайте вібраційну терапію для покращення комфорту під час процедури охолодження .
Після-активності Загальний біль	Контраст	Зменшення набряку суглобів Зменшення болю в м'язах	Додайте вібраційну терапію для посилення кровотоку та покращення комфорту під час терапії контрастом.

Зарядка

- Щоб зарядити наколінник RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee, вийміть акумулятор з панелі керування та підключіть його до адаптера USB-C, що входить до комплекту
- Наколінник RecoveryTherm Hot & Cold оснащений USB-C.
- Рівень заряду акумулятора відображається на світлодіодному індикаторі на акумуляторному блоці, поруч із роз'ємом USB-C:
- Помаранчевий: низький рівень заряду, синій: середній рівень заряду, зелений: повністю заряджений.
- Під час заряджання світлодіод блиматиме, вказуючи на правильне підключення, а після завершення загориться зеленим кольором.

Примітка: Якщо ви використовуєте альтернативний адаптер, переконайтеся, що він від сертифікованого виробника і не має структурних пошкоджень. Не намагайтеся використовувати пристрій під час заряджання.

Інструкція з очищення:

1. Наколінник RecoveryTherm Hot & Cold не є водонепроникним і не підлягає пранню в пральній машині. Не допускайте потрапляння всередину виробу надлишків рідини або води.
2. Перед чищенням вийміть акумулятор.
Для очищення протріть внутрішню поверхню ремінця зволоженою тканиною з мікрофібри. Протріть металеві частини та гнучкі пальці.
- 3.

RecoveryTherm

by Therabody

Born in Los Angeles, CA.
Designed for every**body**.



@Therabody