



Therabody

RecoveryTherm Cube

Powered by **Cryothermal** Technology

Руководство

Краткое руководство Холод и тепло. В кубе.

RU



RecoveryTherm Cube можно использовать держа его в руках или закрепив его на теле с помощью ремней. Подробнее об использовании.

Три предустановленные процедуры

Не нужно гадать – 3 простые и эффективные предустановленные процедуры легко использовать и настраивать в соответствии с вашим уровнем комфорта. Специально подобранные уровни температуры и продолжительность воздействия позволяют использовать Cube непосредственно на коже для быстрого и эффективного облегчения.



Нагрев
24 минуты



Холод
18 минут



Контрастная терапия
20 минут

**Для снятия боли и скованности
мышц**

Попробуйте перед тренировкой промассировать укороченные мышцы или использовать ремни для адресного воздействия на области со сниженной подвижностью.

**Для снижения отеков и
воспаления**

Попробуйте использовать ремни для воздействия на области мелких травм или массажа при ноющих болях.

**Быстрое восстановление и
снятие боли**

Попробуйте использовать на болезненных мышцах или суставах, которые больше всего нуждаются в этом после тренировки.

Обзор продукта

RecoveryTherm Cube

RU

Мгновенное локальное нагревание и охлаждение для снятия боли

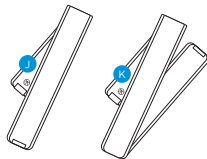
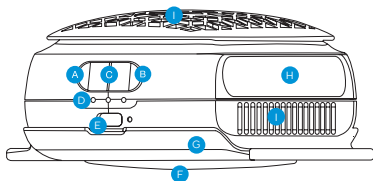
С RecoveryTherm Cube вы забудете о неудобных пакетах со льдом и обжигающих грелках! Используйте воздействие теплом или криотерапию, либо чередуйте их в рамках контрастной терапии для более эффективного облегчения боли, уменьшения отеков и дискомфорта в мышцах, а также для ускоренного восстановления. Наша запатентованная технология Cryothermal позволяет быстро оказывать высокоточное согревающее, охлаждающее или контрастное воздействие непосредственно на кожу. RecoveryTherm Cube можно использовать держа в руке для обработки целевых областей, либо закрепить на нужном участке тела с помощью надежных ремешков для использования без отрыва от повседневных дел.

Предполагаемое использование

RecoveryTherm Cube помогает облегчить боль, уменьшить отек и дискомфорт в мышцах, а также ускорить восстановление. Горячая и холодная терапия обладают уникальными терапевтическими свойствами, а их чередование, называемое контрастной терапией, позволяет максимально повысить эффективность восстановления мышц и улучшить спортивные показатели. RecoveryTherm Cube — это портативное устройство, которое используется для точечного воздействия на различные участки тела. Его можно зафиксировать на обрабатываемой зоне для проведения более длительных процедур без необходимости удержания его в руках.

Знакомство с RecoveryTherm Cube

RU



- | | | |
|---|--|--|
| A Кнопка терапии холодом | E Разъем для зарядного кабеля USB-C и индикатор уровня заряда | I Вентиляционные отверстия (не закрывать) |
| B Кнопка терапии теплом | F Область воздействия | J Короткий ремешок |
| C Контрастная терапия (зажмите одновременно A и B) | G Каркас для крепления ремешка | K Длинный ремешок |
| D Индикатор температуры | H Область хвата | |

Начало работы

Включение и выключение RecoveryTherm Cube

Нажмите и удерживайте кнопку терапии холодом или теплом для запуска соответствующей процедуры. Одновременное длительное нажатие обеих кнопок запускает контрастную терапию. Для отключения устройства нажмите и удерживайте одну из двух кнопок.

Автоматическое отключение

По окончании каждой процедуры устройство автоматически выключится.

Шаг 1.

Приложите и зафиксируйте устройство на нужной области

- I. RecoveryTherm Cube можно использовать держа в руке или надежно закрепить на нужной области с помощью специального каркаса и ремешков, входящих в комплект. Для достижения максимального эффекта используйте устройство непосредственно на коже или, при желании, через тонкую одежду. Перед использованием устройства уберите и завяжите волосы.
- II. Устройство поставляется с каркасом для крепления ремешков. Извлеките устройство из каркаса, нажав на его передний и задний края (см. схему 1). Чтобы устройство было удобнее использовать для обработки нескольких областей, каркас для ремешка может быть снят. Чтобы вернуть устройство на место, установите его в каркас и надавите, чтобы сработали

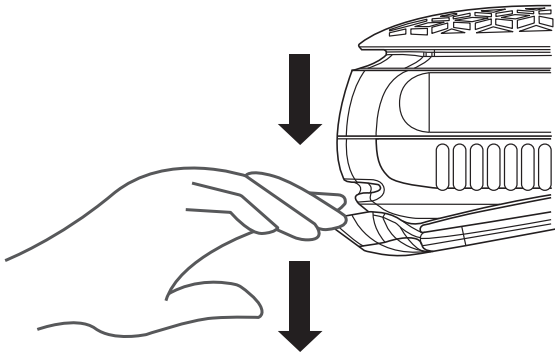


Схема 1. Извлечение устройства из каркаса для крепления ремешка

защелки.

III. Чтобы использовать устройство мануальным способом, поместите его на целевую зону логотипом Therabody вверх. Удерживайте устройство за рекомендуемые зоны, находящиеся по бокам. Не блокируйте вентиляционные отверстия и не ложитесь на устройство. Включите устройство и удерживайте его неподвижно на обрабатываемом участке, либо слегка массируйте целевую область. *Если вы планируете держать устройство в руке во время терапии, то перейдите к шагу 2: «Использование устройства».

IV. **Руки и ноги.** При установке RecoveryTherm Cube на руку или ногу используйте один короткий ремешок (см. схему 2). Держите устройство так, чтобы логотип Therabody был направлен вверх. Проденьте конец ремешка с логотипом Therabody в одну из пряжек на каркасе и зафиксируйте его застежкой-липучкой. Затем поместите устройство на целевую область (логотипом Therabody вверх) и оберните ремешок вокруг конечности. Проденьте другой конец ремешка во вторую пряжку на другой стороне каркаса, отрегулируйте длину ремешка и закрепите его с помощью застежки-липучки.

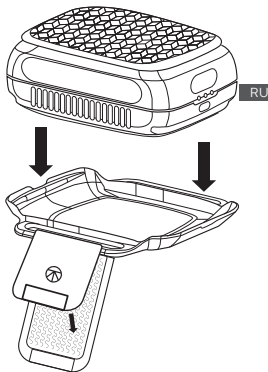


Схема 2. Использование одного короткого ремешка

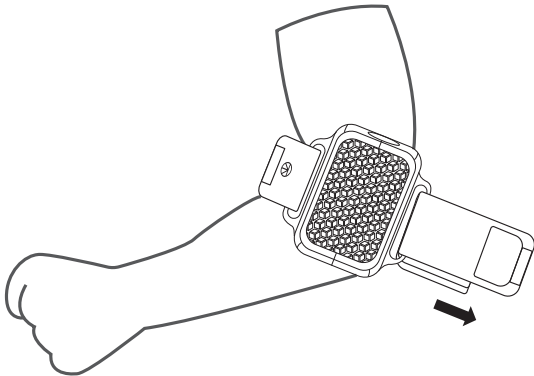


Схема 2 (продолжение). Использование одного короткого ремешка

V. Корпус, плечи и спина. При установке RecoveryTherm Cube на корпус, плечи или спину используйте оба ремешка (см. схему 3). Держите устройство так, чтобы логотип Therabody располагался сверху. Проденьте первый ремешок с логотипом Therabody в пряжку на левой стороне каркаса для ремешков. Затем проденьте второй ремешок с логотипом Therabody в пряжку на правой стороне каркаса. Закрепите оба ремешка с помощью застежек-липучек так, чтобы логотип Therabody располагался с внешней стороны. Приложите устройство к целевой области (логотипом Therabody наружу). Расположите один ремешок на передней части тела так, чтобы липучка оказалась с внешней стороны. Наложите на него второй ремешок так, чтобы его липучка оказалась с внутренней стороны, после чего соедините ремешки между собой. При необходимости ослабьте или подтяните ремешок. Во избежание удушья не оборачивайте ремешки вокруг шеи.

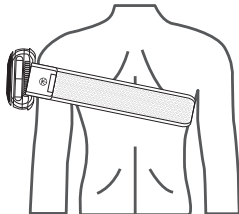
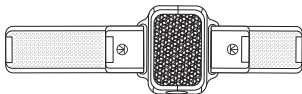
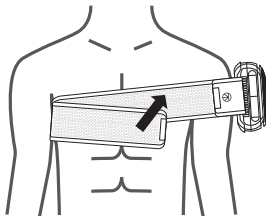


Схема 3. Использование обоих ремешков

*Схема 3 (продолжение).
Использование обоих
ремешков*



Шаг 2.

Использование устройства

- I. Надежно зафиксируйте устройство на целевой области, а затем нажмите и удерживайте кнопку терапии холодом или теплом, чтобы включить RecoveryTherm Cube и начать процедуру. Если после размещения устройства на теле вам сложно дотянуться до кнопок, то включите его перед установкой.
- II. Нажатие и удержание кнопки терапии холодом (значок снежинки) позволяет начать соответствующую процедуру. Кнопка загорится синим цветом, сигнализируя о начале терапии. Повторное короткое нажатие той же кнопки в любой момент процедуры позволяет менять температурный режим:
 - 1 светодиодный индикатор: 16 °C (по умолчанию),
 - 2 светодиодных индикатора: 12 °C,
 - 3 светодиодных индикатора: 8 °C. Процедура длится 18 минут.

- III. Нажатие и удержание кнопки терапии теплом (значок пламени) позволяет начать соответствующую процедуру. После начала терапии кнопка загорится оранжевым цветом. Повторное короткое нажатие той же кнопки в любой момент процедуры позволяет менять температурный режим: 1 светодиодный индикатор: 35 °C (по умолчанию), 2 светодиодных индикатора: 39 °C, 3 светодиодных индикатора: 43 °C. Процедура длится 24 минуты.
- IV. Одновременное нажатие и удержание обеих кнопок позволяет активировать режим контрастной терапии. После начала процедуры обе кнопки загорятся соответствующими цветами. Терапия длится 20 минут, чередуя 5-минутные циклы охлаждения и нагрева. Короткое нажатие одной из двух кнопок во время работы соответствующего режима позволяет регулировать температуру. Холод — 3 светодиодных индикатора: 8 °C (по умолчанию), 1 светодиодный индикатор: 16 °C, 2 светодиодных индикатора: 12 °C; Тепло: 3 светодиодных индикатора: 43 °C (по умолчанию), 1 светодиодный индикатор: 35 °C, 2 светодиодных индикатора: 39 °C.
- V. При изменении температуры счетчик времени не сбрасывается. При переключении между горячим и холодным режимом время процедуры – сбрасывается. По окончании процедуры устройство отключается автоматически.
- VI. Нажмите и удерживайте любую из двух кнопок, чтобы выключить устройство.

Шаг 3.

Устройство можно использовать регулярно.

RecoveryTherm Cube поможет вам чувствовать себя лучше, не только избавляя от боли, но и устраняя дискомфорт и скованность в мышцах после физических нагрузок.

Важные инструкции по безопасности



Отсканируйте QR-код, чтобы начать

Начало работы

Таблица 1. Режимы

RU

	1 светодиод	2 светодиода	3 светодиода
Режим терапии теплом, 24 минуты Короткое нажатие кнопки позволяет переключаться между тремя температурными режимами.	35 °C Температура по умолчанию	39 °C	43 °C
Режим терапии холодом, 18 минуты Короткое нажатие кнопки позволяет переключаться между тремя температурными режимами	16 °C Температура по умолчанию	12 °C	8 °C

	Шаг 1.	Шаг 2.	Шаг 3.	Шаг 4.
Контрастная терапия, 20 минут Одновременное нажатие и удержание обеих кнопок запускает контрастную терапию	5 минут Холод Температура по умолчанию 8 °С. Короткое нажатие кнопки терапии холодом позволяет переключаться между тремя температурными режимами.	5 минут Тепло Температура по умолчанию 43 °С. Короткое нажатие кнопки терапии теплом позволяет переключаться между тремя температурными режимами.	5 минут Холод Температура по умолчанию 8 °С. Короткое нажатие кнопки терапии холодом позволяет переключаться между тремя температурными режимами.	5 минут Тепло Температура по умолчанию 43 °С. Короткое нажатие кнопки терапии теплом позволяет переключаться между тремя температурными режимами.

Таблица 2. Выбор терапии

Режим	Рекомендация
Терапия теплом	Уменьшение мышечной боли и дискомфорта, скованности мышц и суставов.
Терапия холодом	Терапия при ушибах и травмах для уменьшения боли, воспаления и отека.
Контрастная терапия	Повышение эффективности восстановления мышц после физических нагрузок и улучшение спортивных показателей.

Обслуживание и чистка

RecoveryTherm Cube

RU

Обслуживание устройства

Следуя приведенным ниже инструкциям по техническому обслуживанию, вы обеспечите длительный срок службы устройства. Несоблюдение инструкций может привести к поломке устройства.

Уход и очистка

1. RecoveryTherm Cube HE является водонепроницаемым и не предназначен для стирки в стиральной машине. Не допускайте попадания жидкости или воды в устройство или вентиляционные отверстия.
2. Перед очисткой убедитесь, что устройство выключено.
3. Для очистки ремешка протрите его внутреннюю поверхность влажной салфеткой из микрофибры. Полностью протрите устройство, каркас и ремешки.

Зарядка

RU

- Для зарядки RecoveryTherm Cube подключите один конец кабеля USB-C к разъему USB-C, а другой — к выбранному вами адаптеру USB-A.
- Определите уровень заряда аккумулятора с помощью светодиодного индикатора уровня заряда (располагается справа от разъема USB-C).
 - Оранжевый: низкий заряд
 - Синий: средний заряд
 - Зеленый: полный заряд
- При правильном подключении зарядного устройства светодиодный индикатор аккумулятора будет мигать до полной его зарядки. По окончании зарядки индикатор загорится зеленым цветом.
- Время автономной работы устройства составляет примерно 120 минут для терапии теплом и холодом, и 60 минут для контрастной терапии.

****Примечание:** если вы планируете использовать кабель USB-C стороннего производителя, убедитесь, что кабель хорошего качества и не имеет структурных повреждений. Не используйте устройство во время зарядки.

RecoveryTherm Cube

by Therabody

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

