



Therabody

RecoveryTherm Cube

Napędzany technologią *kriotermiczną*

Instrukcja obsługi

Wyprodukowane i dystrybuowane przez:

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

Informacje ogólne

RecoveryTherm Cube

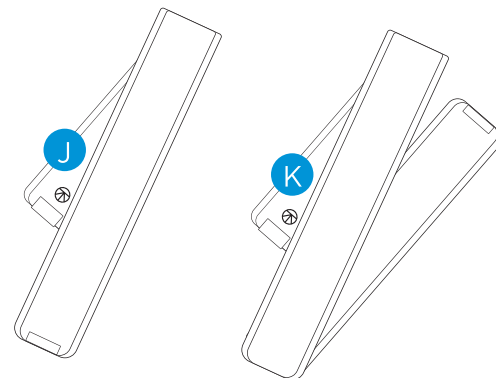
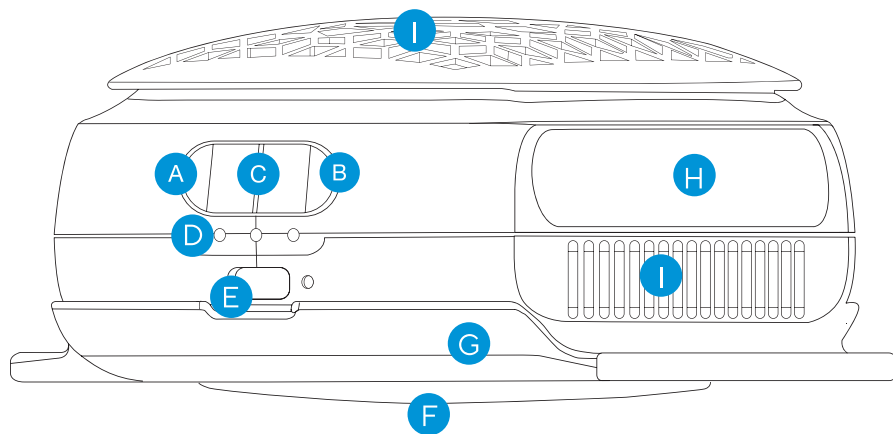
Natychmiastowa terapia ciepłem i zimnem dla ukierunkowanej ulgi w bólu.

Wyeliminuj niechłujne worki z lodem i parzące okłady termiczne dzięki RecoveryTherm Cube. Wybierz pomiędzy natychmiastową terapią ciepłem, terapią zimnem lub naprzemiennie z terapią kontrastową, aby skuteczniej złagodzić bóle, zmniejszyć stan zapalny i ból mięśni oraz zmaksymalizować regenerację. Nasza opatentowana technologia kriotermiczna zapewnia szybkie, precyzyjnie kontrolowane ogrzewanie, chłodzenie i terapię kontrastową bezpośrednio na skórę. Można go używać jako urządzenia ręcznego lub przymocować do kluczowych obszarów ciała za pomocą bezpiecznych pasków dla wygody w podróży.

Przeznaczenie

RecoveryTherm Cube jest przeznaczony do łagodzenia bólów, zmniejszania stanów zapalnych i bolesności mięśni oraz maksymalizacji regeneracji. Terapie ciepłem i zimnem oferują unikalne korzyści terapeutyczne, a naprzemiennie stosowanie obu, znane jako terapia kontrastowa, może pomóc zmaksymalizować regenerację mięśni i wydajność. RecoveryTherm Cube został zaprojektowany jako przenośne, podręczne urządzenie stosowane w celu zapewnienia ukierunkowanej ulgi na danym obszarze, a także może być bezpiecznie przymocowany do zamierzonego obszaru leczenia w celu dłuższych zabiegów bez użycia rąk.

Jak poznać kostkę RecoveryTherm?



A Przycisk terapii zimnem

B Przycisk terapii ciepłem

C Terapia kontrastowa
(naciśnąć A i B)

D Wskaźnik poziomu
temperatury

E Port ładowania USB-C
i wskaźnik poziomu naładowania baterii

F Obszar terapii

G Ramka z paskiem Cube

H Obszar uchwytu

I Otwory wentylacyjne
(Proszę nie zakrywać)

J Krótki pasek

K Długi pasek

Pierwsze kroki

Włączanie i wyłączanie zasilania RecoveryTherm Cube

Nacisnąć i przytrzymać przycisk zimna lub gorąca, aby rozpocząć terapię leczenia zimnem lub ciepłem. Proszę jednocześnie nacisnąć i przytrzymać przyciski zimna i ciepła, aby rozpocząć terapię kontrastową. Aby ręcznie wyłączyć urządzenie, proszę długo nacisnąć przycisk zimna lub ciepła.

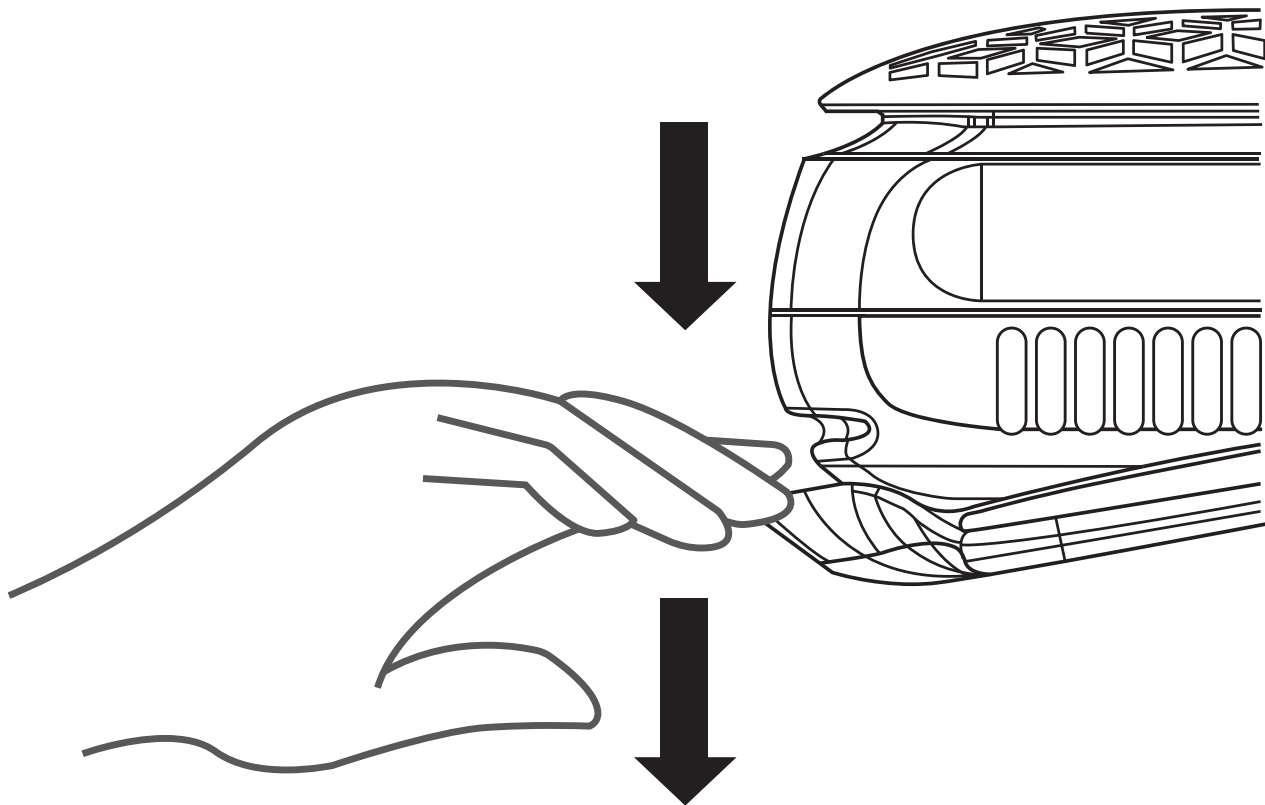
Automatyczne wyłączanie

Urządzenie wyłączy się automatycznie po zakończeniu każdego zabiegu.

Krok 1

Umieścić i zabezpieczyć urządzenie na leczonym obszarze

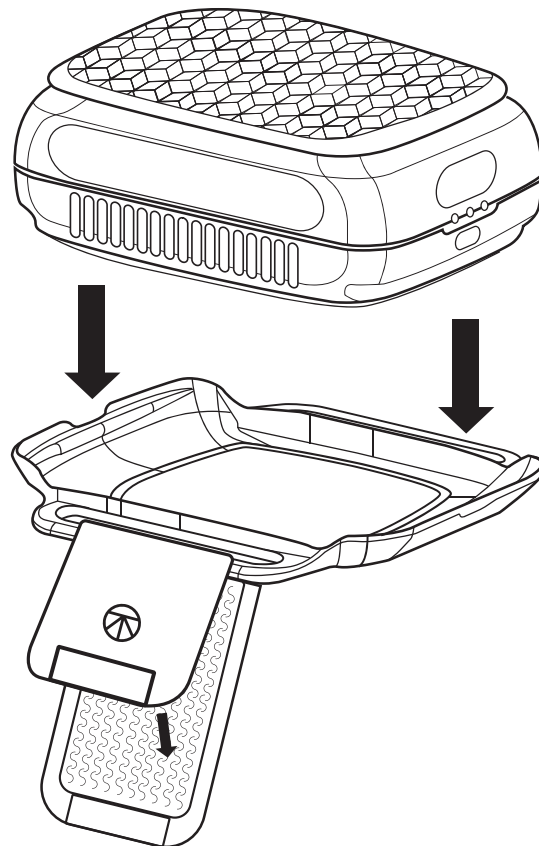
- I. RecoveryTherm Cube może być używany jako urządzenie ręczne lub bezpiecznie przymocowane do obszaru zabiegowego za pomocą ramy i pasków dołączonych do kostki. Proszę używać urządzenia bezpośrednio na skórze, aby zmaksymalizować korzyści lub w razie potrzeby, przez lekką odzież. Przed użyciem urządzenia należy bezpiecznie upiąć włosy.
- II. Urządzenie zostanie dostarczone w ramce paska Cube. Proszę wyjąć urządzenie z ramki paska, naciskając przednią i tylną krawędź ramki paska. **(Patrz rysunek 1)** Urządzenie można wyjąć z ramki paska Cube, gdy jest używane jako urządzenie ręczne w celu zwiększenia komfortu. Aby przywrócić urządzenie, wyrównaj je i zatrzaśnij w ramce paska cube.



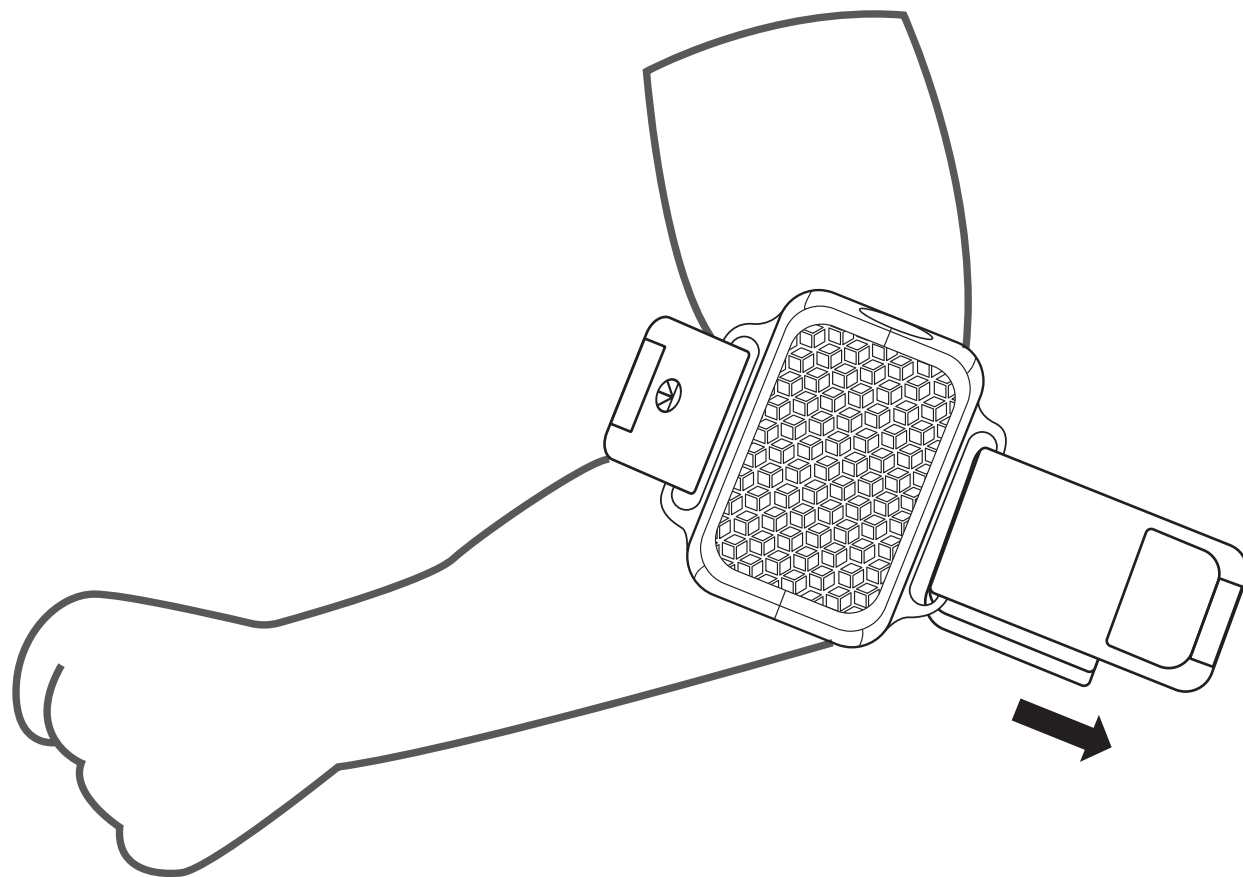
Rysunek 1. Zdejmowanie urządzenia z ramy paska Cube

- III. Aby korzystać z urządzenia w trybie ręcznym, należy umieścić je na obszarze poddawany zabiegowi z logo Therabody skierowanym na zewnątrz. Proszę chwycić urządzenie za zalecany płaski uchwyt z każdej strony. Nie zakrywać otworów wentylacyjnych ani nie kłaść się na urządzeniu. Proszę używać urządzenia, trzymając je nieruchomo na leczonym obszarze lub delikatnie masując. *Jeśli planują Państwo trzymać urządzenie podczas zabiegu, proszę przejść do Kroku 2: Korzystanie z urządzenia.

- IV. **Ramiona i kończyny:** Podczas korzystania z RecoveryTherm Cube na ramionach i kończynach, proszę używać pojedynczego paska. **(Patrz rysunek 2)** Proszę trzymać urządzenie z logo Therabody skierowanym do góry. Przełożyć pasek z logo Therabody przez jedną z klamer na ramie paska kostki. Proszę zapiąć rzep, aby zabezpieczyć pasek. Proszę umieścić urządzenie na obszarze, który ma być poddany zabiegowi (logo Therabody skierowane na zewnątrz) i owinąć pasek wokół kończyny. Proszę przeciągnąć pasek przez klamrę po drugiej stronie urządzenia, regulując go w razie potrzeby i zabezpieczając rzepem.

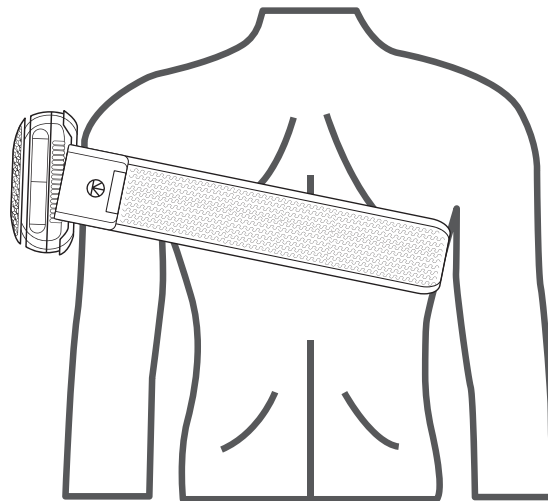
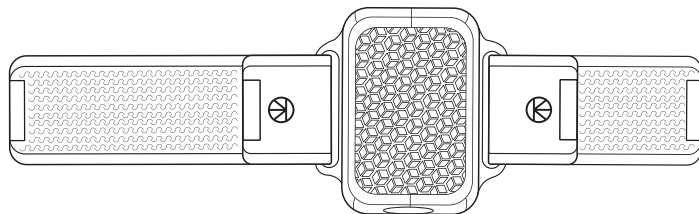


Rysunek 2. Używanie jednego krótkiego paska



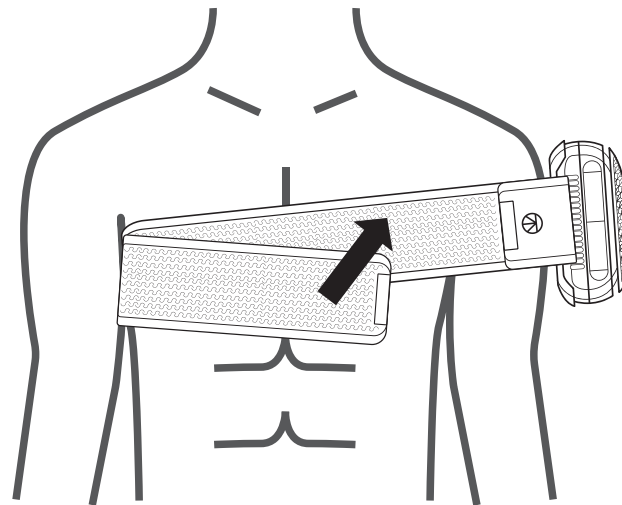
Rysunek 2 ciąg dalszy. Używając jednego krótkiego paska

- V. Tułów, ramiona i plecy:** W przypadku korzystania z RecoveryTherm Cube na tułowie, ramionach i plecach należy używać obu pasków razem. **(Patrz rysunek 3)** Proszę trzymać urządzenie z logo Therabody skierowanym do góry. Przeciągnąć pierwszy pasek z logo Therabody przez klamrę po lewej stronie ramy paska kostki. Następnie proszę przewlec drugi pasek z logo Therabody przez klamrę po prawej stronie ramki paska. Proszę zapiąć każdy pasek na rzep, tak aby logo Therabody było skierowane na zewnątrz. Proszę umieścić urządzenie w miejscu przeznaczonym do leczenia (logo Therabody skierowane na zewnątrz). Umieścić jeden pasek wokół przedniej części ciała z rzepem skierowanym na zewnątrz. Umieścić drugi pasek na wierzchu z krótkim rzepem skierowanym do wewnątrz, aby połączyć oba paski. W razie potrzeby wyregulować napięcie. Proszę nie zapinać pasków wokół szyi aby zapobiec zadławieniu.



Rysunek 3. Używanie obu pasków

Rysunek 3. Ciąg dalszy Używanie obu pasków



Krok 2

Proszę używać urządzenia

- I. Proszę bezpiecznie oprzeć urządzenie na wybranym obszarze zabiegowym, nacisnąć i przytrzymać przycisk zimna lub ciepła, aby włączyć urządzenie i rozpocząć zabieg. Jeśli umieszczenie urządzenia na docelowym obszarze zabiegowym sprawia, że przyciski zimna i gorąca są poza zasięgiem, proszę najpierw włączyć urządzenie i wybrać zabieg.
- II. Proszę długo nacisnąć przycisk zimna (płatek śniegu), aby rozpocząć leczenie zimnem. Przycisk zimna podświetli się na niebiesko, gdy rozpocznie się leczenie zimnem. Proszę krótko nacisnąć przycisk zimna w dowolnym momencie podczas zabiegu, aby przełączać między opcjami temperatury: 1 lampka LED: 16 °C (61 °F) (domyślnie), 2 lampki LED: 12 °C (54 °F), 3 lampki LED: 8 °C (46 °F). Zabieg będzie trwał 18 minut.

- III. Nacisnąć i przytrzymać przycisk Ciepła (fala ciepła), aby rozpocząć terapię ciepłem. Przycisk Ciepła podświetli się na pomarańczowo, gdy rozpocznie się terapia ciepłem. Proszę krótko nacisnąć przycisk Ciepła w dowolnym momencie podczas zabiegu, aby przełączać opcje temperatury: 1 lampka LED: 35 °C (95 °F) (domyślnie), 2 lampki LED: 39 °C (102 °F), 3 lampki LED: 43 °C (109 °F). Zabieg będzie trwał 24 minuty.
- IV. Proszę jednocześnie nacisnąć i przytrzymać przyciski zimna i ciepła, aby przejść do trybu kontrastu. Przyciski zimna i ciepła podświetlą się, gdy rozpocznie się leczenie kontrastem. Zabieg będzie trwał przez 20 minut, pięć minut w trybie zimnym i pięć minut w trybie ciepłym, a następnie zostanie powtórzony jeden raz. Proszę krótko nacisnąć przycisk zimna lub ciepła w dowolnym momencie podczas odpowiedniego zabiegu, aby przełączać między opcjami temperatury (zimna: 3 diody LED: 8 °C (46 °F) (domyślnie), 1 dioda LED: 16 °C (61 °F), 2 diody LED: 12 °C (54 °F); Ciepła: 3 diody LED: 43 °C (109 °F) (domyślnie), 1 dioda LED: 35 °C (95 °F), 2 diody LED: 39 °C (102 °F).
- V. Czasy przetwarzania nie są resetowane po zmianie temperatury przetwarzania. Czasy leczenia resetują się podczas przełączania między leczeniem gorącym i zimnym. Urządzenie wyłączy się po zakończeniu leczenia.
- VI. Proszę długo nacisnąć przycisk zimnego lub gorącego powietrza, aby wyłączyć urządzenie.

Krok 3

Poczuj różnicę.[®] Każdego dnia.

Niezależnie od tego, czy urządzenie RecoveryTherm Cube jest stosowane w celu złagodzenia bólu, czy też bólu i sztywności mięśni, pomoże ono utrzymać najlepsze samopoczucie.

Ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa znajdują się w części Ostrzeżenia



Proszę zeskanować kod QR, aby rozpocząć.

Przegląd protokołów

Tabela 1. Tryby

	1 dioda LED	2 LED lights	3 LED lights
Tryb ciepły Łącznie 24 minuty Krótkie naciśnięcie gorącego przycisku umożliwia przełączanie między trzema opcjami temperatury.	35 °C 95 °F Domyślna temperatura	39 °C 102 °F	43 °C 109 °F
Cold Mode Łącznie 18 minut Krótkie naciśnięcie zimnego przycisku umożliwia przełączanie między trzema opcjami temperatury.	16 °C 61 °F Domyślna temperatura	12 °C 54 °F	8 °C 46 °F

	Krok 1	Krok 2	Krok 3	Krok 4
Tryb kontrastu Łącznie 20 minut Jednoczesne długie naciśnięcie Przycisku zimna i ciepła, aby rozpocząć leczenie kontrastem	5 minut na zimno Domyślna temperatura wynosi 8 °C. Proszę krótko nacisnąć przycisk zimna, aby przełączać między trzema opcjami temperatury.	5 minut na gorąco Domyślna temperatura to 43 °C. Proszę krótko nacisnąć przycisk ciepła, aby przełączać między trzema opcjami temperatury.	5 minut na zimno Domyślna temperatura to 8 °C. Proszę krótko nacisnąć przycisk zimna, aby przełączać między trzema opcjami temperatury.	5 minut na gorąco Domyślna temperatura to 43 °C. Proszę krótko nacisnąć przycisk ciepła, aby przełączać między trzema opcjami temperatury.

Tabela 2. Wybór rodzaju leczenia

Tryb leczenia	Wskazówki
Tryb gorący	Zmniejszenie bólu i bolesności mięśni. Zmniejszenie sztywności mięśni i stawów.
Tryb zimny	Zmniejszenie stanu zapalnego i obrzęku. Leczenie ostrych urazów w celu zmniejszenia bólu, stanu zapalnego, obrzęku.
Tryb kontrastu	Maksymalizacja regeneracji i wydajności mięśni. Maksymalizacja regeneracji powysiłkowej.

Pielęgnacja i czyszczenie urządzenia RecoveryTherm Cube

Konserwacja urządzenia

Poniższe instrukcje konserwacji są ważne, aby zapewnić, że urządzenie będzie nadal działać zgodnie z przeznaczeniem. Nieprzestrzeganie tych instrukcji może spowodować, że urządzenie przestanie działać.

Pielęgnacja i czyszczenie

1. RecoveryTherm Cube NIE jest wodoodporny ani nie można go prać w pralce. Proszę nie dopuścić do przedostania się płynów lub wody do urządzenia lub otworów wentylacyjnych.
2. Przed czyszczeniem należy upewnić się, że urządzenie jest wyłączone.
3. W celu wyczyszczenia należy przetrzeć wewnętrzną powierzchnię paska zwilżoną ściereczką z mikrofibry. Proszę całkowicie wytrzeć urządzenie, ramkę paska i paski.

Ładowanie

- Podłącz jeden koniec kabla ładującego USB-C do portu USB-C, a drugi do wybranego adaptera USB-A, aby naładować RecoveryTherm Cube.
- Proszę sprawdzić stan baterii urządzenia na wskaźniku LED poziom baterii (po prawej stronie portu USB-C).
 - Pomarańczowy: Niski poziom naładowania baterii
 - Niebieski: Średni poziom naładowania baterii
 - Zielony: Pełna bateria
- Wskaźnik LED poziomu naładowania akumulatora będzie migać po prawidłowym podłączeniu aż do pełnego naładowania. Po zakończeniu ładowania wskaźnik LED zmieni kolor na zielony.
- Żywotność baterii wynosi około 120 minut dla trybu zimnego i ciepłego oraz 60 minut dla trybu kontrastowego.

****Uwaga:** W przypadku korzystania z alternatywnego kabla USB-C, proszę upewnić się, że pochodzi on z zaufanego źródła i nie został uszkodzony. Proszę nie próbować używać urządzenia podczas ładowania.

RecoveryTherm Cube

by Therabody



@Therabody

OFICJALNY POLSKI DYSTRYBUTOR

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