



Therabody

RecoveryTherm

Hot & Cold Vibration Knee

Zasilany przez technologię **Cryothermal** Technology

Instrukcja obsługi

Producent:

Therabody, Inc.
1640 S Sepulveda
Suite 300 Los Angeles
CA 90025

Importerzy:

Therabody International Limited
5th Floor, 40 Mespil Road
DO4C2N4 Dublin, Irlandia

Therabody UK Limited Portsoken House
155-157 The Minorities, Londyn
Wielka Brytania EC3N1LJ

Dystrybucja na Polskę:

WERON Bartosz Weron
Ul. K. Hoffmanowej 21/2
35-016 Rzeszów,
Polska

Przegląd produktów

RecoveryTherm

Hot & Cold Vibration Knee

Precyzyjne zimno, ciepło i wibracje do zaawansowanej terapii kolana.

Od twórców Theragun pochodzi RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee, precyzyjne urządzenie dostarczające terapię ogrzewaniem, chłodzeniem i terapię wibracyjną w jedynym w swoim rodzaju urządzeniem. Od poprawy wyników sportowych po poprawę regeneracji mięśni i ogólnego samopoczucia, RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee oferuje rozwiązanie dla każdego.

Przeznaczenie

RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee ma na celu złagodzenie bólu, poprawę wyników sportowych i poprawę regeneracji mięśni po treningu. Podczas gdy chłodzenie, ogrzewanie i wibracje oferują wyjątkowe korzyści terapeutyczne, szybkie naprzemienne stosowanie tych trzech metod, znane jako terapia kontrastowa, optymalizuje i zwiększa przepływ krwi w celu zmniejszenia bólu i bolesności.

Rozpoczęcie pracy

Krok 1

Założ urządzenie Recovery Therm Hot&Cold Vibration Knee

1. Znajdź wygodną pozycję , z nogami pod kątem 90 stopni. lub w pełni rozłożony.
2. Odepnij paski i rozsuń ubranie.
3. Aby założyć RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee, umieść środkowy otwarty okrąg odzieży na nakołanniku. Niebieskie wentylatory powinny być skierowane na zewnątrz, a panel sterowania powinien spoczywać na udzie. Upewnij się, że nic nie blokuje przepływu powietrza do niebieskich wentylatorów.
4. Zabezpiecz RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee, zapinając każdy pasek. Paski powinny zapewniać ucisk, nie powodując dyskomfortu ani bólu. W pozycji stojącej wyreguluj górny pasek, aby zwiększyć kompresję. Dodaj przedłużacze na końcach pasków, jeśli używasz urządzenia do większych mięśni.
5. Aby uzyskać dodatkowe wsparcie, należy przymocować trzeci pasek (znajdujący się wewnątrz pokrowca w futerał). Aby go przymocować, należy zapiąć na rzep jeden z boków za pomocą gumowych łączników znajdujących się po prawej i lewej stronie nakołannika. Trzeciego paska należy używać w sytuacjach, gdy potrzebne jest dodatkowe wsparcie, na przykład podczas stania lub poruszania się w trakcie leczenia. Użycie trzeciego paska jest opcjonalne i w pełni zdejmowalne.
6. Aby zapewnić bezpieczne i optymalne użytkowanie, odzież należy przechowywać w chłodnym, suchym miejscu (poniżej 78 stopni Fahrenheita/26 stopni Celsjusza), aby chronić metal przed wysoką temperaturą płyty.



Zeskanuj kod QR, aby rozpocząć.

Krok 2

Korzystanie z urządzenia

1. Włóż baterię do panelu sterowania. Logo Therabody powinno być skierowane na zewnątrz, z portem ładowania na spodzie. Wkładanie baterii powinno być płynne i niewymuszone.
2. Naciśnij i przytrzymaj przycisk zasilania przez dwie sekundy.
3. Wybierz jedną z trzech opcji leczenia (zimne, gorące lub kontrastowe) za pomocą przycisku odpowiednie przyciski trybu.
4. Krótko naciśnij przycisk płátka śniegu, aby korzystać wyłącznie z trybu zimnego. Niebieskie diody wokół logo Therabody zaświecą się, gdy jest ustawiona terapia zimnem. Wibracje uruchomią się automatycznie na niskim poziomie; naciśnij krótko przycisk wibracji, aby przełączać się między wzorcami (niski, wysoki, fala, wyłączony). Zabieg będzie trwał około 20 minut. Diody LED wyłączą się sekwencyjnie po zakończeniu każdego trybu leczenia; np. niebieskie światła wyłączą się po trybie chłodzenia. Po zakończeniu terapii urządzenie wyłączy się.
5. Krótko naciśnij przycisk ognia, aby korzystać wyłącznie z obróbki na gorąco. Pomarańczowe diody wokół logo Therabody zaświecą się, gdy jest ustawiona terapia ciepłem. Wibracje uruchomią się automatycznie na wysokim poziomie; naciśnij krótko przycisk wibracji, aby przełączać się między wzorcami (niski, wysoki, fala, wyłączony). Zabieg będzie trwał około 15 minut. Po zakończeniu zabiegu urządzenie wyłączy się.
6. Krótko naciśnij przycisk kontrastu, aby rozpocząć terapię kontrastem. Zarówno pomarańczowe, jak i niebieskie światła wokół logo Therabody zaświecą się, gdy ustawienie kontrastu jest włączone; niebieski oznacza terapię zimnem, a pomarańczowy terapię ciepłem. Wibracje uruchomią się automatycznie przy ustawieniu fali; naciśnij krótko przycisk wibracji, aby przełączać między wzorcami (niski, wysoki, fala, wyłączony). Urządzenie będzie zmieniać temperaturę z zimnej na gorącą przez około 18 minut. Po zakończeniu zabiegu urządzenie wyłączy się.

7. Terapia wibracyjna może być stosowana bez terapii ciepłem, zimnem lub kontrastem. Po włączeniu urządzenia należy krótko nacisnąć przycisk wibracji. Wibracje można dodawać lub dostosowywać w dowolnym momencie leczenia; krótko naciśnij przycisk wibracji do przełączania między wzorcami (niska intensywność, wysoka intensywność) i fala).
8. W zależności od wybranego trybu, czas zabiegu może wynosić od 12 do 18 minut.
9. Aby uzyskać dostęp do trybu Pro, należy trzykrotnie nacisnąć przycisk płotka śniegu. Tryb Pro to terapia zimnem (z niższymi temperaturami, sięgającymi 8 stopni C) i terapia niskimi wibracjami.

Krok 3

Poczuj różnicę. Każdego dnia.

Niezależnie od tego, czy urządzenie jest stosowane do ukierunkowanego łagodzenia bólu, regeneracji mięśni po treningu, czy ogólnego bólu, RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee pomoże Ci poczuć się najlepiej.

Ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa znajdują się w części Ostrzeżenia

Materiał wewnętrzny: 89% nylon z domieszką germanu, 11% spandex

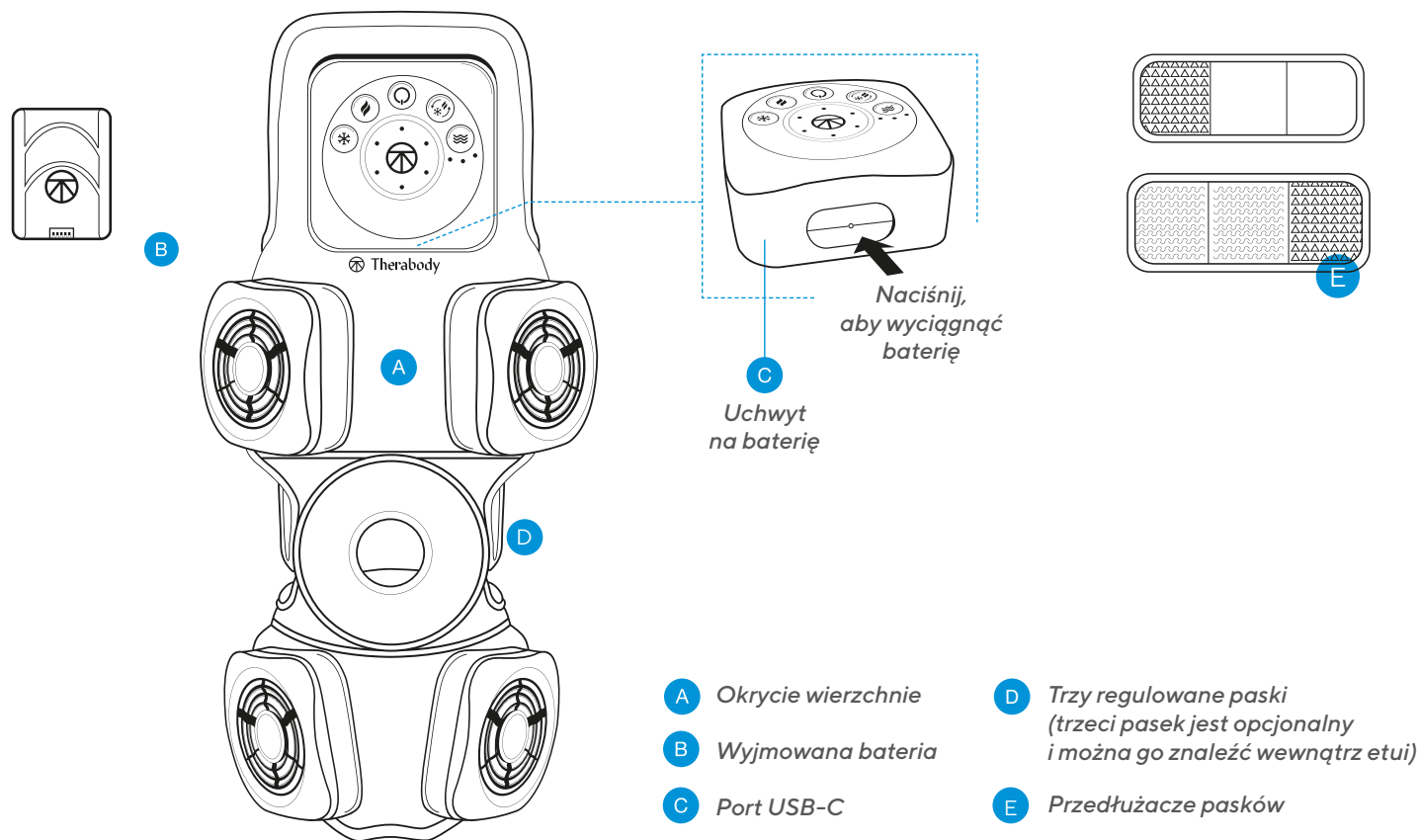
Materiał zewnętrzny: 84% nylon, 16% spandex

CZYŚCIĆ TYLKO PUNKTOWO

INSTRUKCJE CZYSZCZENIA ZNAJDUJĄ SIĘ W INSTRUKCJI OBSŁUGI

NIE PRĄĆ W PRALCE

Zapoznanie się z urządzeniem wearable

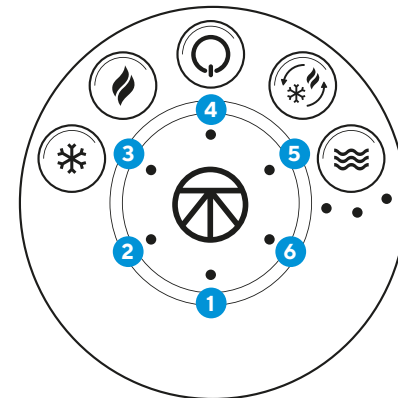


Rysunek 1

Przegląd protokołów

Tabela 1. Wstępnie ustawione protokoły (patrz rysunek 2)

	Krok ❶	Krok ❷	Krok ❸	Krok ❹	Krok ❺	Krok ❻	Łącznie
Temperatura ogrzewania stopniowo wzrasta (pomarańczowe światło wokół logo Therabody)	2 minuty	2 minuty	2 minuty	2 minuty	2 minuty	2 minuty	12 minut
Chłodzenie Utrzymuje niską temperaturę (niebieskie światło wokół logo Therabody)	3 minuty	3 minuty	3 minuty	3 minuty	3 minuty	3 minuty	18 minut
Kontrast Temperatura przełącza się między ogrzewaniem i chłodzeniem (pomarańczowe i niebieskie światła wokół logo Therabody)	3 minuty Chłodzenie	3 minuty Chłodzenie	2 minuty Ogrzewanie	3 minuty Chłodzenie	3 minuty Chłodzenie	2 minuty Ogrzewanie	16 minut



Rysunek 2

Tabela 2. Wybór rodzaju leczenia

Kiedy używać	Co wybrać	Zamierzone korzyści	Pro Tip
Aktywność wstępna	Gorący	Rozgrzewka stawów Poprawa zakresu ruchu	Dodaj terapię wibracyjną, aby poprawić przepływ krwi.
Po zakończeniu aktywności	Zimno	Zmniejszenie obrzęku stawów Zmniejszenie bolesności mięśni	Dodaj terapię wibracyjną, aby poprawić komfort podczas zabiegu chłodzenia.
Ogólna bolesność po aktywności	Kontrast	Zmniejszenie obrzęku stawów Zmniejszenie bolesności mięśni	Dodaj terapię wibracyjną, aby poprawić przepływ krwi i zwiększyć komfort podczas leczenia kontrastem.

Ładowanie

- Aby naładować kolano wibracyjne RecoveryTherm Hot & Cold, usuń baterię z panelu sterowania i podłącz ją do dołączonego adaptera USB-C.
- Kolano wibracyjne RecoveryTherm Hot & Cold obsługuje USB-C.
- Poziom naładowania baterii jest wyświetlany na wskaźniku LED na zestawie baterii, obok złącza USB-C:
 - **Pomarańczowy: niski poziom , niebieski: średni poziom , zielony: pełne .**
 - **Podczas ładowania dioda LED będzie migać, wskazując, że jest prawidłowo podłączona. Po zakończeniu ładowania zmieni kolor na zielony.**

Uwaga: W przypadku korzystania z alternatywnego adaptera należy upewnić się, że pochodzi on od certyfikowanego producenta i nie został uszkodzony. Nie próbuj używać urządzenia podczas ładowania.

Instrukcje czyszczenia:

1. Kolano wibracyjne RecoveryTherm Hot & Cold NIE jest wodoodporne ani nie można go prać w pralce. Nie należy dopuszczać do przedostania się nadmiaru płynów lub wody do produktu.
2. Przed czyszczeniem należy wyjąć baterię.
3. Aby wyczyścić, przetrzyj wewnętrzną powierzchnię paska zwilżoną ściereczką z mikrofibry. Wytrzyj metalowe części i elastyczne palce.

RecoveryTherm

by Therabody

Stworzony w Los Angeles, Kalifornia.
Zaprojektowany ***dla każdego.***



@Therabody

OFICJALNY POLSKI DYSTRYBUTOR

WERON Bartosz Weron
ul. Hoffamnowej 21/2, 35-016 Rzeszów
+48 17 855 46 48
info@weron.pl

OFICJALNA WYPOŻYCZALNIA

STREFA REGENERACJI S.C.
ul. T. Boya-Żeleńskiego 25, 35-105 Rzeszów,
tel: +48 606 106 366
www.strefaregeneracji.pl