



Therabody

# RecoveryTherm Cube

Powered by *Cryothermal* Technology

User Manual

## Table of contents

EN	3-15
ES	16-29
FR	30-43
IT	44-57
DE	58-71
RU	72-85
ESMX	86-99
FRCA	100-113
SC	114-127
TC	128-141
KR	142-155
JP	156-169

## Product Overview

# RecoveryTherm Cube

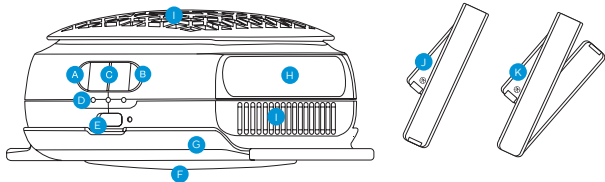
### Instant hot and cold therapy for targeted pain relief.

Eliminate messy ice bags and scalding heat packs with RecoveryTherm Cube. Choose between instant hot therapy, cold therapy, or alternate with contrast therapy to more effectively relieve aches and pains, reduce inflammation and muscle soreness and maximize recovery. Our proprietary Cryothermal Technology delivers fast, precisely controlled heating, cooling and contrast therapy directly to the skin. Use it as a targeted handheld device, or attach it to key areas of your body using the secure straps for on-the-go convenience.

### Intended Use

The RecoveryTherm Cube is intended to relieve aches and pains, reduce inflammation and muscle soreness, and maximize recovery. Hot and cold therapies offer unique therapeutic benefits, and alternating between the two, known as contrast therapy, can help to maximize muscle recovery and performance. RecoveryTherm Cube is designed to be a portable, handheld device used to provide targeted relief to an area and can also be securely fastened to the intended treatment area for longer, hands-free treatments.

## Getting To Know Your RecoveryTherm Cube



**A** Cold Therapy Button

**B** Heat Therapy Button

**C** Contrast Therapy  
(Press A & B)

**D** Temperature Level  
Indicator

**E** USB-C Charging Port and  
Battery Level Indicator

**F** Treatment Area

**G** Cube Strap Frame

**H** Grip Area

**I** Air Vents  
(Do not Cover)

**J** Short Strap

**K** Long Strap

# Getting started

## Powering the RecoveryTherm Cube On and Off

Long press the cold or hot button to begin the cold or hot treatment. Simultaneously long press both the cold and hot buttons to begin contrast treatment. Long press either the hot or cold button to manually power the device off.

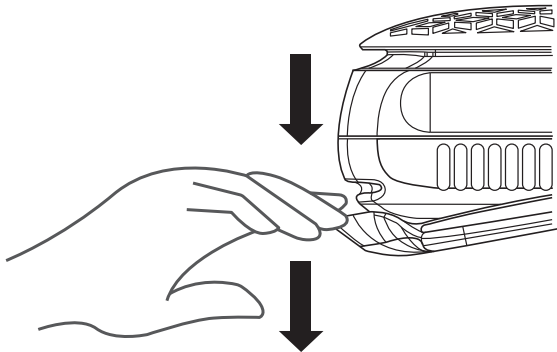
## Automatic Shut Off

The device will automatically shut off following the completion of each treatment.

### Step 1

## Place and secure the device on treatment area

- I. RecoveryTherm Cube can be used as a handheld device or securely fastened to the treatment area using the cube strap frame and straps provided. Use the device directly on the skin to maximize benefits or through light clothing if desired. Securely fasten your hair before device use.
- II. The device will arrive inside the cube strap frame. Remove the device from the cube strap frame by pushing on the front and back edges of the cube strap frame. **(See Figure 1)** The device can be removed from the cube strap frame when being used as a handheld device for increased comfort. To return, align and snap the device into the cube strap frame.



*Figure 1. Removing device from Cube Strap Frame*

- III. To use as a handheld device, place the device on the intended treatment area with the Therabody logo facing out. Grip the device using the recommended flat grip area on each side. Do not cover air vents or lay on top of the device. Use the device by either holding it still on the treatment area or gently massaging. \*If you plan to hold the device during treatment, proceed to Step 2: Use the device
- IV. **Arms and limbs:** When using the RecoveryTherm Cube on the arms and limbs, use a single strap. **(See Figure 2)** Hold the device with the Therabody logo facing up. Thread the strap with the Therabody logo through one of the buckles on the cube strap frame. Velcro to secure the strap. Place the device on the intended treatment area (Therabody logo facing out) and wrap the strap around the limb. Thread the strap through the buckle on the other side of the device, adjusting as needed, and secure it with velcro.

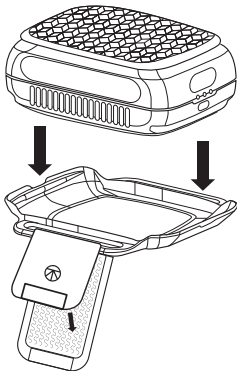
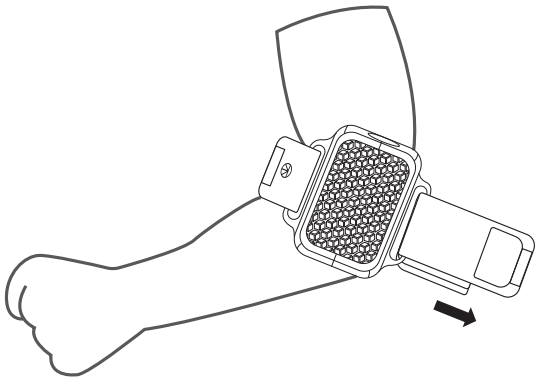


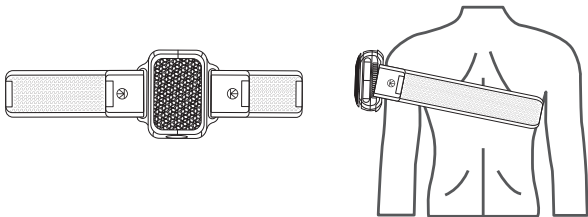
Figure 2. Using one short strap



*Figure 2 continued. Using one short strap*

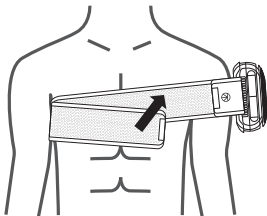


- V. **Torso, shoulder, and back:** When using the RecoveryTherm Cube on the torso, shoulders, and back, use both straps together. **(See Figure 3)** Hold the device with the Therabody logo facing up. Thread the first strap with the Therabody logo through the buckle on the left side of the cube strap frame. Next, thread the second strap with the Therabody logo through the buckle on the right side of the cube strap frame. Velcro to secure each strap so that the Therabody logo faces out. Place the device on the intended treatment area (Therabody logo facing out). Place one strap around the front of your body with the Velcro facing out. Place the second strap on top of it with the short Velcro facing in to connect the two straps. Adjust to tighten as needed. Do not fasten straps around the neck to prevent choking.



*Figure 3. Using both straps*

*Figure 3 continued.  
Using both straps*



## Step 2

### Use the device

- I. Securely rest the device on the intended treatment area, and long press either the cold or hot button to power the device on and begin treatment. If placing the device on the intended treatment area makes the cold and hot buttons out of reach, power on and choose your treatment first.
- II. Long press the cold (snowflake) button to begin cold treatment. The cold button will illuminate as blue as the cold treatment begins. Short press the cold button at any point during treatment to toggle through temperature options: 1 LED light: 16 °C (61 °F) (default), 2 LED lights: 12 °C (54 °F), 3 LED lights: 8 °C (46 °F). The treatment will run for 18 minutes.

- III. Long press the hot (heat wave) button to begin hot treatment. The hot button will illuminate as orange as the hot treatment begins. Short press the hot button at any point during treatment to toggle through temperature options: 1 LED light: 35 °C (95 °F) (default), 2 LED lights: 39 °C (102 °F), 3 LED lights: 43 °C (109 °F). The treatment will run for 24 minutes.
- IV. Simultaneously long press both the cold and hot buttons to reach contrast mode. Both the cold and hot buttons will illuminate as the contrast treatment begins. The treatment will run for 20 minutes, spending five minutes in cold treatment and five minutes in hot treatment, and repeating once. Short press the cold or hot button at any point during their respective treatment to toggle through temperature options (Cold: 3 LED lights: 8 °C (46 °F) (default), 1 LED light: 16 °C (61 °F), 2 LED lights: 12 °C (54 °F); Hot: 3 LED lights: 43 °C (109 °F) (default), 1 LED light: 35 °C (95 °F), 2 LED lights: 39 °C (102 °F).
- V. Treatment times do not reset when the treatment temperature is changed. Treatment times do reset when switching between hot and cold treatment. The device will power off once the treatment is complete.
- VI. Long press the cold or hot button to turn off the device.

### Step 3

Feel the difference.® Every day.

Whether used for targeted pain relief or muscle soreness and stiffness, RecoveryTherm Cube will help keep you feeling your best.

**See Warnings for important safety instructions**



Scan the QR code to get started.

Table 1. Modes

	1 LED light	2 LED lights	3 LED lights
<p><b>Hot mode</b> 24 minutes total</p> <p>Short press hot button to toggle between three temperature options.</p>	<p>35 °C 95 °F</p> <p>Default temperature</p>	<p>39 °C 102 °F</p>	<p>43 °C 109 °F</p>
<p><b>Cold Mode</b> 18 minutes total</p> <p>Short press cold button to toggle between three temperature options.</p>	<p>16 °C 61 °F</p> <p>Default temperature</p>	<p>12 °C 54 °F</p>	<p>8 °C 46 °F</p>

	Step 1	Step 2	Step 3	Step 4
<b>Contrast Mode</b> 20 minutes total	5 minutes  Cold	5 minutes  Hot	5 minutes  Cold	5 minutes  Hot
Simultaneously long press both hot and cold buttons to begin contrast treatment	The default temperature is 8 °C. Short press the cold button to toggle through the three temperature options.	The default temperature is 43 °C. Short press the hot button to toggle through the three temperature options.	The default temperature is 8 °C. Short press the cold button to toggle through the three temperature options.	The default temperature is 43 °C. Short press the hot button to toggle through the three temperature options.

**Table 2. Treatment type selection**

Treatment Mode	Pro Tip
<b>Hot Mode</b>	Reduce muscle pain and soreness Reduce muscle and joint stiffness
<b>Cold Mode</b>	Decrease inflammation and swelling Treat acute injury to reduce pain, inflammation, swelling
<b>Contrast Mode</b>	Maximize muscle recovery and performance Maximize post-exercise recovery

# RecoveryTherm Cube Device

## After Care & Cleaning

### Device Maintenance

The following maintenance instructions are important to ensure that your device continues to work as it was designed. Failure to follow these instructions may cause your device to stop working.

### Care and Cleaning

1. The RecoveryTherm Cube is NOT waterproof or machine washable. Do not allow any liquid or water to enter the device or air vents.
2. Ensure that the device is powered off before cleaning.
3. To clean, wipe the inner surface of the strap with a dampened microfiber cloth. Wipe down the device, cube strap frame, and straps completely.

## Charging

- Plug one end of the USB-C charging cable into the USB-C port and the other into your USB-A adapter of choice to charge the RecoveryTherm Cube.
- Check the device's battery status on the LED battery level indicator (on the right-hand side of the USB-C port).
  - Orange: Low battery
  - Blue: Medium battery
  - Green: Full battery
- The LED battery level indicator will flash while properly connected until fully charged. The LED indicator will turn green when charging is complete.
- The battery life is approximately 120 minutes for cold and heat mode and 60 minutes for contrast mode.

\*\*Note: If using an alternative USB-C cable, ensure that it is from a trusted source and has not suffered any structural damage. Do not try to use the device while charging.

Guía de Inicio Rápido

# Enfríalo. Caliéntalo. Con el Cube.



Descubre cómo sacarle el máximo partido a tu nuevo RecoveryTherm Cube como dispositivo portátil y móvil con las correas ajustables.

## Tres tratamientos preestablecidos

Elimina la improvisación de tu recuperación con 3 tratamientos preestablecidos fáciles de usar, cada uno personalizable según tu nivel de comodidad. Nuestras temperaturas y la duración del tratamiento respaldadas por la ciencia permiten colocar el Cube directamente sobre la piel y ofrecen un alivio rápido y eficaz.



**Tratamiento de calor**  
24 minutos

**Alivia el dolor y la rigidez**

Intenta masajear los músculos tensos o utilizar las correas para tratar las articulaciones con agujetas antes de la actividad.



**Tratamiento de frío**  
18 minutos

**Reduce la hinchazón e inflamación**

Intenta usar las correas para tratar una lesión menor o masajear los dolores y las molestias persistentes.



**Tratamiento de contraste**  
20 minutos

**Maximiza la recuperación y reduce el dolor**

Intenta usarlo en aquellos músculos o articulaciones doloridos que más lo necesitan después de la actividad.



## Descripción general del producto

# RecoveryTherm Cube

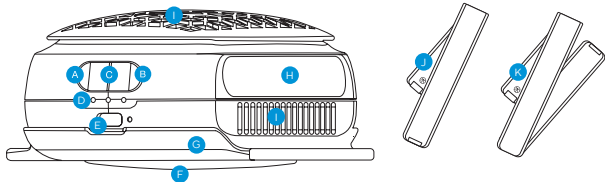
**Terapia instantánea de frío y calor para lograr un alivio específico del dolor.**

Despídete de las engorrosas bolsas de hielo y los infernales sacos de calor con el RecoveryTherm Cube. Elige entre terapia de calor o terapia de frío instantáneas o alterna con la terapia de contraste para aliviar de manera eficaz dolores y molestias, reducir la inflamación y el dolor muscular y maximizar la recuperación. Nuestra tecnología Cryothermal Technology patentada aporta una terapia de calor, frío y contraste rápida y controlada con precisión directamente sobre la piel. Utilízalo como un dispositivo de mano específico o colócalo sobre zonas clave del cuerpo con las correas de seguridad para mayor comodidad estés donde estés.

## Uso previsto

El RecoveryTherm Cube está diseñado para aliviar dolores y molestias, reducir la inflamación y el dolor muscular y maximizar la recuperación. Las terapias de frío y calor ofrecen beneficios terapéuticos únicos; además, alternar entre una y otra, conocida como terapia de contraste, puede ayudar a maximizar la recuperación muscular y el rendimiento. El RecoveryTherm Cube se ha diseñado como un dispositivo portátil de mano que se utiliza para proporcionar alivio específico en una zona y que también puede colocarse de forma segura en la zona de tratamiento prevista para realizar tratamientos más prolongados sin necesidad de utilizar las manos.

# Conoce tu RecoveryTherm Cube



- A** Botón de terapia de frío
- B** Botón de terapia de calor
- C** Terapia de contraste (pulsa A y B)
- D** Indicador de nivel de temperatura

- E** Puerto de carga USB-C e indicador de nivel de batería
- F** Zona de tratamiento
- G** Soporte para correas
- H** Zona de agarre

- I** Rejillas de ventilación (No cubrir)
- J** Correa corta
- K** Correa larga

# Guía de inicio rápido

## Encender y apagar el RecoveryTherm Cube

Mantén pulsado el botón de frío o calor para iniciar el tratamiento de frío o calor. Mantén pulsados los botones de frío y calor a la vez para iniciar el tratamiento de contraste. Mantén pulsado el botón de calor o frío para apagar el dispositivo manualmente.

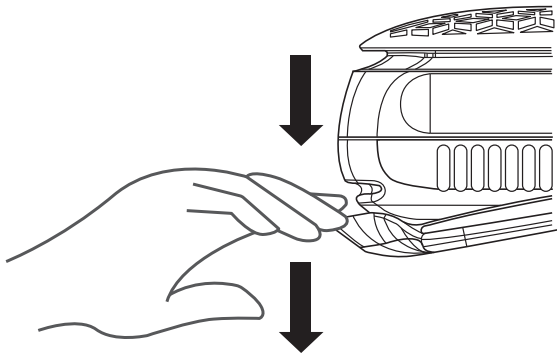
## Apagado automático

El dispositivo se apagará automáticamente después de completar cada tratamiento.

## Paso 1

### Coloca y asegura el dispositivo en la zona de tratamiento

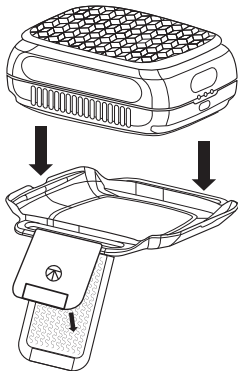
- I. El RecoveryTherm Cube puede utilizarse como un dispositivo portátil o fijarse firmemente a la zona de tratamiento mediante el soporte y las correas suministradas. Utiliza el dispositivo directamente sobre la piel para maximizar los beneficios o sobre ropa fina si lo deseas. Recógete el pelo de forma segura antes de usar el dispositivo.
- II. El dispositivo llegará en el interior del soporte para correas. Saca el dispositivo del soporte empujando los bordes delantero y trasero del soporte para correas. **(Consulta la Imagen 1)** El dispositivo se puede sacar del soporte cuando se pretende utilizar como dispositivo de mano para mayor comodidad. Para volver a colocarlo, alinea y encaja el dispositivo en el soporte para correas.



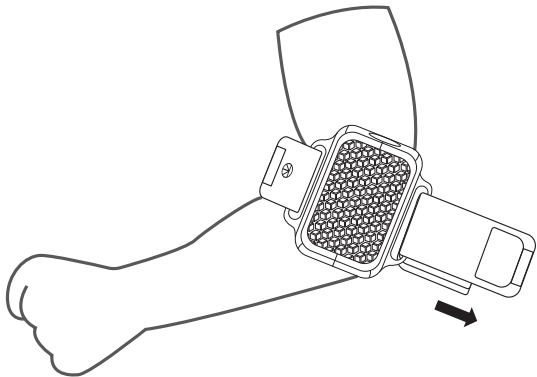
*Imagen 1.Extracción del dispositivo del soporte para correas*

III. Para usarlo como dispositivo de mano, colócalo en la zona de tratamiento deseada con el logotipo de Therabody orientado hacia fuera. Agarra el dispositivo utilizando la zona de agarre plana recomendada en cada lado. No cubras las rejillas de ventilación ni te apoyes sobre la parte superior del dispositivo. Utiliza el dispositivo manteniéndolo quieto sobre la zona de tratamiento o realizando un masaje suave. \*Si pretender tener el dispositivo quieto durante el tratamiento, ve al paso 2: Usar el dispositivo

IV. **Brazos y extremidades:** cuando vayas a utilizar el RecoveryTherm Cube en los brazos y las extremidades, utiliza una sola correa. **(Consulta la Imagen 2)** Sostén el dispositivo con el logotipo de Therabody hacia arriba. Pasa la correa con el logotipo de Therabody a través de una de las hebillas del soporte para correas. Utiliza el velcro para fijar la correa. Coloca el dispositivo en la zona de tratamiento prevista (con el logotipo de Therabody hacia fuera) y rodea la extremidad con la correa. Pasa la correa por la hebilla del otro lado del dispositivo, ajústala según sea necesario y asegúrala con velcro.

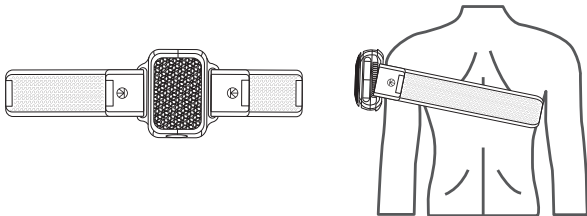


*Imagen 2. Uso de una correa corta*



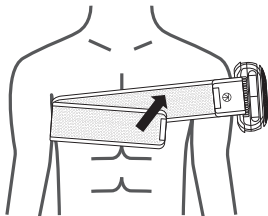
*Continuación de Imagen 2. Uso de una correa corta*

- V. **Torso, hombro y espalda:** cuando vayas a utilizar el RecoveryTherm Cube en el torso, los hombros y la espalda, usa ambas correas a la vez. **(Consulta la Imagen 3)** Sostén el dispositivo con el logotipo de Therabody hacia arriba. Pasa la primera correa con el logotipo de Therabody a través de la hebilla en el lado izquierdo del soporte para correas. A continuación, pasa la segunda correa con el logotipo de Therabody a través de la hebilla en el lado derecho del soporte. Utiliza el velcro para fijar cada correa de modo que el logotipo de Therabody quede hacia fuera. Coloca el dispositivo en la zona de tratamiento prevista (con logotipo de Therabody hacia fuera). Rodea la parte delantera de tu cuerpo con una correa con el velcro hacia fuera. Coloca la segunda correa encima de ella con el velcro corto hacia dentro para unir las correas. Aprieta según sea necesario. No abroches las correas alrededor del cuello para evitar asfixiarte.



*Imagen 3. Uso de ambas correas*

*Continuación de Imagen 3.  
Uso de ambas correas*



## Paso 2

### Usar el dispositivo

- I. Apoya de forma segura el dispositivo en la zona de tratamiento prevista y mantén pulsado el botón de frío o calor para encender el dispositivo e iniciar el tratamiento. Si, al colocar el aparato en la zona de tratamiento prevista, los botones de frío y calor quedan fuera de tu alcance, enciéndelo y elige primero el tratamiento.
- II. Mantén pulsado el botón de frío (en forma de copo de nieve) para comenzar el tratamiento de frío. El botón de frío se iluminará en azul cuando comience el tratamiento. Pulsa el botón de frío en cualquier momento durante el tratamiento para alternar entre las opciones de temperatura: 1 luz LED: 16 °C (61 °F) (predeterminado), 2 luces LED: 12 °C (54 °F), 3 luces LED: 8 °C (46 °F). El tratamiento durará 18 minutos.



- III. Mantén pulsado el botón de calor (en forma de onda de calor) para iniciar el tratamiento de calor. El botón de calor se iluminará en naranja cuando comience el tratamiento de calor. Pulsa el botón de calor en cualquier momento del tratamiento para alternar entre las opciones de temperatura: 1 luz LED: 35 °C (95 °F) (predeterminado), 2 luces LED: 39 °C (102 °F), 3 luces LED: 43 °C (109 °F). El tratamiento durará 24 minutos.
- IV. Mantén pulsados los botones de frío y calor a la vez para iniciar el modo de contraste. Los botones de frío y calor se iluminarán cuando comience el tratamiento de contraste. El tratamiento durará 20 minutos, 5 minutos de tratamiento de frío y 5 minutos de tratamiento de calor, y se repetirá una vez. Pulsa el botón de frío o de calor en cualquier momento de cada tratamiento respectivamente para alternar entre las opciones de temperatura (Frío: 3 luces LED: 8 °C (46 °F) (predeterminado), 1 luz LED: 16 °C (61 °F), 2 luces LED: 12 °C (54 °F); Calor: 3 luces LED: 43 °C (109 °F) (predeterminado), 1 luz LED: 35 °C (95 °F), 2 luces LED: 39 °C (102 °F).
- V. La duración de los tratamientos no se restablece cuando cambias la temperatura. La duración de los tratamientos sí se restablece cuando se cambia entre tratamiento de frío y calor. El dispositivo se apagará una vez que termine el tratamiento.
- VI. Mantén pulsado el botón de frío o de calor para apagar el dispositivo.

### Paso 3

## Sienta la diferencia.® Cada día.

El RecoveryTherm Cube te ayudará a sentirte lo mejor posible, tanto si lo utilizas para aliviar dolores específicos como para aliviar las agujetas y la rigidez muscular.

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



Escanee el código QR para empezar.

# Descripción general de los protocolos

## Tabla 1. Modos

	1 luz LED	2 luces LED	3 luces LED
<p><b>Modo calor</b> 24 minutos en total</p> <p>Pulsa el botón de calor para alternar entre las tres opciones de temperatura.</p>	<p>35 °C 95 °F</p> <p>Temperatura predeterminada</p>	<p>39 °C 102 °F</p>	<p>43 °C 109 °F</p>
<p><b>Modo frío</b> 18 minutos en total</p> <p>Pulsa el botón de frío para alternar entre la tres opciones de temperatura.</p>	<p>16 °C 61 °F</p> <p>Temperatura predeterminada</p>	<p>12 °C 54 °F</p>	<p>8 °C 46 °F</p>

	<b>Paso 1</b>	<b>Paso 2</b>	<b>Paso 3</b>	<b>Paso 4</b>
<p><b>Modo de contraste</b> 20 minutos en total</p> <p>Mantén pulsados los botones de frío y calor a la vez para comenzar el tratamiento de contraste</p>	<p>5 minutos</p> <p>Frío</p> <p>La temperatura predeterminada es de 8 °C. Pulsa el botón de frío para alternar entre las tres opciones de temperatura.</p>	<p>5 minutos</p> <p>Calor</p> <p>La temperatura predeterminada es de 43 °C. Pulsa el botón de calor para alternar entre los tres modos de temperatura.</p>	<p>5 minutos</p> <p>Frío</p> <p>La temperatura predeterminada es de 8 °C. Pulse una sola vez el botón de frío para alternar entre los tres modos de temperatura.</p>	<p>5 minutos</p> <p>Calor</p> <p>La temperatura predeterminada es de 43. Pulsa el botón de calor para alternar entre los tres modos de temperatura.</p>

**Tabla 2. Selección del tipo de tratamiento**

<b>Modo de tratamiento</b>	<b>Consejo de experto</b>
<b>Modo calor</b>	<p>Reduce los dolores y las molestias musculares</p> <p>Reduce la rigidez muscular y articular</p>
<b>Modo frío</b>	<p>Disminuye la inflamación y la hinchazón</p> <p>Trata lesiones agudas para reducir el dolor, la inflamación, la hinchazón</p>
<b>Modo de contraste</b>	<p>Maximiza la recuperación muscular y el rendimiento</p> <p>Maximiza la recuperación después del ejercicio</p>

# Cuidado y limpieza del dispositivo RecoveryTherm Cube

## Mantenimiento de dispositivos

Las siguientes instrucciones de mantenimiento son importantes para garantizar que el dispositivo funcione correctamente. Su incumplimiento puede ocasionar que el dispositivo deje de funcionar.

## Cuidado y limpieza

1. El RecoveryTherm Cube NO es resistente al agua ni se puede lavar a máquina. No permitas que ningún líquido o agua entre en el dispositivo o en las rejillas de ventilación.
2. Asegúrate de que el dispositivo esté apagado antes de limpiarlo.
3. Para limpiarlo, pasa un paño de microfibra húmedo por la superficie interior de la correa. Limpia completamente el dispositivo, el soporte para correas y las correas.

## Batería y carga

- Conecta un extremo del cable de carga USB-C al puerto USB-C y el otro, en el adaptador USB-A de tu elección para cargar el RecoveryTherm Cube.
- Comprueba el estado de la batería del dispositivo en el indicador LED de nivel de batería (en el lado derecho del puerto USB-C).
  - Naranja: carga baja
  - Azul: carga media
  - Verde: carga completa
- El indicador LED de nivel de batería parpadeará mientras esté correctamente conectado hasta que esté completamente cargado. El indicador LED se iluminará en verde cuando se termine de cargar.
- La duración de la batería es de aproximadamente 120 minutos para los modos frío y calor y 60 minutos para el modo de contraste.

\*\*Nota: Si utilizas otro cable USB-C, comprueba que sea de una fuente de confianza y que no haya sufrido ningún daño estructural. No intentes usar el dispositivo mientras se está cargando.

FR **Glace-le. Chauffe-le.  
Avec le Cube.**



Apprenez à tirer le meilleur parti de votre nouveau RecoveryTherm Cube portable en déplacement grâce à ses sangles réglables.

## Trois traitements prédéfinis

Ne cherchez pas plus loin, ces trois traitements prédéfinis sont faciles à utiliser et peuvent être personnalisés en fonction de votre niveau de confort. Nos températures et durées de traitement scientifiquement éprouvées permettent au Cube d'agir directement sur la peau pour un soulagement rapide et efficace.



**Traitement thermique**  
24 minutes

**Soulage la douleur et les raideurs**

Essayez de masser les muscles tendus ou d'utiliser les sangles pour cibler les articulations raides avant toute activité.



**Traitement par le froid**  
18 minutes

**Réduit le gonflement et l'inflammation**

Essayez d'utiliser les sangles pour soigner une blessure mineure ou pour masser les douleurs persistantes.



**Traitement par contraste**  
20 minutes

**Maximise la récupération et réduit les courbatures**

Essayez de l'utiliser sur les muscles ou les articulations endoloris qui en ont le plus besoin après une activité physique.

## Présentation du produit

# RecoveryTherm Cube

Thérapie instantanée par le chaud et le froid pour un soulagement ciblé de la douleur.

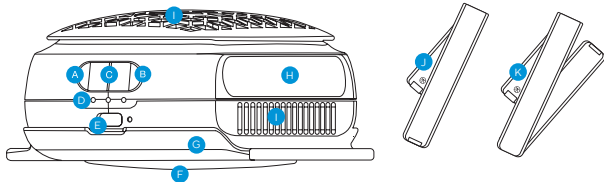
Le RecoveryTherm Cube vous épargne les poches de glace encombrantes et les compresses thermiques brûlantes. Choisissez entre la thérapie par le chaud instantanée, la thérapie par le froid, ou alternez avec la thérapie par contraste pour soulager plus efficacement les douleurs, réduire l'inflammation et les douleurs musculaires et maximiser la récupération. Notre technologie cryothermique brevetée offre une thérapie par le chaud, le froid et le contraste, rapide et contrôlée avec précision, directement sur la peau. Utilisez-le comme un appareil portable et ciblé, ou attachez-le à des zones stratégiques de votre corps à l'aide des sangles de sécurité, pour une utilisation pratique lors de vos déplacements.

## Utilisation prévue

Le RecoveryTherm Cube vise à soulager les douleurs, à réduire l'inflammation et les douleurs musculaires et à optimiser la récupération. Les thérapies par le chaud et le froid offrent des avantages thérapeutiques uniques, et l'alternance entre les deux, connue sous le nom de thérapie de contraste, peut aider à maximiser la récupération et les performances musculaires. Le RecoveryTherm Cube est un appareil portable utilisé pour soulager une zone de manière ciblée. Il peut également être fixé en toute sécurité sur la zone à traiter pour des traitements prolongés et autonomes.

# Connaître son RecoveryTherm Cube

FR



- A** Bouton de thérapie par le froid
- B** Bouton de thérapie par le chaud
- C** Thérapie par contraste (Appuyer sur A et B)
- D** Indicateur du niveau de température

- E** Port de charge USB-C et indicateur de niveau de batterie
- F** Zone de traitement
- G** Cadre à sangles cubiques
- H** Zone de préhension

- I** Bouches d'aération (Ne pas couvrir)
- J** Sangle courte
- K** Sangle longue



# Pour commencer

## Allumer et éteindre le RecoveryTherm Cube

Appuyez longuement sur le bouton correspondant au froid ou au chaud pour commencer le traitement souhaité. Appuyez simultanément sur les boutons correspondant au froid et au chaud pour commencer le traitement par contraste. Appuyez longuement sur le bouton correspondant au chaud ou au froid pour éteindre manuellement l'appareil.

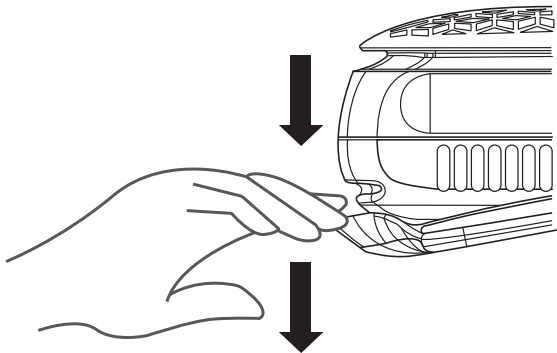
## Arrêt automatique

L'appareil s'éteint automatiquement à la fin de chaque traitement.

### Étape 1 :

## Placez et fixez l'appareil sur la zone de traitement

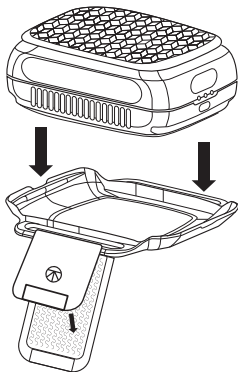
- I. Le RecoveryTherm Cube peut être utilisé comme appareil portable ou fixé en toute sécurité sur la zone de traitement à l'aide du cadre et des sangles fournis. Utilisez l'appareil directement sur la peau pour en maximiser les bénéfices ou sur des vêtements légers si vous le souhaitez. Attachez bien vos cheveux avant d'utiliser l'appareil.
- II. L'appareil est livré à l'intérieur du cadre de la sangle cubique. Retirez l'appareil du cadre en poussant sur les bords avant et arrière du cadre. **(voir figure 1)** L'appareil peut être retiré de son cadre lorsqu'il est utilisé comme appareil portable, pour plus de confort. Pour le remettre en place, alignez et clipsez l'appareil dans le cadre de la sangle cubique.



*Figure 1. Retirer l'appareil du cadre*

III. Pour l'utiliser comme appareil portatif, placez l'appareil sur la zone à traiter, le logo Therabody orienté vers l'extérieur. Saisissez l'appareil en utilisant la zone de préhension plate prévue à cet effet de chaque côté. Ne couvrez pas les bouches d'aération et ne vous allongez pas sur l'appareil. Utilisez l'appareil en le maintenant immobile sur la zone à traiter ou en exerçant un léger massage. \*Si vous prévoyez de tenir l'appareil pendant le traitement, passez à l'étape 2 : Utiliser l'appareil.

IV. **Bras et membres** : lors de l'utilisation du RecoveryTherm Cube sur les bras et les membres, utilisez une seule sangle. **(Voir figure 2)** Tenez l'appareil avec le logo Therabody orienté vers le haut. Passez la sangle portant le logo Therabody dans l'une des boucles du cadre de la sangle. Fixez la sangle à l'aide d'une bande Velcro. Placez l'appareil sur la zone de traitement prévue (le logo Therabody vers l'extérieur) et enroulez la sangle autour du membre. Passez la sangle dans la boucle de l'autre côté de l'appareil, en l'ajustant si nécessaire, et fixez-la avec du velcro.



FR

Figure 2. Utilisation d'une sangle courte

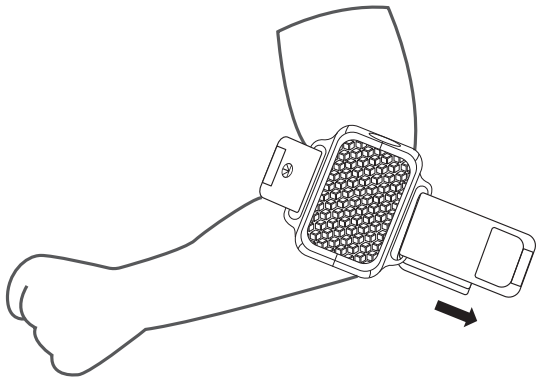


Figure 2 suite. Utilisation d'une sangle courte

- V. **Torse, épaules et dos** : lorsque vous utilisez le RecoveryTherm Cube sur le torse, les épaules et le dos, utilisez les deux sangles ensemble. **(Voir figure 3)** Tenez l'appareil avec le logo Therabody orienté vers le haut. Passez la première sangle portant le logo Therabody dans la boucle située sur le côté gauche du cadre de la sangle. Ensuite, enfiler la deuxième sangle portant le logo Therabody dans la boucle située sur le côté droit du cadre de la sangle. Fixez chaque sangle avec du velcro de façon à ce que le logo Therabody soit orienté vers l'extérieur. Placez l'appareil sur la zone de traitement prévue (logo Therabody vers l'extérieur). Placez une sangle autour de l'avant de votre corps avec le velcro tourné vers l'extérieur. Placez la deuxième sangle par-dessus, le velcro le plus court orienté vers l'intérieur, afin de relier les deux sangles. Ajustez au besoin. N'attachez pas les sangles autour du cou pour éviter tout risque d'étouffement.

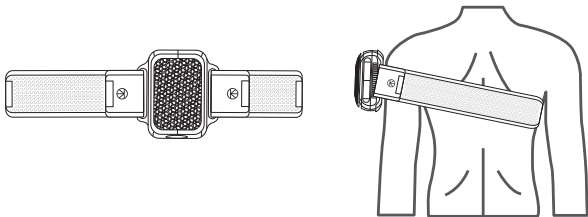
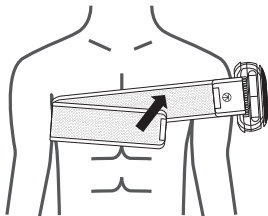


Figure 3. Utilisation des deux sangles

Figure 3 suite. Utilisation des deux sangles



## Étape 2

### Utiliser l'appareil

- I. Posez fermement l'appareil sur la zone à traiter et appuyez longuement sur le bouton correspondant au froid ou au chaud pour allumer l'appareil et commencer le traitement. Si, en plaçant l'appareil sur la zone de traitement prévue, les boutons correspondant au froid et au chaud sont hors de portée, allumez votre appareil et choisissez votre traitement au préalable.
- II. Appuyez longuement sur le bouton correspondant au froid (flocons de neige) pour commencer le traitement par le froid. Ce bouton s'allume en bleu lorsque le traitement par le froid commence. Appuyez brièvement sur ce bouton à tout moment pendant le traitement pour basculer entre les différentes températures : 1 lumière LED : 16 °C (par défaut), 2 lumières LED : 12 °C, 3 lumières LED : 8 °C. Le traitement durera 18 minutes.

- III. Appuyez longuement sur le bouton correspondant au chaud (flamme) pour commencer le traitement par le chaud. Ce bouton s'allume en orange lorsque le traitement par le chaud commence. Appuyez brièvement sur ce bouton à tout moment pendant le traitement pour basculer entre les différentes températures : 1 lumière LED : 35 °C (par défaut), 2 lumières LED : 39 °C, 3 lumières LED : 43 °C. Le traitement durera 24 minutes.
- IV. Appuyez simultanément sur les boutons correspondant au froid et au chaud pour commencer le traitement par contraste. Les boutons chaud et froid s'allument lorsque le traitement par contraste commence. Le traitement durera 20 minutes, cinq minutes de traitement à froid et cinq minutes de traitement à chaud, puis la même chose une deuxième fois. Appuyez brièvement sur le bouton correspondant au froid ou au chaud à tout moment pendant leur traitement respectif pour modifier la température (froid : 3 lumières LED : 8 °C (par défaut), 1 lumière LED : 16 °C, 2 lumières LED : 12 °C ; chaud : 3 lumières LED : 43 °C (par défaut), 1 lumière LED : 35 °C, 2 lumière LED : 39 °C.
- V. Les durées de traitement ne sont pas réinitialisées lorsque la température du traitement est modifiée. Les durées de traitement sont réinitialisées lorsque vous passez d'un traitement chaud à un traitement froid. L'appareil s'éteindra une fois le traitement terminé.
- VI. Appuyez longuement sur le bouton correspondant au froid ou au chaud pour éteindre l'appareil.

### Étape 3

## Sentez la différence.® Au quotidien.

Qu'il soit utilisé pour soulager des douleurs ciblées ou des douleurs musculaires et des raideurs, le RecoveryTherm Cube 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.

# Aperçu des protocoles

FR

## Tableau 1. Modes

	1 lumière LED	2 lumières LED	3 lumières LED
<p><b>Mode chaud</b> 24 minutes au total</p> <p>Appuyez brièvement sur le bouton correspondant au chaud pour choisir parmi trois températures.</p>	<p>35 °C 95 °F</p> <p>Température par défaut</p>	<p>39 °C 102 °F</p>	<p>43 °C 109 °F</p>
<p><b>Mode froid</b> 18 minutes au total</p> <p>Appuyez brièvement sur le bouton correspondant au froid pour choisir parmi trois températures.</p>	<p>16 °C 61 °F</p> <p>Température par défaut</p>	<p>12 °C 54 °F</p>	<p>8 °C 46 °F</p>



	Étape 1 :	Étape 2	Étape 3	Étape 4
<p><b>Mode contraste</b> 20 minutes au total</p> <p>Appuyez simultanément sur les boutons correspondant au froid et au chaud pour commencer le traitement par contraste</p>	<p>5 MINUTES</p> <p>Froid</p> <p>La température par défaut est de 8 °C. Appuyez brièvement sur le bouton correspondant au froid pour choisir parmi trois températures.</p>	<p>5 MINUTES</p> <p>Chaud</p> <p>La température par défaut est de 43 °C. Appuyez brièvement sur le bouton correspondant au chaud pour choisir parmi trois températures.</p>	<p>5 MINUTES</p> <p>Froid</p> <p>La température par défaut est de 8 °C. Appuyez brièvement sur le bouton correspondant au froid pour choisir parmi trois températures.</p>	<p>5 MINUTES</p> <p>Chaud</p> <p>La température par défaut est de 43 °C. Appuyez brièvement sur le bouton correspondant au chaud pour choisir parmi trois températures.</p>

**Tableau 2. Choix du type de traitement**

Mode de traitement	CONSEIL PRO
<b>Mode chaud</b>	Atténue les douleurs musculaires et les courbatures Apaise les raideurs musculaires et articulaires
<b>Mode froid</b>	Diminuer l'inflammation et le gonflement Traite les blessures aiguës pour réduire les douleurs, les inflammations et les gonflements
<b>Mode contraste</b>	Maximise la récupération musculaire et les performances Maximise la récupération post-exercice

# RecoveryTherm Cube Nettoyage et entretien ultérieur

## Entretien de l'appareil

Les instructions d'entretien suivantes sont importantes pour que votre appareil continue de fonctionner comme prévu. Si vous ne suivez pas ces instructions, votre appareil risque de cesser de fonctionner.

## Entretien et nettoyage

1. Le cube RecoveryTherm n'est PAS étanche ou lavable en machine. Ne laissez aucun liquide pénétrer dans l'appareil ou dans les bouches d'aération.
2. Assurez-vous que l'appareil est éteint avant de le nettoyer.
3. Pour nettoyer la ceinture, essuyez la surface interne de la sangle avec un chiffon en microfibre humide. Essuyez complètement l'appareil, le cadre et les sangles.

## Charge

- Branchez une extrémité du câble de charge USB-C dans le port USB-C et l'autre dans l'adaptateur USB-A de votre choix pour charger le RecoveryTherm Cube.
- Vérifiez l'état de la batterie de l'appareil grâce au voyant LED de niveau de la batterie (sur le côté droit du port USB-C).
  - Orange : batterie faible
  - Bleu : batterie chargée à 50 %
  - Vert : batterie chargée à 100 %
- L'indicateur LED de niveau de batterie clignote lorsque l'appareil est correctement connecté jusqu'à ce qu'il soit complètement chargé. L'indicateur LED devient vert lorsque l'appareil est chargé à 100 %.
- L'autonomie de la batterie est d'environ 120 minutes pour le mode froid et chaud et 60 minutes pour le mode contraste.

\*\*Remarque : si vous utilisez un câble USB-C, assurez-vous qu'il provienne d'une source fiable et qu'il n'ait subi aucun dommage structurel. N'essayez pas d'utiliser l'appareil pendant la recharge.

Guida rapida

# IT Freddo. Caldo. Cube.



Scopri come utilizzare al meglio il nuovo RecoveryTherm Cube come dispositivo portatile e in movimento grazie alle cinghie regolabili.

## Tre trattamenti preimpostati

Elimina le congetture sul tuo recupero con 3 trattamenti preimpostati facili da usare, ciascuno personalizzabile in base al tuo livello di comfort. Le temperature e le durate del trattamento, basate su dati scientifici, permettono a Cube di agire direttamente sulla pelle per un sollievo rapido ed efficace.



**Trattamento del calore**  
24 minuti

**Allevia il dolore e la rigidità muscolare**

Prova a massaggiare i muscoli tesi o a usare le cinghie per indirizzare il trattamento alle articolazioni rigide prima dell'attività.



**Trattamento a freddo**  
18 minuti

**Riduci il gonfiore e l'infiammazione**

Prova a utilizzare le cinghie per trattare una lesione di lieve entità o per massaggiare aree in cui avverti disturbi e dolori fastidiosi.



**Trattamento a contrasto**  
20 minuti

**Ottieni il massimo dai dispositivi per il recupero e riduci il dolore**

Prova a usarlo sui muscoli o sulle articolazioni doloranti che ne hanno più bisogno dopo l'attività.

## Descrizione del prodotto

# RecoveryTherm Cube

Terapia istantanea del caldo e del freddo per un sollievo mirato dal dolore.

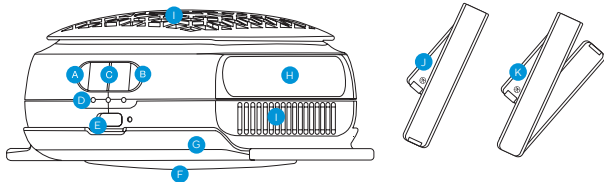
Eliminate i sacchetti del ghiaccio e gli impacchi termici con RecoveryTherm Cube. Scegliete tra la terapia a caldo o la terapia a freddo, oppure alternate con la terapia del contrasto per alleviare più efficacemente i dolori, ridurre infiammazione e indolenzimento muscolare e massimizzare il recupero. La nostra tecnologia criotermica proprietaria fornisce riscaldamento, raffreddamento e terapia di contrasto rapidi e controllati con precisione, direttamente sulla pelle. Utilizzatelo come dispositivo portatile mirato, oppure attaccatelo alle zone chiave del corpo utilizzando le cinghie di sicurezza per una maggiore comodità in movimento.

## Uso previsto

Il RecoveryTherm Cube ha lo scopo di alleviare i dolori, ridurre l'infiammazione e l'indolenzimento muscolare e massimizzare il recupero. Le terapie del caldo e del freddo offrono benefici terapeutici unici, e l'alternanza tra le due, nota come terapia del contrasto, può aiutare a massimizzare il recupero muscolare e le prestazioni. Il RecoveryTherm Cube è stato progettato per essere un dispositivo portatile, tenuto in mano, utilizzato per fornire un sollievo mirato a un'area e può anche essere fissato saldamente all'area di trattamento prevista per trattamenti più lunghi.

# Conoscere il RecoveryTherm Cube

IT



**A** Pulsante terapia del freddo

**B** Pulsante per terapia del calore

**C** Terapia a contrasto  
(Premere A e B)

**D** Indicatore del livello di  
temperatura

**E** Porta di ricarica USB-C e indi-  
catore del livello della batteria

**F** Area di trattamento

**G** Telaio contenitore

**H** Area di impugnatura

**I** Prese d'aria  
(Non coprire)

**J** Cinghia corta

**K** Cinghia lunga

# Per iniziare

## Accensione e spegnimento del RecoveryTherm Cube

Tenere premuto il pulsante del freddo o del caldo per avviare il relativo trattamento. Tenere premuti entrambi i pulsanti per iniziare il trattamento del contrasto. Tenere premuto il pulsante caldo o freddo per spegnere manualmente il dispositivo.

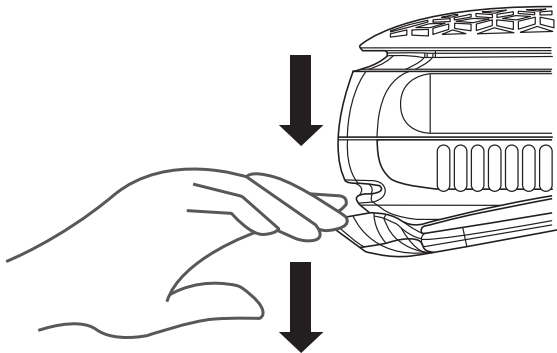
## Spegnimento automatico

Il dispositivo si spegne automaticamente dopo il completamento di ciascun trattamento.

## Fase 1

### Posizionare e fissare il dispositivo sull'area di trattamento

- I. Il RecoveryTherm Cube può essere utilizzato posizionandolo con la mano o fissato saldamente all'area di trattamento utilizzando il telaio e le cinghie fornite. Usare il dispositivo direttamente sulla pelle per massimizzarne i benefici o, se si desidera, attraverso indumenti leggeri. Ravviare i capelli prima dell'uso.
- II. Il dispositivo arriva all'interno del telaio protettivo. Rimuovere il dispositivo dal telaio esercitando una pressione sui bordi anteriori e posteriori. **(Vedere Figura 1)** Il dispositivo può essere rimosso dal telaio protettivo quando viene utilizzato come dispositivo portatile. Per riportarlo all'interno del telaio, allineare e inserire il dispositivo in esso.



*Figura 1. Rimozione del dispositivo dal telaio della cinghia Cube*



III. Per l'uso manuale, posizionare il dispositivo sull'area di trattamento prevista con il logo Therabody rivolto verso l'esterno. Afferrare il dispositivo utilizzando l'area di presa piatta consigliata su ciascun lato. Non coprire le prese d'aria o appoggiare sopra il dispositivo. Utilizzare il dispositivo tenendolo fermo sull'area da trattare o massaggiando delicatamente. \*Se prevedi di tenere il dispositivo durante il trattamento, procedi al Passaggio 2: utilizzo del dispositivo

IV. **Braccia e estremità:** quando si utilizza il RecoveryTherm Cube sulle braccia o sulle estremità, utilizzare una sola cinghia. **(Vedere Figura 2)** Tenere il dispositivo con il logo Therabody rivolto verso l'alto. Introdurre la cinghia con il logo Therabody attraverso una delle fibbie sul telaio. Fissare la cinghia con il velcro. Posizionare il dispositivo sull'area di trattamento prevista (logo Therabody rivolto verso l'esterno) e avvolgere la cinghia attorno all'arto. Far passare la cinghia attraverso la fibbia sull'altro lato del dispositivo, regolandolo in base alle necessità, e fissala con il velcro.

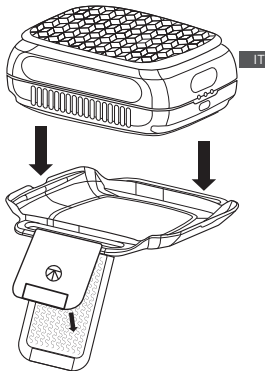
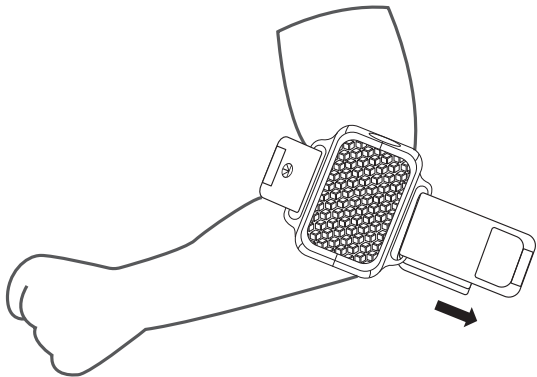
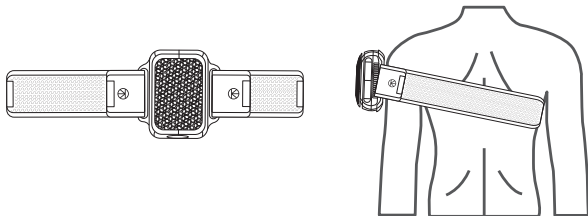


Figura 2. Utilizzo di una cinghia corta



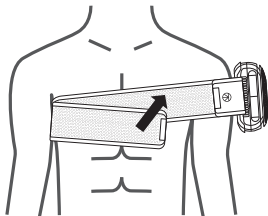
*Continua la Figura 2. Utilizzo di una una cinghia corta*

- V. **Busto, spalle e schiena:** quando si utilizza il RecoveryTherm Cube su busto, spalle e schiena, utilizzare entrambe le cinghie assieme. **(Vedere Figura 3)** Tenere il dispositivo con il logo Therabody rivolto verso l'alto. Infilare la prima cinghia con il logo Therabody attraverso la fibbia sul lato sinistro del telaietto. Quindi, infilare la seconda cinghia con il logo Therabody attraverso la fibbia sul lato destro del telaietto. Fissare ogni cinghia in modo che il logo Therabody sia rivolto verso l'esterno. Posizionare il dispositivo sull'area di trattamento prevista (logo Therabody rivolto verso l'esterno). Posizionare una cinghia intorno alla parte anteriore del corpo con la parte in velcro rivolta verso l'esterno. Posizionare la seconda cinghia sopra di essa con la parte corta in velcro rivolta verso l'interno, per collegare le due cinghie. Per stringere le cinghie, regolarle a piacere. Non allacciare le cinghie intorno al collo per evitare il pericolo di soffocamento.



*Figura 3. Utilizzo di entrambe le cinghie*

*Continua la Figura e.  
Usando entrambe le cinghie*



## Fase 2

### Utilizzare il dispositivo

- I. Posizionare il dispositivo sull'area di trattamento prevista e mantenere premuto il pulsante freddo o caldo per accendere il dispositivo e iniziare il trattamento. Se il posizionamento del dispositivo sull'area di trattamento prevista rende irraggiungibili i pulsanti, accendere il dispositivo e scegliere il trattamento prima di cominciare.
- II. Tenere premuto il pulsante del freddo (fiocco di neve) per avviare il trattamento a freddo. Il pulsante si illumina di blu all'inizio del trattamento. Premere brevemente il pulsante freddo in qualsiasi punto durante il trattamento per scorrere le opzioni di temperatura: 1 luce LED: 16 °C (61 °F) (impostazione predefinita), 2 luci LED: 12 °C (54 °F), 3 luci LED: 8 °C (46 °F). Il trattamento durerà 18 minuti.

- III. Tenere premuto il pulsante caldo (onda di calore) per iniziare il trattamento a caldo. Il pulsante si illuminerà di arancione all'inizio del trattamento. Premere brevemente il pulsante a caldo in qualsiasi punto durante il trattamento per passare alle opzioni di temperatura: 1 luce LED: 35 °C (95 °F) (impostazione predefinita), 2 luci LED: 39 °C (102 °F), 3 luci LED: 43 °C (109 °F). Il trattamento durerà 24 minuti.
- IV. Premere contemporaneamente a lungo i pulsanti "freddo" e "caldo" per raggiungere la modalità di contrasto. Sia i pulsanti "freddo" e "caldo" si illuminano all'inizio del trattamento. Il trattamento dura 20 minuti, di cui cinque minuti a freddo e cinque minuti a caldo, e si ripete una volta. Premere brevemente il pulsante freddo o caldo in qualsiasi punto durante il rispettivo trattamento per scorrere le opzioni di temperatura (freddo: 3 luci LED: 8 °C (46 °F) (impostazione predefinita), 1 luce LED: 16 °C (61 °F), 2 luci a LED: 12 °C (54 °F); caldo: 3 luci a LED: 43 °C (109 °F) (impostazione predefinita), 1 luce a LED: 35 °C (95 °F), 2 luci a LED: 39 °C (102 °F).
- V. I tempi di trattamento non vengono ripristinati quando la temperatura viene modificata. I tempi di trattamento si azzerano quando si passa dal trattamento caldo a quello freddo. Il dispositivo si spegnerà una volta completato il trattamento.
- VI. Mantenere premuto il pulsante "freddo" o "caldo" per spegnere il dispositivo.

### Fase 3

Senti la differenza.® Ogni giorno.

Se utilizzato per alleviare il dolore, o i dolori e la rigidità muscolari, il RecoveryTherm Cube vi aiuterà a sentirvi nella forma migliore.

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



Effettuare la scansione del codice QR per cominciare.

# Descrizione dei protocolli

IT **Tabella 1. Modalità**

	1 luce LED	2 luci LED	3 luci LED
<p><b>Modalità calda</b> 24 minuti totali</p> <p>Premere brevemente il pulsante "caldo" per alternare tra tre opzioni di temperatura.</p>	<p>35 °C 95 °F</p> <p>Temperatura predefinita</p>	<p>39 °C 102 °F</p>	<p>43 °C 109 °C</p>
<p><b>Modalità fredda</b> 18 minuti totali</p> <p>Premere brevemente il pulsante freddo per alternare tra tre opzioni di temperatura.</p>	<p>16 °C 61 °F</p> <p>Temperatura predefinita</p>	<p>12 °C 54 °F</p>	<p>8 °C 46 °F</p>

	<b>Fase 1</b>	<b>Fase 2</b>	<b>Fase 3</b>	<b>Fase 4</b>
<p><b>Modalità Contrasto</b> 20 minuti in totale</p> <p>Premi contemporaneamente a lungo i pulsanti "caldo" e "freddo" per iniziare il trattamento del contrasto</p>	<p>5 minuti</p> <p>Cold</p> <p>La temperatura predefinita è 8°C. Premere brevemente il pulsante a freddo per scorrere le tre opzioni di temperatura.</p>	<p>5 minuti</p> <p>Hot</p> <p>La temperatura predefinita è 43°C. Premere brevemente il pulsante a caldo per alternare le tre opzioni di temperatura.</p>	<p>5 minuti</p> <p>Cold</p> <p>La temperatura predefinita è 8°C. Premere brevemente il pulsante freddo per alternare le tre opzioni di temperatura.</p>	<p>5 minuti</p> <p>Hot</p> <p>La temperatura predefinita è 43°C. Premere brevemente il pulsante a caldo per alternare le tre opzioni di temperatura.</p>

## Tabella 2. Selezione del tipo di trattamento

<b>Modalità trattamento</b>	<b>CONSIGLIO DEGLI ESPERTI</b>
<b>Modalità calda</b>	<p>Ridurre il dolore e l'indolenzimento muscolare</p> <p>Ridurre la rigidità muscolare e articolare</p>
<b>Modalità fredda</b>	<p>Ridurre l'infiammazione e il gonfiore</p> <p>Tattare le lesioni acute per ridurre il dolore, l'infiammazione, il gonfiore</p>
<b>Modalità Contrasto</b>	<p>Massimizza il recupero muscolare e le prestazioni</p> <p>Massimizza il recupero post-esercizio</p>

# Cura e pulizia del dispositivo

## RecoveryTherm Cube

IT

### Manutenzione del dispositivo

Le seguenti istruzioni di manutenzione sono importanti per garantire che il dispositivo continui a funzionare come è stato progettato. La mancata osservanza di queste istruzioni può provocare il mancato funzionamento del dispositivo.

### Cura e pulizia

1. RecoveryTherm Cube NON è impermeabile o lavabile in lavatrice. Non consentire l'ingresso di liquidi o acqua nel dispositivo o nelle prese d'aria.
2. Assicurarsi che il dispositivo sia spento prima della pulizia.
3. Per la pulizia, strofinare la superficie interna della cinghia con un panno in microfibra inumidito. Pulire completamente il dispositivo, il telaio e le cinghie.



## Per ricaricare

- Collegare un'estremità del cavo di ricarica USB-C alla porta USB-C, e l'altra all'adattatore USB-A scelto per caricare il RecoveryTherm Cube.
- Verificare lo stato della batteria del dispositivo sull'indicatore di livello a LED (sul lato destro della porta USB-C).
  - Arancione: batteria scarica
  - Blu: batteria media
  - Verde: batteria completa
- L'indicatore lampeggerà mentre è collegato correttamente fino a quando la batteria non sarà completamente carica. L'indicatore LED diventa verde quando la ricarica è completa.
- La durata della batteria è di circa 120 minuti in modalità fredda e calda e 60 minuti in modalità contrasto.

\*\*Nota: se si utilizza un cavo USB-C alternativo, assicurarsi che provenga da una fonte attendibile e non abbia subito alcun danno strutturale. Non cercare di utilizzare il dispositivo durante la ricarica.

Quick-Start-Guide

# Abkühlen. Aufwärmen. Mit dem Cube ein Kinderspiel.

DE



Entdecke, wie du dein neues RecoveryTherm Cube mit den verstellbaren Gurten am besten als handgeführtes Gerät und unterwegs verwendest.

## Drei voreingestellte Behandlungen

Mit den drei einfach anzuwendenden, voreingestellten Behandlungen, die sich an deine Bedürfnisse anpassen lassen, gehört das Rätselraten in Sachen Recovery der Vergangenheit an. Durch unsere wissenschaftlich fundierten Temperaturen und Behandlungszeiten kann Cube direkt auf der Haut angewendet werden und sorgt so für schnelle und effektive Entlastung.



**Wärmebehandlung**  
24 Minuten

**Linderung von Schmerzen und Steifheit**

Massieren angespannter Muskeln oder gezielte Behandlung steifer Gelenke mit den Bändern vor der Aktivität.



**Kältebehandlung**  
18 Minuten

**Reduzierung von Schwellungen und Entzündungen**

Verwenden der Gurte zur Behandlung kleinerer Verletzungen oder zur Massage von hartnäckigen Schmerzen.



**Kontrastbehandlung**  
20 Minuten

**Maximale Erholung und Reduzierung von Muskelschmerzen**

Für die schmerzenden Muskeln oder Gelenken, die es nach körperlicher Aktivität am meisten brauchen.

## Produktübersicht

# RecoveryTherm Cube

DE

### Sofortige Wärme- und Kältetherapie für gezielte Schmerzlinderung.

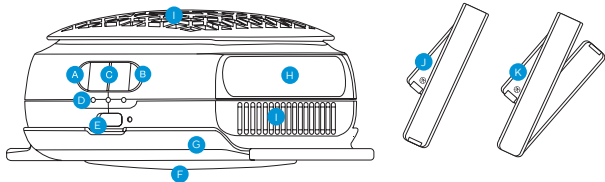
Dank dem RecoveryTherm Cube gehören unhandliche Eisbeutel und unangenehme Wärmepackungen der Vergangenheit an. Wählen Sie zwischen sofortiger Wärmetherapie, Kältetherapie oder Kontrasttherapie, um Entzündungen und Muskelschmerzen effektiver zu reduzieren und die Leistung und Erholung zu maximieren. Unsere patentierte Cryothermal Technology ermöglicht eine schnelle und exakt geregelte Wärme-, Kälte- und Kontrasttherapie direkt auf der Haut. Verwenden Sie das Gerät gezielt als Handgerät oder fixieren Sie es mit den Sicherungsgurten an den wichtigsten Körperstellen und profitieren Sie von einer bequemen Behandlung auch unterwegs.

### Vorgesehene Verwendung

Das RecoveryTherm Cube soll Schmerzen lindern, Entzündungen und Muskelschmerzen reduzieren und die Erholung maximieren. Wärme- und Kältetherapien bieten einzigartige therapeutische Vorteile. Zudem kann der Wechsel zwischen den beiden Anwendungen, die so genannte Kontrasttherapie, zur Maximierung der Muskelerholung und Leistungsfähigkeit beitragen. Das RecoveryTherm Cube ist ein portables, handgeführtes Gerät, das für die gezielte Linderung von Beschwerden in bestimmten Körperregionen eingesetzt wird. Außerdem kann es für längere und freihändige Behandlungen sicher an der zu behandelnden Stelle fixiert werden.

# Lernen Sie Ihr RecoveryTherm Cube kennen

DE



- A** Kältetherapie-Taste
- B** Wärmetherapie-Taste
- C** Kontrasttherapie (A und B drücken)
- D** Temperatur-Anzeige

- E** USB-C-Ladeanschluss und Akkustand-Anzeige
- F** Behandlungsbereich
- G** Cube-Gurtrahmen
- H** Griffbereich

- I** Ventilatoren (Nicht abdecken)
- J** Kurzer Gurt
- K** Langer Gurt

# Erste Schritte

## Ein- und Ausschalten des RecoveryTherm Cube

Halten Sie die Kälte- oder Wärmetaste lange gedrückt, um die Kälte- oder Wärmebehandlung zu beginnen. Zum Starten der Kontrastbehandlung halten Sie die Kälte- und die Wärmetaste gleichzeitig gedrückt. Durch Gedrückthalten der Kälte- oder Wärmetaste wird das Gerät manuell ausgeschaltet.

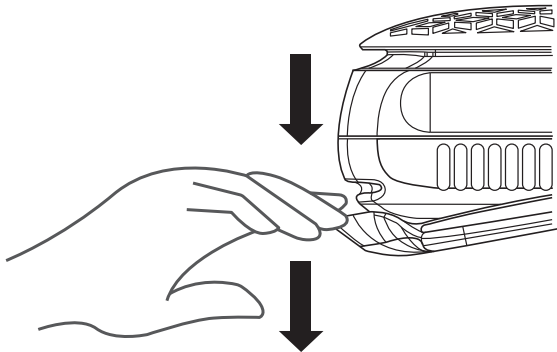
### Automatisches Ausschalten

Das Gerät schaltet sich nach Abschluss jeder Behandlung automatisch ab.

### Schritt 1

## Platzieren und Fixieren des Geräts auf dem Behandlungsbereich

- I. Das RecoveryTherm Cube kann als handgeführtes Gerät verwendet oder mit Hilfe des Cube-Gurtrahmens und der mitgelieferten Gurte sicher auf dem Behandlungsbereich fixiert werden. Zur Maximierung der Wirkung können Sie das Gerät direkt auf der Haut verwenden. Auch eine Behandlung auf leichter Kleidung ist möglich. Sorgen Sie vor der Verwendung des Geräts für eine sichere Fixierung Ihrer Haare.
- II. Das Gerät wird im Cube-Gurtrahmen geliefert. Nehmen Sie das Gerät aus dem Cube-Gurtrahmen heraus, indem Sie auf die vordere und hintere Kante des Rahmen drücken. **(Siehe Abbildung 1)** Für mehr Komfort kann das Gerät dem Cube-Gurtrahmen entnommen und dann als handgeführte Variante verwendet werden. Wenn Sie das Gerät wieder einsetzen



*Abbildung 1. Herausnahme des Geräts aus dem Cube-Gurtrahmen*

möchten, richten Sie es aus und lassen es in den Cube-Gurtrahmen einrasten.

- III. Um das Gerät handgeführt zu verwenden, legen Sie es mit dem Therabody-Logo nach außen auf die zu behandelnde Stelle. Greifen Sie das Gerät an den dafür vorgesehenen flachen Griffflächen auf jeder Seite. Vermeiden Sie eine Abdeckung der Lüftungsschlitze und legen Sie sich nicht auf das Gerät. Verwenden Sie das Gerät, indem Sie es entweder ruhig auf die zu behandelnde Stelle halten oder sanft massieren. \*Wenn Sie das Gerät während der Behandlung halten möchten, fahren Sie mit Schritt 2 fort: Verwendung des Geräts
- IV. **Arme und Gliedmaßen:** Wenn Sie das RecoveryTherm Cube an den Armen und Gliedmaßen verwenden, sollten Sie einen einzelnen Gurt verwenden. **(Siehe Abbildung 2)** Halten Sie das Gerät so, dass das Therabody-Logo nach oben zeigt. Führen Sie den Gurt mit dem Therabody-Logo durch eine der Schnallen am Cube-Gurtrahmen. Sichern Sie den Gurt mit dem Klettverschluss. Legen Sie das Gerät auf die zu behandelnde Stelle (das Therabody-Logo zeigt nach außen) und wickeln Sie den Gurt um die Extremität. Führen Sie den Gurt durch die Schnalle auf der anderen Seite des Geräts, passen Sie ihn nach Bedarf an und sichern Sie ihn mit dem Klettverschluss.

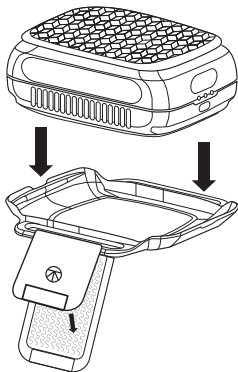


Abbildung 2. Verwendung eines kurzen Gurts

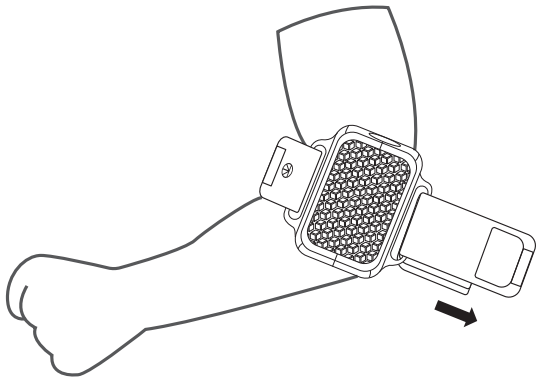


Abbildung 2 – fortgesetzt. Verwendung eines kurzen Gurts



- V. **Rumpf, Schulter und Rücken:** Wenn Sie das RecoveryTherm Cube an Rumpf, Schultern und Rücken tragen, verwenden Sie beide Gurte zusammen. **(Siehe Abbildung 3)** Halten Sie das Gerät so, dass das Therabody-Logo nach oben zeigt. Führen Sie den ersten Gurt mit dem Therabody-Logo durch die Schnalle auf der linken Seite des Cube-Gurtrahmens. Führen Sie dann den zweiten Gurt mit dem Therabody-Logo durch die Schnalle auf der rechten Seite des Cube-Gurtrahmens. Befestigen Sie beide Gurte mit dem Klettverschluss, sodass das Therabody-Logo nach außen zeigt. Legen Sie das Gerät auf die vorgesehene Behandlungsstelle (Therabody-Logo zeigt nach außen). Legen Sie einen Gurt so um Ihren Körper, dass der Klettverschluss nach außen zeigt. Legen Sie den zweiten Gurt so darüber, dass der kurze Klettverschluss nach innen zeigt, um die beiden Gurte zu verbinden. Passen Sie den Gurt nach Bedarf an. Legen Sie die Gurte nicht um den Hals, um Erstickungsgefahr zu vermeiden.

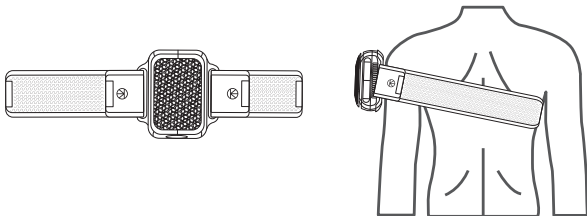
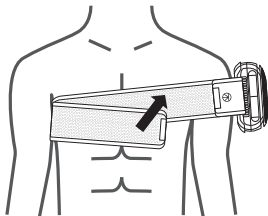


Abbildung 3. Verwendung beider Gurte

Abbildung 3 – fortgesetzt.  
Verwendung beider Gurte



## Schritt 2

### Verwendung des Geräts

- I. Legen Sie das Gerät sicher auf die zu behandelnde Körperregion und halten Sie entweder die Kälte- oder die Wärme-Taste gedrückt, um das Gerät einzuschalten und die Behandlung zu beginnen. Wenn Sie das Gerät auf die zu behandelnde Stelle legen, sodass die Kälte- und Wärmetasten nicht erreichbar sind, schalten Sie das Gerät zunächst ein und wählen Ihre Behandlung.
- II. Halten Sie die Kältetaste (Schneeflocke) lange gedrückt, um die Kältebehandlung zu beginnen. Wenn die Kältebehandlung beginnt, leuchtet die Kältetaste blau auf. Drücken Sie die Kältetaste während der Behandlung kurz, um zwischen den Temperaturoptionen zu wechseln: 1 LED-Leuchte: 16 °C (Standard), 2 LED-Leuchten: 12 °C, 3 LED-Leuchten: 8 °C. Die Behandlung dauert 18 Minuten.

- III. Halten Sie die Wärmetaste (Heizwelle) lange gedrückt, um die Wärmebehandlung zu beginnen. Wenn die Wärmebehandlung beginnt, leuchtet die Wärmetaste orange auf. Drücken Sie die Wärmetaste während der Behandlung kurz, um zwischen den Temperaturoptionen zu wechseln: 1 LED-Leuchte: 35 °C (Standard), 2 LED-Leuchten: 39 °C, 3 LED-Leuchten: 43 °C. Die Behandlung dauert 18 Minuten. Die Behandlung dauert 24 Minuten.
- IV. Halten Sie gleichzeitig die Kälte- und die Wärmetaste gedrückt, um den Kontrastmodus zu aktivieren. Wenn die Kontrastbehandlung beginnt, leuchten sowohl die Kälte- als auch die Wärmetaste auf. Die Behandlung dauert 20 Minuten, davon fünf Minuten kalt und fünf Minuten heiß, und wird einmal wiederholt. Drücken Sie während der jeweiligen Behandlung kurz auf die Kälte- oder Wärmetaste, um zwischen den Temperaturoptionen umzuschalten (Kälte: 3 LED-Leuchten: 8 °C (Standard), 1 LED-Leuchte: 16 °C, 2 LED-Leuchten: 12 °C; Heiß: 3 LED-Leuchten: 43 °C (Standard), 1 LED-Leuchte: 35 °C, 2 LED-Leuchten: 39 °C.
- V. Bei einer Änderung der Behandlungstemperatur erfolgt keine Zurücksetzung der Behandlungszeit. Eine Zurücksetzung erfolgt nur bei einem Wechsel zwischen der Kälte- und Wärmebehandlung. Nach Abschluss der Behandlung schaltet sich das Gerät aus.
- VI. Halten Sie zum Ausschalten des Geräts die Kälte- oder Wärmetaste gedrückt.

## Schritt 3

### Spüre den Unterschied.® Jeden Tag.

Ob zur gezielten Schmerzlinderung oder bei Muskelkater und Steifheit – das RecoveryTherm Cube wird Ihnen zu einem optimalen Wohlbefinden verhelfen.

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



Scannen Sie den QR-Code und legen Sie los.

# Übersicht der Protokolle

## Tabelle 1. Modi

DE

	1 LED	2 LEDs	3 LEDs
<p><b>Wärmemodus</b> 24 Minuten insgesamt</p> <p>Drücken Sie kurz die Wärmetaste, um zwischen drei Temperaturoptionen umzuschalten.</p>	<p>35 °C 95 °F</p> <p>Standardtemperatur</p>	<p>39 °C 102 °F</p>	<p>43 °C 109 °F</p>
<p><b>Kältemodus</b> 18 Minuten insgesamt</p> <p>Drücken Sie kurz die Kältetaste, um zwischen drei Temperaturoptionen umzuschalten.</p>	<p>16 °C 61 °F</p> <p>Standardtemperatur</p>	<p>12 °C 54 °F</p>	<p>8 °C 46 °F</p>

	Schritt 1	Schritt 2	Schritt 3	Schritt 4
<p><b>Kontrastmodus</b> 20 Minuten insgesamt</p> <p>Halten Sie gleichzeitig die Wärme- und die Kältetaste gedrückt, um die Kontrastbehandlung zu starten.</p>	<p>5 Minuten Cold-Ring</p> <p>Die Standardtemperatur ist 8°C. Drücken Sie kurz die Kältetaste, um zwischen drei Temperaturoptionen umzuschalten.</p>	<p>5 Minuten Hot-Ring</p> <p>Die Standardtemperatur ist 43°C. Drücken Sie kurz die Wärmetaste, um zwischen drei Temperaturoptionen umzuschalten.</p>	<p>5 Minuten Cold-Ring</p> <p>Die Standardtemperatur ist 8°C. Drücken Sie kurz die Kältetaste, um zwischen drei Temperaturoptionen umzuschalten.</p>	<p>5 Minuten Hot-Ring</p> <p>Die Standardtemperatur ist 43°C. Drücken Sie kurz die Wärmetaste, um zwischen drei Temperaturoptionen umzuschalten.</p>

**Tabelle 2. Auswahl der Behandlungsart**

Behandlungsmodus	Profi-Tipp:
<b>Wärmemodus</b>	Linderung von Muskelschmerzen und Muskelkater Linderung von Muskelverspannungen und Gelenksteifheit
<b>Kältemodus</b>	Verringerung von Entzündungen und Schwellungen Behandlung von akuten Verletzungen zur Linderung von Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen
<b>Kontrastmodus</b>	Maximierung von Muskelerholung und Leistung Maximierung der Erholung nach dem Training

# RecoveryTherm Cube – Pflege und Reinigung

DE

## Pflege des Geräts

Die folgenden Wartungsanweisungen sind wichtig, um sicherzustellen, dass Ihr Gerät weiterhin so funktioniert, wie es entwickelt wurde. Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann dazu führen, dass Ihr Gerät nicht mehr funktioniert.

## Pflege und Reinigung

1. Die RecoveryTherm Cube ist NICHT wasserdicht oder maschinenwaschbar. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeiten oder Wasser in das Produkt oder die Ventilatoren eindringen.
2. Stellen Sie sicher, dass das Gerät vor der Reinigung ausgeschaltet ist.
3. Zum Reinigen wischen Sie die Innenseite des Gurtes mit einem angefeuchteten Mikrofasertuch ab. Wischen Sie das Gerät, den Cube-Gurtrahmen und die Gurte vollständig ab.

# Aufladen

- Zum Aufladen des RecoveryTherm Cube stecken Sie das eine Ende des USB-C-Ladekabels in den USB-C-Anschluss und das andere in den USB-A-Adapter Ihrer Wahl.
- Überprüfen Sie den Akkustand des Geräts anhand der LED-Akkustandsanzeige (auf der rechten Seite des USB-C-Anschlusses).
  - Orange: Niedriger Akkustand
  - Blau: Mittlerer Akkustand
  - Grün: Voller Akkustand
- Die LED-Akkustandsanzeige blinkt, während das Gerät ordnungsgemäß angeschlossen ist, bis es vollständig aufgeladen ist. Wenn der Ladevorgang abgeschlossen ist, leuchtet die LED-Anzeige grün.
- Die Akkulaufzeit beträgt etwa 120 Minuten im Kalt- und Wärmemodus und 60 Minuten im Kontrastmodus.

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

# Краткое руководство Холод и тепло. В кубе.

RU



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

## Три предустановленные процедуры

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



**Нагрев**  
24 минуты



**Холод**  
18 минут



**Контрастная терапия**  
20 минут

**Для снятия боли и скованности  
мышц**

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

**Для снижения отеков и  
воспаления**

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

**Быстрое восстановление и  
снятие боли**

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



## Обзор продукта

# RecoveryTherm Cube

RU

### Мгновенное локальное нагревание и охлаждение для снятия боли

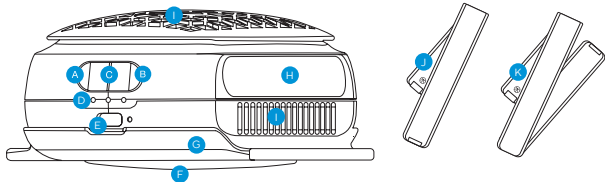
С RecoveryTherm Cube вы забудете о неудобных пакетах со льдом и обжигающих грелках! Используйте воздействие теплом или криотерапию, либо чередуйте их в рамках контрастной терапии для более эффективного облегчения боли, уменьшения отеков и дискомфорта в мышцах, а также для ускоренного восстановления.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

### Предполагаемое использование

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

# Знакомство с RecoveryTherm Cube

RU



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

# Начало работы

## Включение и выключение RecoveryTherm Cube

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

## Автоматическое отключение

По окончании каждой процедуры устройство автоматически выключится.

### Шаг 1.

## Приложите и зафиксируйте устройство на нужной области

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

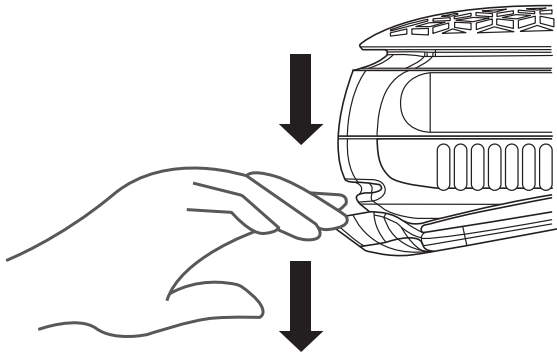


Схема 1. Извлечение устройства из каркаса для крепления ремешка

защелки.

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

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

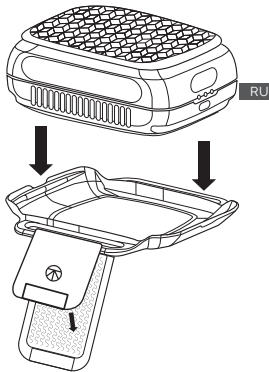


Схема 2. Использование одного короткого ремешка

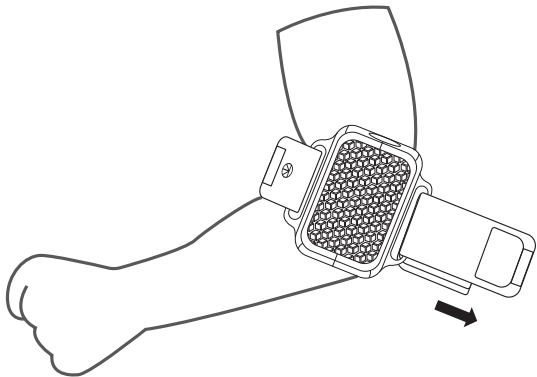


Схема 2 (продолжение). Использование одного короткого ремешка

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

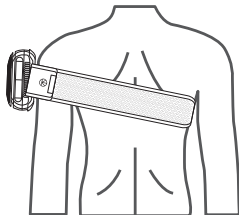
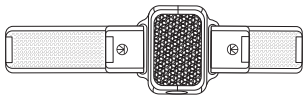
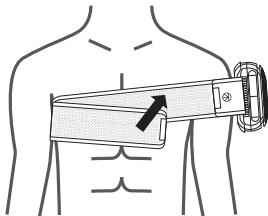


Схема 3. Использование обоих ремешков

Схема 3 (продолжение).  
Использование обоих  
ремешков



## Шаг 2.

### Использование устройства

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



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

### Шаг 3.

#### Устройство можно использовать регулярно.

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

Важные инструкции по безопасности



Отсканируйте QR-код, чтобы начать

# Начало работы

Таблица 1. Режимы

RU

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

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

**Таблица 2. Выбор терапии**

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

# Обслуживание и чистка RecoveryTherm Cube

## RU Обслуживание устройства

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

### Уход и очистка

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

# Зарядка

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

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

Guía de inicio rápido

# Enfríalo. Caliéntalo. Con el Cube.



Aprende a utilizar mejor tu nuevo RecoveryTherm Cube como dispositivo portátil y donde quiera que estés con las correas ajustables.

ES  
MX

## Tres tratamientos preestablecidos

Elimina las conjeturas de tu recuperación con 3 tratamientos preestablecidos fáciles de usar, cada uno personalizable a tu nivel de comodidad. Nuestras temperaturas y duraciones de tratamiento respaldadas por la ciencia permiten que Cube vaya directamente sobre la piel para obtener un alivio rápido y eficaz.



**Tratamiento de calor**  
24 minutos

**Alivio del dolor y la rigidez**

Intenta hacer masaje en los músculos tensos o usar las correas para dirigirte a las articulaciones rígidas antes de hacer actividad.



**Tratamiento de frío**  
18 minutos

**Reduce la hinchazón y la inflamación**

Intenta usar las correas para tratar una lesión menor o hacer un masaje en esas zonas con dolores y molestias persistentes.



**Tratamiento de contraste:**  
20 minutos

**Maximiza la recuperación y reduce el dolor**

Intenta usarlo en aquellos músculos o articulaciones adoloridos que más lo necesitan después de la actividad.

## Descripción general del producto

# RecoveryTherm Cube

Terapia instantánea de calor y frío para un alivio del dolor específico.

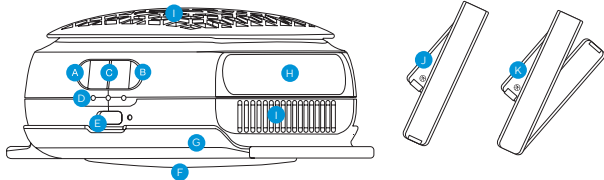
Elimina las bolsas de hielo incómodas y las compresas de calor ardientes con el RecoveryTherm Cube. Elige entre terapia instantánea de calor o frío, o alternar con terapia de contraste para aliviar de manera más efectiva los dolores y las molestias, reducir la inflamación y el dolor muscular, además de maximizar la recuperación. Nuestra Cryothermal Technology patentada proporciona una terapia de calor, frío o contraste rápida y controlada con precisión directamente sobre la piel. Utilízalo como un dispositivo portátil específico o sujétalo a zonas clave del cuerpo con las correas de seguridad para mayor comodidad sobre la marcha.

## Uso previsto

El RecoveryTherm Cube está diseñado para aliviar dolores y molestias, reducir la inflamación y el dolor muscular, y maximizar la recuperación. Las terapias de frío y calor ofrecen beneficios terapéuticos únicos, y alternar entre las dos, conocida como terapia de contraste, puede ayudar a maximizar la recuperación muscular y el rendimiento. El RecoveryTherm Cube está diseñado para ser un dispositivo portátil y manual que se utiliza para proporcionar alivio específico a un área y también se puede ajustar de forma segura al área de tratamiento previsto para tratamientos más largos y a manos libres.

# Conoce tu RecoveryTherm Cube

ES  
MX



- A** Botón de terapia de frío
- B** Botón de terapia de calor
- C** Terapia de contraste (presiona A y B)
- D** Indicador de nivel de temperatura

- E** Puerto de carga USB-C e indicador de nivel de batería
- F** Área de tratamiento
- G** Marco de la correa del cubo
- H** Área de agarre

- I** Rejillas de ventilación (No cubrir)
- J** Correa corta
- K** Correa larga



# Primeros pasos

## Cómo encender y apagar el RecoveryTherm Cube

Mantén presionado el botón frío o calor para comenzar el tratamiento frío o caliente. Simultáneamente, presiona tanto los botones de frío como de calor para comenzar el tratamiento de contraste. Mantén presionado el botón de frío o el de calor para apagar manualmente el dispositivo.

ES  
MX

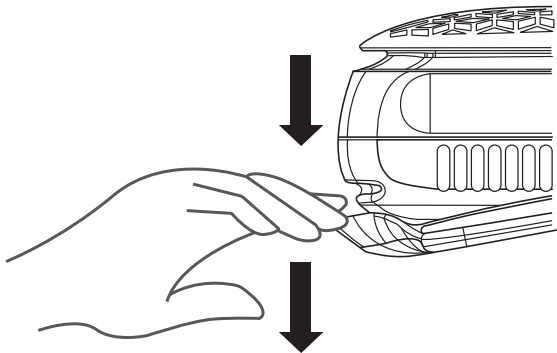
## Apagado automático

El dispositivo se apagará automáticamente después de completar cada tratamiento.

### Paso 1

## Coloca y fija el dispositivo en la zona de tratamiento

- I. El RecoveryTherm Cube se puede usar como un dispositivo portátil o se puede sujetar de forma segura al área de tratamiento usando el marco de la correa del cubo y las correas provistas. Usa el dispositivo directamente sobre la piel para maximizar los beneficios o, si lo prefieres, a través de ropa ligera. Asegura tu cabello antes de usar el dispositivo.
- II. El dispositivo llegará dentro del marco de la correa del cubo. Retira el dispositivo del marco de la correa del cubo empujando los bordes frontal y posterior del marco de la correa del cubo. **(Ver Figura 1)** El dispositivo se puede quitar del marco de la correa del cubo cuando se utiliza como dispositivo portátil para una mayor comodidad. Para regresar, alinea y encaja el dispositivo en el marco de la correa del cubo.



*Figura 1. Quitar el dispositivo del marco de la correa del cubo*

III. Para usar como dispositivo portátil, coloca el dispositivo en el área de tratamiento deseada con el logotipo de Therabody mirando hacia afuera. Agarra el dispositivo usando el área de agarre plana recomendada en cada lado. No cubras las rejillas de ventilación ni te coloques encima del dispositivo. Usa el dispositivo sosteniéndolo quieto en el área de tratamiento o masajeando suavemente. \*Si planeas sostener el dispositivo durante el tratamiento, continúa con el Paso 2: Usa el dispositivo

IV. **Brazos y extremidades:** cuando utilices el RecoveryTherm Cube en los brazos y las extremidades, utilice una sola correa. **(Ver Figura 2)** Sujeta el dispositivo con el logotipo de Therabody hacia arriba. Pasa la correa con el logotipo de Therabody por una de las hebillas del marco de la correa del cubo. Usa velcro para asegurar la correa. Coloca el dispositivo en la zona de tratamiento prevista (con el logotipo de Therabody hacia fuera) y enrolla la correa alrededor de la extremidad. Pasa la correa por la hebilla del otro lado del dispositivo, ajustándola según sea necesario, y fíjala con velcro.

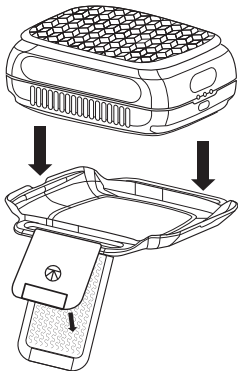
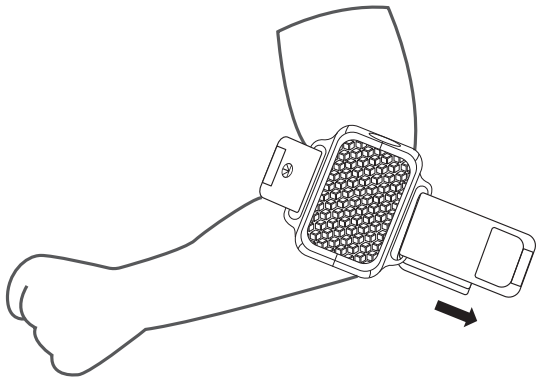
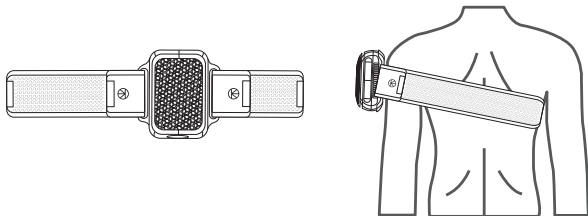


Figura 2. Uso de una correa corta



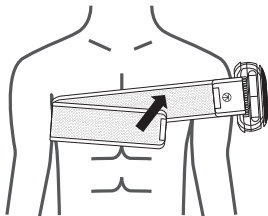
*Figura 2 continuada. Usar una correa corta*

- V. **Torso, hombros y espalda:** cuando utilices el RecoveryTherm Cube en el torso, los hombros y la espalda, usa ambas correas juntas. **(Consulta la Figura 3)** Sostén el dispositivo con el logotipo de Therabody hacia arriba. Pasa la primera correa con el logotipo de Therabody a través de la hebilla en el lado izquierdo del marco de la correa del cubo. A continuación, pasa la segunda correa con el logotipo de Therabody a través de la hebilla del lado derecho del marco de la correa del cubo. Usa velcro para asegurar cada correa de modo que el logotipo de Therabody quede hacia afuera. Coloca el dispositivo en el área de tratamiento prevista (logotipo de Therabody hacia afuera). Coloca una correa alrededor de la parte delantera de tu cuerpo con el velcro hacia afuera. Coloca la segunda correa encima con el velcro corto hacia adentro para conectar las dos correas. Ajusta para apretar según sea necesario. No abroches las correas alrededor del cuello para evitar estrangular.



*Figura 3. Uso de ambas correas*

*Figura 3 continuada.  
Uso de ambas correas*



## Paso 2

### Usar el dispositivo

- I. Apoya el dispositivo en el área de tratamiento prevista y mantén presionado el botón de frío o calor para encender el dispositivo y comenzar el tratamiento. Si al colocar el dispositivo en la zona de tratamiento prevista los botones de frío y calor quedan fuera de tu alcance, enciéndelo y elige primero el tratamiento.
- II. Mantén presionado el botón de frío (copo de nieve) para comenzar el tratamiento de frío. El botón de frío se iluminará en color azul a medida que comience el tratamiento de frío. Presiona brevemente el botón de frío en cualquier momento durante el tratamiento para alternar entre las opciones de temperatura: 1 luz LED: 16 °C (61°F) (predeterminado), 2 luces LED: 12 °C (54 °F), 3 luces LED: 8 °C (46 °F). El tratamiento tendrá una duración de 18 minutos.
- III. Mantén presionado el botón de calor (wave de calor) para comenzar el tratamiento de calor.

El botón de calor se iluminará en color naranja a medida que comience el tratamiento de calor. Presiona brevemente el botón de calor en cualquier momento durante el tratamiento para alternar entre las opciones de temperatura: 1 luz LED: 35 °C (95 °F) (predeterminado), 2 luces LED: 39 °C (102 °F), 3 luces LED: 43 °C (109 °F). El tratamiento durará 24 minutos.

- IV. Presiona simultáneamente los botones de frío y calor para iniciar el modo de contraste. Tanto los botones de frío como de calor se iluminarán a medida que comience el tratamiento de contraste. El tratamiento se extenderá durante 20 minutos, pasando cinco minutos en tratamiento de frío y cinco minutos en tratamiento de calor, con una repetición. Presiona el botón de frío o calor en cualquier momento durante el tratamiento respectivo para alternar las opciones de temperatura (Frío: 3 luces LED: 8 °C (46 °F) (predeterminado), 1 luz LED: 16 °C (61 °F), 2 luces LED: 12 °C (54 °F); Calor: 3 luces LED: 43 °C (109 °F) (predeterminado), 1 luz LED: 35 °C (95 °F), 2 luces LED: 39 °C (102 °F).
- V. Los tiempos de tratamiento no se restablecen cuando cambia la temperatura del tratamiento. Los tiempos de tratamiento se restablecen al cambiar entre tratamiento de calor y de frío. El dispositivo se apagará una vez que se complete el tratamiento.
- VI. Mantén presionado el botón de frío o calor para apagar el dispositivo.

### Paso 3

Feel the difference.® Todos los días.

El RecoveryTherm Cube te ayudará a sentirte lo mejor posible, tanto si lo utilizas para aliviar dolores específicos como para aliviar dolores y rigidez muscular.

**Consulta las Advertencias para obtener instrucciones importantes de seguridad**



Escanee el código QR para comenzar.

# Información general sobre protocolos

## Cuadro 1. Modos

ES  
MX

	1 luz LED	2 luces LED	3 luces LED
<p><b>Modo de calor</b> 24 minutos en total</p> <p>Presiona brevemente el botón de calor para alternar entre tres opciones de temperatura.</p>	<p>35 °C 95 °F</p> <p>Temperatura predeterminada</p>	<p>39 °C 102 °F</p>	<p>43 °C 109 °F</p>
<p><b>Modo de frío</b> 18 minutos en total</p> <p>Presiona brevemente el botón de frío para alternar entre tres opciones de temperatura.</p>	<p>16 °C 61 °F</p> <p>Temperatura predeterminada</p>	<p>12 °C 54 °F</p>	<p>8 °C 46 °F</p>



	<b>Paso 1</b>	<b>Paso 2</b>	<b>Paso 3</b>	<b>Paso 4</b>
<p><b>Modo de contraste</b> 20 minutos en total</p> <p>Presiona simultáneamente los botones de calor y de frío para comenzar el tratamiento de contraste</p>	<p>5 minutos</p> <p>Frío</p> <p>La temperatura predeterminada es 8°C. Presiona brevemente el botón de frío para pasar por las tres opciones de temperatura.</p>	<p>5 minutos</p> <p>Calor</p> <p>La temperatura predeterminada es 43°C. Presiona el botón de calor para alternar entre las tres opciones de temperatura.</p>	<p>5 minutos</p> <p>Frío</p> <p>La temperatura predeterminada es 8°C. Presione brevemente el botón de frío para pasar por las tres opciones de temperatura.</p>	<p>5 minutos</p> <p>Calor</p> <p>La temperatura predeterminada es 43°C. Presiona el botón de calor para alternar entre las tres opciones de temperatura.</p>

## Cuadro 2. Selección del tipo de tratamiento

<b>Modo de tratamiento</b>	<b>Consejo profesional</b>
<b>Modo de calor</b>	<p>Reduce los dolores musculares</p> <p>Reducir la rigidez muscular y articular</p>
<b>Modo de frío</b>	<p>Disminuye la inflamación y la hinchazón</p> <p>Trata lesiones agudas para reducir el dolor, la inflamación y la hinchazón</p>
<b>Modo de contraste</b>	<p>Maximiza la recuperación muscular y el rendimiento</p> <p>Maximiza la recuperación posejercicio</p>

# Cuidado y limpieza del dispositivo RecoveryTherm Cube

ES  
MX

## Mantenimiento del dispositivo

Las siguientes instrucciones de mantenimiento son importantes para garantizar que tu dispositivo siga funcionando como fue diseñado. Si no sigues estas instrucciones, es posible que tu dispositivo deje de funcionar.

## Cuidado y limpieza

1. El RecoveryTherm Cube NO es impermeable ni se puede lavar a máquina. No permitas que entre ningún líquido o agua en el dispositivo o en las rejillas de ventilación.
2. Asegúrate de que el dispositivo esté apagado antes de limpiarlo.
3. Para limpiar, pasa por la superficie interna de la correa un paño de microfibra humedecido. Limpia el dispositivo, el marco de la correa del cubo y las correas por completo.

## Carga

- Enchufa un extremo del cable de carga USB-C en el puerto USB-C y el otro en el adaptador USB-A de tu elección para cargar el RecoveryTherm Cube.
- Verifica el estado de la batería del dispositivo en el indicador LED de nivel de batería (en el lado derecho del puerto USB-C).
  - Naranja: batería baja
  - Azul: batería media
  - Verde: batería llena
- El indicador LED de nivel de batería parpadeará mientras esté conectado correctamente hasta que esté completamente cargado. El indicador LED se pondrá verde cuando se complete la carga.
- La duración de la batería es de aproximadamente 120 minutos para el modo de frío y de calor y de 60 minutos para el modo de contraste.

\*\*Nota: Si utilizas un cable USB-C alternativo, asegúrate de que provenga de una fuente confiable y que no haya sufrido ningún daño estructural. No intentes utilizar el dispositivo mientras se está cargando.

Guide de démarrage

# Glace. Chaleur. Cube.



Découvrez comment utiliser au mieux votre nouveau RecoveryTherm Cube comme appareil portable et mobile avec les courroies ajustables.

FR  
CA

## Trois traitements prédéfinis

Éliminez les incertitudes liées à votre récupération grâce à 3 traitements prédéfinis faciles à utiliser, chacun personnalisable selon votre niveau de confort. Nos températures et nos durées de traitement soutenues par la science permettent à l'appareil Cube de se déposer directement sur la peau pour un soulagement rapide et efficace.



**Traitement thermique**  
24 minutes

**Soulage la douleur et la raideur**

Essayez de masser les muscles tendus ou d'utiliser les sangles pour cibler les articulations rigides avant l'activité.



**Traitement par le froid**  
18 minutes

**Réduire les gonflements et les inflammations**

Essayez d'utiliser les sangles pour traiter une blessure mineure ou masser ces douleurs tenaces.



**Traitement par contraste**  
20 minutes

**Maximisez la récupération et soulagez les douleurs**

Essayez d'utiliser sur les muscles ou articulations douloureux qui en ont le plus besoin après l'activité.

## Aperçu du produit

# RecoveryTherm Cube

## Thérapie par chaleur et par le froid instantanée pour un soulagement ciblé de la douleur

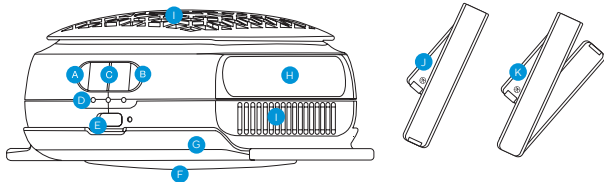
Remplacez les sacs réfrigérants salissants et les compresses brûlantes par le RecoveryTherm Cube. Choisissez entre une thérapie par chaleur instantanée, une thérapie par le froid ou une autre thérapie par contraste pour soulager plus efficacement les douleurs, réduire l'inflammation et les douleurs musculaires, et optimiser la récupération. Notre technologie exclusive Cryothermal offre une thérapie par chaleur, par le froid et par contraste rapide et contrôlée directement sur la peau. Utilisez-le comme appareil portable ciblé, ou fixez-le sur les zones clés de votre corps à l'aide des sangles sécurisées pour plus de commodité lors de vos déplacements.

## Utilisation prévue

Le RecoveryTherm Cube est conçu pour soulager les douleurs, réduire l'inflammation et les douleurs musculaires, et optimiser la récupération. Les thérapies par chaleur et par le froid offrent des bienfaits thérapeutiques uniques, et l'alternance entre les deux, appelées thérapie par contraste, peut aider à optimiser la récupération musculaire et la performance. RecoveryTherm Cube est conçu pour être un appareil portable utilisé pour soulager des zones ciblées et peut également être fixé à la zone de traitement prévue pour des traitements plus longs et mains libres.

# Apprendre à connaître votre cube RecoveryTherm

FR  
CA



- A** Bouton de thérapie par le froid
- B** Bouton de thérapie par chaleur
- C** Thérapie par contraste (Appuyer sur A et B)
- D** Indicateur de température
- E** Port de charge USB-C et indicateur de niveau de batterie
- F** Zone de traitement
- G** Cube
- H** Zone de préhension
- I** Ouvertures d'aération (Ne pas couvrir)
- J** Sangle courte
- K** Longue sangle

# Prise en main

## Allumer et éteindre le cube RecoveryTherm

Appuyez longuement sur le bouton froid ou chaud pour commencer le traitement par le froid ou par chaleur. Appuyez simultanément sur les boutons froid et chaud pour commencer le traitement par contraste. Appuyez longuement sur le bouton chaud ou froid pour éteindre manuellement l'appareil.

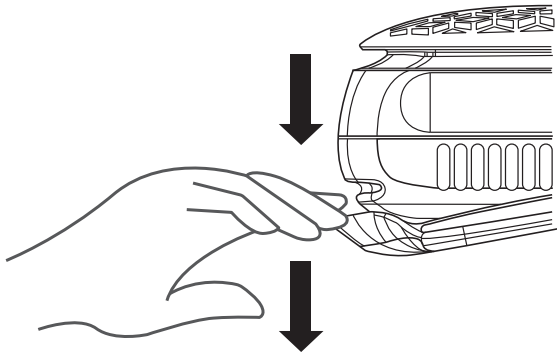
## Arrêt automatique

L'appareil s'éteint automatiquement à la fin de chaque traitement.

## Étape 1

### Placez et fixez l'appareil sur la zone de traitement

- I. RecoveryTherm Cube peut être utilisé comme appareil portable ou fixé à la zone de traitement à l'aide des sangles cubes fournies. Utilisez l'appareil directement sur la peau pour optimiser les bienfaits ou par dessus des vêtements légers si vous préférez. Attachez vos cheveux avant l'utilisation de l'appareil.
- II. L'appareil arrivera à l'intérieur des sangles cube. Retirez l'appareil des sangles cube en appuyant sur les bords avant et arrière du cube. **(Voir Figure 1)** L'appareil peut être retiré des sangles cube lorsqu'il est utilisé comme appareil portable, pour un meilleur confort. Pour le remettre en place, alignez et enclenchez l'appareil dans le cube.

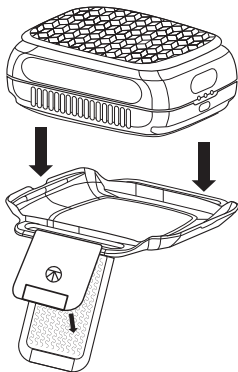


*Figure 1. Retirer l'appareil du cube*



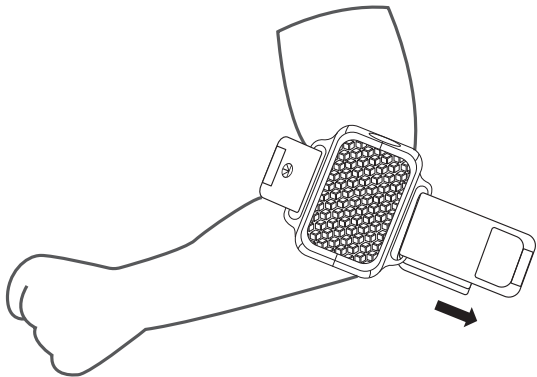
III. Pour l'utiliser comme appareil portable, placez l'appareil sur la zone de traitement voulue avec le logo Therabody orienté vers l'extérieur. Saisissez l'appareil en utilisant la zone de préhension plate recommandée de chaque côté. Ne couvrez pas les ouvertures d'aération et ne vous posez pas sur le dessus de l'appareil. Utilisez l'appareil en le maintenant immobile sur la zone de traitement ou en massant doucement. \*Si vous prévoyez de tenir l'appareil pendant le traitement, passez à l'étape 2 : Utiliser l'appareil

IV. **Bras et membres** : Lorsque vous utilisez le RecoveryTherm Cube sur les bras et les membres, utilisez une seule sangle. **(Voir Figure 2)** Tenez l'appareil avec le logo Therabody orienté vers le haut. Enfilez la sangle portant le logo Therabody dans l'une des boucles du cube. Fixez la sangle à l'aide d'une bande velcro. Placez l'appareil sur la zone de traitement voulue (le logo Therabody orienté vers l'extérieur) et enveloppez la sangle autour du membre. Passez la sangle dans la boucle de l'autre côté de l'appareil, en l'ajustant si nécessaire, et fixez-la avec le velcro.



FR  
CA

Figure 2. Utilisation d'une sangle courte



*Suite de la Figure 2. Utilisation d'une sangle courte*

V. **Torse, épaule et dos** : Lorsque vous utilisez le RecoveryTherm Cube sur le torse, les épaules et le dos, utilisez les deux sangles ensemble. **(Voir Figure 3)** Tenez l'appareil avec le logo Therabody orienté vers le haut. Enfilez la première sangle portant le logo Therabody dans la boucle située sur le côté gauche du cube. Ensuite, enfiler la deuxième sangle portant le logo Therabody dans la boucle située sur le côté droit du cube. Fixez chaque sangle avec le velcro de façon à ce que le logo Therabody soit orienté vers l'extérieur. Placez l'appareil sur la zone de traitement voulue (logo Therabody orienté vers l'extérieur). Placez une sangle autour de l'avant de votre corps avec le velcro tourné vers l'extérieur. Placez la deuxième sangle par-dessus, le velcro court tourné vers l'intérieur, pour relier les deux sangles. Ajustez le serrage selon vos préférences. N'attachez pas les sangles autour du cou pour éviter tout risque d'étouffement.

FR  
CA

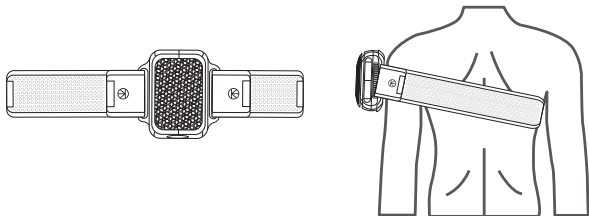
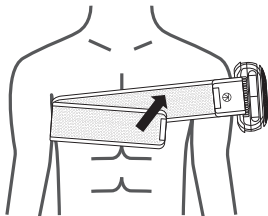


Figure 3. Utilisation des deux sangles

Suite de la Figure 3.  
Utilisation des deux sangles



## Étape 2

### Utiliser l'appareil

- I. Posez l'appareil sur la zone de traitement voulue et appuyez longuement sur le bouton froid ou chaud pour allumer l'appareil et commencer le traitement. Si vous placez l'appareil sur la zone de traitement voulue, les boutons froid et chaud sont hors de portée; allumez et choisissez d'abord votre traitement.
- II. Appuyez longuement sur le bouton froid (flocons de neige) pour commencer le traitement par le froid. Le bouton froid s'illumine en bleu lorsque le traitement par le froid commence. Appuyez brièvement sur le bouton froid à n'importe quel moment du traitement pour passer d'une option de température à l'autre : 1 lumière DEL : 16 °C (61 °F) (par défaut), 2 lumières DEL : 12 °C (54 °F), 3 lumières DEL : 8 °C (46 °F). Le traitement dure 18 minutes.
- III. Appuyez longuement sur le bouton chaud (vague de chaleur) pour commencer le traitement

par chaleur. Le bouton chaud s'illumine en orange au début du traitement par chaleur. Appuyez brièvement sur le bouton froid à n'importe quel moment du traitement pour passer d'une option de température à l'autre : 1 lumière DEL : 35 °C (95 °F) (par défaut), 2 lumières DEL : 39 °C (102 °F), 3 lumières DEL : 43 °C (109 °F). Le traitement dure 24 minutes.

- IV. Appuyez simultanément sur les boutons froid et chaud pour commencer le traitement par contraste. Les boutons froid et chaud s'illumineront au début du traitement par contraste. Le traitement durera 20 minutes, passant cinq minutes en traitement par le froid et cinq minutes en traitement par chaleur, et en répétant une fois. Appuyez brièvement sur le bouton froid ou chaud à tout moment pendant leur traitement respectif pour passer d'une option de température à l'autre (Froid : 3 lumières DEL : 8 °C (46 °F) (par défaut), 1 lumière DEL : 16 °C (61 °F), 2 lumières DEL : 12 °C (54 °F); Chaud : 3 lumières DEL : 43 °C (109 °F) (par défaut), 1 lumière DEL : 35 °C (95 °F), 2 lumières DEL : 39 °C (102 °F).
- V. Les temps de traitement ne se réinitialisent pas lorsque la température du traitement est modifiée. Les temps de traitement se réinitialisent lorsque vous passez d'un traitement chaud à un traitement froid. L'appareil s'éteindra une fois le traitement terminé.
- VI. Appuyez longuement sur le bouton froid ou chaud pour éteindre l'appareil.

## Étape 3

**Ressentez la différence.® Chaque jour.**

Qu'il soit utilisé pour soulager la douleur ciblée ou pour soulager les douleurs musculaires et la raideur, le RecoveryTherm Cube vous aidera à vous sentir au mieux de votre forme.

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



Scannez le code QR pour commencer.

# Aperçu des protocoles

## Tableau 1. Modes

	1 lumière DEL	2 lumières DEL	3 lumières DEL
<b>Mode chaud</b> 24 minutes au total  Appuyez brièvement sur le bouton chaud pour passer entre trois options de température.	35 °C 95 °F  Température par défaut	39 °C 102 °F	43 °C 109 °F
<b>Mode froid</b> 18 minutes au total  Appuyez brièvement sur le bouton froid pour passer entre trois options de température.	16 °C 61 °F  Température par défaut	12 °C 54 °F	8 °C 46 °F

	Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4
<p><b>Mode par contraste</b> 20 minutes au total</p> <p>Appuyez simultanément sur les boutons froid et chaud pour commencer le traitement par contraste.</p>	<p>5 minutes</p> <p>Froid</p> <p>La température par défaut est 8 °C. Appuyez brièvement sur le bouton froid pour passer entre les trois options de température.</p>	<p>5 minutes</p> <p>Chaud</p> <p>La température par défaut est 43 °C. Appuyez brièvement sur le bouton chaud pour passer entre les trois options de température.</p>	<p>5 minutes</p> <p>Froid</p> <p>La température par défaut est 8 °C. Appuyez brièvement sur le bouton froid pour passer entre les trois options de température.</p>	<p>5 minutes</p> <p>Chaud</p> <p>La température par défaut est 43 °C. Appuyez brièvement sur le bouton chaud pour passer entre les trois options de température.</p>

**Tableau 2. Sélection du type de traitement**

Mode de traitement	Conseil de pro
<b>Mode chaleur</b>	Soulager les douleurs musculaires et les courbatures Soulager la rigidité des muscles et des articulations
<b>Mode froid</b>	Soulager l'inflammation et le gonflement Traiter les blessures aiguës pour soulager la douleur, l'inflammation et le gonflement
<b>Mode par contraste</b>	Optimiser la récupération et les performances musculaires Optimiser la récupération post-exercice

# Entretien et nettoyage de l'appareil RecoveryTherm Cube

## Entretien de l'appareil

FR  
CA

Les directives d'entretien suivantes sont importantes pour vous assurer que votre appareil continue de fonctionner comme il a été conçu. Le non-respect de ces directives peut entraîner l'arrêt du fonctionnement de votre appareil.

## Entretien et nettoyage

1. Le RecoveryTherm Cube n'est PAS hydrofuge ni lavable à la machine. Ne laissez pas de liquide ou d'eau pénétrer dans l'appareil ou les ouvertures d'aération.
2. Assurez-vous que l'appareil est éteint avant de le nettoyer.
3. Pour le nettoyer, essuyez la surface intérieure du bracelet à l'aide d'un chiffon en microfibre humidifié. Essuyez complètement l'appareil, le cube et les sangles.



# Chargement

- Branchez une extrémité du câble de charge USB-C dans le port USB-C et l'autre dans l'adaptateur USB-A de votre choix pour charger le RecoveryTherm Cube.
- Vérifiez l'état de la batterie de l'appareil sur l'indicateur DEL du niveau de charge (sur le côté droit du port USB-C).
  - Orange : charge faible
  - Bleu : charge moyenne
  - Vert : charge complète
- L'indicateur DEL du niveau de charge clignote lorsque l'appareil est correctement connecté jusqu'à ce qu'il soit complètement chargé. L'indicateur DEL devient vert lorsque la charge est terminée.
- L'autonomie de la batterie est d'environ 120 minutes pour le mode froid et chaud et 60 minutes pour le mode de contraste.

\*\*Remarque : si vous utilisez un autre câble USB-C, assurez-vous qu'il provient d'une source fiable et qu'il n'a subi aucun dommage structurel. N'utilisez pas l'appareil pendant le chargement.

快速入门指南

## 冷敷、热敷、冷热敷小魔方独有按摩方式。



了解如何最好地将全新 RecoveryTherm Cube 用作带有可调节肩带的手持式便携设备。

### 3 种预设模式

通过 3 种易于使用的预设方式，再也无需猜测恢复情况，每种方式均可根据舒适度进行定制。通过科学的温度调节和舒缓模式，Cube 能够直接作用于皮肤，可以实现快速、有效的缓解。



热敷模式  
24 分钟

缓解肌肉紧绷和不适

尝试在活动前按摩紧绷肌肉或使用束带束缚僵硬的关节。



冷敷模式  
18 分钟

舒缓关节紧张不适

尝试对小伤口使用束带或按摩持续不适的部位。



冷敷热敷交替模式  
20 分钟

充分恢复，缓解不适

在活动后紧绷的肌肉或关节处试用。

## 产品概述

# RecoveryTherm Cube

即时冷热疗法,有针对性地缓解疼痛。

使用 RecoveryTherm Cube 淘汰不便收拾的冰袋和滚烫的热敷袋。选择即时热疗、冷疗或交替对比疗法,更有效地缓解疼痛、减轻炎症和肌肉酸痛并最大限度提高恢复效果。利用我们专有的 Cryothermal Technology 设备可直接对皮肤进行快速、精确控制的热疗、冷疗和对比治疗。将其用作有针对性的手持设备,或使用束带将其固定在身体的关键部位,以便在行动中进行理疗。

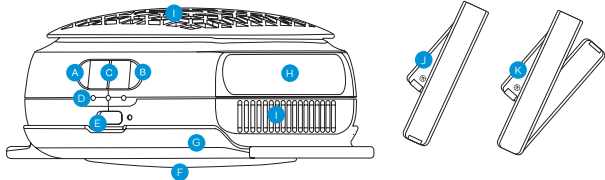
SC

## 预期用途

RecoveryTherm Cube 旨在缓解疼痛,减轻炎症和肌肉酸痛,并最大限度提高恢复效果。热疗和冷疗具有独特的治疗功效,交替使用热疗和冷疗(称为对比疗法)有助于最大限度提高肌肉恢复效果和运动表现。RecoveryTherm Cube 是一款便携式手持设备,用于为特定区域提供有针对性的缓解,也可以将其固定在预定理疗区域,这样无需手持即可进行长时间理疗。

# RecoveryTherm Cube

SC



- A 冷疗按钮
- B 热疗按钮
- C 对比疗法 (按 A 和 B)
- D 温度档位指示灯

- E USB-C 充电端口和电池电量指示灯
- F 理疗区域
- G Cube 束带框架
- H 握持区域

- I 通风口 (请勿遮盖)
- J 短束带
- K 长束带

# 使用方法

## 开启和关闭 RecoveryTherm Cube

长按冷、热按钮开始冷疗或热疗。同时长按冷、热按钮开始对比疗法。长按热或冷按钮手动关闭设备。

## 自动关机

每次理疗完成后,设备将自动关机。

SC

## 第 1 步

### 将设备放置并固定在理疗区域

- I. RecoveryTherm Cube 可用作手持设备,或使用随附的 Cube 束带框架和束带固定在理疗区域。直接在皮肤上使用本设备以发挥其最大功效,如果需要,也可以穿着轻薄的衣物。使用设备前,请将头发扎紧。
- II. 商品到货时,设备是安放在 Cube 束带框架内。推动 Cube 束带框架的前后边缘,将设备从中取出。(见图 1) 当用作手持设备时,可将设备从 Cube 束带框架中取出,以增加

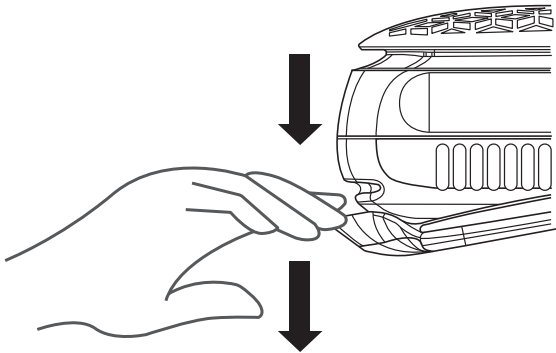


图 1.从 Cube 束带框架中取出设备

舒适度。如需放回, 请将设备对齐并卡入 Cube 束带框架。

- III. 作为手持设备使用时, 请将设备放置在预定理疗区域, Therabody 徽标朝外。使用两侧的推荐平握区握持设备。请勿覆盖通风口或躺卧在设备上。使用设备时, 可以将其保持在理疗区域不动, 也可以轻轻按摩。\*如果打算在理疗过程中手持设备, 请转到第 2 步: 使用设备
- IV. 手臂和四肢: 在手臂和四肢上使用 RecoveryTherm Cube 时, 请使用单条束带。(见 **图 2**) 手持设备, 使 Therabody 徽标朝上。将带有 Therabody 徽标的束带穿过 Cube 束带框架上的一个带扣。用尼龙搭扣固定束带。将设备放置在预定理疗区域 (Therabody 徽标朝外), 并将束带缠绕在肢体上。将束带穿过设备另一侧的带扣, 根据需要进行调整, 然后用尼龙搭扣固定。

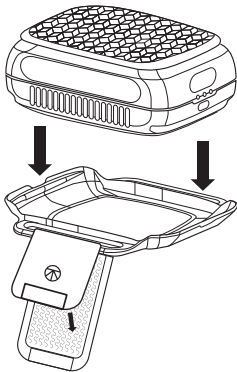


图2. 使用一条短束带

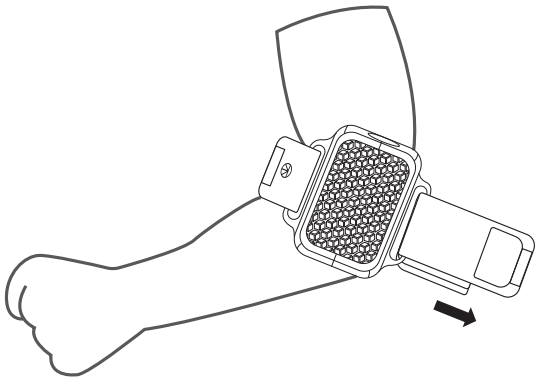


图 2 续:使用一条短束带



- V. 躯干、肩部和背部:在躯干、肩部和背部使用 RecoveryTherm Cube 时,请同时使用两条束带。(见图 3)手持设备, Therabody 徽标朝上。将带有 Therabody 徽标的第一条束带穿过 Cube 束带框架左侧的带扣。接下来,将第二条带有 Therabody 徽标的束带穿过 Cube 束带框架右侧的带扣。用尼龙搭扣固定每条束带,使 Therabody 徽标朝外。将设备放在预定理疗区域(Therabody 徽标朝外)。将一条束带绕在身体前面,尼龙搭扣朝外。将第二条束带放在上面,短的尼龙搭扣朝里,连接两条束带。根据需要进行调整以收紧束带。不要把束带系在颈部,以防窒息。

SC

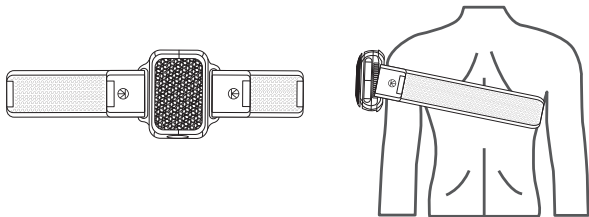
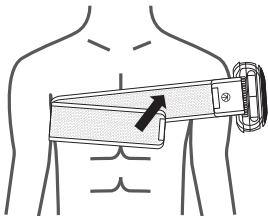


图 3. 使用两条束带

图 3 续:使用两条束带



SC

## 第 2 步 使用设备

- I. 将设备平稳放置在预定理疗区域,然后长按冷或热按钮以启动设备并开始理疗。如果将设备放置在预定理疗区域后,则无法触及冷或热按钮,请先开机并选择理疗模式。
- II. 长按冷(雪花)按钮开始冷疗。冷疗开始时,冷按钮将亮起蓝灯。在理疗过程中,短按冷按钮可切换温度选项:1个LED灯:16°C(61°F)(默认),2个LED灯:12°C(54°F),3个LED灯:8°C(46°F)。理疗将持续18分钟。
- III. 长按热(热浪)按钮开始热疗。热疗开始时,热按钮将亮起橙色灯。在理疗过程中,短按热按钮可切换温度选项:1个LED灯:35°C(95°F)(默认),2个LED灯:39°C(102°F),3个LED灯:43°C(109°F)。理疗将持续24分钟。

- IV. 同时长按冷和热按钮可进入对比疗法模式。对比疗法开始时，冷按钮和热按钮都会亮起。理疗时间为 20 分钟，冷疗 5 分钟，热疗 5 分钟，然后重复一次。在冷疗或热疗过程中，短按冷或热按钮可切换温度选项（冷疗：3 个 LED 灯：8 °C (46 °F)（默认），1 个 LED 灯：16 °C (61 °F)，2 个 LED 灯：12 °C (54 °F)；热疗：3 个 LED 灯：43 °C (109 °F)（默认），1 个 LED 灯：35 °C (95 °F)，2 个 LED 灯：39 °C (102 °F)）。
- V. 当理疗温度改变时，理疗时间不会重置。在热疗和冷疗之间切换时，理疗时间会重置。理疗结束后，设备将关机。
- VI. 长按冷或热按钮关闭设备。

### 步骤 3

每一天都感受到与众不同®。

无论是用于有针对性的缓解疼痛还是肌肉酸痛和僵硬，RecoveryTherm Cube 都会帮助你保持最佳状态。

查看警告标志上的重要安全说明。



扫描二维码开始。

# 方案概述

## 表 1. 模式

	1 个 LED 灯	2 个 LED 灯	3 个 LED 灯
<b>热模式</b> 总共 24 分钟 短按热按钮可在三个温度选项之间切换。	35 °C 95 °F 默认温度	39 °C 102 °F	43 °C 109 °F
<b>冷模式</b> 总共 18 分钟 短按冷按钮可在三个温度选项之间切换。	16 °C 61 °F 默认温度	12 °C 54 °F	8 °C 46 °F

SC

	第 1 步	第 2 步	步骤 3	第 4 步
<b>对比模式</b> 总共 20 分钟  同时长按冷、热按钮开始对比疗法	5 分钟 冷疗法  默认温度为 8 °C。短按冷按钮可在三个温度选项之间切换。	5 分钟 热疗  默认温度为 43 °C。短按热按钮可在三个温度选项之间切换。	5 分钟 冷疗法  默认温度为 8 °C。短按冷按钮可在三个温度选项之间切换。	5 分钟 热疗  默认温度为 43 °C。短按热按钮可在三个温度选项之间切换。

## 表 2. 选择理疗类型

理疗模式	专业提示
热模式	减轻肌肉疼痛和酸痛 减轻肌肉和关节僵硬
冷模式	减轻炎症和肿胀 治疗急性损伤以减轻疼痛、炎症和肿胀
对比模式	最大限度提高肌肉恢复效果和运动表现 最大限度提高运动后恢复效果

# RecoveryTherm Cube 设备保养 与清洁

## 智能便携冷热仪

以下保养说明有助于您的美容仪以良好状态持续工作。未按以下说明操作可能导致美容仪停止工作。

SC

## 保养与清洁

1. RecoveryTherm Cube 不防水,不可机洗。不要让任何液体或水进入设备或通风口。
2. 确保在清洁前将设备关机。
3. 清洁时,请使用湿润的超细纤维布擦拭束带内表面。彻底擦拭设备、Cube 束带框架和束带。

## 充电

- 将 USB-C 充电线的一端插入 USB-C 端口, 将另一端插入所选的 USB-A 适配器, 为 RecoveryTherm Cube 充电。
- 通过 LED 电池电量指示灯 (位于 USB-C 端口的右侧) 检查设备的电池状态。
  - 橙色: 电量低
  - 蓝色: 中等电量
  - 绿色: 满电
- 正确连接后, LED 电池电量指示灯将闪烁, 直到完全充满电为止。充电完成后, LED 指示灯将变为绿色。
- 在冷或热模式下, 电池续航时间约为 120 分钟, 在对比模式下约为 60 分钟。

SC

**\*\*注意:** 如果使用替代 USB-C 电缆, 请确保其来源可靠并且没有遭受任何结构性损坏。请勿在充电时使用设备。

快速入門指南

# 冷敷。熱敷。 使用 Cube。



瞭解如何最好地將新的 RecoveryTherm Cube 作為附有可調節繫帶的手持式行動裝置使用。

## 三種預設定治療

透過 3 種易於使用的預設定治療，讓您不再需要猜測恢復情況，每種治療皆可根據您的舒適度自訂。我們以科學為依據的溫度和治療持續時間使 Cube 能夠直接作用於皮膚，以實現快速、有效的緩解。

TC



熱療  
24 分鐘

緩解疼痛和僵硬

在活動前，嘗試按摩緊繃的肌肉或使用繫帶來針對僵硬的關節。



冷療  
18 分鐘

減少腫脹和發炎

嘗試使用繫帶治療輕微傷痛或按摩那些煩人的酸痛和疼痛。



冷熱交替治療  
20 分鐘

最大限度地恢復並減輕疼痛

嘗試在活動後最需要的肌肉或關節酸痛處使用。



## 產品概覽

# RecoveryTherm Cube

即時冷熱療法，精準緩解疼痛。

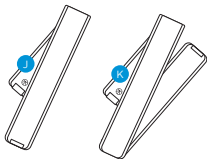
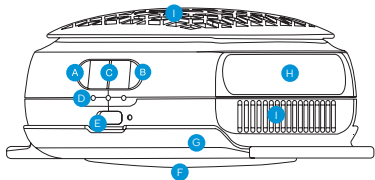
使用 RecoveryTherm Cube 便可擯棄凌亂的冰袋和滾燙的熱敷袋。選擇即時熱療、冷療或冷熱交替療法，以更有效地緩解酸痛、減輕炎症和肌肉痠痛，並盡快恢復。我們專有的 Cryothermal Technology 可直接深入肌膚，快速精確控熱、控冷，或冷熱交替。RecoveryTherm Cube 可手持，或使用安全繫帶牢固在身體關鍵部位，隨身攜帶。

TC

## 使用目的

RecoveryTherm Cube 旨在緩解疼痛，減輕炎症和肌肉痠痛，並盡快恢復。熱療和冷療具有獨特的治療益處，兩種療法交替使用（稱為冷熱交替療法）可讓肌肉快速恢復，提高性能。RecoveryTherm Cube 設計為便攜式手持裝置，用於緩解患處疼痛，也可穩固在預期治療部位，進行更長時間治療，解放雙手。

# RecoveryTherm Cube



- A 冷療按鈕
- B 熱療按鈕
- C 冷熱交替療法 (按 A 和 B)
- D 溫度指示燈
- E USB-C 充電埠和電池電量指示燈
- F 治療部位
- G Cube 繫帶架
- H 抓握區域
- I 通風孔 (請勿覆蓋)
- J 短繫帶
- K 長繫帶

# 開始使用

## 打開和關閉 RecoveryTherm Cube 電源

長按冷療或熱療按鈕開啟冷療或熱療。同時長按冷療和熱療按鈕開啟冷熱交替療法。  
長按熱療或冷療按鈕手動關閉裝置電源。

## 自動關閉

每次治療完成後，裝置將自動關閉。

TC

## 步驟 1

### 將裝置放置並固定在治療部位

- I. RecoveryTherm Cube 可手持或使用隨附的Cube 繫帶架和繫帶牢固在治療部位。本裝置可直接接觸肌膚，以發揮最大效用，或如有需要，也可墊一層薄布。使用裝置前，請先綁好頭髮。
- II. 本裝置放置在Cube 繫帶架內。推動 Cube 繫帶架的前後邊緣，將裝置從 Cube 繫帶架上取出。(見圖 1) 手持裝置使用時，可將裝置從 Cube 繫帶架中取出，提高舒適度。要放回原

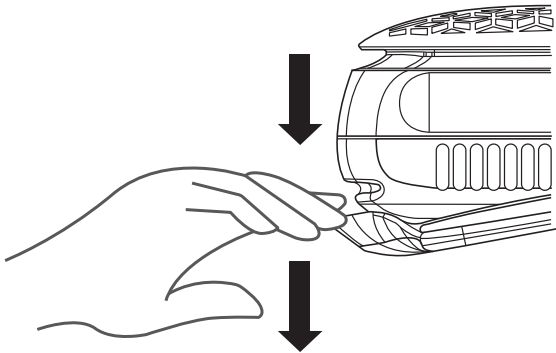


圖 1.從 Cube 繫帶架上取下裝置

位，請將裝置對齊並卡入 Cube 繫帶架中。

- III. 手持裝置使用時，請將裝置放在預期治療部位，Therabody 標誌朝外。在每側建議的抓握區域握住裝置。請勿覆蓋通風孔或躺在裝置頂部。將裝置穩握，放在治療部位不動，或輕輕按摩。\*如果您打算在治療期間握住裝置，請繼續執行第 2 步：裝置使用
- IV. 手臂和四肢：在手臂和四肢上使用 RecoveryTherm Cube 時，請使用單條繫帶。（見圖 2）手持裝置，Therabody 標誌朝上。將帶有 Therabody 標誌的繫帶穿過 Cube 繫帶架的一個帶扣。用魔術貼固定繫帶。將裝置放在預期治療部位（Therabody 標誌朝外）並將繫帶纏繞在肢體上。將繫帶穿過裝置另一側的帶扣，根據需要進行調整，然後用魔術貼固定。

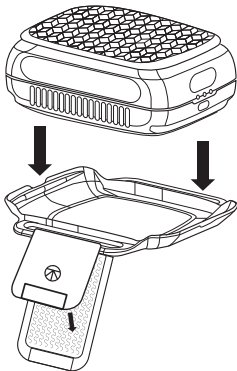


圖 2. 使用一條短繫帶

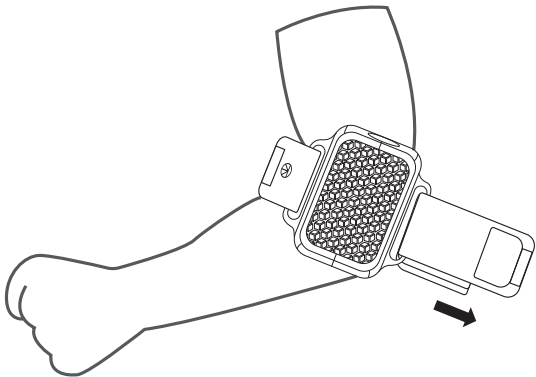


圖 2(續)・使用一條短繫帶

- V. 軀幹、肩部和背部: 在軀幹、肩部和背部使用 RecoveryTherm Cube時, 請同時使用兩條繫帶。(見圖 3) 手持裝置, Therabody 標誌朝上。將帶有 Therabody 標誌的第一條繫帶穿過 Cube 繫帶架左側的帶扣。接著, 將帶有 Therabody 標誌的第二條繫帶穿過 Cube 繫帶架右側的帶扣。用魔術貼固定兩條繫帶, Therabody 標誌朝外。將裝置放在預期治療部位 (Therabody 標誌朝外)。將一條繫帶放在身體前面, 魔術貼朝外。將第二條繫帶放在上面, 短魔術貼朝內以連接兩條繫帶。根據需要調整以綁緊。請勿將繫帶係在頸部, 謹防窒息。

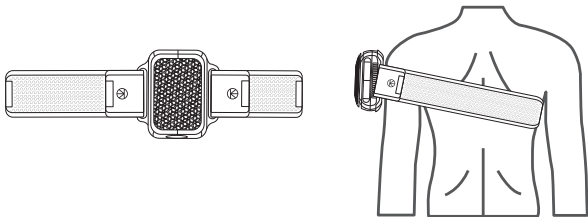
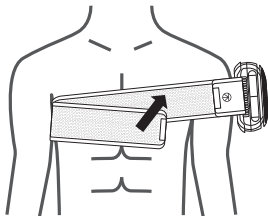


圖 3. 使用兩條繫帶

圖 3 (續) 使用兩條繫帶



## 步驟 2 使用裝置

- I. 將裝置穩固放在預期治療部位，然後長按冷療或熱療按鈕，啟動裝置並開始治療。如果將裝置放在預期治療部位後，夠不著冷療和熱療按鈕，則請先打開電源並選擇治療模式。
- II. 長按冷療(雪花圖示)按鈕開啟冷療。冷療開啟後，冷療按鈕將變成藍色。治療期間，隨時短按冷療按鈕，即可切換到溫度選項：1個LED燈：16°C (61°F) (預設值)，2個LED燈：12°C (54°F)，3個LED燈：8°C (46°F)。治療將持續18分鐘。
- III. 長按熱療(熱浪圖示)按鈕開啟熱療。熱療開啟後，熱療按鈕將變成橙色。治療期間，隨時短按熱療按鈕，即可切換到溫度選項：1個LED燈：35°C (95°F) (預設值)，2個LED燈：39°C (102°F)，3個LED燈：43°C (109°F)。治療將持續24分鐘。



- IV. 同時長按冷療和熱療按鈕，可開啟冷熱交替模式。冷熱交替療法開啟後，冷療按鈕和熱療按鈕會同時亮起。治療將持續 20 分鐘，冷療 5 分鐘，熱療 5 分鐘，然後重複一次。在冷療或熱療期間，隨時短按冷療或熱療按鈕，即可切換到溫度選項（冷療：3 個 LED 燈：8 °C (46 °F) (預設值)，1 個 LED 燈：16 °C (61 °F)，2 個 LED 燈：12 °C (54 °F)；熱療：3 個 LED 燈：43 °C (109 °F) (預設值)，1 個 LED 燈：35 °C (95 °F)，2 個 LED 燈：39 °C (102 °F)。
- V. 治療溫度改變時，治療時間不會重置。在熱療和冷療之間切換時，治療時間會重置。治療完成後，裝置將關閉電源。
- VI. 長按冷療或熱療按鈕關閉裝置。

TC

### 步驟 3

Feel the difference.® 天天都有嶄新感受。

無論是用於緩解疼痛還是肌肉痠痛和僵硬，RecoveryTherm Cube 都助您保持最佳狀態。

請參閱警告，瞭解重要的安全性說明



掃描 QR 碼開始使用。

# 程序概覽

## 表 1. 模式

	1 個 LED 燈	2 個 LED 燈	3 個 LED 燈
<b>熱療模式</b> 總共 24 分鐘 短按熱療按鈕可切換三種溫度選項。	35 °C 95 °F 預設溫度	39 °C 102 °F	43 °C 109 °F
<b>冷療模式</b> 總共 18 分鐘 短按冷療按鈕可切換三種溫度選項。	16 °C 61 °F 預設溫度	12 °C 54 °F	8 °C 46 °F

TC

	步驟 1	步驟 2	步驟 3	步驟 4
<b>冷熱交替模式</b> 總計 20 分鐘  同時長按熱療和冷療按鈕開啟冷熱交替療法	5 分鐘  冷療  預設溫度為 8°C。短按冷療按鈕可切換三種溫度選項。	5 分鐘  熱療  預設溫度為 43°C。短按熱療按鈕可切換三種溫度選項。	5 分鐘  冷療  預設溫度為 8°C。短按冷療按鈕可切換三種溫度選項。	5 分鐘  熱療  預設溫度為 43°C。短按熱療按鈕可切換三種溫度選項。

## 表 2. 治療類型選擇

治療模式	專業提示
熱療模式	減輕疼痛和痠痛 減緩肌肉和關節僵硬
冷療模式	減輕炎症和腫脹 治療急性損傷以減輕疼痛、炎症和腫脹
冷熱交替模式	讓肌肉快速恢復，提高性能 最大程度地促進運動後復原

# RecoveryTherm Cube 裝置保 養方式與清潔

## 裝置維護

下方為您提供重要的維護說明，確保您的裝置持續依照其設計的方式運作。未遵循這些說明，則可能會導致裝置停止運作。

TC

## 保養和清潔

1. RecoveryTherm Cube 不防水或不得機洗。請勿讓任何液體或水進入裝置或通風孔。
2. 清潔前，請確保裝置已關閉電源。
3. 要清潔，請用濕潤的超細纖維布擦拭繫帶的內表面。徹底擦拭裝置、Cube 繫帶架和繫帶。

## 充電

- 將 USB-C 充電線的一端插入 USB-C 連接埠，將另一端插入您選擇的 USB-A 轉接器，為 RecoveryTherm Cube 進行充電。
- 透過 LED 電池電量指示燈 (位於 USB-C 連接埠的右側) 檢查裝置的電池狀態。
  - 橙色: 電量低
  - 藍色: 中等電量
  - 綠色: 充飽電
- 正確連接時，LED 電池電量指示燈將閃爍，直到充飽電為止。充電完成後，LED 指示燈將變為綠色。
- 電池壽命在冷療和熱療模式下約為 120 分鐘，在冷熱交替模式下約為 60 分鐘。

\*\*備註: 如果使用替代 USB-C 充電線，請確保其來源可靠且其構造無任何損壞。請勿一邊充電，一邊使用裝置。

빠른 사용 안내

## 차갑고 따뜻하게. 리커버리썸 큐브를 경험하세요.



사이즈 조절이 가능한 스트랩이 있는 새로운 리커버리썸 큐브를 이동 중에도 쉽고 편리하게 사용하는 방법을 알아보세요.

### 3가지 사전 설정 트리트먼트

쉽고 편리한 3가지 사전 설정 트리트먼트로 회복에 집중하세요. 자신에게 필요한 각각의 트리트먼트를 맞춤 설정할 수 있습니다. 리커버리썸 큐브는 과학적으로 입증된 온도와 트리트먼트 시간을 바탕으로 빠르고 피부에 직접 닿아 효과적으로 통증을 완화시킵니다.

KR



온열 트리트먼트  
24분

통증 및 근육 경직 완화

활동하기 전 뭉친 근육을 풀어주거나 스트랩을 활용하여 뻣뻣한 관절을 집중 공략해 보세요.



한랭 트리트먼트  
18분

부기 및 염증 감소

스트랩을 활용하여 가벼운 부상을 마사지하거나 만성적 통증이 있는 부위를 마사지해 보세요.



온랭 트리트먼트  
20분

회복 극대화 및 통증 감소

운동 후 회복이 필요한 근육과 관절에 사용해 보세요.

## 제품 개요

# RecoveryTherm Cube

즉각적인 온열 및 한냉 요법으로 특정 부위의 통증을 완화합니다.

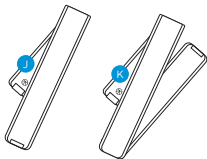
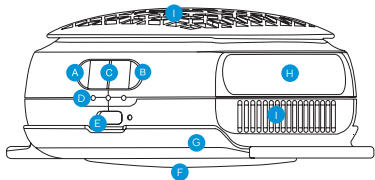
리커버리썸 큐브라면 지저분한 얼음 주머니와 델 정도로 뜨거운 핫팩과 작별할 수 있습니다. 즉각적인 온열 요법, 한냉 요법 또는 대조 요법 중 선택하여 동통과 통증을 보다 효과적으로 완화하고, 염증과 근육통을 줄이고, 회복을 극대화할 수 있습니다. 당사의 독점 Cryothermal Technology는 신속하고 정확하게 제어되는 온열, 한냉, 대조 요법을 피부에 직접 제공합니다. 특정 부위의 치료를 위한 휴대용 기기로 사용할 수 있으며, 고정 스트랩으로 신체의 주요 부위에 부착하면 이동 중에도 편리하게 사용할 수 있습니다.

KR

## 사용 목적

리커버리썸 큐브는 동통과 통증을 완화하고, 염증과 근육통을 줄이고, 회복을 극대화하기 위해 고안된 제품입니다. 온열 및 한냉 요법은 고유한 치료 효과를 제공하며, 이 둘을 번갈아 사용하는 대조 요법은 근육 회복과 퍼포먼스를 극대화하는 데 도움을 줍니다. 리커버리썸 큐브는 휴대용 기기로 고안되어 특정 부위를 집중적으로 치료할 수 있으며, 치료 부위에 단단히 고정하여 손을 쓰지 않고도 더 오래 치료할 수도 있습니다.

## 리커버리썸 큐브에 대해 알아보기



- |                            |                                   |                             |
|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| <b>A</b> 한냉 요법 버튼          | <b>E</b> USB-C 충전 포트 및 배터리 잔량 표시기 | <b>I</b> 통풍구 (통풍구를 막지 마십시오) |
| <b>B</b> 온열 요법 버튼          | <b>F</b> 치료 영역                    | <b>J</b> 짧은 스트랩             |
| <b>C</b> 대조 요법(A와 B를 누릅니다) | <b>G</b> 큐브 스트랩 프레임               | <b>K</b> 긴 스트랩              |
| <b>D</b> 온도 레벨 표시기         | <b>H</b> 그립 영역                    |                             |



# 시작하기

## 리커버리썸 큐브 전원 켜기 및 끄기

한냉 버튼과 온열 버튼을 길게 누르면 한냉 또는 온열 치료가 시작됩니다. 한냉 버튼과 온열 버튼을 동시에 길게 누르면 대조 치료가 시작됩니다. 온열 버튼 또는 한냉 버튼 중 하나를 길게 누르면 수동으로 기기의 전원을 끌 수 있습니다.

## 자동 전원 차단

각 치료가 완료되면 기기가 자동으로 꺼집니다.

## 1단계

### 치료 부위에 기기를 놓고 고정합니다

- I. 리커버리썸 큐브는 휴대용 기기로 사용할 수 있으며, 제공된 큐브 스트랩 프레임과 스트랩을 사용하면 치료 부위에 단단히 고정할 수 있습니다. 기기를 피부에 직접 사용하여 효과를 극대화할 수 있으며, 원하는 경우 가벼운 옷을 입고 사용하기 바랍니다. 기기를 사용하기 전에 머리카락을 단단히 고정하십시오.
- II. 기기는 큐브 스트랩 프레임 안에 있습니다. 큐브 스트랩 프레임의 앞쪽과 뒤쪽 가장자리를 눌러 큐브 스트랩 프레임에서 기기를 분리합니다. **(그림 1참조)** 휴대용으로 사용 시 큐브 스트랩 프레임에서 기기를 분리하여 더욱 편안하게 사용할 수 있습니다. 다시 넣으려면 큐브 스트랩 프레임에 기기를 맞춰 넣고 끼우면 됩니다.

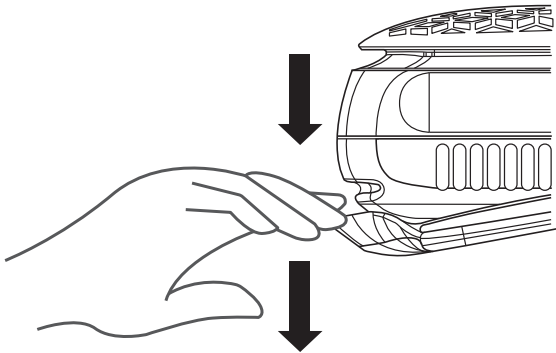


그림 1. 큐브 스트랩 프레임에서 기기 분리하기

III. 휴대용으로 사용하려면 테라바디 로고는 바깥쪽을 향하게 하고 기기를 원하는 치료 부위에 놓습니다. 양쪽의 평평한 그립 영역을 사용하여 기기를 쥐는 것이 좋습니다. 통풍구를 막거나 기기 위에 물건을 올려놓지 마십시오. 기기를 치료 부위에 가만히 대고 있거나 부드럽게 마사지하면서 사용합니다. \*기기를 손에 들고 사용하려는 경우, '2단계: 기기 사용'으로 이동하십시오

IV. 팔 및 다리: 리커버리썸 큐브를 팔과 다리에 사용할 때는 1개의 스트랩을 사용하십시오. (그림 2 참조) 테라바디 로고가 위를 향하도록 하고 기기를 잡습니다. 테라바디 로고가 있는 스트랩을 큐브 스트랩 프레임의 버클 중 하나에 끼웁니다. 벨크로로 스트랩을 고정합니다. 치료할 부위에 기기를 놓고 (테라바디 로고가 바깥쪽을 향하도록 합니다) 스트랩을 팔이나 다리에 감습니다. 스트랩을 기기의 반대쪽 버클에 끼우고, 필요에 따라 조절한 다음 벨크로로 고정합니다.

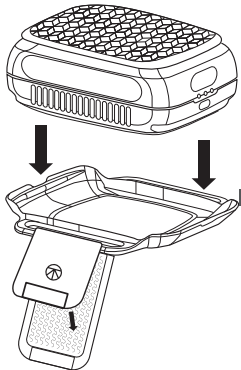


그림 2(1) 짧은 스트랩 1개 사용

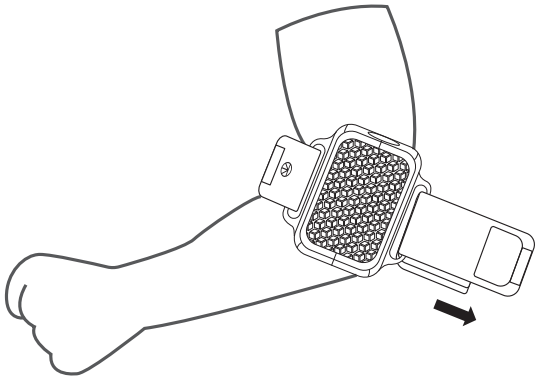
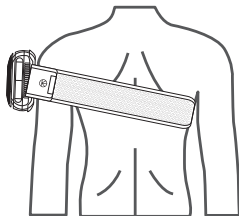
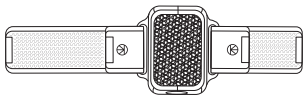


그림 2(2) 짧은 스트랩 1개 사용하기

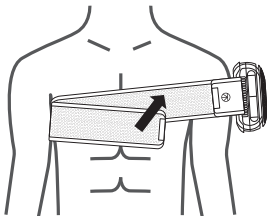
- V. **몸통, 어깨, 등:** 몸통, 어깨, 등에 리커버리썸 큐브를 사용할 때는 2개 스트랩을 함께 사용하십시오. (그림 3 참조) 테라바디 로고가 위를 향하도록 기기를 잡습니다. 테라바디 로고가 있는 첫 번째 스트랩을 큐브 스트랩 프레임 왼쪽에 있는 버클에 끼웁니다. 그런 다음 큐브 스트랩 프레임의 오른쪽에 있는 버클에 테라바디 로고가 있는 두 번째 스트랩을 끼웁니다. 테라바디 로고가 바깥쪽을 향하도록 각 스트랩을 벨크로로 고정합니다. 치료할 부위에 기기를 놓습니다(테라바디 로고가 바깥쪽을 향하도록 합니다). 벨크로가 바깥쪽을 향하도록 스트랩 하나를 몸 앞쪽에 감습니다. 짧은 벨크로가 안쪽을 향하도록 하고 두 번째 스트랩을 그 위에 놓아 두 스트랩을 연결합니다. 필요에 따라 조여줍니다. 질식의 위험이 있으므로 스트랩을 목에 걸지 마십시오.



KR

그림 3(1) 스트랩 2개 모두 사용하기

그림 3(2) 스트랩 2개  
모두 사용하기



## 2단계 기기를 사용합니다

- I. 원하는 치료 부위에 기기를 단단히 고정하고, 한냉 또는 온열 버튼을 길게 눌러 기기 전원을 켜고 치료를 시작합니다. 원하는 치료 부위에 기기를 올려 두었을 때 한냉 및 온열 버튼이 닿지 않는 경우, 먼저 전원을 켜고 치료 방법을 선택하면 됩니다.
- II. 한냉(눈송이) 버튼을 길게 눌러 한냉 치료를 시작합니다. 한냉 치료가 시작되면 한냉 버튼이 파란색으로 켜집니다. 치료 중 언제든지 한냉 버튼을 짧게 눌러 온도 옵션을 변경할 수 있습니다: LED 표시등 1개: 16°C(61°F, 기본값), LED 표시등 2개: 12°C(54°F), LED 표시등 3개: 8°C(46°F). 치료는 18분 동안 지속됩니다.
- III. 온열(열파) 버튼을 길게 눌러 온열 치료를 시작합니다. 온열 치료가 시작되면 온열 버튼이

주황색으로 켜집니다. 치료 중 언제든지 온열 버튼을 짧게 눌러 온도 옵션을 변경할 수 있습니다: LED 표시등 1개: 35°C(95°F, 기본값), LED 표시등 2개: 39°C(102°F), LED 표시등 3개: 43°C(109°F). 치료는 24분 동안 지속됩니다.

- IV. 한냉 버튼과 온열 버튼을 동시에 길게 눌러 대조 요법 모드를 실행합니다. 대조 치료가 시작되면 한냉 버튼과 온열 버튼이 모두 켜집니다. 치료는 20분 동안 지속됩니다. 한냉 치료에 5분, 온열 치료에 5분을 소요한 다음 한 번 더 반복합니다. 각 치료 중 언제든지 한냉 또는 온열 버튼을 짧게 눌러 온도 옵션을 변경할 수 있습니다(한냉: LED 표시등 3개: 8°C(46°F, 기본값), LED 표시등 1개: 16°C(61°F), LED 표시등 2개: 12°C(54°F); 온열: LED 표시등 3개: 43°C(109°F, 기본값), LED 표시등 1개: 35°C(95°F), LED 표시등 2개: 39°C(102°F).
- V. 치료 온도를 변경해도 치료 시간은 초기화되지 않습니다. 치료 시간은 온열 치료와 한냉 치료 사이를 전환할 때 초기화됩니다. 치료가 완료되면 기기의 전원이 꺼집니다.
- VI. 기기를 끄려면 한냉 또는 온열 버튼을 길게 누릅니다.

KR

### 3단계 차이를 느껴보세요.® 날마다.

특정 부위의 통증 완화에 사용하든, 근육통과 경직에 사용하든, 리커버리썸 큐브는 최상의 신체 상태를 유지하는 데 도움을 줍니다.

주요 안전 지침은 주의 사항을 참조하십시오



시작하시려면 QR 코드를 스캔하십시오.

# 프로토콜 개요

## 테이블 1. 모드

	LED 표시등 1개	LED 표시등 2개	LED 표시등 3개
<p><b>온열 요법 모드</b> 총 24분</p> <p>온열 버튼을 짧게 눌러 세 가지 온도 옵션 중 하나를 선택할 수 있습니다.</p>	<p>35 °C 95 °F</p> <p>기본 온도</p>	<p>39 °C 102 °F</p>	<p>43 °C 109 °F</p>
<p><b>한냉 요법 모드</b> 총 18분</p> <p>한냉 버튼을 짧게 눌러 세 가지 온도 옵션 중 하나를 선택할 수 있습니다.</p>	<p>16 °C 61 °F</p> <p>기본 온도</p>	<p>12 °C 54 °F</p>	<p>8 °C 46 °F</p>

KR



	1단계	2단계	3단계	4단계
<b>대조 요법 모드</b> 총 20분  온열 버튼과 한냉 버튼을 동시에 길게 누르면 대조 치료가 시작됩니다.	5분  한냉  기본 온도는 8°C입니다. 한냉 버튼을 짧게 눌러 세 가지 온도 옵션 중 하나를 선택할 수 있습니다.	5분  온열  기본 온도는 43°C입니다. 온열 버튼을 짧게 눌러 세 가지 온도 옵션 중 하나를 선택할 수 있습니다.	5분  한냉  기본 온도는 8°C입니다. 한냉 버튼을 짧게 눌러 세 가지 온도 옵션 중 하나를 선택할 수 있습니다.	5분  온열  기본 온도는 43°C입니다. 온열 버튼을 짧게 눌러 세 가지 온도 옵션 중 하나를 선택할 수 있습니다.

## 테이블 2. 치료 유형 선택

치료 모드	PRO 팁
온열 요법 모드	근육통 및 통증이 감소합니다 근육 및 관절 경직이 감소합니다
한냉 요법 모드	염증 및 부기가 감소합니다 급성 부상을 치료하여 통증, 염증, 부기를 줄입니다
대조 요법 모드	근육 회복 및 퍼포먼스를 극대화합니다 운동 후 회복을 극대화합니다

# 리커버리썸 큐브의 기기 사용 후 관리 및 청소

## 기기 관리

다음 관리 방법은 기기가 설계된 대로 정상 작동하는 데 있어 중요합니다. 이 방법을 따르지 않으면 기기가 작동을 멈출 수 있으니 주의하십시오.

KR

## 케어와 세척

1. 리커버리썸 큐브는 방수 기능이 없으며 세탁기로 세탁할 수 없습니다. 기기 또는 통풍구에 액체나 물이 들어가지 않도록 하십시오.
2. 청소하기 전에 기기의 전원이 꺼져 있는지 확인하십시오.
3. 청소하려면 물에 적신 극세사 천으로 스트랩 안쪽 표면을 닦아냅니다. 본체, 큐브 스트랩 프레임, 스트랩을 완전히 닦아냅니다.

## 충전

- USB-C 충전 케이블의 한쪽 끝을 USB-C 포트에 연결하고, 다른 쪽 끝은 원하는 USB-A 어댑터에 연결하여 리커버리썸 큐브를 충전합니다.
- LED 배터리 잔량 표시기(USB-C 포트 오른쪽에 있음)에서 기기의 배터리 상태를 확인하십시오.
  - 오렌지: 배터리 잔량 부족
  - 파란색: 배터리 잔량 50%
  - 녹색: 배터리 완충
- 제대로 연결된 경우 완충될 때까지 LED 배터리 잔량 표시기가 깜박입니다. 충전이 완료되면 LED 표시등이 녹색으로 바뀝니다.
- 배터리 수명은 온열 및 한냉 요법 모드의 경우 약 120분, 대조 요법 모드의 경우 약 60분입니다.

\*\*참고: 대체 USB-C 케이블을 사용하는 경우, 신뢰할 수 있는 제조 업체인지, 구조적 손상은 없는지 확인하십시오. 충전 중에는 기기를 사용하지 마십시오.

クイックスタートガイド

## 冷やす。温める。 Cubeする。



調節可能なストラップを使用して、新しいRecoveryTherm Cubeを手で持って操作したり、外出先での使用したりする方法をご覧ください。

### 3つのプリセットケア

リカバリーでの面倒な準備はもう必要ありません。自分の好みに設定できる3つのプリセットでリカバリーを簡単にしましょう。科学的根拠に基づいて設計された温度と時間の設定ができるCubeを直接肌に当てると、すばやく効果的にリカバリーできます。



ヒートケア  
24分

痛みやコリを和らげる

活動を開始する前に硬い筋肉をほぐしたり、ストラップを使って関節のコリを絞って使用してみてください。



コールドケア  
18分

腫れや炎症を軽減する

軽度の怪我の手当やしつこい痛みを和らげるためにストラップを使用してみてください。



コントラストケア  
20分

リカバリーを最大化し、痛みを軽減する

活動後の筋肉痛や関節の痛みに使用してみてください。

## 製品の概要

# RecoveryTherm Cube

インスタントホット&コールドセラピーで、狙った痛みを軽減します。

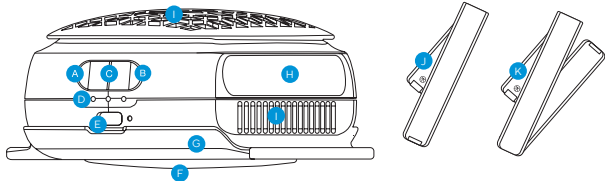
RecoveryTherm Cubeを使用すると、アイスパックの準備やヒートパックを温めたりする必要がありません。インスタントホットセラピー、コールドセラピー、またはコントラストセラピーでホットとコールドを交互に選択して、炎症と筋肉痛をより効果的に軽減し、リカバリーを最大化します。当社独自のCryothermal TeChnologyは、素早く正確に制御された加熱、冷却、およびコントラストセラピーを皮膚に直接施します。ポイントを絞しやすいハンドヘルドデバイスとして使用するか、安全なストラップを使用して体の主要な部位に取り付けて、外出先で便利に使用できます。

JP

## 製品の用途

RecoveryTherm Cubeは、痛みを和らげ、炎症と筋肉痛を軽減し、リカバリーを最大化することを目的としています。ホット&コールドセラピーには独自のケア効果があり、コントラストセラピーであるホットとコールドを交互に使用して、筋肉のリカバリーとパフォーマンスを最大化することができます。RecoveryTherm Cubeは、特定の部位に的を絞った痛みを軽減できるようポータブルなハンドヘルドデバイスとして設計されています。ハンズフリーで長時間ケアできるように、的を絞った部位にしっかりと固定することもできます。

# RecoveryTherm Cube



JP

- A** コールドケアボタン
- B** 加熱ケアボタン
- C** コントラストセラピー (AとBを押す)
- D** 温度レベルインジケータ
- E** USB-C充電ポートと電池レベルインジケータ
- F** ケアする部位
- G** Cubeストラップフレーム
- H** グリップ部分
- I** 換気口 (覆わないでください)
- J** 短いストラップ
- K** 長いストラップ

# ケアを始める前に

## RecoveryTherm Cubeの電源のオンとオフ

コールドまたはホットボタンを長押しして、コールドまたはホットケアを開始します。コールドボタンとホットボタンの両方を同時に長押しして、コントラストケアを開始します。ホットボタンまたはコールドボタンのいずれかを長押しすると、デバイスの電源をオフにできます。

## 自動電源OFF

各ケアが完了すると、デバイスは自動的に停止します。

## ステップ1

### デバイスをケアする部分に置いて固定します

- I. RecoveryTherm Cubeはハンドヘルドデバイスとして使用することも、付属のCubeストラップフレームとストラップを使用してケアする部位にしっかりと固定することもできます。デバイスを皮膚に直接使用して効果を最大限にするか、必要に応じて薄手の衣服の上から使用してください。デバイスを使用前に、髪が邪魔にならないように束ねてください。
- II. デバイスは、Cubeストラップフレームの中に入っています。Cubeストラップフレームの前と後ろの端を押して、Cubeストラップに触れ、そこからデバイスを取り出します。(図1参照)ハンドヘルドデバイスとして使用する場合は、デバイスをCubeストラップフレームから取り外すと、快適に使用できます。フレームに戻すには、フレームのデバイスの位置を合わせて、はめ込みます。

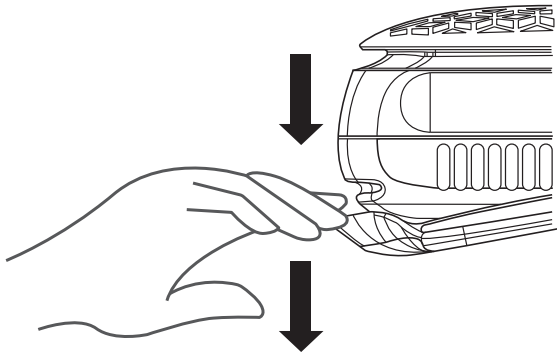


図1. Cubeストラップフレームからデバイスを取り外す



III. ハンドヘルドデバイスとして使用する場  
合、Therabodyのロゴが外側を向くようにして、ケア  
する部位にデバイスを配置します。両側の推奨され  
ている平らなグリップ部分を握ります。換気口を塞  
いだり、デバイスの上に横になったりしないでくださ  
い。デバイスをケア部位に固定するか、やさしくマッ  
サージして使用してください。\*ケア中にデバイスを  
保持したい場合は、ステップ2の「デバイスを使用す  
る」に進んでください。

IV. 腕と手足：腕と手足にRecoveryTherm Cubeを使用  
する場合は、単一のストラップを使用してください。(  
図2を参照) Therabodyのロゴを上に向けてデバイ  
スを持ちます。Therabodyのロゴが付いたストラ  
ップを、Cubeストラップフレームのバックルの1つに通  
します。ベルクロをして、ストラップを固定します。デ  
バイスをケアしたい部位(Therabodyのロゴを外側  
に向けて)に置き、ストラップを手足に巻き付けま  
す。ストラップをデバイスの反対側のバックルに通し、必要  
に応じて調整し、ベルクロで固定します。

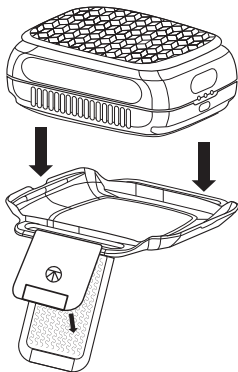


図 2. 短いストラップを1本使う

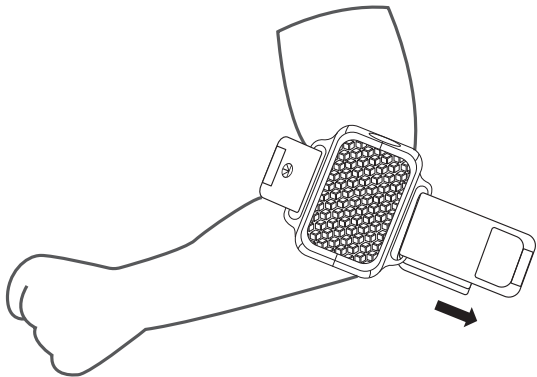


図 2 続き。短いストラップ1本を使う

- V. 胸、肩、背中: 胸、肩、背中にRecoveryTherm Cubeを使用する場合は、両方のストラップを一緒に使用してください。(図3を参照) Therabodyのロゴを上に向けてデバイスを持ちます。Therabodyのロゴが付いた最初のストラップを、Cubeストラップフレームの左側のバックルに通します。次に、Therabodyのロゴが付いた2番目のストラップをCubeストラップフレームの右側のバックルに通します。Therabodyのロゴが外側を向くようにベルクロをし、各ストラップを固定します。デバイスをケアしたい部位に置きます(Therabodyのロゴを外側に向けます)。ベルクロを外側に向けて、体の前面にストラップを1つ置きます。2つのストラップをつなげるために、短いベルクロを内側にして2番目のストラップをその上に置きます。必要に応じて締めて調整します。窒息を防ぐために首にストラップを締めないでください。

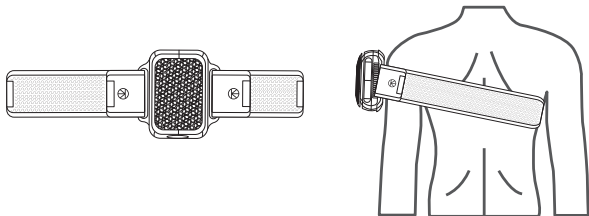
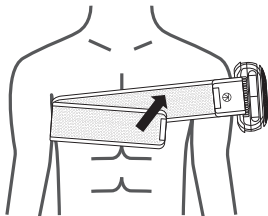


図 3. 両方のストラップを使う

図3 続き。両方のストラップを使う



JP

## ステップ2 デバイスを使う

- I. 目的のケア部位にデバイスをしっかりと置き、コールドまたはホットボタンを長押ししてデバイスの電源を入れ、ケアを開始します。デバイスを目的のケア部位に置いてホットとコールドボタンが手の届かないところにある場合は、まず電源を入れてケアを選択してください。
- II. コールド(雪の結晶マーク)ボタンを長押しすると、コールドケアが開始します。コールドケアが始まると、コールドボタンが青色に点灯します。ケア中にコールドボタンを短く押し、温度レベルを切り替えることができます。LEDライト1個点灯: 16 °C (61 °F) (デフォルト)、LEDライト2個点灯: 12 °C (54 °F)、LEDライト3個点灯: 8 °C (46 °F)。ケアは18分間行われます。

- III. ホット(ヒートwave) ボタンを長押しすると、ホットケアが開始します。ホットケアが開始すると、ホットボタンがオレンジ色に点灯します。ケア中にホットボタンを短く押し、温度レベルを切り替えることができます。LEDライト1個点灯: 35 °C (95 °F) (デフォルト)、LEDライト2個点灯: 39 °C (102 °F)、LEDライト3個点灯: 43 °C (109 °F)。ケアは24分間行われます。
- IV. コールドボタンとホットボタンの両方を同時に長押しすると、コントラストモードになります。コントラストケアが開始されると、コールドボタンとホットボタンの両方が点灯します。ケアは20分間行われます。コールドケアが5分間、ホットケアが5分間で、これがもう1回繰り返されます。ケア中にコールドまたはホットボタンを短く押し、温度レベルを切り替えることができます(コールド: LEDライト3個、8°C(デフォルト)、LEDライト1個: 16°C(61°F)、LEDライト2個: 12°C(54°F)、ホット: LEDライト3個点灯、43°C(109°F)(デフォルト)、LEDライト1個点灯: 35°C(95°F)、LEDライト2個点灯、39°C(102°F))。
- V. 温度レベルを変更しても、ケア時間はリセットされません。ホットケアとコールドケアを切り替えると、ケア時間はリセットされます。ケアが終了すると、デバイスの電源はオフになります。
- VI. コールドまたはホットボタンを長押しして、デバイスの電源をオフにします。

## ステップ 3 毎日違いを実感

(Feel the difference® Every day.)

ポイント部分の痛みの緩和や筋肉痛とコリのいずれに使用する場合でも、RecoveryTherm Cubelはベストコンディションを維持するのに役立ちます。

安全に関する重要な注意事項をご覧ください。



QRコードをスキャンして始めましょう。

# プロトコル概要

## 表 1. モード

	LEDライト1個 点灯	LEDライト2 個点灯	LEDライト3 個点灯
<b>ホットモード</b> 合計24分  ホットボタンを短く押すと、3段階で温度レベルが切り替わります。	35°C 95°F  デフォルト設定温度	39°C 102°F	43°C 109°F
<b>コールドモード</b> 合計18分  コールドボタンを短く押すと、3段階で温度レベルが切り替わります。	16°C 61°F  デフォルト設定温度	12°C 54°F	8°C 46°F

JP

	ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ4
<b>コントラストモード</b> 合計20分	5分 コールド	5分 ホット	5分 コールド	5分 ホット
ホットボタンとコールドボタンの両方を同時に長押しして、コントラストケアを開始します	デフォルト設定温度は8°Cです。コールドボタンを短く押すと、3段階で温度レベルが切り替わります。	デフォルト設定温度は43°Cです。ホットボタンを短く押すと、3段階で温度レベルが切り替わります。	デフォルト設定温度は8°Cです。コールドボタンを短く押すと、3段階で温度レベルが切り替わります。	デフォルト設定温度は43°Cです。ホットボタンを短く押すと、3段階で温度レベルが切り替わります。

## 表 2. ケアタイプの選択

ケアモード	専門家からのアドバイス
ホットモード	筋肉の痛みを軽減 筋肉や関節のコリを軽減
コールドモード	炎症や腫れを軽減 急な怪我の治療からの炎症、腫れを軽減
コントラストモード	筋肉のリカバリーとパフォーマンスを最大化 運動後のリカバリーを最大化

# RecoveryTherm Cubeデバイス のお手入れ方法

## 美顔器のお手入れ

本製品を継続して適切にお使いいただけるためには、以下のお手入れを行っていただくことが重要です。以下の方法でお手入れをしなかった場合、美顔器がお使いいただけなくなる可能性があります。

JP

## お手入れと掃除

1. RecoveryTherm Cubeは防水ではなく、洗濯機で洗えません。液体や水がデバイスや通気口に入らないようにしてください。
2. お手入れの前に、デバイスの電源がオフになっていることを確認してください。
3. お手入れするには、湿らせたマイクロファイバーの布でストラップの内側を拭きます。デバイス、Cubeストラップフレーム、ストラップをしっかりと拭きます。



## 充電

- USB-C充電ケーブルの一方の端をUSB-Cポートに差し込み、もう一方の端を任意のUSB-Aアダプターに差し込み、RecoveryTherm Cubeを充電します。
- LED電池レベルインジケーター (USB-C ポートの右側) でデバイスの電池ステータスを確認します。
  - オレンジ色点灯: 電池残量 低
  - 青色点灯: 電池残量 中
  - 緑色点灯: 電池満タン
- 適切に接続されている間、完全に充電されるまで、LED電池レベルインジケーターは点滅します。充電が完了すると、LEDインジケーターが緑色の点灯に変わります。
- 電池の寿命はコールド&ホットモードで約120分、コントラストモードで約60分です。

JP

\*\*注意: 代替のUSB-Cケーブルを使用する場合は、構造的な損傷を受けないように信頼できるメーカーのものをご使用ください。充電中にデバイスを使用しようとししないでください。





# RecoveryTherm Cube

by Therabody

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



@Therabody