



Therabody

RecoveryThermTM

Hot Vibration Back & Core

User Manual

Table of contents

EN	2 - 6	ES	12 - 16	DE	22 - 26
FR	7 - 11	IT	17 - 21	SC	27 - 31

Product Overview

RecoveryTherm™

Hot Vibration Back & Core

Heat and vibration for advanced relief.

From the creators of Theragun® comes RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core, precisely delivering heat and vibration therapy in one wearable garment. The RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core is an innovative, battery powered heating technology that uses carbon-fiber mesh and germanium fabric to provide 360 degrees of targeted, consistent heat.

Intended Use

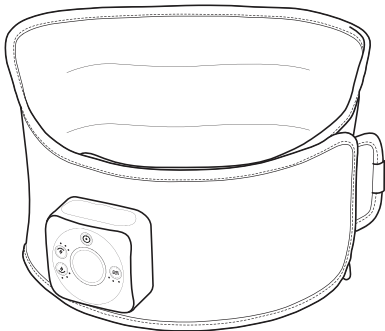
The RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core is intended to offer a pain management solution for everyone, from alleviating lower back pain to reducing tension or providing relief from menstrual pain. The precise and targeted heat in tandem with vibration therapy helps relieve lower back pain and muscle stiffness and improves blood flow all in one garment.

Getting started

Step 1

Put on your garment

1. Find a comfortable position sitting down or standing upright; we recommend standing for optimal placement.
2. To put the RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core on, center the Therabody logo across the treatment area, e.g., lower back.
3. Hold each side of the straps with the control module in your right hand. Adjust gently to ensure they are approximately the same distance and that the device is centered.
4. Once centered, wrap the left side of the strap around your abdomen toward your hip and secure it by placing the right strap on top. Secure in place with the Velcro strap. The garment should feel snug but not too tight. The control module should rest between the center of your body and your right hip.



Getting started

Step 2

Use your garment

1. Insert the battery into the control panel. Ensure that the Therabody logo faces outwards and the charging port is on the bottom. Battery insertion should be seamless and not forced.
2. Press and hold the power button for two seconds to turn on the device.
3. RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core delivers heat on the front and back of your core for a customizable 360-degree heat therapy treatment. Short press the heat buttons to toggle between the three heat settings on both the front and back. The bottom heat button controls the front, and the top heat button controls the back.
4. Add vibration to your back treatment by pressing the vibration button. Toggle between the three vibration modes (low intensity, high intensity, and wave) by short-pressing the vibration button.
5. The treatment will automatically shut off after approximately 20 minutes. Turn the garment back on if you'd like to repeat the treatment.

Step 3

Feel the difference.® Every day.

Whether used for targeted pain management, muscle recovery, or general soreness, RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core will help keep you feeling your best.

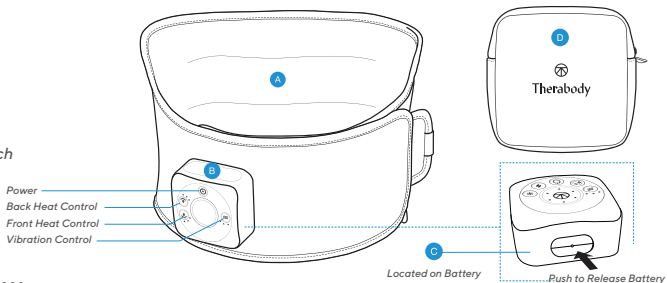
See Warnings for important safety instructions



Scan the QR code to get started.

Getting to know your wearable device

- A** Wrap garment
- B** Removable battery
- C** USB-C Port
- D** Travel neoprene pouch



Modes Overview

Mode 1 - Front heat: There are three temperatures for front heat: low, medium, and high. Short press to toggle between the three temperatures.

Mode 2 - Back heat: There are three temperatures for back heat: low, medium, and high. Short press to toggle between the three temperatures.

Mode 3 - Vibration: There are three intensities for vibration: low, high, and wave. Short press to toggle between the three intensities.

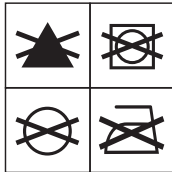
Charging

- To charge the RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core, remove the battery from the control panel and charge using the provided cable.
- The RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core includes a Therabody USB-C to USB-A cable.
- The RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core is USB-C enabled.
- The battery level is displayed in the power button and on 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: Ensure the charger is from a certified manufacturer and has not suffered any structural damage. Do not try to use the garment while charging.

Cleaning Instructions:

1. The RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core 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.



Présentation du produit

RecoveryTherm™

Chaleur et vibrations pour un soulagement décuplé.

Conçue par les créateurs de Theragun®, la ceinture thermique vibrante RecoveryTherm™ délivre avec précision de la chaleur et des vibrations simultanément. Elle est dotée d'une technologie innovante qui produit de la chaleur alimentée par batterie et qui utilise un maillage en fibre de carbone et un tissu en germanium pour délivrer de la chaleur ciblée et constante à 360 degrés.

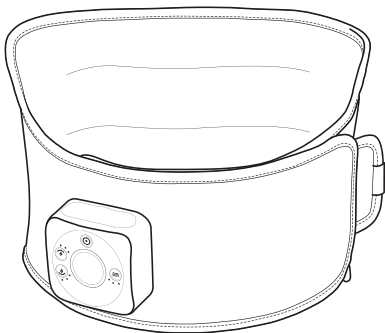
Utilisation prévue

La ceinture thermique vibrante RecoveryTherm™ pour le dos et les abdominaux est conçue pour offrir une solution de gestion de la douleur pour tout le monde, allant du soulagement des douleurs lombaires, à la réduction des tensions en passant par le soulagement des douleurs menstruelles. La chaleur précise et ciblée associée à la thérapie par vibration aide à soulager les douleurs lombaires et les raideurs musculaires, et améliore la circulation sanguine, le tout grâce à un seul et même appareil.

Étape 1 :

Enfilez la ceinture

1. Installez-vous confortablement, en position assise ou debout. Nous vous recommandons de vous tenir debout pour un résultat optimal.
2. Pour allumer la ceinture thermique vibrante RecoveryTherm™, centrez le logo Therabody sur la zone de traitement, par exemple le bas du dos.
3. Tenez les sangles de chaque côté et gardez le module de commande dans votre main droite. Ajustez légèrement pour vous assurer qu'elles sont à peu près à la même distance et que l'appareil est centré.
4. Une fois l'appareil centré, enroulez le côté gauche de la sangle autour de votre abdomen en direction de votre hanche et fixez-la en plaçant la sangle droite par-dessus. Fixez la ceinture avec la sangle en Velcro. La ceinture doit être ajustée, mais pas trop serrée. Le module de contrôle doit reposer entre la partie centrale de votre corps et votre hanche droite.



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 marche/arrêt et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes pour allumer l'appareil.
3. La ceinture RecoveryTherm™ délivre de la chaleur à l'avant et à l'arrière de votre corps pour un traitement thermique personnalisable à 360 degrés. Appuyez brièvement sur les boutons contrôlant la chaleur pour sélectionner un des trois niveaux de chaleur à l'avant et à l'arrière. Le bouton de réglage de la chaleur inférieur contrôle l'avant, et le bouton de réglage de la chaleur supérieur contrôle l'arrière.
4. Ajoutez des vibrations à votre traitement du dos en appuyant sur le bouton contrôlant les vibrations. Sélectionnez un des trois modes de vibration (faible intensité, haute intensité et oscillante) en appuyant brièvement sur le bouton.
5. Le traitement s'éteint automatiquement après environ 20 minutes. Rallumez la ceinture si vous souhaitez répéter le traitement.

Étape 3

Sentez la différence.® Au quotidien.

Qu'elle soit utilisée pour la gestion ciblée de la douleur, la récupération musculaire ou la douleur en général, la ceinture thermique vibrante RecoveryTherm™ pour le dos et les abdominaux vous aidera à vous sentir au mieux de votre forme.

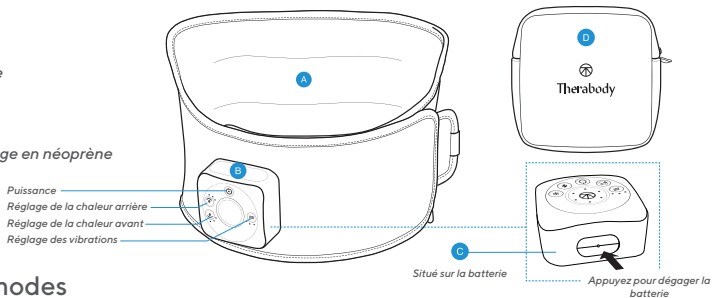
Consultez la section Mises en garde contenant d'importantes précautions d'emploi



Scanner le code
QR pour commencer.

Apprendre à connaître votre appareil

- A** Ceinture
- B** Batterie amovible
- C** Port USB-C
- D** Pochette de voyage en néoprène



Aperçu des modes

Mode 1 - Chaleur avant : il y a trois températures pour la chaleur avant : faible, moyenne et élevée. Appuyez brièvement pour basculer d'une température à l'autre.

Mode 2 - Chaleur arrière : il y a trois températures pour la chaleur arrière : faible, moyenne et élevée. Appuyez brièvement pour basculer d'une température à l'autre.

Mode 3 -Vibration : il y a trois intensités de vibration : basse, élevée et oscillante. Appuyez brièvement pour basculer d'une intensité à l'autre.

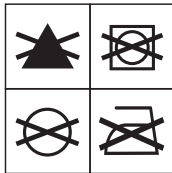
Charge

- Pour recharger la ceinture thermique vibrante RecoveryTherm™ pour le dos et les abdominaux, retirez la batterie du panneau de commande et chargez-la à l'aide du câble fourni.
- La ceinture RecoveryTherm™ comprend un câble USB-C vers USB-A fourni par Therabody.
- La ceinture RecoveryTherm™ est compatible avec les câbles USB-C.
- Le niveau de la batterie s'affiche sur le bouton marche/arrêt et 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, le voyant LED clignote pour indiquer que l'appareil est branché correctement et émet une lumière fixe verte une fois la batterie pleine.**

Assurez-vous que le chargeur provient d'un fabricant certifié et qu'il n'a pas subi de dommages structurels. N'essayez pas d'utiliser la ceinture pendant le chargement.

Consignes d'entretien :

1. La ceinture RecoveryTherm™ n'est PAS étanche ou lavable en machine. Ne laissez pas de liquides ou de l'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.



Descripción general del producto

RecoveryTherm™

Calor y vibración para un alivio óptimo.

De los creadores de Theragun®, llega la faja lumbar térmica con vibración RecoveryTherm™. RecoveryTherm™ ofrece terapia de calor y vibración para la espalda y la zona media en una única prenda. RecoveryTherm™ se basa en una innovadora tecnología calorífica que funciona mediante una batería y que utiliza una malla de fibra de carbono y tela de germanio para proporcionar un tratamiento con calor localizado de 360 grados.

Uso previsto

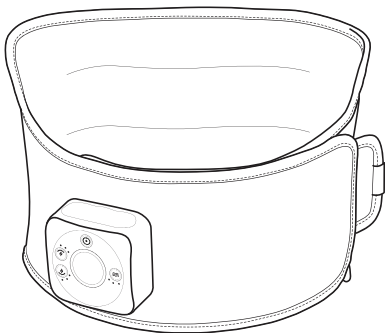
RecoveryTherm™ tiene por objetivo ofrecer una solución efectiva para ayudar combatir el dolor. Desde el alivio del dolor lumbar hasta la reducción de la tensión o el alivio del dolor menstrual. El calor preciso y localizado junto con la terapia de vibración ayudan a aliviar el dolor lumbar y la rigidez muscular, y mejoran el flujo sanguíneo. Todo esto en una sola prenda.

Guía de inicio rápido

Paso 1

Póngase la faja.

1. Busque una posición que le resulte cómoda, ya sea sentado o de pie; nosotros recomendamos estar de pie para lograr una colocación óptima.
2. Para volver a colocar la faja lumbar térmica con vibración RecoveryTherm™, centre el logotipo de Therabody en la zona de tratamiento, por ejemplo, en la zona lumbar.
3. Sujete cada extremo de las correas con el módulo de control en la mano derecha. Ajuste ligeramente para asegurarte de que estén aproximadamente a la misma distancia y de que el dispositivo esté centrado.
4. Una vez centrado, envuelva el lado izquierdo de la correa alrededor del abdomen hacia la cadera y fíjelo colocando la correa derecha arriba. Fije bien la prenda con el velcro. Esta debe quedar ceñida pero no debe apretar demasiado. El panel de control debe quedar ligeramente a tu derecha.



Guía de inicio rápido

Paso 2

Cómo utilizar la faja

1. Inserte la batería en el panel de control. Asegúrese de que el logotipo de Therabody esté orientado hacia afuera y que el puerto de carga esté en la parte inferior. La inserción de la batería debe ser fluida y no forzada.
2. Mantenga presionado el botón de encendido durante dos segundos para encender el dispositivo.
3. La faja lumbar térmica con vibración RecoveryTherm™ proporciona calor en la parte delantera y trasera de la zona media para ofrecer un tratamiento de calor personalizable de 360 grados. Presione brevemente los botones de calor para alternar entre los tres ajustes de calor en la parte delantera y trasera. El botón de calor inferior controla la parte frontal y el superior, la parte trasera.
4. Añada terapia de vibración a su tratamiento de espalda pulsando el botón de vibración. Navegue entre los tres modos de vibración (baja intensidad, alta intensidad y onda) pulsando de nuevo el botón de vibración.
5. El tratamiento se apagará de forma automática tras unos 20 minutos. Si desea repetirlo, vuelva a encender el dispositivo.

Paso 3

Sienta la diferencia.® Cada día.

Para el tratamiento del dolor localizado, la recuperación muscular o las molestias musculares en general, la faja lumbar térmica con vibración RecoveryTherm™ le ayudará a sentirse mejor.

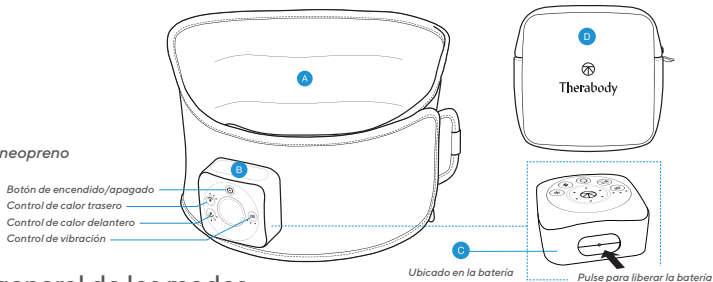
Consulte las advertencias para obtener instrucciones de seguridad importantes



Escanee el código QR para empezar.

Introducción al dispositivo

- A** Faja
- B** Batería extraíble
- C** Puerto USB C
- D** Bolsa de viaje de neopreno



Descripción general de los modos

Modo 1: Calor frontal. Hay tres opciones de temperatura para el calor frontal; baja, media y alta. Pulse el botón de calor para navegar entre las tres opciones.

Modo 2: Calor posterior. Hay tres opciones de temperatura para el calor posterior; baja, media y alta. Pulse el botón de calor para navegar entre las tres opciones.

Modo 3: Vibración. Hay tres modos de vibración; baja intensidad, alta intensidad y onda. Pulse el botón de vibración para navegar entre las tres opciones.

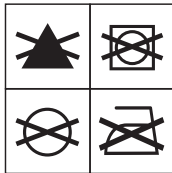
Batería y carga

- Para cargar la faja lumbar RecoveryTherm™, saca la batería del panel de control y cárguela con el cable que se proporciona.
- La faja lumbar térmica con vibración RecoveryTherm™ incluye un cable de carga USB C a USB A.
- La faja lumbar térmica con vibración RecoveryTherm™ está equipada con puerto USB C.
- El nivel de carga se muestra en el botón de encendido y 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.**

Asegúrese de que el cargador sea de un fabricante certificado y de que no haya sufrido ningún daño estructural. No intente usar la faja mientras la batería está cargando.

Instrucciones de limpieza:

1. La faja lumbar térmica con vibración RecoveryTherm™ no es apta para su uso con agua ni se puede lavar a máquina. No permita que entre en contacto con abundante agua ni con ningún otro tipo de líquido.
2. Retire la batería antes de limpiarla.
3. Para limpiarla, pase un paño de microfibra húmedo por la superficie interior de la faja.



Descrizione del prodotto

RecoveryTherm™

Calore e vibrazione per un sollievo avanzato.

Dai creatori di Theragun® arriva RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core, un dispositivo indossabile che da solo offre termoterapia e terapia a vibrazione. RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core è un'innovativa tecnologia di riscaldamento a batteria che utilizza una rete in fibra di carbonio e tessuto in germanio per fornire un calore costante e mirato.

Uso previsto

RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core è stato progettato per offrire a tutti una soluzione per gestire il dolore: dal trattamento della lombalgia alla riduzione della tensione o al sollievo dai dolori mestruali. Il calore preciso e mirato, unito alla terapia a vibrazione, aiuta ad alleviare il dolore lombare e la rigidità muscolare e migliora il flusso sanguigno, il tutto in un unico dispositivo.

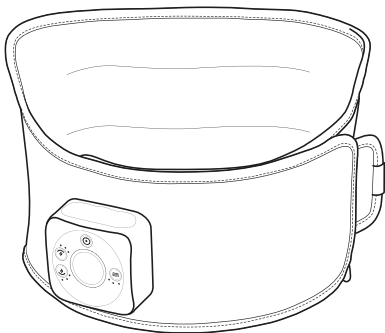
Per iniziare

IT

Fase 1

Indossare il dispositivo

1. Trovare una posizione comoda da seduti o in piedi; consigliamo di stare in piedi per un posizionamento ottimale.
2. Per indossare il RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core, centrare il logo Therabody sull'area da trattare, ad esempio, sull'area lombare.
3. Tenere ciascun lato delle fasce con il modulo di controllo nella mano destra. Regolare delicatamente per assicurarsi che la distanza sia all'incirca la stessa e che il dispositivo sia centrato.
4. Una volta centrato, avvolgere il lato sinistro della fascia attorno all'addome verso l'anca e fissarlo posizionando la fascia destra sulla parte superiore. Fissare in posizione con la fascia in velcro. Il capo deve risultare aderente ma non troppo stretto. Il modulo di controllo deve trovarsi tra il centro del corpo e l'anca destra.



Fase 2

Come utilizzare il capo

1. Inserire la batteria nel pannello di controllo. Assicurarsi 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. Premere e tenere premuto il pulsante di accensione per due secondi per accendere il dispositivo.
3. RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core fornisce calore su tutto il busto per una termoterapia completamente personalizzabile. Premere brevemente i pulsanti di calore per selezionare una delle tre impostazioni di calore sia per l'addome che per la schiena. Il pulsante del calore inferiore controlla la parte anteriore, mentre quello superiore controlla la parte posteriore.
4. Aggiungere la vibrazione al trattamento della schiena premendo il pulsante di vibrazione. Per passare da una modalità di vibrazione all'altra (bassa intensità, alta intensità e wave) è sufficiente premere brevemente il pulsante di vibrazione.
5. Il trattamento si spegnerà automaticamente dopo circa 20 minuti. Riaccendere il dispositivo se si desidera ripetere il trattamento.

Fase 3

Senti la differenza.® Ogni giorno.

Per la gestione mirata del dolore, il recupero muscolare o l'indolenzimento generale, RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core aiuterà a sentirsi al meglio.

Consultare la scheda Avvertenze che contiene importanti istruzioni per la sicurezza



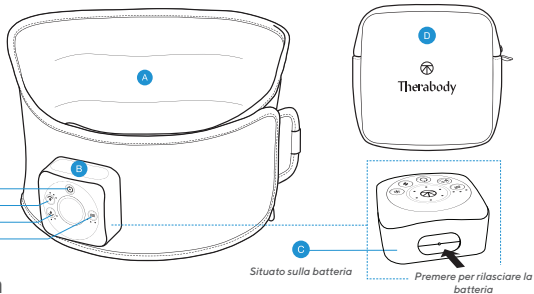
Effettuare la scansione del codice QR per cominciare.

Introduzione al dispositivo indossabile

IT

- A Fascia avvolgente
- B Batteria rimovibile
- C Porta USB-C
- D Custodia da viaggio in neoprene

Accensione
Controllo del calore posteriore
Controllo del calore anteriore
Controllo delle vibrazioni



Descrizione delle modalità

Modalità 1 - Calore per l'addome: è possibile selezionare tre temperature per il calore per l'addome, bassa, media e alta. Premere brevemente per passare da una temperatura all'altra.

Modalità 2 - Calore per la schiena: è possibile selezionare tre temperature per il calore per la schiena, bassa, media e alta. Premere brevemente per passare da una temperatura all'altra.

Modalità 3 - Vibrazione: è possibile selezionare tre intensità di vibrazione, bassa, alta e wave. Premere brevemente per passare da un'intensità all'altra.

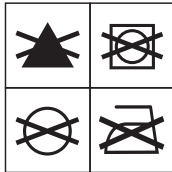
Per ricaricare

- Per ricaricare RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core, rimuovere la batteria dal pannello di controllo e caricarla con il cavo in dotazione.
- Il dispositivo RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core include un cavo Therabody da USB-C a USB-A.
- RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core è abilitato alla ricarica con cavo USB-C.
- Il livello della batteria è indicato sul pulsante di alimentazione e 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: controllare che il caricabatteria sia di un produttore certificato e che non presenti danni strutturali. Non cercare di utilizzare il dispositivo durante la ricarica.

Istruzioni per la pulizia:

1. RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core 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 fascia con un panno in microfibra inumidito.



Produktübersicht

DE

RecoveryTherm™

Wärme und Vibration für eine fortschrittliche Entlastung.

Von den Entwicklern von Theragun® kommt RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core, eine gezielte Wärme- und Vibrationstherapie in einem tragbaren Gurt. Der RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core ist eine innovative, batteriebetriebene Wärmetechnologie, die mithilfe von Karbonfasern und Germaniumgewebe eine gezielte, gleichmäßige 360-Grad-Wärme spendet.

Vorgesehene Verwendung

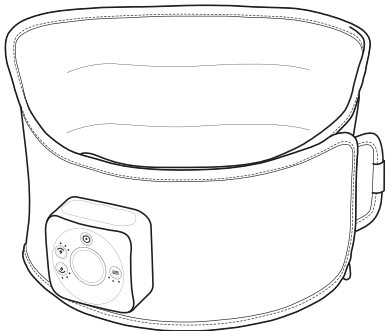
Das RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core soll eine Lösung zur Schmerzbehandlung für jedermann bieten, von der Linderung von Schmerzen im unteren Rücken bis hin zur Verringerung von Verspannungen oder zur Linderung von Menstruationsschmerzen. Die präzise und gezielte Wärme in Verbindung mit der Vibrationstherapie hilft, Schmerzen im unteren Rückenbereich und Muskelverspannungen zu lindern und verbessert die Durchblutung – alles in einem einzigen Gerät.

Erste Schritte

Schritt 1

Anlegen des Gurts

1. Nehmen Sie eine bequeme Position im Sitzen oder aufrecht stehend ein. Für eine optimale Platzierung empfehlen wir das Stehen.
2. Um das RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core anzulegen, zentrieren Sie das Therabody Logo über dem zu behandelnden Bereich, z. B. dem unteren Rücken.
3. Halten Sie die beiden Enden des Gurts, wobei sich das Steuermodul in Ihrer rechten Hand befindet. Passen Sie sie vorsichtig an, um sicherzustellen, dass sie ungefähr den gleichen Abstand haben und dass das Gerät zentriert ist.
4. Sobald der Gurt mittig anliegt, wickeln Sie die linke Seite des Gurtes um Ihren Bauch in Richtung Hüfte und befestigen ihn, indem Sie den rechten Gurt oben auflegen. Die Fixierung erfolgt über den Klettverschluss. Der Gurt sollte eng anliegen, aber nicht zu eng sein. Das Steuermodul sollte sich zwischen Ihrer Körpermitte und Ihrer rechten Hüfte befinden.



Erste Schritte

DE

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 nicht mit Gewalt einlegen lassen.
2. Halten Sie die Einschalttaste zwei Sekunden lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
3. RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core spendet Wärme auf der Vorder- und Rückseite Ihres Rumpfes und ermöglicht so eine individuell anpassbare 360-Grad-Wärmetherapiebehandlung. Drücken Sie kurz auf die Wärmetasten, um zwischen den drei Wärmeeinstellungen für die Vorder- und Rückseite zu wechseln. Die untere Wärmetaste regelt die Vorderseite und die obere Wärmetaste die Rückseite.
4. Durch Drücken der Vibrationstaste können Sie Ihre Rückenbehandlung durch Vibration ergänzen. Durch kurzes Drücken der Vibrationstaste schalten Sie zwischen den drei Vibrationsmodi (niedrige Intensität, hohe Intensität und Wave) um.
5. Die Behandlung schaltet sich nach etwa 20 Minuten automatisch ab. Wenn Sie die Behandlung wiederholen möchten, schalten Sie das Gerät erneut ein.

Schritt 3

Spüre den Unterschied.® Jeden Tag.

Ob zur gezielten Schmerzbehandlung, zur Muskelregeneration oder bei allgemeinem Muskelkater, RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core trägt zu einem optimalen Wohlbefinden bei.

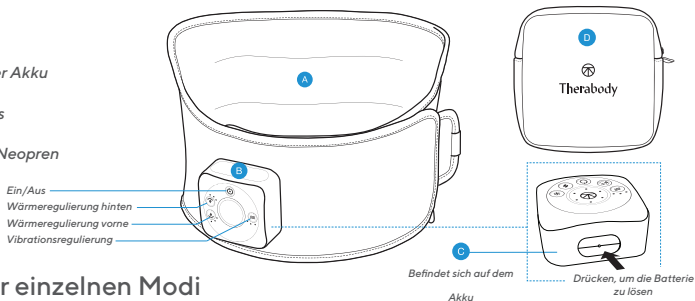
Bitte die wichtigen Warnhinweise zu Ihrer eigenen Sicherheit beachten



Scannen Sie den QR-Code
und legen Sie los.

Lernen Sie Ihr Gerät kennen

- A** Wickelgurt
- B** Herausnehmbarer Akku
- C** USB-C-Anschluss
- D** Reisetasche aus Neopren



Übersicht der einzelnen Modi

Modus 1 – Wärme vorne: Es gibt drei Temperaturen für die vordere Wärme: Niedrig, Mittel und Hoch. Durch kurzes Drücken können Sie zwischen den drei Temperaturen umschalten.

Modus 2 – Back heat: Es gibt drei Temperaturen für die hintere Wärme: Niedrig, Mittel und Hoch. Durch kurzes Drücken können Sie zwischen den drei Temperaturen umschalten.

Modus 3 – Vibration: Es gibt drei Intensitäten für die Vibration: Niedrig, Hoch und Wave. Durch kurzes Drücken können Sie zwischen den drei Intensitäten umschalten.

Aufladen

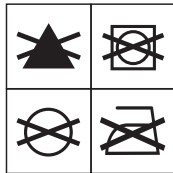
DE

- Um das RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core aufzuladen, nehmen Sie den Akku aus dem Bedienelement und laden ihn mit dem mitgelieferten Kabel auf.
- Das RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core enthält ein Therabody USB-C-Kabel mit USB-A-Anschluss.
- Das RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core ist USB-C-fähig.
- Der Akkustand wird auf der Einschalttaste und 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.**

Hinweis: Stellen Sie sicher, dass das Ladegerät von einem zertifizierten Hersteller stammt und keine strukturellen Schäden aufweist. Verwenden Sie das Gerät nicht während des Ladevorgangs.

Reinigungshinweise:

1. Das RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core 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 Mikrofaser Tuch ab.



产品概述

RecoveryTherm™

体验热护理和振动疗法, 实现高级缓解。

Theragun® 的创造者研发了 RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core, 在一件可穿戴的服装中精确地提供热和振动疗法。RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core 采用创新的电池供电加热技术, 使用碳纤维网和锆面料提供 360 度有针对性的持续加热。

预期用途

RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core 旨在为每个人提供疼痛管理解决方案, 包括减轻腰痛、减少紧绷、舒缓放松或缓解经痛。此设备集精确、有针对性的热护理与振动疗法为一体, 有助于缓解腰痛和肌肉僵硬, 改善血流。

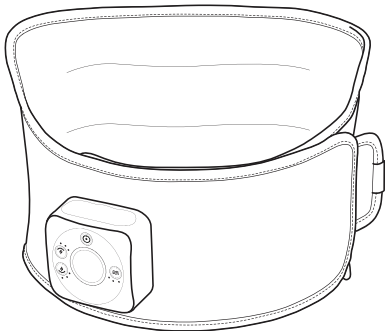
使用方法

第 1 步

SC

穿上设备

1. 找一个舒适的姿势坐下或站立；我们建议站立以穿戴妥帖。
2. 穿上 RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core, 将 Therabody 徽标置于理疗区域 (例如腰部) 的中央。
3. 握住束带的两端, 右手拿住控制模块。轻轻调整, 确保两侧的长度大致相同且设备居中。
4. 居中后, 将左侧束带从腹部绕向臀部, 然后把右侧束带置于左侧束带之上将其固定。用尼龙搭扣固定。设备的穿戴应该舒适, 不宜太紧。控制模块应位于身体中心和右臀之间。



第 2 步

使用设备

1. 将电池插入控制面板。确保 Therabody 徽标朝外，充电端口位于底部。应顺畅插入电池，而不是强行插入。
2. 按住电源按钮两秒，开启设备。
3. RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core 为核心肌群的正面和背面提供热护理，可实现定制化 360 度热疗法理疗。短按加热按钮，可在正面和背面的三个加热设置之间切换。底部的加热按钮控制正面，顶部的加热按钮控制背面。
4. 按下振动按钮，为背部理疗添加振动疗法。短按振动按钮，在三种振动模式（低强度、高强度和波动）之间切换。
5. 理疗将在大约 20 分钟后自动停止。如需重复进行理疗，请重新穿戴设备。

步骤 3

每一天都感受到与众不同®。

无论是用于有针对性的疼痛管理、肌肉恢复还是一般性酸痛，RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core 都将帮助您保持最佳状态。

查看警告标志上的重要安全说明。

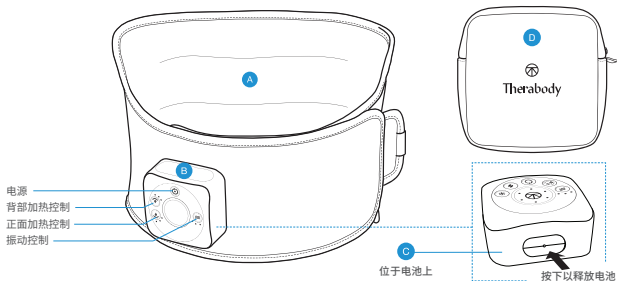


扫描二维码开始。

了解您的可穿戴设备

SC

- A 包裹式设备
- B 可拆卸电池
- C USB-C 端口
- D 旅行氯丁橡胶收纳包



模式概述

模式 1 - 正面加热:正面加热有三档温度:低、中、高。短按可在三档温度之间切换。

模式 2 - 背面加热:背面加热有三档温度:低、中、高。短按可在三档温度之间切换。

模式 3 - 振动:振动有三种强度:低、高和波动。短按可在三种强度之间切换。

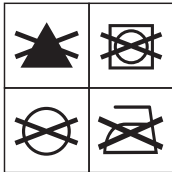
充电

- 如需为 RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core 充电, 请从控制面板中取出电池, 使用随附的充电线充电。
- RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core 随附一根 Therabody USB-C 转 USB-A 充电线。
- RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core 支持 USB-C。
- 电源按钮和电池组上的 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: 确保充电器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。

清洁说明:

1. RecoveryTherm™ Hot Vibration Back & Core 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带子内表面。



RecoveryThermTM

by **Therabody**

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



@Therabody