



Therabody

RecoveryTherm

Hot & Cold Vibration Knee

Работает на основе **криотермической** технологии

Руководство пользователя

Обзор устройства

RecoveryTherm

Hot & Cold Vibration Knee

Высокоточное воздействие холодом, теплом и вибрацией для эффективной терапии колена.

Разработка от создателей Theragun®, RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee, обеспечивает высокоточное воздействие теплом, холодом и вибрационную терапию в одном компактном устройстве, первом в своем роде. От роста спортивных результатов до ускорения восстановления мышц и улучшения общего самочувствия — наколенник RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee это оптимальное решение для каждого.

Предполагаемое использование

RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee предназначен для облегчения боли, улучшения спортивных результатов и ускорения восстановления мышц после тренировки. В то время как охлаждение, нагревание и вибрация обеспечивают уникальные терапевтические преимущества, быстрое чередование этих трех методов, известное как контрастная терапия, оптимизирует и усиливает приток крови, уменьшая боль и болезненность.

Начало работы

Шаг 1

Одевание устройства

1. Найдите удобное положение сидя, согнув ноги под углом 90 градусов или полностью выпрямив их.
2. Растегните ремни и разложите наколенник.
3. Чтобы надеть наколенник RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee, поместите центральный круглый вырез изделия на коленную чашечку. Синие вентиляторы должны быть направлены наружу, а панель управления должна располагаться на бедре. Убедитесь, что ничто не блокирует поток воздуха к синим вентиляторам.
4. Закрепите наколенник RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee, затянув все ремни. Ремни должны обеспечивать компрессию, не вызывая дискомфорта или боли. Если вам нужно встать, отрегулируйте верхний ремень для усиления компрессии. При использовании устройства на более крупных ногах добавьте удлинители к концам ремней.
5. Для дополнительной поддержки прикрепите третий ремень (он находится внутри сумки в футляре для переноски). Чтобы прикрепить его, закрепите одну из сторон с помощью резиновых коннекторов, которые находятся справа и слева от наколенника. Третий ремень используйте в тех случаях, когда необходима дополнительная поддержка, например, когда вы стоите или двигаетесь во время процедуры. Использование третьего ремня необязательно, он полностью съемный.
6. Для безопасного и оптимального использования храните устройство в сухом, прохладном месте (при температуре ниже 26 градусов по Цельсию), чтобы снизить температурное воздействие на металлические пластины.



Отсканируйте QR-код, чтобы начать.

Шаг 2

Использование вашего устройства

1. Вставьте аккумулятор в панель управления. Логотип Therabody должен быть обращен наружу, а порт зарядки — снизу. Аккумулятор должен входить в панель легко, не давите на него.
2. Нажмите и удерживайте кнопку питания в течение двух секунд.
3. Выберите один из трех вариантов процедуры (холод, тепло или контрастный) с помощью соответствующих кнопок режима.
4. Коротко нажмите на кнопку со снежинкой, чтобы использовать только холод. При включении режима холода загораются синие индикаторы вокруг логотипа Therabody. Вибрация автоматически включится на низкой частоте; короткое нажатие кнопки вибрации позволяет переключаться между режимами (низкий, высокий, волна, выключено). Процедура продлится около 20 минут. Светодиоды будут последовательно выключаться по завершении каждого режима; например, синие индикаторы выключатся после режима охлаждения. После завершения процедуры устройство выключится.
5. Коротко нажмите кнопку с иконкой «Огонь», чтобы использовать только терапию теплом. При включении режима тепла загораются оранжевые индикаторы вокруг логотипа Therabody. Вибрация автоматически включится на высокой частоте; короткое нажатие кнопки вибрации позволяет переключаться между режимами (низкий, высокий, волна, выключено). Процедура продлится около 15 минут. После завершения процедуры устройство выключится.
6. Коротко нажмите кнопку контрастной терапии, чтобы начать процедуру контрастной терапии. При включении контрастной терапии загораются как оранжевый, так и синий индикаторы вокруг логотипа Therabody: синий показывает терапию холодом, а оранжевый — терапию теплом. Вибрация автоматически включится в режиме «Волна»; короткое нажатие кнопки вибрации позволяет переключаться между режимами (низкий, высокий, Волна, выключено). Устройство будет переключаться между холодом и теплом в течение 18 минут. После завершения процедуры устройство выключится.

7. Вибротерапию можно применять отдельно от терапии теплом, холодом или контрастной. После включения устройства нажмите кнопку вибрации. Вибрацию можно добавить или изменить в любой момент процедуры; нажимайте на кнопку вибрации, чтобы переключаться между режимами (низкая интенсивность, высокая интенсивность и волна).
8. В зависимости от выбранного режима время процедуры может варьироваться от 12 до 18 минут.
9. Чтобы перейти в режим Pro, нажмите кнопку со снежинкой три раза. Режим Pro представляет собой сочетание терапии холодом (с более низкими температурами, достигающими 8 градусов Цельсия) с низкой вибрацией.

Шаг 3

Чувствуйте разницу. Каждый день.

Независимо от того, используется ли оно для локального снятия боли, восстановления мышц после тренировки или устранения общей болезненности, устройство RecoveryTherm Hot & Cold Knee поможет вам чувствовать себя лучше.

Важные инструкции по технике безопасности
см. в разделе «Предупреждения».

Внутренняя ткань: 89% нейлона с добавлением германия, 11% спандекса
Внешний материал: 84% нейлон, 16% спандекс

ТОЛЬКО ЛОКАЛЬНАЯ ЧИСТКА МЕСТА ЗАГРЯЗНЕНИЯ

Инструкции по чистке смотрите в руководстве пользователя
НЕ СТИРАТЬ В СТИРАЛЬНОЙ МАШИНЕ

Сделано в Китае

Знакомство с вашим устройством

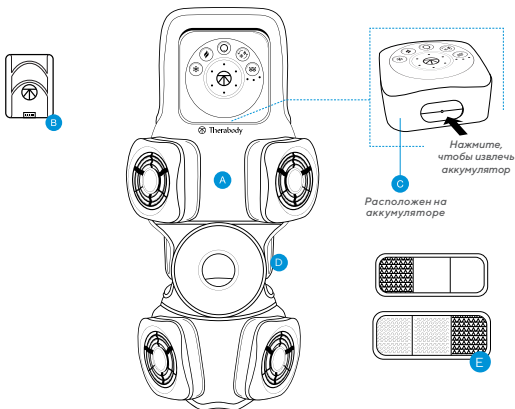


Рисунок 1

- А** Манжета
- Б** Съёмный аккумулятор
- В** Разъем USB-C
- Г** Три регулируемых ремня (третий ремень не является обязательным и находится внутри сумки)
- Д** Удлинитель ремней

Обзор протоколов

Таблица 1. Предустановленные протоколы (см. Рисунок 2)

	Шаг 1	Шаг 2	Шаг 3	Шаг 4	Шаг 5	Шаг 6	Общий
Тепло Температура постепенно повышается (оранжевый свет вокруг логотипа Therabody)	2 минуты	2 минуты	2 минуты	2 минуты	2 минуты	2 минуты	12 минут
Холод Поддерживает низкую температуру (Голубая подсветка вокруг логотипа Therabody)	3 минуты	3 минуты	3 минуты	3 минуты	3 минуты	3 минуты	18 минут
Контрастный Температура меняется от нагревания к охлаждению (оранжевый и синий свет вокруг логотипа Therabody)	3 минуты Холод	3 минуты Холод	2 минуты Тепло	3 минуты Холод	3 минуты Холод	2 минуты Тепло	16 минут

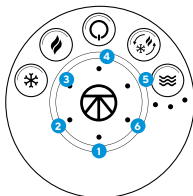


Рисунок 2

Таблица 2. Выбор типа воздействия

Когда использовать	Что выбрать	Предполагаемая польза от процедуры	Советы профессионалов
Перед физической активностью	Тепло	Разогрев суставов Улучшение амплитуды движений	Добавьте вибрационную терапию для улучшения кровотока.
После физической активности	Холод	Уменьшение отека суставов Уменьшение болезненности мышц	Для повышения комфорта во время терапии холодом добавьте вибротерапию.
После физической активности Общая болезненность	Контрастная	Уменьшение отека суставов Уменьшение болезненности мышц	Добавьте вибрационную терапию для улучшения кровотока и повышения комфорта во время контрастной терапии.

Зарядка

- Чтобы зарядить устройство RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee, извлеките аккумулятор из панели управления и подключите его к входящему в комплект адаптеру USB-C.
- Устройство RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee поддерживает USB-C.
- Уровень заряда батареи отображается на светодиодном индикаторе на аккумуляторном блоке, рядом с разъемом USB-C:
 - **Оранжевый: низкий уровень заряда, синий: средний уровень заряда, зеленый: полный заряд.**
 - **Во время зарядки светодиод будет мигать, указывая на правильность подключения, а по завершении будет гореть ровным зеленым светом.**

Примечание: При использовании адаптера питания убедитесь, что он получен от сертифицированного производителя и не имеет структурных повреждений. Не пытайтесь использовать устройство во время зарядки.

Инструкции по очистке:

1. Устройство RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee НЕ является водонепроницаемым и НЕ подлежит машинной стирке. Не допускайте попадания любой жидкости внутрь устройства.
2. Перед чисткой извлеките аккумулятор.
3. Для очистки протрите внутреннюю поверхность ремешка влажной салфеткой из микрофибры. Протрите металлические части и гибкие пальцы.



Therabody

RecoveryTherm

Hot & Cold Vibration Knee

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ
ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ
УСТРОЙСТВА

Предупреждения и рекомендации по применению RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee (меры предосторожности и противопоказания)

Общая информация

Это устройство предназначено для применения на области колена. Если у вас есть какие-либо особые медицинские состояния или опасения, проконсультируйтесь с врачом перед использованием этого устройства. В некоторых случаях будет целесообразно изменить способ использования устройства (меры предосторожности) или отказаться от его использования (противопоказания). Следующие рекомендации для устройства RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee актуальны на дату составления данного документа. Для получения самой актуальной информации посетите наш сайт www.therabody.com.

Важная информация по безопасности Общие рекомендации по использованию RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee

Перед использованием устройства RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee полностью прочитайте предупреждения и указания.

Это устройство предназначено для использования людьми с хорошим здоровьем. Оно противопоказано и не должно использоваться людьми с острыми или тяжелыми заболеваниями сердца, печени или почек или другими сопутствующими заболеваниями, связанными с этими заболеваниями. Не рекомендуется использовать это устройство при различных кожных инфекциях и состояниях или непосредственно на месте хирургического вмешательства/оборудовании, переломе кости или если вы испытываете необъяснимую боль в этой области. Также рекомендуется не использовать это устройство тем, у кого есть неврологические и/или периферические заболевания, а также другие заболевания, которые могут влиять на ощущения и восприятие или изменять их. В случае возникновения какой-либо побочной реакции прекратите использование. Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом перед использованием, если вы не уверены, есть ли у вас какие-либо из ранее перечисленных заболеваний. Немедленно прекратите использование устройства при первых признаках дискомфорта.

Лица младше 18 лет должны использовать это устройство под надзором взрослых. Если у вас есть какие-либо медицинские опасения относительно использования этого устройства, проконсультируйтесь с врачом перед его использованием.

RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee,

меры предосторожности и противопоказания

Эти рекомендации основаны на консультациях с медицинскими экспертами и опубликованных исследованиях по мерам предосторожности и противопоказаниям для терапии с использованием воздействия холодом, теплом или вибрацией. Для получения самой актуальной информации посетите наш сайт www.therabody.com.

Меры предосторожности:

В данных обстоятельствах требуется должная осторожность. Может потребоваться адаптация использования устройства под конкретный вариант использования. Если имеются сомнения или при наличии у вас каких-либо проблем обратитесь за консультацией к врачу.

- Недавняя травма или хирургическое вмешательство
- Беременность
- Гипертензия (контролируемая)
- Атипичные ощущения (например, онемение)
- Чувствительность к холоду, теплу или давлению
- Умеренная периферическая нейропатия
- Манжета устройства плотно прилегать, но НЕ должна каким-либо образом ограничивать кровообращение.
- Не используйте это устройство ночью во время сна

Противопоказания:

В следующих обстоятельствах потенциальные риски могут перевешивать пользу от применения устройства. До использования проконсультируйтесь с врачом.

- Кожная сыпь, открытые раны, волдыри, местное воспаление тканей, инфекции, синяки или опухоли
- Перелом костей или оссифицирующий миозит
- Гипертензия (неконтролируемая)
- Заболевания сосудов/артерий и кровообращения, включая флебиты, тромбозы (ТГВ) и другие и варикозное расширение вен.
- Острое или тяжелое заболевание сердца, печени или почек
- Выраженная периферическая невропатия и другие причины сенсорных нарушений
- Нарушения свертываемости крови
- Заболевания соединительной ткани
- Лекарства, разжижающие кровь или способные изменить ощущения
- Прямое воздействие на место хирургического вмешательства или установленный имплант
- Кардиостимулятор или ИКД
- Имплантированные устройства, такие как металлические штифты/пластины
- Эмболия в анамнезе
- Аллергия на материал манжеты устройства
- Чрезмерная деформация конечности или необычная форма или размер ноги, препятствующие правильной посадке
- Не используйте при появлении необъяснимых болей

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ УСТРОЙСТВА ОГРАНИЧЕННАЯ ГАРАНТИЯ

Для получения полной информации о гарантии посетите www.therabody.com/warranty. Чтобы запросить копию гарантии по почте, вы можете отправить запрос по следующему адресу:

Therabody - Гарантия
Служба поддержки клиентов
6100 Wilshire Blvd., Suite 200
Los Angeles, CA 90048

Обратите внимание, это не обратный адрес и не место продажи. Устройства и посылки на этот адрес не принимаются.

В случае, если вам необходима техническая поддержка по вашему продукту, посетите сайт <https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html>.

Зарегистрировано FDA

Ограниченная гарантия при покупке только у авторизованного розничного продавца
© 2023 Therabody, Inc. Все права защищены.
Информация о патентах на сайте www.therabody.com/patents

Дистрибьютор:
Therabody International Limited, Marine House,
Clanwilliam Place, Дублин, Ирландия
Therabody UK Limited, 55 Ладгейт Хилл, 2-й этаж,
Лондон EC4M7JW

Therabody Australia Pty. Ltd., The Commons
South Yarra, 11 Wilson Street, South Yarra VIC 3141
австралия@therabodycorp.com

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИЛИ ЗАРЯДКОЙ RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ И ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ НАДПИСИ В ДАННОМ РУКОВОДСТВЕ, НА ЗАРЯДНОМ УСТРОЙСТВЕ, НА АККУМУЛЯТОРЕ И НА RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee. Если устройство не включается или индикатор батареи показывает низкий уровень заряда батареи, зарядите ее перед первым использованием. Устройство RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee предназначено для коммерческого и домашнего использования.

RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee не предназначено для диагностики заболеваний. Компания Therabody стремится сделать устройство RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee максимально безопасным для предполагаемого использования. Это специализированный механический инструмент с электрическими компонентами. Если RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee и его принадлежности не используются или не обслуживаются должным образом, существует риск возгорания, поражения электрическим током или получения травмы. При использовании RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee всегда следует соблюдать следующие основные меры предосторожности:

1. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО В СООТВЕТСТВИИ С ИНСТРУКЦИЕЙ. Используйте устройство RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee только так, как описано в руководстве по эксплуатации RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee. Используйте только рекомендованные Therabody аксессуары и запасные части. Не выполняйте никаких

- других видов технического обслуживания, кроме рекомендованных Therabody.
2. **НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ ДЕТЕЙ.** RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee и зарядное устройство не предназначены для использования маленькими детьми или лицами с ограниченными физическими, сенсорными или мыслительными способностями или с недостатком опыта и знаний, за исключением тех случаев, когда они находятся под надзором ответственного лица или проинструктированы им. RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee запрещено использовать в качестве игрушки. Соблюдайте осторожность при работе с электрическими компонентами, не сгибайте их и не тяните за них. Следите за тем чтобы дети не играли с RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee или зарядным устройством. Лица младше 18 лет должны использовать это устройство под надзором взрослых.
3. **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.** Прекратите использование RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee, если вы чувствуете сильную боль. Не используйте устройство RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee на лице или гениталиях. Если в какой-либо момент во время процедуры терапии с использованием холода или тепла вы почувствуете боль или дискомфорт, выходящие за рамки ожидаемого от пакета со льдом или горячего душа, немедленно прекратите процедуру и снимите устройство.
4. **МЕСТА ЗАРЯДКИ.** Заряжайте устройство RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee с помощью зарядного устройства USB-C. Зарядку RecoveryTherm Hot & Cold Knee следует производить в хорошо проветриваемом, сухом помещении. Не заряжайте RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee на открытом воздухе, в ванной комнате или на расстоянии менее 3 метров (10 футов) от ванны или бассейна. Не используйте RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee или зарядное устройство на влажных поверхностях, а также не подвергайте зарядное устройство воздействию влаги, дождя или снега. Не используйте RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee или совместимое с ним зарядное устройство в присутствии взрывоопасных сред (газообразных паров, пыли или легковоспламеняющихся материалов). Могут образоваться искры, что может привести к пожару.
5. **ОТКЛЮЧЕНИЕ ЗАРЯДНОГО УСТРОЙСТВА.** Чтобы снизить риск повреждения электрической вилки и шнура, тяните за вилку, а не за шнур. Никогда не переносите зарядное устройство за шнур. Берегите шнур от воздействия тепла, масла и острых краев. Не используйте и не заряжайте устройство с поврежденным шнуром. Не растягивайте кабель зарядного устройства и не размещайте с натяжением. Держите шнур вдали от нагретых поверхностей. Не прикасайтесь к зарядному устройству, включая клеммы зарядного устройства, или к устройству RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee мокрыми руками. Всегда отключайте устройство от электросети сразу после использования и перед чисткой.
6. **УХОД ЗА АДАПТЕРОМ THERABODY USB-C.** Отключайте адаптер, если он не используется. Храните шнур так, чтобы на него не наступали, не спотыкались и не подвергали его иным повреждениям или нагрузкам. Замените поврежденное зарядное устройство. Держите шнур вдали от нагретых поверхностей. Никогда не пользуйтесь данным прибором, если у него поврежден шнур или вилка, если он не работает должным образом, если его уронили, повредили или он упал в воду. При длительном хранении храните прибор с полностью заряженной батареей. Therabody не несет ответственности за ущерб, который может возникнуть из-за использования сторонних зарядных устройств.
7. **НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОД ОДЕЯЛОМ И ПОДУШКОЙ.** Может возникнуть чрезмерное нагревание, которое может привести к пожару, поражению электрическим током или травме.
8. **АККУМУЛЯТОР.** Существует только одно правильное положение для подключения аккумулятора. Не применяйте силу при установке аккумулятора на его место. При установке логотип Therabody должен быть обращен вертикально.
9. **УТИЛИЗАЦИЯ АККУМУЛЯТОРНЫХ БАТАРЕЙ.** Всегда утилизируйте батареи RecoveryTherm Hot & Cold

Vibration Knee в соответствии с федеральными, государственными и местными нормами. Свяжитесь со службой по переработке в вашем районе для уточнения мест приема на переработку. Даже разряженные батареи содержат некоторое количество энергии. Перед утилизацией заклейте изолированной лентой разъемы 16В устройства RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee чтобы предотвратить короткое замыкание, которое может привести к пожару или взрыву.

10. **ХРАНЕНИЕ** RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee, АККУМУЛЯТОРНОЙ БАТАРЕИ И КАБЕЛЯ ДЛЯ ЗАРЯДКИ. Хранить в сухом, прохладном месте. Заряжайте RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee только при температуре от 0°C до 40°C. Не храните RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee, аккумуляторную батарею или зарядное устройство в местах, где температура может превышать 40°C, например, под прямыми солнечными лучами, в автомобиле или в металлических строениях летом.
11. **УХОД ЗА УСТРОЙСТВОМ.** Устройство RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee НЕ является водонепроницаемым и НЕ подлежит машинной стирке. Не допускайте попадания любой жидкости внутрь устройства. Перед чисткой извлеките аккумулятор. Для очистки протрите внутреннюю поверхность ремешка влажной салфеткой из микрофибры. Протрите металлические части и гибкие пальцы. Изделие на его внутренней стороне имеет подвижные части, которые позволяют адаптировать его к особенностям вашего тела, обеспечивая комфортную и эффективную тепловую терапию. Не тяните за и не разбирайте подвижные части, так как это может повлиять на эффективность и эксплуатационные характеристики изделия.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ КОМИССИИ ПО СВЯЗИ:

Любые изменения или модификации, не утвержденные явным образом стороной, ответственной за соблюдение требований, могут привести к лишению пользователя права на эксплуатацию оборудования. Это устройство соответствует части 15 правил FCC. Эксплуатация осуществляется при соблюдении следующих двух условий: (1) это устройство не должно создавать вредных помех, и (2) это устройство должно принимать любые полученные помехи, включая помехи, которые могут вызвать нежелательную работу.

Заявление о соответствии стандартам ICSED

Вданном устройстве содержится передатчик(-и)/ приемник(-и), которые соответствуют стандартам RSS Министерства инноваций, науки и экономического развития Канады, не требующих лицензии. Использование устройства осуществляется при соблюдении следующих двух условий:

(1) Это устройство не должно создавать помех.

(2) Это устройство должно выдерживать любые помехи, включая помехи, которые могут привести к его неправильной работе.



При утилизации электрических устройств, пожалуйста, следуйте действующим в вашем регионе правилам

RecoveryTherm

by Therabody

Разработано в Лос-Анджелесе, Калифорния.

Продуманные процедуры *для вас.*



@Therabody