



Therabody

# RecoveryTherm

Hot & Cold Vibration Knee

Powered by *Cryothermal* Technology

User Manual

## Table of contents

EN	3-10
ES	11-18
FR	19-26
IT	27-34
DE	35-42
FRCA	43-50
SC	51-58

## Product Overview

# RecoveryTherm

EN

## Hot & Cold Vibration Knee

Precise cold, heat, and vibration for advanced knee therapy.

From the creators of Theragun comes RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee, precisely delivering heating, cooling, and vibration therapy in one wearable garment, the first of its kind. From improving athletic performance to enhancing muscle recovery and general wellness, the RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee offers a solution for everyone.

### Intended Use

The RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee is intended to help alleviate pain, improve athletic performance, and enhance muscle recovery post-workout. While cooling, heating, and vibration offer unique therapeutic benefits, rapidly alternating between the three, known as contrast therapy, optimizes and increases blood flow to reduce pain and soreness.

# Getting started

## EN Step 1

### Put on your garment

1. Find a comfortable position sitting down, with your legs either at a 90-degree angle or fully extended.
2. Unbuckle the straps and extend the garment.
3. To put the RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee on, place the garment's center open circle on your knee cap. The blue fans should be facing outwards, and the control panel should be resting on your thigh. Ensure that nothing is blocking the airflow to the blue fans.
4. Secure the RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee by buckling each strap. The straps should provide compression without being uncomfortable or painful. If standing up, readjust the top strap for increased compression. Add the extenders to the end of the straps when using the device for larger muscles.
5. For additional support, attach the third strap (found inside the pouch in the carrying case). To attach, Velcro one of the sides using the rubber connectors that are to the right and left of the knee cap. Use the third strap in instances where further support is needed, for example, when standing or moving during treatment. The use of the third strap is optional and fully removable.
6. For safe and optimal use, store your garment in a cool, dry location (below 78 degrees Fahrenheit/26 degrees Celsius) to protect the temperature of the metal plates.



Scan the QR code to get started.

## Step 2

### Use your Garment

1. Insert the battery into the control panel. The Therabody logo should be facing outwards, with the charging port on the bottom. Battery insertion should be seamless and not forced.
2. Press and hold the power button for two seconds.
3. Select one of three treatment options (cold, hot, or contrast) using the respective mode buttons.
4. Short press the snowflake button to use the cold treatment only. The blue lights around the Therabody logo will illuminate when the cold setting is on. The vibration will automatically start on low; short press the vibration button to toggle between patterns (low, high, wave, off). The treatment will run for approximately 20 minutes. The LEDs will turn off sequentially as each treatment mode is complete; e.g., the blue lights will turn off after a cooling mode. Once the treatment is complete, the device will turn off.
5. Short press the fire button to use the hot treatment only. The orange lights around the Therabody logo will illuminate when the hot setting is on. The vibration will automatically start on high; short press the vibration button to toggle between patterns (low, high, wave, off). The treatment will run for approximately 15 minutes. Once the treatment is complete, the device will turn off.
6. Short press the contrast button to begin contrast therapy treatment. Both the orange and blue lights around the Therabody logo will illuminate when the contrast setting is on; blue indicates cold therapy, and orange indicates hot therapy. The vibration will automatically start on the wave setting; short press the vibration button to toggle between patterns (low, high, wave, off). The device will move from cold to hot for approximately 18 minutes. Once the treatment is complete, the device will turn off.

7. Vibration therapy can be used without hot, cold, or contrast therapy. Short press the vibration button once the device is turned on. Vibration can be added or customized at any point during your treatment; short press the vibration button to toggle between patterns (low intensity, high intensity, and wave).
8. Depending on the selected mode, treatment times can vary between 12-18 minutes.
9. To access the Pro Mode, short press the snowflake button three times. The Pro Mode is a cold treatment (with lower temperatures, reaching 8 degrees C) and a low vibration therapy.

### Step 3

#### Feel the difference. Every day.

Whether used for targeted pain relief, post-workout muscle recovery, or general soreness, RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee will help keep you feeling your best.

#### See Warnings for important safety instructions

Inner Fabric: 89% germanium-infused nylon, 11% spandex  
Outer Fabric: 84% nylon, 16% spandex

SPOT CLEAN ONLY  
SEE USER MANUAL FOR CLEANING INSTRUCTIONS  
DO NOT MACHINE WASH

MADE IN CHINA

# Getting to know your wearable device

EN

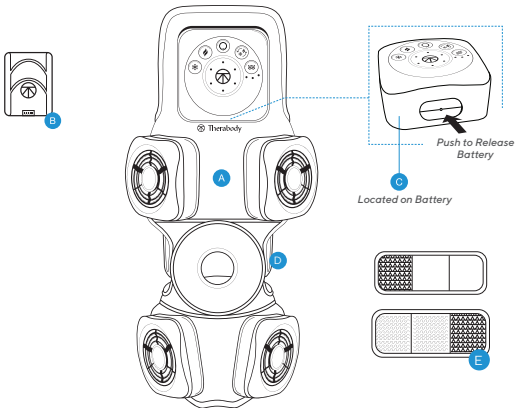


Figure 1

- A** *Wrap garment*
- B** *Removable battery*
- C** *USB-C Port*
- D** *Three adjustable straps (the third strap is optional and can be found inside the pouch)*
- E** *Strap extenders*

# Protocols Overview

EN

Table 1. Preset protocols (see Figure 2)

	Step 1	Step 2	Step 3	Step 4	Step 5	Step 6	Total
<b>Heating</b> Temperature gradually increases (Orange light around Therabody logo)	2 Minutes	2 Minutes	2 Minutes	2 Minutes	2 Minutes	2 Minutes	12 Minutes
<b>Cooling</b> Maintains cold temperature (Blue light around Therabody logo)	3 Minutes	3 Minutes	3 Minutes	3 Minutes	3 Minutes	3 Minutes	18 Minutes
<b>Contrast</b> Temperature alternates between heating and cooling (Orange and blue lights around Therabody logo)	3 minutes Cooling	3 minutes Cooling	2 minutes Heating	3 minutes Cooling	3 minutes Cooling	2 minutes Heating	16 Minutes



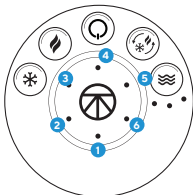


Figure 2

## Table 2. Treatment type selection

When to use	What to Choose	Intended benefit	Pro Tip
<b>Pre-activity</b>	Hot	Warm-up joints Improve range of motion	Add vibration therapy to enhance blood flow.
<b>Post-activity</b>	Cold	Reduce joint swelling Reduce muscle soreness	Add vibration therapy to improve comfort during the cooling treatment.
<b>Post-activity General soreness</b>	Contrast	Reduce joint swelling Reduce muscle soreness	Add vibration therapy to enhance blood flow and improve comfort during the contrast treatment.

## Charging

EN

- To charge the RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee, remove the battery from the control panel and connect it to the included USB-C adapter.
- The RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee is USB-C enabled.
- The battery level is displayed in the LED indicator on the battery pack, next to the USB-C connector:
  - **Orange: low charge, blue: mid charge, green: fully charged.**
  - **When charging, the LED will flash to indicate it is properly connected and will turn solid green when complete.**

Note: If using an alternative adapter, ensure that it is from a certified manufacturer and has not suffered any structural damage. Do not try to use the device while charging.

## Cleaning Instructions:

1. The RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee is NOT waterproof or machine washable. Do not allow excess liquids or water to enter the product.
2. Remove the battery before cleaning.
3. To clean, wipe the inner surface of the strap with a dampened microfiber cloth. Wipe down the metallic parts and the flexible fingers.

## Descripción general del producto

# RecoveryTherm

ES

## Hot & Cold Vibration Knee

**Funciones de frío, calor y vibración precisas para lograr una terapia avanzada para la rodilla.**

De los creadores de Theragun, llega el dispositivo RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee para proporcionarte una terapia de calor, frío y vibración precisa en la primera prenda de su clase que puedes llevar puesta. Desde la mejora del rendimiento atlético hasta el aumento de la recuperación muscular y el bienestar general, el RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee ofrece una solución para todo el mundo.

## Uso previsto

El RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee ha sido diseñado para ayudar a aliviar el dolor, mejorar el rendimiento deportivo y favorecer la recuperación muscular después del entrenamiento. Si bien el frío, el calor y la vibración ofrecen beneficios terapéuticos únicos, la alternancia rápida entre los tres, conocida como terapia de contraste, optimiza y aumenta el flujo sanguíneo para reducir el dolor y las molestias.

# Guía de inicio rápido

## Paso 1

ES

### Póngase la faja.

1. Siéntate en una posición cómoda, ya sea con las piernas en un ángulo de 90 grados o completamente extendidas.
2. Desabrocha las correas y extiende la prenda.
3. Para ponerte el RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee, coloca la apertura central de la prenda sobre la rótula. Los ventiladores azules deben quedar orientados hacia fuera y el panel de control debe descansar sobre el muslo. Asegúrate de que nada bloquee el flujo de aire de los ventiladores azules.
4. Sujeta el RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee abrochando todas las correas. Las correas deben proporcionar compresión sin llegar a ser incómodas ni doler. Si vas a estar de pie, vuelve a ajustar la correa superior para aumentar la compresión. Utiliza los extensores de las correas si fuera necesario.
5. Para lograr un refuerzo adicional, añade la tercera correa (que encontrarás dentro de la bolsa en el estuche de transporte). Para ello, fija con el velcro uno de los lados usando los conectores de goma que están a la derecha e izquierda de la rodillera. Utiliza la tercera correa en los casos en que se necesite más refuerzo, por ejemplo, si vas a estar de pie o en movimiento durante el tratamiento. El uso de la tercera correa es opcional y es totalmente extraíble.
6. Para un uso seguro y óptimo, guarda la prenda en un lugar fresco y seco (por debajo de 26 °C) para proteger la temperatura de las placas de metal.



Escanee el código QR para empezar.

## Paso 2

### Cómo utilizar la faja

1. Inserta la batería en el panel de control. El logotipo de Therabody debe estar orientado hacia fuera, con el puerto de carga en la parte inferior. La inserción de la batería debe ser fluida y no forzada.
2. Mantén pulsado el botón de encendido durante dos segundos.
3. Selecciona una de las tres opciones de tratamiento (frío, calor o contraste) usando los botones de modo respectivos.
4. Pulsa el botón de copo de nieve para usar solo el tratamiento de frío. Las luces azules alrededor del logotipo de Therabody se iluminarán cuando el modo frío esté activado. La vibración comenzará automáticamente en nivel bajo; pulsa el botón de vibración para alternar entre modos (bajo, alto, ondas, apagado). El tratamiento durará aproximadamente 20 minutos. Las luces LED se apagarán secuencialmente a medida que se complete cada modo de tratamiento; por ejemplo, las luces azules se apagarán después del modo frío. Una vez finalizado el tratamiento, el dispositivo se apagará.
5. Pulsa el botón de la llama para usar solo el tratamiento de calor. Las luces naranjas alrededor del logotipo de Therabody se iluminarán cuando el modo calor esté activado. La vibración comenzará automáticamente en nivel alto; pulsa el botón de vibración para alternar entre modos (bajo, alto, ondas, apagado). El tratamiento durará aproximadamente 15 minutos. Una vez finalizado el tratamiento, el dispositivo se apagará.
6. Pulsa el botón de contraste para comenzar el tratamiento de terapia de contraste. Tanto las luces de color naranja como las azules alrededor del logotipo de Therabody se iluminarán cuando el modo de contraste esté activado; el azul indica terapia de frío y el naranja indica terapia de calor. La vibración comenzará automáticamente en modo ondas; pulsa el botón de vibración para alternar entre modos (bajo, alto, ondas, apagado). El dispositivo pasará de frío a calor durante aproximadamente 18 minutos. Una vez finalizado el tratamiento, el dispositivo se apagará.

7. La terapia de vibración se puede utilizar sin terapia de calor, frío o de contraste. Pulsa el botón de vibración una vez que el dispositivo esté encendido. La vibración se puede añadir o personalizar en cualquier momento durante el tratamiento; pulsa el botón de vibración para alternar entre modos (bajo, alto y ondas).
8. Según el modo que hayas seleccionado, la duración de los tratamientos puede variar entre 12 y 18 minutos.
9. Para acceder al modo Pro, pulsa el botón del copo de nieve tres veces. El modo Pro es un tratamiento de frío (con temperaturas más bajas, llegando a los 8 °C) y una terapia de vibración en modo bajo.

### Paso 3

#### Sienta la diferencia. Cada día.

Tanto si lo usas para el alivio de un dolor específico, la recuperación muscular después del entrenamiento o el dolor en general, el RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee te ayudará a estar mejor.

#### Consulte las advertencias para obtener instrucciones de seguridad importantes

Tejido interior: 89 % nailon con impregnación de germanio, 11 % elastano

Tejido exterior: 84 % nailon, 16 % elastano

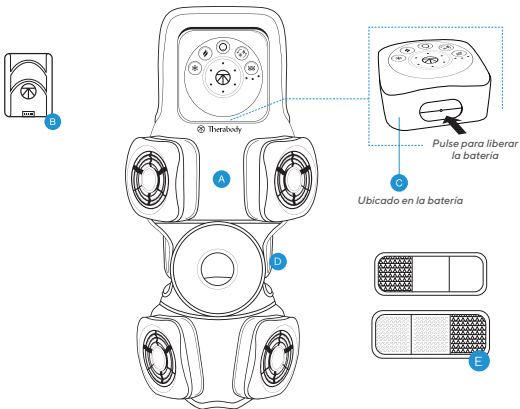
LIMPIAR SOLO LAS MANCHAS

CONSULTA EL MANUAL DEL USUARIO PARA LEER LAS INSTRUCCIONES DE LIMPIEZA

NO LAVAR A MÁQUINA

FABRICADO EN CHINA

# Introducción al dispositivo



ES

Imagen 1

- A** Faja
- B** Batería extraíble
- C** Puerto USB C
- D** Tres correas ajustables (la tercera correa es opcional y se encuentra dentro de la bolsa)
- E** Extensores de correas

# Descripción general de los protocolos

ES **Tabla 1. Protocolos preestablecidos** (ver la imagen 2)

	PASO 1	PASO 2	PASO 3	PASO 4	PASO 5	PASO 6	Total
<b>Calor</b> La temperatura aumenta gradualmente (luz naranja alrededor del logotipo de Therabody)	2 minutos	2 minutos	2 minutos	2 minutos	2 minutos	2 minutos	12 minutos
<b>Frío</b> Mantiene la temperatura fría (luz azul alrededor del logotipo de Therabody)	3 minutos	3 minutos	3 minutos	3 minutos	3 minutos	3 minutos	18 minutos
<b>Contraste</b> La temperatura alterna entre calor y frío (luces naranja y azul alrededor del logotipo de Therabody)	3 minutos Frío	3 minutos Frío	2 minutos Calor	3 minutos Frío	3 minutos Frío	2 minutos Calor	16 minutos





Imagen 2

## Tabla 2. Selección del tipo de tratamiento

Cuándo usarlo	Qué usar	Beneficios previstos	Consejo de experto
<b>Antes de la actividad</b>	Calor	Calentar articulaciones Mejorar el rango de movimiento	Añade la terapia por vibración para mejorar el flujo sanguíneo.
<b>Después de la actividad</b>	Frío	Reducir la inflamación de las articulaciones Reduce los dolores musculares	Añade la terapia por vibración para sentir mayor comodidad durante el tratamiento de frío.
<b>Después de la actividad Dolor en general</b>	Contraste	Reducir la inflamación de las articulaciones Reduce los dolores musculares	Añade la terapia por vibración para sentir mayor comodidad durante el tratamiento de contraste.

## Batería y carga

- Para cargar el RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee, extrae la batería del panel de control y conéctala al adaptador USB-C incluido.
- El RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee viene equipado con USB-C.
- El nivel de carga se muestra en el indicador LED de la batería, al lado del puerto USB C:
  - **Naranja:** carga baja; **azul:** carga media; **verde:** carga completa.
  - Durante la carga, el LED parpadeará para indicar que el cargador está correctamente conectado y se iluminará en verde fijo cuando finalice.

Nota: Si utilizas un adaptador distinto, comprueba que sea de un fabricante certificado y que no haya sufrido daños estructurales. No intentes usar el dispositivo mientras se está cargando.

## Instrucciones de limpieza:

1. El RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee NO es resistente al agua ni se puede lavar a máquina. No permitas que entren en contacto con abundante agua ni con ningún otro tipo de líquido.
2. Retire la batería antes de limpiarla.
3. Para limpiarlo, pasa un paño de microfibra húmedo por la superficie interior de la correa. Limpia las partes metálicas y los dedos flexibles.

## Présentation du produit

# RecoveryTherm

## Hot & Cold Vibration Knee

FR

**Un réglage précis du froid, du chaud et des vibrations pour une thérapie avancée du genou.**

Les créateurs du Theragun ont mis au point RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee, offrant une thérapie ciblée alliant chaleur, froid et vibrations dans un dispositif portable unique, le premier de sa catégorie. Améliorant les performances physiques, la récupération musculaire et le bien-être général, le dispositif RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee offre un éventail de solutions personnalisées.

### Utilisation prévue

RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee a été conçu pour soulager la douleur, améliorer les performances physiques et favoriser la récupération musculaire après un entraînement. Alors que le froid, la chaleur et les vibrations offrent des avantages thérapeutiques uniques, l'alternance rapide entre les trois, connue sous le nom de thérapie par contraste, optimise et augmente la circulation sanguine pour réduire la douleur et les courbatures.

# Pour commencer

## Étape 1 :

### Enfilez la ceinture

FR

1. Installez-vous confortablement, en position assise, les jambes à l'équerre ou complètement étendues.
2. Desserrez les sangles et déployez le dispositif.
3. Pour enfiler RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee, placez la partie ajourée du cercle central du dispositif sur la rotule. Les ventilateurs bleus doivent être tournés vers l'extérieur, et le panneau de commande doit reposer sur votre cuisse. Veillez à ce que rien ne bloque l'air arrivant dans les ventilateurs.
4. Fixez le RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee à l'aide des sangles, de façon à obtenir un maintien ferme, sans que ce soit inconfortable ou douloureux. Si vous devez vous lever, réajustez la sangle supérieure pour une compression accrue. Fixez les rallonges à l'extrémité des sangles lorsque vous utilisez l'appareil pour traiter des muscles plus gros.
5. Pour un meilleur soutien, fixez la troisième sangle (qui se trouve dans la pochette de l'étui de transport). Pour ce faire, fixez l'un des côtés à l'aide des câbles en caoutchouc qui se trouvent à droite et à gauche de la rotule. Utilisez la troisième sangle si davantage de soutien est nécessaire, par exemple lorsque vous vous tenez debout ou que vous vous déplacez pendant le traitement. L'utilisation de la troisième sangle est facultative et celle-ci est entièrement amovible.
6. Pour une utilisation sûre et optimale, rangez l'appareil dans un endroit frais et sec (moins de 26 degrés Celsius) pour protéger les plaques de métal d'écartés thermiques trop importants.



Scanner le code QR pour commencer.

## Étape 2

### Utilisation de votre ceinture

1. Insérez la batterie dans le panneau de commande. Assurez-vous que le logo Therabody soit orienté vers l'extérieur et que le port de charge se trouve en bas. L'insertion de la batterie doit se faire en douceur et sans forcer.
2. Appuyez sur le bouton d'alimentation et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes.
3. Choisissez l'un des trois traitements (froid, chaud ou contraste) à l'aide des boutons « Mode » respectifs.
4. Appuyez brièvement sur le bouton représentant un flocon de neige pour utiliser exclusivement le traitement par le froid. Les voyants bleus autour du logo Therabody s'allument lorsque le traitement par le froid est activé. Les vibrations démarrent automatiquement en mode Faible. Appuyez brièvement sur le bouton contrôlant les vibrations pour basculer entre les modes (Faible, Élevé, Wave, éteint). Le traitement durera environ 20 minutes. Les LED s'éteindront séquentiellement à la fin de chaque mode de traitement : par exemple, les voyants bleus s'éteindront après un mode de traitement par le froid. Une fois le traitement terminé, l'appareil s'éteindra.
5. Appuyez brièvement sur le bouton représentant une flamme pour utiliser exclusivement le traitement par le chaud. Les voyants oranges autour du logo Therabody s'allument lorsque le traitement par le chaud est activé. Les vibrations démarrent automatiquement en mode Élevé. Appuyez brièvement sur le bouton contrôlant les vibrations pour basculer entre les modes (Faible, Élevé, Wave, éteint). Le traitement durera environ 15 minutes. Une fois le traitement terminé, l'appareil s'éteindra.
6. Appuyez brièvement sur le bouton contrôlant le mode contraste pour activer le traitement par contraste. Les voyants oranges et bleus autour du logo Therabody s'allument lorsque le traitement par contraste est activé. La lumière bleue indique le traitement par le froid, tandis que la lumière orange indique le traitement par le chaud. Les vibrations démarrent automatiquement en mode Wave. Appuyez brièvement sur le bouton contrôlant les vibrations pour basculer entre les modes

(Faible, Élevé, Wave, éteint). L'appareil oscillera du froid au chaud pendant environ 18 minutes. Une fois le traitement terminé, l'appareil s'éteindra.

7. La thérapie par vibration peut être utilisée sans thérapie par le chaud, par le froid ou par contraste. Appuyez brièvement sur le bouton contrôlant les vibrations lorsque l'appareil est allumé. Les vibrations peuvent être ajoutées ou personnalisées à n'importe quel moment du traitement. Appuyez brièvement sur le bouton contrôlant les vibrations pour basculer entre les modes (Faible, Élevé, Wave).
8. En fonction du mode choisi, la durée du traitement peut varier entre 12 et 18 minutes.
9. Pour accéder au mode « Pro », appuyez brièvement trois fois sur le bouton représentant un flocon de neige. Le mode « Pro » allie un traitement par le froid (avec des températures plus basses, atteignant 8 degrés C) à une thérapie à faibles vibrations.

FR

## Étape 3

### Sentez la différence. Au quotidien.

Qu'il soit utilisé pour la gestion ciblée de la douleur, la récupération musculaire après un entraînement ou le traitement des courbatures, le RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee vous aidera à vous sentir au top de votre forme.

#### **Consultez la section Mises en garde contenant d'importantes précautions d'emploi**

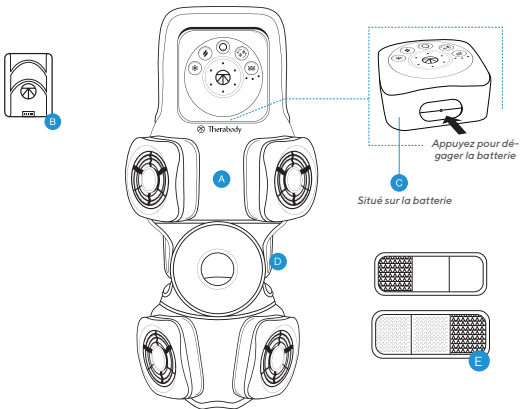
Tissu intérieur : 89 % nylon au germanium, 11 % élasthanne

Extérieur : 84 % nylon, 16 % élasthanne

NETTOYAGE LOCALISÉ UNIQUEMENT  
VOIR LE MODE D'EMPLOI POUR LES INSTRUCTIONS DE NETTOYAGE  
NE PAS LAVÉ EN MACHINE

FABRIQUÉ EN CHINE

# Apprendre à connaître votre appareil



FR

Illustration 1

**A** Ceinture

**C** Port USB-C

**E** Rallonges de sangle

**B** Batterie amovible

**D** Trois sangles réglables (la troisième sangle est facultative et se trouve à l'intérieur de la pochette)

# Aperçu des protocoles

Tableau 1. Protocoles prédéfinis (voir Illustration 2)

FR

	ÉTAPE ①	ÉTAPE ②	ÉTAPE ③	ÉTAPE ④	ÉTAPE ⑤	ÉTAPE ⑥	Total
<b>Chauffage</b> La température augmente progressivement (lumière orange autour du logo Therabody)	2 minutes	2 minutes	2 minutes	2 minutes	2 minutes	2 minutes	12 minutes
<b>Refroidissement</b> Maintient d'une température froide (lumière bleue autour du logo de Therabody)	3 minutes	3 minutes	3 minutes	3 minutes	3 minutes	3 minutes	18 minutes
<b>Contraste</b> La température oscille entre le chaud et le froid (lumières orange et bleue autour du logo Therabody)	3 minutes Refroidissement	3 minutes Refroidissement	2 minutes Chauffage	3 minutes Refroidissement	3 minutes Refroidissement	2 minutes Chauffage	16 minutes





Illustration 2

## Tableau 2. Choix du type de traitement

Quand l'utiliser	Quel réglage choisir	Avantages attendus	CONSEIL PRO
Avant une activité sportive	Chaud	Échauffement des articulations Amplitude de mouvement accrue	Ajoutez la thérapie par vibration pour améliorer la circulation sanguine.
Après une activité sportive	Froid	Gonflement des articulations réduit Apaiser les tensions musculaires	Ajoutez la thérapie par vibration pour un confort accru pendant le traitement par le froid.
Après une activité sportive Courbatures	Contraste	Gonflement des articulations réduit Apaiser les tensions musculaires	Ajoutez la thérapie par vibration pour améliorer la circulation sanguine et pour un confort accru pendant le traitement par contraste.

## Charge

- Pour recharger le RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee, retirez la batterie du panneau de commande et reliez-la à l'adaptateur USB-C fourni.
- Le RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee est doté d'un port USB-C.
- Le niveau de la batterie s'affiche sur l'indicateur LED de la batterie, à côté du connecteur USB-C:
  - **Orange : batterie faible, bleu : charge moyenne, vert : batterie pleine.**
  - **Lors du chargement, la LED clignote pour indiquer que l'appareil est branché correctement et émet une lumière fixe verte une fois la batterie pleine.**

Remarque : si vous utilisez un chargeur de remplacement, assurez-vous qu'il provient d'un fabricant certifié et qu'il n'a subi aucun dommage structurel. N'essayez pas d'utiliser l'appareil pendant la recharge.

## Consignes d'entretien :

1. Le dispositif RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee n'est PAS étanche ou lavable en machine. Ne laissez pas de liquide ou d'eau pénétrer dans le produit.
2. Retirez la batterie avant de la nettoyer.
3. Pour nettoyer la ceinture, essuyez la surface interne de la sangle avec un chiffon en microfibre humide. Essuyez les parties métalliques et les parties flexibles.

## Descrizione del prodotto

# RecoveryTherm

## Hot & Cold Vibration Knee

IT

**Freddo, calore e vibrazione precisi per una terapia avanzata del ginocchio.**

Dai creatori di Theragun arriva RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee, che offre una terapia di riscaldamento, raffreddamento e vibrazione in un unico dispositivo indossabile, il primo nel suo genere. Dal miglioramento delle prestazioni atletiche al recupero muscolare fino al benessere generale, RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee offre una soluzione per tutti.

### Uso previsto

RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee è pensato per alleviare il dolore, migliorare le prestazioni atletiche e favorire il recupero muscolare dopo l'allenamento. Mentre il raffreddamento, il riscaldamento e la vibrazione offrono benefici terapeutici unici, la rapida alternanza tra i tre, nota come terapia di contrasto, ottimizza e aumenta il flusso sanguigno per ridurre il dolore e l'indolenzimento.

# Per iniziare

## Fase 1

### Indossare il dispositivo

- IT
1. Trova una posizione comoda a sedere, con le gambe a 90 gradi o completamente distese.
  2. Slaccia le cinghie e allunga l'indumento.
  3. Per indossare RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee, posiziona il cerchio aperto centrale dell'indumento sulla rotula del ginocchio. Le ventole blu devono essere rivolte verso l'esterno e il pannello di controllo deve essere appoggiato sulla coscia. Assicurati che nulla ostruisca il flusso d'aria verso le ventole blu.
  4. Fissa RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee allacciando ciascuna cinghia. Le cinghie devono fornire compressione senza essere scomode o dolorose. Se sei in piedi, regola la cinghia superiore per aumentare la compressione. Aggiungi gli estensori all'estremità delle cinghie quando usi il dispositivo per i muscoli più grandi.
  5. Per un ulteriore supporto, fissa la terza cinghia (che si trova all'interno dell'astuccio nella custodia). Per fissarla, usa il velcro su uno dei lati tramite i connettori di gomma che si trovano a destra e a sinistra della ginocchiera. Usa la terza cinghia nei casi in cui è necessario un ulteriore supporto, ad esempio quando sei in piedi o ti muovi durante il trattamento. L'uso della terza cinghia è opzionale e completamente rimovibile.
  6. Per un uso sicuro e ottimale, conserva l'indumento in un luogo fresco e asciutto (sotto i 26 gradi Celsius/78 gradi Fahrenheit) per proteggere la temperatura delle piastre metalliche.



Effettuare la scansione del codice QR per cominciare.

## Fase 2

### Come utilizzare il capo

1. Inserisci la batteria nel pannello di controllo. Assicurati che il logo Therabody sia rivolto verso l'esterno e che la porta di ricarica si trovi in basso. L'inserimento della batteria deve essere fluido e non forzato.
2. Tieni premuto il pulsante di accensione per due secondi.
3. Seleziona una delle tre opzioni di trattamento (freddo, caldo o a contrasto) con i pulsanti delle rispettive modalità.
4. Premi brevemente il pulsante del calore per attivare il trattamento del calore. Le luci blu intorno al logo Therabody si accendono quando è attiva l'impostazione a freddo. La vibrazione si avvia automaticamente sul livello basso; premi brevemente il pulsante della vibrazione per passare tra le varie modalità (basso, alto, wave, spento). Il trattamento dura circa 20 minuti. I LED si spengono in sequenza al termine di ogni modalità di trattamento; ad esempio, le luci blu si spengono dopo la modalità di raffreddamento. Al termine del trattamento, il dispositivo si spegne.
5. Premi brevemente il pulsante del calore per attivare il trattamento del calore. Le luci arancioni intorno al logo Therabody si accendono quando l'impostazione a caldo è attiva. La vibrazione si avvia automaticamente sul livello alto; premi brevemente il pulsante della vibrazione per passare tra le varie modalità (basso, alto, wave, spento). Il trattamento dura circa 15 minuti. Al termine del trattamento, il dispositivo si spegne.
6. Premi brevemente il pulsante del contrasto per attivare il trattamento con la terapia di contrasto. Le luci arancioni e blu intorno al logo Therabody si illuminano quando l'impostazione di contrasto è attiva; il blu indica la terapia a freddo e l'arancione quella a caldo. La vibrazione si avvia automaticamente con l'impostazione wave; premi brevemente il pulsante della vibrazione per passare tra le varie modalità (basso, alto, wave, spento). Il dispositivo passerà da freddo a caldo per circa 18 minuti. Al termine del trattamento, il dispositivo si spegne.

- IT
7. La terapia a vibrazione può essere utilizzata anche senza la terapia a caldo, a freddo o di contrasto. Premere brevemente il pulsante della vibrazione per attivare la vibrazione. La vibrazione può essere aggiunta o personalizzata in qualsiasi momento del trattamento; premi brevemente il pulsante della vibrazione per passare tra le varie modalità (bassa intensità, alta intensità e wave).
  8. A seconda della modalità selezionata, i tempi di trattamento possono variare da 12 a 18 minuti.
  9. Per accedere alla modalità Pro, premi brevemente il pulsante del fiocco di neve per tre volte. La modalità Pro è un trattamento a freddo (con temperature più basse, fino a 8 °C) e una terapia a basse vibrazioni.

### Fase 3

## Senti la differenza. Ogni giorno.

Che lo utilizzi per il sollievo mirato dal dolore, per il recupero muscolare o l'indolenzimento generale, RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee ti aiuterà a sentirti al meglio.

### **Consultare la scheda Avvertenze che contiene importanti istruzioni per la sicurezza**

Tessuto interno: 89% nylon al germanio, 11% spandex

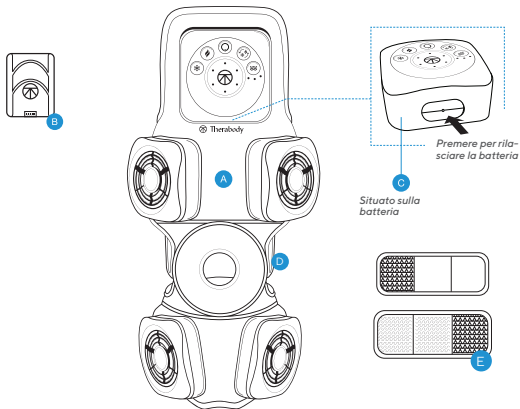
Tessuto esterno: 84% nylon, 16% spandex

SOLO SMACCHIATURA

VEDERE IL MANUALE UTENTE PER LE ISTRUZIONI DI PULIZIA  
NON LAVARE IN LAVATRICE

PRODOTTO IN CINA

# Introduzione al dispositivo indossabile



IT

Figura 1

- A** Fascia avvolgente
- B** Batteria rimovibile
- C** Porta USB-C
- D** Tre cinghie regolabili (la terza cinghia è opzionale e si trova all'interno della custodia)
- E** Estensori per cinghie

# Descrizione dei protocolli

Tabella 1. Protocolli preimpostati (vedi Figura 2)

IT

	FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4	FASE 5	FASE 6	Totale
<b>Riscaldamento</b> La temperatura aumenta gradualmente (luce arancione intorno al logo Therabody)	2 minuti	2 minuti	2 minuti	2 minuti	2 minuti	2 minuti	12 minuti
<b>Raffreddamento</b> Mantiene la temperatura fredda (Luce blu intorno al logo Therabody)	3 minuti	3 minuti	3 minuti	3 minuti	3 minuti	3 minuti	18 minuti
<b>Contrasto</b> La temperatura si alterna tra riscaldamento e raffreddamento (luci arancioni e blu intorno al logo Therabody)	3 minuti Raffreddamento	3 minuti Raffreddamento	2 minuti Riscaldamento	3 minuti Raffreddamento	3 minuti Raffreddamento	2 minuti Riscaldamento	16 minuti





Figura 2

## Tabella 2. Selezione del tipo di trattamento

Quando usarlo	Cosa scegliere	Benefici previsti	CONSIGLIO DEGLI ESPERTI
<b>Attività preliminare</b>	Hot	Riscaldamento delle articolazioni Migliora l'intervallo di movimento	Aggiungi la terapia a vibrazione per migliorare il flusso sanguigno.
<b>Attività successive</b>	Cold	Riduci il gonfiore delle articolazioni Riduci il dolore muscolare	Aggiungi la terapia a vibrazione per migliorare il comfort durante il trattamento di raffreddamento.
<b>Attività successive Indolenzimento generale</b>	Contrasto	Riduci il gonfiore delle articolazioni Riduci il dolore muscolare	Aggiungi la terapia a vibrazione per aumentare il flusso sanguigno e migliorare il comfort durante il trattamento di contrasto.

## Per ricaricare

- Per ricaricare RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee, rimuovi la batteria dal pannello di controllo e carica con l'adattatore USB-C in dotazione.
- RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee è abilitato USB-C.
- Il livello della batteria è indicato dalla relativa spia a LED sulla batteria, accanto al connettore USB-C:
  - **Rosso: carica bassa. Blu: carica media. Verde: carica completa.**
  - Durante la ricarica, la luce LED lampeggerà per indicare che il dispositivo è collegato correttamente e diventerà verde fisso al termine.

Nota: se si utilizza un adattatore alternativo, accertati che provenga da un produttore certificato e che non abbia subito danni strutturali. Non cercare di utilizzare il dispositivo durante la ricarica.

## Istruzioni per la pulizia:

1. RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee NON è impermeabile o lavabile in lavatrice. Non lasciare penetrare liquidi o acqua in eccesso nel prodotto.
2. Rimuovere la batteria prima di pulire.
3. Per la pulizia, strofinare la superficie interna della cinghia con un panno in microfibra inumidito. Pulire le parti metalliche e le dita flessibili.

## Produktübersicht

# RecoveryTherm

## Hot & Cold Vibration Knee

DE

**Präzise Kälte, Wärme und Vibration für eine fortschrittliche Knietherapie.**

Das RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee von den Entwicklern von TheraGun ist das erste Produkt seiner Art, das Wärme-, Kälte- und Vibrationstherapie in einem einzigen Wearable-Gerät vereint. Das RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee bietet eine Lösung für jeden Anspruch – von der Verbesserung der sportlichen Leistung bis hin zur Förderung der Muskelregeneration und des allgemeinen Wohlbefindens.

### Vorgesehene Verwendung

Das RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee wurde entwickelt, um Schmerzen zu lindern, die sportliche Leistung zu verbessern und die Muskelerholung nach dem Training zu fördern. Kühlung, Wärme und Vibration bieten dabei einzigartige therapeutische Vorteile. Der schnelle Wechsel zwischen den drei Anwendungen, die sogenannte Kontrasttherapie, optimiert und fördert die Durchblutung, um Schmerzen und Beschwerden zu lindern.

# Erste Schritte

## Schritt 1

### Anlegen des Gurts

DE

1. Suchen Sie sich eine bequeme Sitzposition, in der Sie Ihre Beine entweder in einem 90-Grad-Winkel oder ganz ausgestreckt halten.
2. Lösen Sie die Gurtbänder und ziehen Sie das Gerät auseinander.
3. Um das RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee anzulegen, positionieren Sie den offenen Mittelring des Geräts auf Ihrer Kniescheibe. Die blauen Ventilatoren sollten nach außen zeigen und das Bedienfeld auf Ihrem Oberschenkel aufliegen. Stellen Sie sicher, dass der Luftstrom zu den blauen Ventilatoren nicht blockiert wird.
4. Sichern Sie das RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee, indem Sie die einzelnen Gurte festschnallen. Die Gurte sollten für Kompression sorgen, ohne dabei unbequem oder schmerzhaft zu sein. Wenn Sie aufstehen, justieren Sie den oberen Gurt zur Erhöhung der Kompression. Wenn Sie das Gerät für größere Muskeln verwenden, können Sie die Verlängerungen an den Enden der Gurte befestigen.
5. Für zusätzlichen Halt bringen Sie den dritten Gurt an (er befindet sich in der Tasche in der Transporttasche). Befestigen Sie den Gurt mithilfe des Klettverschlusses an einer der Seiten, die sich rechts und links von der Kniescheibe befinden. Verwenden Sie den dritten Gurt, wenn Sie zusätzlichen Halt benötigen (z. B. wenn Sie während der Behandlung stehen oder sich bewegen). Die Verwendung des dritten Gurtes ist optional, wobei er vollständig abnehmbar ist.
6. Für einen sicheren und optimalen Gebrauch sollten Sie Ihr Gerät an einem kühlen, trockenen Ort lagern (unter 26 Grad Celsius), was zu einem optimalen Schutz der Metallplatten beiträgt.



Scannen Sie den QR-Code und legen Sie los.

## Schritt 2

### Verwendung Ihres Geräts

1. Legen Sie den Akku in das Bedienelement ein. Achten Sie darauf, dass das Therabody-Logo nach außen zeigt und sich der Ladeanschluss an der Unterseite befindet. Der Akku sollte sich mühelos und ohne Gewalt einlegen lassen.
2. Halten Sie die Einschalttaste zwei Sekunden lang gedrückt.
3. Wählen Sie eine der drei Behandlungsoptionen (Kälte, Wärme oder Kontrast) mit den entsprechenden Modustasten.
4. Drücken Sie kurz auf die Schneeflocken-Taste, um nur die Kältebehandlung zu verwenden. Die blauen LEDs um das Therabody Logo leuchten, wenn die Kältebehandlung eingeschaltet ist. Die Vibration startet automatisch auf der niedrigen Stufe. Drücken Sie kurz auf die Vibrationstaste, um zwischen den Modi (Niedrig, Hoch, Wave, Aus) zu wechseln. Die Behandlung dauert etwa 20 Minuten. Die LEDs schalten sich nacheinander aus, wenn der jeweilige Behandlungsmodus beendet ist (z. B. schalten sich die blauen LEDs nach Durchlauf des Kühlmodus aus). Sobald die Behandlung abgeschlossen ist, schaltet sich das Gerät aus.
5. Drücken Sie kurz auf die Feuer-Taste, um nur die Wärmebehandlung zu verwenden. Die orangefarbenen LEDs um das Therabody-Logo leuchten auf, wenn die Wärmebehandlung eingeschaltet ist. Die Vibration startet automatisch auf der hohen Stufe. Drücken Sie kurz auf die Vibrationstaste, um zwischen den Modi (Niedrig, Hoch, Wave, Aus) zu wechseln. Die Behandlung dauert etwa 15 Minuten. Sobald die Behandlung abgeschlossen ist, schaltet sich das Gerät aus.
6. Drücken Sie kurz auf die Kontrasttaste, um die Behandlung mit der Kontrasttherapie zu beginnen. Die orangefarbenen und blauen LEDs um das Therabody-Logo leuchten auf, wenn die Kontrasteinstellung aktiviert ist; blau bedeutet Kältetherapie und orange bedeutet Wärmetherapie. Die Vibration beginnt automatisch mit der Wave-Einstellung; drücken Sie kurz auf die Vibrationstaste, um zwischen den Modi (Niedrig, Hoch, Wave, Aus) zu wechseln. Das Gerät wechselt etwa 18 Minuten lang von kalt zu warm. Sobald die

7. Die Vibrationstherapie kann ohne Wärme-, Kälte- oder Kontrasttherapie verwendet werden. Drücken Sie dafür kurz die Vibrationstaste, sobald das Gerät eingeschaltet ist. Die Vibration kann jederzeit während der Behandlung hinzugefügt oder angepasst werden. Drücken Sie kurz auf die Vibrationstaste, um zwischen den Modi (niedrige Intensität, hohe Intensität und Wave) umzuschalten.
8. Je nach gewähltem Modus kann die Behandlungsdauer zwischen 12–18 Minuten variieren.
9. Um in den Pro-Modus zu gelangen, drücken Sie dreimal kurz auf die Schneeflocken-Taste. Der Pro-Modus ist eine Kältebehandlung (mit niedrigeren Temperaturen, bis zu 8 Grad C) in Kombination mit einer sanften Vibrationstherapie.

DE

## Schritt 3

### Spüre den Unterschied. Jeden Tag.

Ob zur gezielten Schmerzlinderung, zur Erholung der Muskeln nach dem Training oder bei allgemeinen Beschwerden, das RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee trägt zu einem optimalen Wohlbefinden bei.

**Bitte die wichtigen Warnhinweise zu Ihrer eigenen Sicherheit beachten**

Innenmaterial: 89 % mit Germanium-verstärktes Nylon, 11 % Elasthan

Außenmaterial: 84 % Nylon, 16 % Elasthan

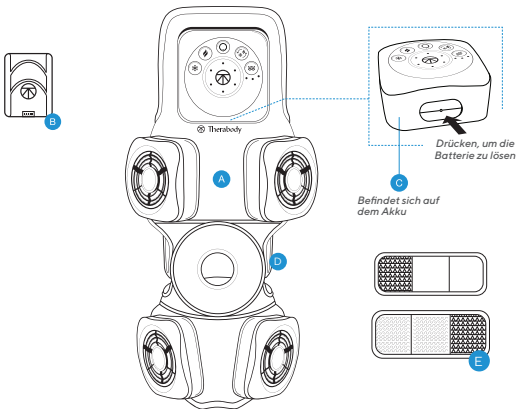
NUR FLECKENREINIGUNG

REINIGUNGSHINWEISE IN DER GEBRAUCHSANWEISUNG

NICHT MASCHINENWASCHBAR

MADE IN CHINA

# Lernen Sie Ihr Gerät kennen



- A** Wickelgurt
- B** Herausnehmbarer Akku
- C** USB-C-Anschluss
- D** Drei verstellbare Gurte (der dritte Gurt ist optional und befindet sich in der Tasche)
- E** Gurtverlängerungen

# Übersicht der Protokolle

Tabelle 1. Voreingestellte Protokolle (siehe Abbildung 2)

DE

	SCHRITT 1	SCHRITT 2	SCHRITT 3	SCHRITT 4	SCHRITT 5	SCHRITT 6	Gesamt- betrag
<b>Wärme</b> Die Temperatur steigt allmählich an (orangefarbene LEDs um das Therabody Logo)	2 Minuten	2 Minuten	2 Minuten	2 Minuten	2 Minuten	2 Minuten	12 Minuten
<b>Kälte</b> Sorgt für dauerhafte Kühlung (Blaue LEDs um das Therabody-Logo)	3 Minuten	3 Minuten	3 Minuten	3 Minuten	3 Minuten	3 Minuten	18 Minuten
<b>Kontrastbehandlung</b> Die Temperatur wechselt zwischen Wärme und Kälte (orange und blaue LEDs um das Therabody Logo)	3 Minuten  Kälte	3 Minuten  Kälte	2 Minuten  Wärme	3 Minuten  Kälte	3 Minuten  Kälte	2 Minuten  Wärme	16 Minuten





Abbildung 2

## Tabelle 2. Auswahl der Behandlungsart

Wann verwenden	Behandlungsart	Vorgesehener Nutzen	Profi-Tipp:
Vor der Aktivität	Hot-Ring	Aufwärmen der Gelenke Verbesserung des Bewegungsumfangs	Fügen Sie die Vibrationstherapie zur Förderung der Durchblutung hinzu.
Nach der Aktivität	Cold-Ring	Reduzierung von Gelenkschwellungen Muskelschmerzen lindern	Fügen Sie die Vibrationstherapie hinzu, um den Tragekomfort während der Kältebehandlung zu verbessern.
Nach der Aktivität Allgemeine Schmerzen	Kontrast	Reduzierung von Gelenkschwellungen Muskelschmerzen lindern	Fügen Sie die Vibrationstherapie hinzu, um die Durchblutung zu fördern und den Tragekomfort während der Kontrastbehandlung zu verbessern.

## Aufladen

- Um das RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee aufzuladen, nehmen Sie den Akku aus dem Bedienelement und schließen ihn an den mitgelieferten USB-C-Adapter an.
- Das RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee ist USB-C-fähig.
- Der Akkustand wird in der LED-Anzeige auf dem Akku, neben dem USB-C-Anschluss, angezeigt:
  - **Orange: niedrige Ladung, Blau: mittlere Ladung, Grün: volle Ladung.**
  - **Beim Aufladen blinkt die LED-Leuchte, um anzuzeigen, dass das Gerät ordnungsgemäß angeschlossen ist, und leuchtet nach Abschluss grün.**

DE

Hinweis: Wenn Sie einen alternativen Adapter verwenden, sollten Sie sicherstellen, dass dieser von einem zertifizierten Hersteller stammt und keine strukturellen Schäden aufweist. Versuchen Sie nicht, das Gerät während des Ladevorgangs zu benutzen.

## Reinigungshinweise:

1. Das RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee ist NICHT wasserdicht oder maschinenwaschbar. Achten Sie darauf, dass keine überschüssigen Flüssigkeiten oder Wasser in das Produkt eindringen.
2. Entfernen Sie vor der Reinigung stets den Akku.
3. Zum Reinigen wischen Sie die Innenseite des Gurtes mit einem angefeuchteten Mikrofasertuch ab. Wischen Sie die Metallteile und die flexiblen Teile ab.

## Aperçu du produit

# RecoveryTherm™

## Hot & Cold Vibration Knee

Froid, chaleur et vibrations précis pour une thérapie avancée du genou.

FR  
CA

Les créateurs de Theragun® ont créé RecoveryTherm™ Hot & Cold Vibration Knee, qui fournit précisément le chauffage, la fraîcheur et la thérapie par vibrations dans un seul vêtement portable, le premier du genre. Qu'il s'agisse d'améliorer les performances athlétiques, d'améliorer la récupération musculaire et le bien-être général, le genou à vibrations Hot & Cold Vibration RecoveryTherm™ offre une solution pour tous.

## Utilisation prévue

Le genou RecoveryTherm™ Hot & Cold Vibration est destiné à soulager la douleur, à améliorer les performances athlétiques et à améliorer la récupération musculaire après l'entraînement. Bien que le refroidissement, le chauffage et les vibrations offrent des bienfaits thérapeutiques uniques, en alternant rapidement entre les trois, appelés thérapie de contraste, optimisent et augmentent la circulation sanguine pour réduire la douleur et les douleurs.

# Prise en main

## Étape 1

### Mettez votre vêtement

1. Trouvez une position confortable assis, avec vos jambes à un angle de 90 degrés ou complètement étendues.
2. Détache les sangles et déploie le vêtement.
3. Pour mettre le RecoveryTherm™ Hot & Cold Vibration Knee, place le cercle central ouvert du vêtement sur la rotule de ton genou. Les ventilateurs bleus doivent être orientés vers l'extérieur et le panneau de commande doit reposer sur votre cuisse. Assurez-vous que rien ne bloque le flux d'air vers les ventilateurs bleus.
4. Fixez le genou RecoveryTherm™ Hot & Cold Vibration en bouclant chaque sangle. Les sangles doivent fournir une compression sans être inconfortables ou douloureuses. Si tu es debout, réajuste la sangle supérieure pour augmenter la compression. Ajoutez les rallonges à l'extrémité des sangles lorsque vous utilisez l'appareil pour les muscles plus grands.
5. Pour un soutien supplémentaire, attache la troisième sangle (qui se trouve à l'intérieur de la pochette dans l'étui de transport). Pour le fixer, Velcro sur l'un des côtés à l'aide des connecteurs en caoutchouc situés à droite et à gauche du bouchon du genou. Utilisez la troisième sangle dans les cas où un soutien supplémentaire est nécessaire, par exemple, en position debout ou en mouvement pendant le traitement. La troisième sangle est optionnelle et entièrement amovible.
6. Pour une utilisation sûre et optimale, rangez votre vêtement dans un endroit frais et sec (à moins de 78 degrés Fahrenheit/26 degrés Celsius) pour protéger la température des plaques métalliques.



Scannez le code QR pour commencer.

## Étape 2

### Utilisez votre vêtement

1. Insérez la batterie dans le panneau de commande. Le logo Therabody doit être orienté vers l'extérieur, avec le port de charge en bas. L'insertion de la batterie doit être transparente et non forcée.
2. Appuyez sur le bouton d'alimentation et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes.
3. Sélectionnez l'une des trois options de traitement (froid, chaud ou contraste) à l'aide des boutons de mode respectifs.
4. Appuyez brièvement sur le bouton du flocon de neige pour utiliser le traitement froid uniquement. Les lumières bleues autour du logo Therabody s'allument lorsque le réglage du froid est activé. Les vibrations démarrent automatiquement à faible intensité; appuyez brièvement sur le bouton de vibration pour passer d'un mode à l'autre (faible, haute, vague, désactivée). Le traitement durera environ 20 minutes. Les voyants DEL s'éteindront séquentiellement lorsque chaque mode de traitement est terminé; par exemple, les lumières bleues s'éteindront après un mode de refroidissement. Une fois le traitement terminé, l'appareil s'éteint.
5. Appuyez brièvement sur le bouton de tir pour utiliser uniquement le traitement à chaud. Les voyants orange qui entourent le logo Therabody s'allument lorsque le réglage de température est activé. Les vibrations démarrent automatiquement au plus fort; appuyez brièvement sur le bouton de vibration pour passer d'un mode à l'autre (faible, haut, vague, désactivé). Le traitement durera environ 15 minutes. Une fois le traitement terminé, l'appareil s'éteint.
6. Appuyez brièvement sur le bouton de contraste pour commencer le traitement du contraste. Les lumières orange et bleue autour du logo Therabody s'allument lorsque le paramètre de contraste est activé; Le bleu indique la thérapie par le froid et l'orange indique la thérapie chaude. La vibration commencera automatiquement sur le réglage de l'onde; Appuyez brièvement sur le bouton de

vibration pour basculer entre les motifs (bas, haut, vague, désactivé). L'appareil passera de froid à chaud pendant environ 18 minutes. Une fois le traitement terminé, l'appareil s'éteint.

7. Le traitement par vibration peut être utilisé sans traitement chaud, froid ou de contraste. Appuyez brièvement sur le bouton de vibration une fois l'appareil allumé. Des vibrations peuvent être ajoutées ou personnalisées à tout moment pendant votre traitement ; appuyez brièvement sur le bouton des vibrations pour basculer entre les modèles (basse intensité, haute intensité et vague).
8. Selon le mode sélectionné, les temps de traitement peuvent varier de 12 à 18 minutes.
9. Pour accéder au mode Pro, appuyez trois fois sur le bouton du flocon de neige. Le mode Pro est un traitement à froid (avec des températures inférieures, atteignant 8 degrés C) et un traitement par faible vibration.

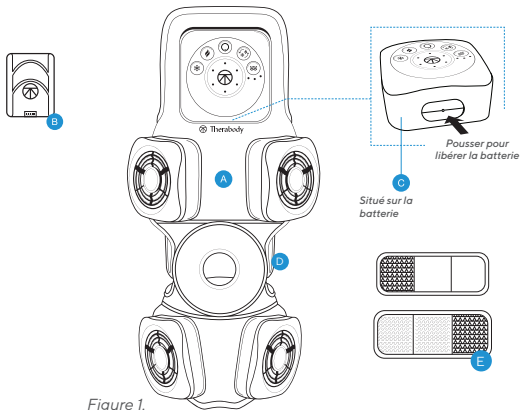
## Étape 3

### Sentez la différence.® Tous les jours.

Qu'il soit utilisé pour soulager la douleur ciblée, la récupération musculaire après l'entraînement ou les douleurs générales, RecoveryTherm™ Hot & Cold Vibration Knee vous aidera à vous sentir au mieux de votre forme.

**Voir les mises en garde pour des consignes de sécurité importantes**

# Apprendre à connaître votre appareil portable



- A** Vêtement enveloppant
- B** Batterie amovible
- C** Port USB-C
- D** Trois sangles réglables (la troisième sangle est facultative et se trouve à l'intérieur de la pochette)
- E** Rallonges de bretelles

# Aperçu des protocoles

Tableau 1. Protocoles prédéfinis (voir Figure 2)

	Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4	Étape 5	Étape 6	Total
<b>Chauffage</b> La température augmente progressivement (lumière orange autour du logo Therabody)	2 Minutes	2 Minutes	2 minutes	2 minutes	2 minutes	2 minutes	12 minutes
<b>Refroidissement</b> Maintient la température froide (Lumière bleue autour du logo Therabody)	3 minutes	3 minutes	3 minutes	3 minutes	3 minutes	3 minutes	18 minutes
<b>Contraste</b> La température alterne entre chauffage et refroidissement (lumières orange et bleues autour du logo Therabody)	3 minutes Refroidissement	3 minutes Refroidissement	2 minutes Chauffage	3 minutes Refroidissement	3 minutes Refroidissement	2 minutes Chauffage	16 minutes





Figure 2

## Tableau 2. Sélection du type de traitement

Quand l'utiliser	Que choisir	Bénéfice escompté	Conseil de pro
<b>Pré-activité</b>	Chaud	Joint d'échauffement Améliorer l'amplitude des mouvements	Ajoutez un traitement par vibration pour améliorer la circulation sanguine.
<b>Post-activité</b>	Froid	Réduire le gonflement des articulations Soulage la douleur musculaire	Ajoutez une thérapie par vibration pour améliorer le confort pendant le traitement rafraîchissant.
<b>Post-activité Douleur générale</b>	Contraste	Réduire le gonflement des articulations Soulage la douleur musculaire	Ajoutez une thérapie par vibration pour améliorer la circulation sanguine et le confort pendant le traitement du contraste.

## Chargement

- Pour charger le RecoveryTherm™ Hot & Cold Vibration Knee, retirez la batterie du panneau de commande et connectez-la à l'adaptateur USB-C inclus.
- RecoveryTherm™ Hot & Cold Vibration Knee est compatible avec USB-C.
- La charge de la batterie s'affiche dans l'indicateur DEL situé sur la batterie, à côté du connecteur USB-C :
  - Orange : faible charge, Bleu : moyenne charge, Vert : pleine charge.
  - Pendant le chargement, la DEL clignotera pour indiquer qu'elle est bien connectée et passera au vert fixe lorsque le chargement sera terminé.

FR  
CA

Remarque : si vous utilisez un autre adaptateur, assurez-vous qu'il provient d'un fabricant certifié et qu'il n'a subi aucun dommage structurel. N'utilisez pas l'appareil pendant le chargement.

## Directives de nettoyage :

1. Le RecoveryTherm™ Hot & Cold Vibration Knee n'est PAS imperméable ni lavable en machine. Ne laissez pas d'excès de liquide ou d'eau pénétrer dans le produit.
2. Retirez la batterie avant le nettoyage.
3. Pour le nettoyer, essuyez la surface intérieure du bracelet à l'aide d'un chiffon en microfibre humidifié. Essayez les pièces métalliques et les doigts flexibles.

## 产品概述

# RecoveryTherm

## Hot & Cold Vibration Knee

精确的冷疗、热疗和振动，实现高效的膝关节治疗。

SC

Theragun 的发明者又推出了 RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee，在一件可穿戴服装中精确地提供热疗、冷疗和振动疗法，是同类产品中的首例。从提高运动表现到加强肌肉恢复和总体健康，RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee 可以为每个人提供解决方案。

## 预期用途

RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee 旨在帮助减轻疼痛、提高运动表现并增强锻炼后的肌肉恢复。虽然冷疗、热疗和振动具有独特的治疗功效，但三者之间的快速交替（称为对比疗法）可优化和增加血液流动以减轻疼痛和酸痛。

# 使用方法

## 第 1 步

### 穿上设备

1. 找一个舒适的姿势坐下，双腿呈 90 度角或完全伸展。
2. 解开束带，将服装展开。
3. 穿戴上 RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee，将设备中心的圆形开口置于膝盖骨上方。蓝色风扇朝外，控制面板置于大腿处。确保没有任何东西阻挡流向蓝色风扇的气流。蓝色风扇朝外，控制面板置于大腿处。确保没有任何东西阻挡流向蓝色风扇的气流。
4. 系好每条束带，固定 RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee。束带应系紧，但不至于让人感到不舒服或疼痛。如果起身站立，需将上部束带再适当系紧。当使用设备对较大的肌肉进行理疗时，在束带末端添加延长带。
5. 如需额外加长，请连接第三条束带（在手提箱的收纳包内）。连接时，使用膝盖骨右侧和左侧的橡胶接头将其中一侧的尼龙搭扣固定。在需要进一步加长束带的情况下，例如在理疗过程中站立或移动时，请使用第三条束带。可以选择使用第三条束带，第三条束带可以完全解下。
6. 为了安全和最佳使用效果，请将设备存放于阴凉干燥处（低于 78 华氏度/26 摄氏度），使金属板保持适宜温度。

SC



扫描二维码开始。

## 第 2 步

### 使用设备

1. 将电池插入控制面板。Therabody 徽标应朝外，充电端口位于底部。应顺畅插入电池，而不是强行插入。
2. 长按电源按钮两秒钟。
3. 使用相应的模式按钮选择三种理疗选项（冷疗、热疗或冷热对比疗法）中的一种。
4. 短按雪花按钮，仅使用冷疗。开启冷疗时，Therabody 徽标周围的蓝灯会亮起。振动会自动从低档开始；短按振动按钮可在不同模式（低、高、wave、关闭）间切换。理疗将持续约 20 分钟。每种理疗模式完成时，LED 灯将依次关闭；例如，蓝灯将在冷疗模式结束后熄灭。理疗完成后，设备将关机。
5. 短按火焰按钮，仅使用热疗。开启热疗时，Therabody 徽标周围的橙色灯会亮起。振动会自动从高档开始；短按振动按钮可在不同模式（低、高、wave、关闭）间切换。理疗将持续约 15 分钟。理疗完成后，设备将关机。
6. 短按对比按钮，开始对比疗法。开启对比疗法时，Therabody 徽标周围的橙色和蓝色灯都会亮起；蓝色表示冷疗，橙色表示热疗。振动会自动从 wave 模式开始；短按振动按钮可在不同模式（低、高、wave、关闭）间切换。设备将从冷疗变为热疗，理疗全程大约 18 分钟。理疗完成后，设备将关机。
7. 可以不使用热疗、冷疗或对比疗法，仅使用振动疗法。设备开机后，短按振动按钮。在理疗过程中的任何时候都可以添加或自定义振动疗法；短按振动按钮可在不同模式（低强度、高强度和 wave）间切换。
8. 根据所选模式，理疗时间可能会持续 12-18 分钟。
9. 要进入 Pro 模式，短按雪花按钮三次。Pro 模式是结合冷疗（温度较低，达到 8 摄氏度）和低强度振动疗法。

### 步骤 3

每一天都感受到与众不同。

无论是用于针对性的疼痛缓解、锻炼后肌肉恢复,还是全身酸痛,RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee 都会帮助您保持最佳状态。

查看警告标志上的重要安全说明。

SC

内层面料:89% 含锆尼龙,11% 氨纶

外层面料:84% 尼龙,16% 氨纶

仅可局部清洁

查看用户手册了解清洁说明

不可机洗

中国制造

# 了解您的可穿戴设备

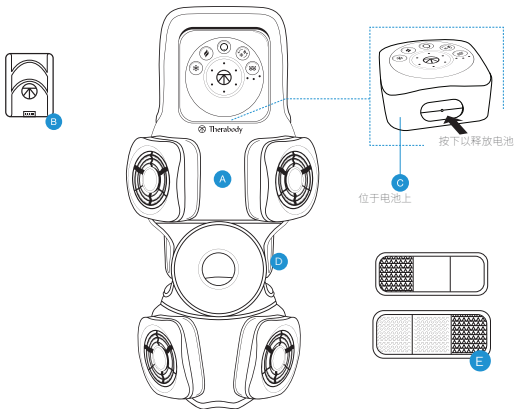


图 1

- A** 包裹式设备
- B** 可拆卸电池
- C** USB-C 端口
- D** 三条可调节束带 (第三条束带可选择使用, 可在收纳包中找到)
- E** 束带延长带

# 方案概述

表 1. 预设方案 (见图 2)

	步骤 1	步骤 2	步骤 3	步骤 4	步骤 5	步骤 6	总时长
<b>热疗</b> 温度逐渐升高 (Therabody 徽标周围显示橙色光)	2 分钟	2 分钟	2 分钟	2 分钟	2 分钟	2 分钟	12 分钟
<b>冷疗</b> 保持低温 (Therabody 徽标周围显示蓝色光)	3 分钟	3 分钟	3 分钟	3 分钟	3 分钟	3 分钟	18 分钟
<b>对比疗法</b> 温度在加热和冷却之间交替 (Therabody 徽标周围显示橙色和蓝色光)	3 分钟 冷疗	3 分钟 冷疗	2 分钟 热疗	3 分钟 冷疗	3 分钟 冷疗	2 分钟 热疗	16 分钟

SC



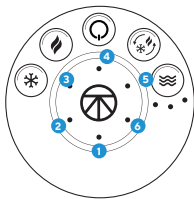


图 2

表 2. 选择理疗类型

SC

何时使用	选择什么	预期功效	专业提示
活动前	热疗	关节热身 增加活动范围	添加振动疗法以促进血液流动。
活动后	冷疗法	减轻关节肿胀 缓解肌肉酸痛	在冷疗过程中,添加振动疗法以提高舒适度。
活动后 全身酸痛	对比疗法	减轻关节肿胀 缓解肌肉酸痛	在冷热对比理疗过程中,添加振动疗法以促进血液流动并提高舒适度。

## 充电

- 如需为 RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee 充电, 请从控制面板中取出电池, 将其连接到随附的 USB-C 适配器上。
- RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee 支持 USB-C。
- 电池组上的 LED 指示灯位于 USB-C 接头旁, 显示电池电量:
  - 橙色: 电量过低; 蓝色: 电量适中; 绿色: 已充满电。
  - 充电时, LED 灯将闪烁, 表示连接良好, 充电完成后灯将变为绿色常亮状态。

注意: 如果使用替代适配器, 请确保其来自经过认证的制造商, 并且没有任何结构性损坏。请勿在充电时使用设备。

SC

## 清洁说明:

1. RecoveryTherm Hot & Cold Vibration Knee 不防水, 不可机洗。请勿让多余的液体或水进入产品。
2. 清洁前, 请取出电池。
3. 清洁时, 请使用湿润的超细纤维布擦拭束带内表面。擦拭金属部分和固定组件。



# RecoveryTherm

by Therabody

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



@Therabody