Therabody

CryoTherm Palm

User Manual

Table of Contents

1. Product Overview
2. What’s in the Box
3. Getting to Know Your Device
4. Using Your Device
5. How Your Device Works
6. Care, Cleaning, and Charging

1. Product Overview

CryoTherm Palm

CryoTherm Palm delivers precisely controlled cooling to the palms of the hands to maximize athletic performance and help lower core body temperature during training and competition. Cold, heat, and contrast therapies can also be applied to the body to improve recovery and reduce soreness, stiffness, and tension after exercise.

Indications for Use

The CryoTherm Palm device delivers cooling, heating, and contrast therapy and is intended to provide the following benefits:

- Palm cooling (application to the palms of the hands) is intended to improve athletic performance and aid in the regulation of core body temperature.
- Cold therapy is intended to support recovery, reduce soreness, and provide temporary relief to the treatment area after exercise.
- Heat therapy is intended to support recovery, reduce muscle stiffness, temporarily improve circulation, and provide temporary relief to the treated area after exercise. When applied to the palms and fingers, it is intended to warm the hands.
- Contrast therapy (alternating heat and cold therapy) is intended to support recovery after exercise.

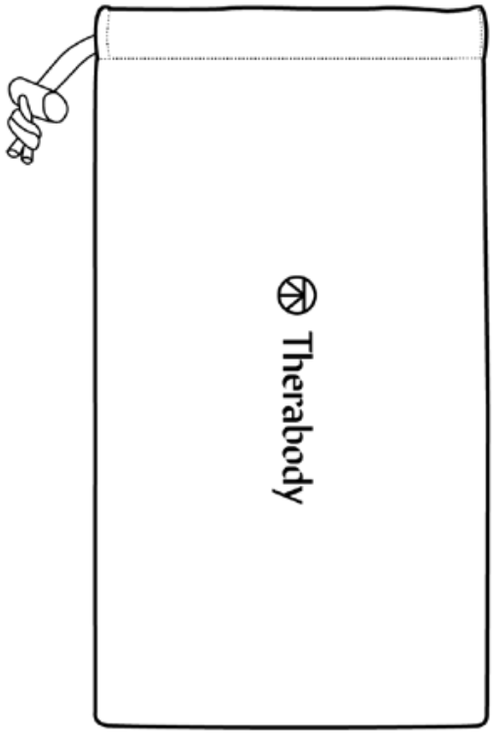
2. What's in the Box

A. CryoTherm Palm device
B. Travel pouch
C. USB-C cable
D. Unit warnings

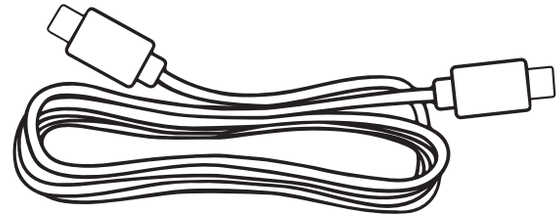
A



B



C



D



Figure 1. What's in the box

3. Getting to Know Your Device

1. LCD screen
   a. Battery status
   b. Stopwatch
   c. Temperature level
2. Cold button
3. Heat button
4. Stopwatch button
5. Air vent
6. Air intake
7. Device handle
8. Treatment surface
9. USB-C charging port

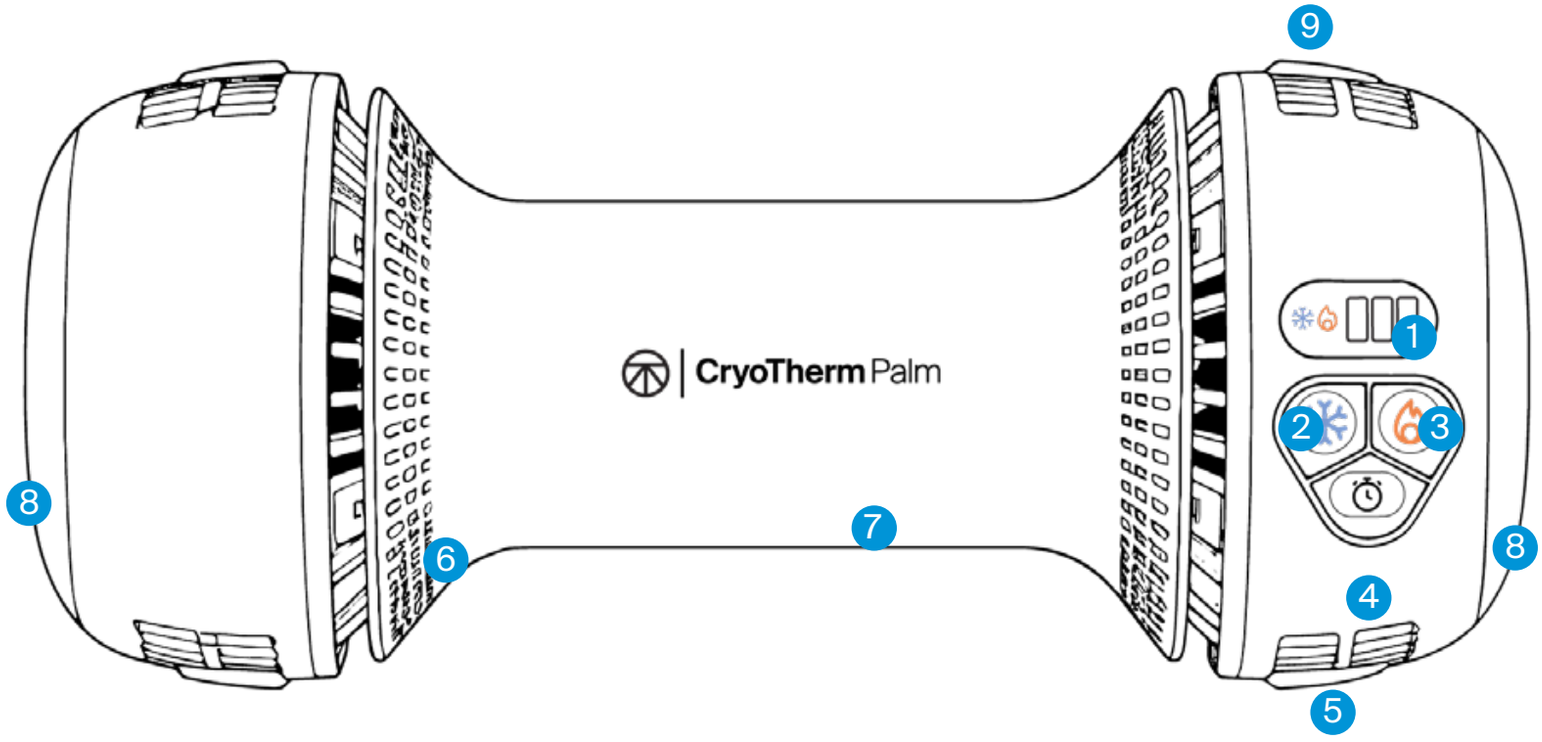


Figure 2. CryoTherm Palm device

4. Using Your Device

1. **Charge the device before use.** See “Charging Your Device” in the “Care, Cleaning, and Charging” section for important safety information.
2. **Hold the device in your palms.** Hold the device against your palms so that the screen and buttons are facing you.
3. **Turn on the device.** Press and hold either the cold or heat button (or both buttons simultaneously for contrast therapy) to turn on the device and start your desired treatment. The LCD screen will light up when the device is on.
4. **Select your desired temperature level.** Press the cold or heat button (depending on your selected treatment) again to toggle through the three temperature settings. The bars on the LCD screen indicate the current temperature level: 1 bar for low, 2 bars for medium, and 3 bars for high. The temperature setting used during your last treatment will become the default.
5. **Allow your device to reach the selected temperature.** The device takes about 5-55 seconds to cool down or heat up depending on the setting selected and current environment. The ring on the LCD screen will share progress, and a check mark will appear when the treatment temperature is reached and ready for use, with a blue check indicating cold, orange indicating heat, and white indicating contrast therapy.
6. **Start the stopwatch (optional).** Use the stopwatch to track your treatment time.
   - Press once to start.
   - Press again to pause.
   - Press again to resume.
   - Press and hold to reset to zero.
7. **Use the device for palm cooling or hand warming.** Place your entire palm flatly against the treatment surface on both sides of the device, ensuring maximum contact. Place your fingers in the divots for a comfortable grip. Do not cover the air vents when in use.
8. **Use the device for localized cold or heat treatments.** Hold the device like you would a dumbbell and place the treatment surface on your intended treatment area. You can hold the device steady or gently massage around the treatment area.
9. **Use the device for contrast treatment.** Hold the device like you would a dumbbell and place the cold side on your intended treatment area, then flip to the heat side. Aim for a 1:3 ratio, using 1 minute cold for every 3 minutes of heat.
10. **Turn off the device.** Press and hold the button of your current treatment (cold, heat, or both buttons simultaneously) to turn off the device. The device will automatically shut off after 30 minutes.
11. **Lock the device.** When not in use or during transport, lock the device to prevent turning it on accidentally. Quickly press the cold or heat button three times to initiate the lock function. A lock icon will appear on the LCD screen once the device is locked. Quickly press the button three times again to unlock. An unlocked icon will appear on the LCD screen once the device is unlocked.

5. How Your Device Works

Therapy Types

Treatment	Intended benefit	Recommended use	Settings
Palm cooling	To reduce core temperature and improve athletic performance	Use for 1-3 minutes during breaks in training or competition. Repeat as needed.	• Low (1 bar): 60°F; 16°C *Not recommended for palm cooling* • *Default:* Medium (2 bars): 54°F; 12°C *Use if temperature is less than 80°F; 26°C* • High (3 bars): 46°F; 8°C *Use if temperature is greater than 80°F; 26°C*
Hand warming	To warm the hands for comfort	Use until hands feel warm, for up to 10 minutes.	• Low (1 bar): 95°F; 35°C • *Default:* Medium (2 bars): 102°F; 39°C • High (3 bars): 109°F; 43°C
Cold therapy	Helps to reduce soreness	Use for 10-20 minutes per session.	• Low (1 bar): 60°F; 16°C • *Default:* Medium (2 bars): 54°F; 12°C • High (3 bars): 46°F; 8°C
Heat therapy	Helps to relax muscles and relieve tension	Use for up to 20 minutes per session.	• Low (1 bar): 95°F; 35°C • *Default:* Medium (2 bars): 102°F; 39°C • High (3 bars): 109°F; 43°C
Contrast therapy	Helps to maximize muscle recovery after exercise	Alternate between cold and heat in a 1:3 ratio: 1 minute of cold, then 3 minutes of heat, 5 times total for a 20-minute treatment.	• *Default*: Heat (3 bars): 109°F; 43°C • *Default:* Cold (3 bars): 46°F; 8°C *Adjust temperature levels based on your preference and sensitivity.*

Do not use this device in restrictive settings like within a pocket.

**If you plan to use the device for palm cooling or hand warming, no down time is needed between sessions. For back-to-back local cold, heat, or contrast treatments, we recommend waiting 30 minutes between sessions.*

***Experiencing some redness in the treatment area is normal as blood flow increases with heat. This redness should resolve itself in the hours following treatment. Wait until the redness has subsided before using the device again. Immediately stop using the device at the first sign of discomfort.*

To learn more about the science and benefits behind the modalities included in this device, visit therabody.com/science

6. Care, Cleaning, and Charging

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.

Cleaning Your Device

Read the following instructions carefully before cleaning the device to ensure longevity of the device and its components.

1. Before cleaning, turn off the device. Ensure that the device is not connected to a charging cable or power source before cleaning.
2. Visually inspect the device for any obvious signs of debris build-up.
3. To clean, wipe the device surface with a disinfectant wipe to remove any residue.
4. Once the device is residue-free, use a clean disinfectant wipe to thoroughly clean the surface, wiping in a circular motion.
5. After cleaning, allow the device to dry thoroughly before storing or beginning another treatment. A properly cleaned device should have no visible signs of debris or moisture.
6. For best hygiene practice, clean the device after every use.

Note: This device is not waterproof. Only clean with a damp cloth or disinfectant wipe. Do not submerge the device in water or clean it under running water. Do not allow the device to come into contact with corrosive solutions, which will damage the device's appearance and function.

Charging Your Device

When the device is off, press either the cold or heat button to display the battery status on the LCD screen.

1. The device is USB-C enabled and comes with a charging cable. Before charging the device, ensure that it is powered off.
2. Connect one end of the charging cable to the USB-C charging port on the device. Connect the other end of the charging cable to a power adapter.
3. The battery percentage level will be displayed on the LCD screen when the device is charging.

4. The battery icon will turn solid green and display a charge level of 100% once charging is complete.
5. Unplug the USB-C cable from the device when charging is complete.

The battery life of the device is up to 120 minutes depending on the temperature level and the climate in which the device is used.

The device will not function while it is charging.

Battery & Charging Do's and Don'ts:

- Only charge your device with a USB-C Cable and power adapter/brick that is/are undamaged and that has/have been procured from a reputable manufacturer.
- Do not use the device while it is charging.
- Do not overcharge your battery. Don't charge your battery until the device indicates it needs to be charged, i.e. when the indicator light is orange.
- To ensure your device's battery maintains a proper lifespan, ensure that it is charged before storing for prolonged periods of inactivity.
- Recharge the battery after every 3 months of inactivity.
- When your device has completed charging, as noted by the indicator light turning green, promptly remove it from the electrical source.
- Always use a power adapter/brick to charge your device. Make sure the adapter meets these specifications:
  - Voltage range: 5V to 15V
  - Maximum current: 3A
- Do not use an adapter that exceeds any of these ratings.
- Do not charge your device overnight.
- Do not charge your device on wet surfaces or in a high moisture environment, such as a bathroom, or within 10 feet of a water source.
- Do not use the device or its compatible charger in the presence of explosive atmospheres (gaseous fumes, dust, grain, metal powders, or flammable materials).

Store and Transport the Device

Store and transport the device in the travel pouch. Store the device in a cool and dry place (Temperature: 0°C/32°F - 40°C/104°F Relative humidity: <85% RH). Do not store the device where temperatures may exceed 40°C/104°F, such as in direct sunlight or in a vehicle.

Troubleshooting Guide

Visit https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html for all available customer support contact methods.

Scenario	Error Code Displayed	Potential Cause	Potential Solutions
The device does not power on	Display screen does not show the Therabody logo	No battery level	Verify that the power adapt er cable is well connected to the adapter's socket on the console, and the power adapter is connected to the 100-240 Volt power outlet. If this doesn't work, contact Therabody for further assistance.
The device will not charge	–	The power adapter cable is not well connected to the adapter socket on the console	
		The power outlet connected is beyond the range of 100-240 Volt	
The device will not charge	–	Potential battery fault	Discontinue device use and contact Therabody for further assistance.
		Battery NTC short circuit or open circuit	Discontinue device use and contact Therabody for further assistance.
The device is charging very slowly	Slow charging or incomplete charging	There may be an adapter issue, or the adapter power is too low	Ensure you are using the USB-C to USB-C cable provided, or one from a certified manufacturer. Ensure you are using a power adapter that aligns with guidance in the Battery & Charging section above. If this doesn't work, contact Therabody for further assistance.

Troubleshooting Guide (continued)

Scenario	Error Code Displayed	Potential Cause	Potential Solutions
Heating stops or does not work	The treatment stops. Overheating warning 1001 appears on screen and then turns off	Battery overheats Battery temperature exceeds 60° while in use or 48° while charging	Power off the device, remove from the charger, and let the device rest for 60 minutes.
	The treatment stops. Overheating warning 1005 appears on screen and then turns off	TEC module overheats The current of the TEC module is close to 0A. When the trigger occurs, the faulty TEC stops working	
	The treatment stops. Overheating warning 1008 appears on screen and then turns off	Heat sink overheats	Check whether the fan is working properly. If this doesn't work, contact Therabody for further assistance.

Troubleshooting Guide (continued)

Scenario	Error Code Displayed	Potential Cause	Potential Solutions
Cooling stops or does not work	The treatment stops. Overheating warning 1001 appears on screen and then turns off	Battery overheats Battery temperature exceeds 60° while in use or 48° while charging	Power off the device, remove from the charger, and let the device rest for 60 minutes.
	The treatment stops. Overheating warning 1005 appears on screen and then turns off	TEC module overheats The current of the TEC module is close to 0A. When the trigger occurs, the faulty TEC stops working	
	The treatment stops. Overheating warning 1008 appears on screen and then turns off	Heat sink overheats	Check whether the fan is working properly. If this doesn't work, contact Therabody for further assistance.
Mechanical noise occurs	There is a rattling noise when the device is turned on	Internal malfunction	Contact Therabody for further assistance.

Limited Warranty

For full warranty information, please visit www.therabody.com/warranty.

Customers who are in need of product support should visit https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html for the available contact methods.

Limited Warranty Only With Authorized Retailer Purchase

©2026 Therabody, Inc. All Rights Reserved.

Patents at www.therabody.com/patents

Manufactured For and Distributed by:
Therabody, Inc.
1640 S. Sepulveda Blvd, Suite 300
Los Angeles, CA 90025, USA

Importers:
Therabody International Limited
5th Floor, 40 Mespil Road,
DO4C2N4 Dublin, Ireland

Therabody UK Limited
Portsoken House
155-157 Minories, London,
United Kingdom, EC3N1LJ

LABELS
Meaning of Symbols

No.	Icon	Description	Location of Label
1		Please read the user manual before use.	In packaging
2		Separate collection for waste electrical and electronic equipment. Note: For more information about disposal of equipment, its parts and accessories, please contact your local distributor.	On rating label
3	IP22	IP Classification: The first number 2: Protected against access to hazardous parts with a finger, and the jointed test finger of 12 mm Φ, 80 mm length, shall have adequate clearance from hazardous parts, and protected against solid foreign objects of 12.5 mm Φ and greater.	On rating label
4		Type BF apply part	On rating label
5		Manufacturer information	On rating label
6		CE Mark	On rating label and packaging
7		UKCA Mark for UK	On rating label and packaging
8		Unique Device Identification (UDI)	On rating label and packaging
9		Date of Manufacture	On rating label and packaging

1. Produktübersicht

CryoTherm Palm

CryoTherm Palm bietet eine präzise kontrollierte Kühlung der Handflächen, um die sportliche Leistung zu maximieren und die Körpertemperatur während des Trainings und des Wettbewerbs zu senken. Kälte-, Wärme- und Kontrasttherapien können auch am ganzen Körper angewendet werden, um die Erholung zu verbessern und Muskelkater, Muskelschmerz und Verspannungen nach dem Training zu reduzieren.

Indikationen für die Verwendung

Das CryoTherm Palm-Gerät bietet Kälte-, Wärme- und Kontrasttherapie sowie folgende Vorteile:

- Die Handflächenkühlung verbessert die sportliche Leistung und unterstützt die Regulierung der Kernkörpertemperatur.
- Die Kältetherapie fördert die Recovery, lindert Muskelschmerzen und entlastet den behandelten Bereich vorübergehend nach dem Sport.
- Die Wärmetherapie fördert die Recovery, wirkt Muskelkater entgegen, verbessert vorübergehend die Durchblutung und verschafft dem behandelten Bereich nach dem Training vorübergehend Linderung. Bei Anwendung auf Handflächen und Fingern soll es die Hände wärmen.
- Kontrasttherapie (abwechselnde Wärme- und Kältetherapie) unterstützt die Recovery nach dem Training.

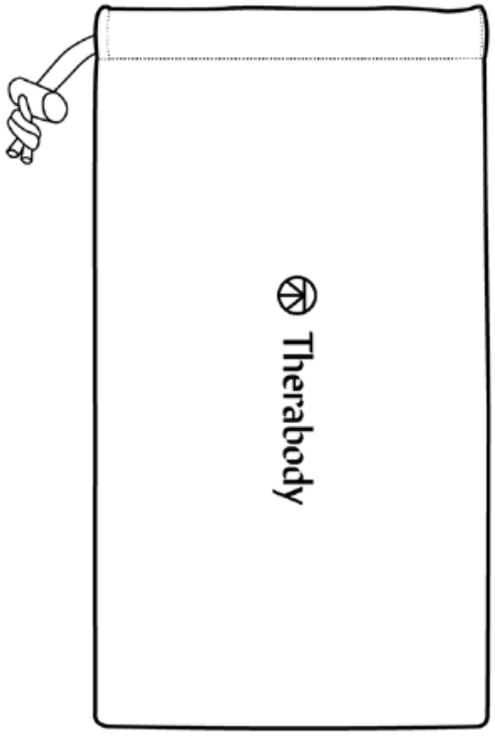
2. Lieferumfang

A. CryoTherm Palm
B. Reiseetui
C. USB-C-Kabel
D. Warnhinweise

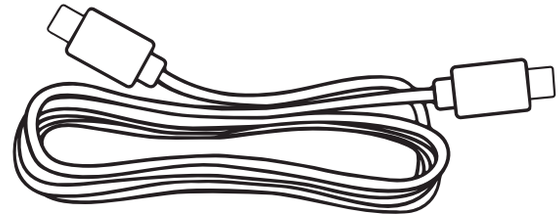
A



B



C



D



Abbildung 1.Lieferumfang

3. Lerne dein Gerät kennen

1. LCD-Display
   a. Akkustatus
   b. Stoppuhr
   c. Temperaturstufe
2. Kältetaste
3. Wärmetaste
4. Stoppuhr-Taste
5. Luftauslass
6. Lufteinlass
7. Griff
8. Behandlungsfläche
9. USB-C-Ladeanschluss

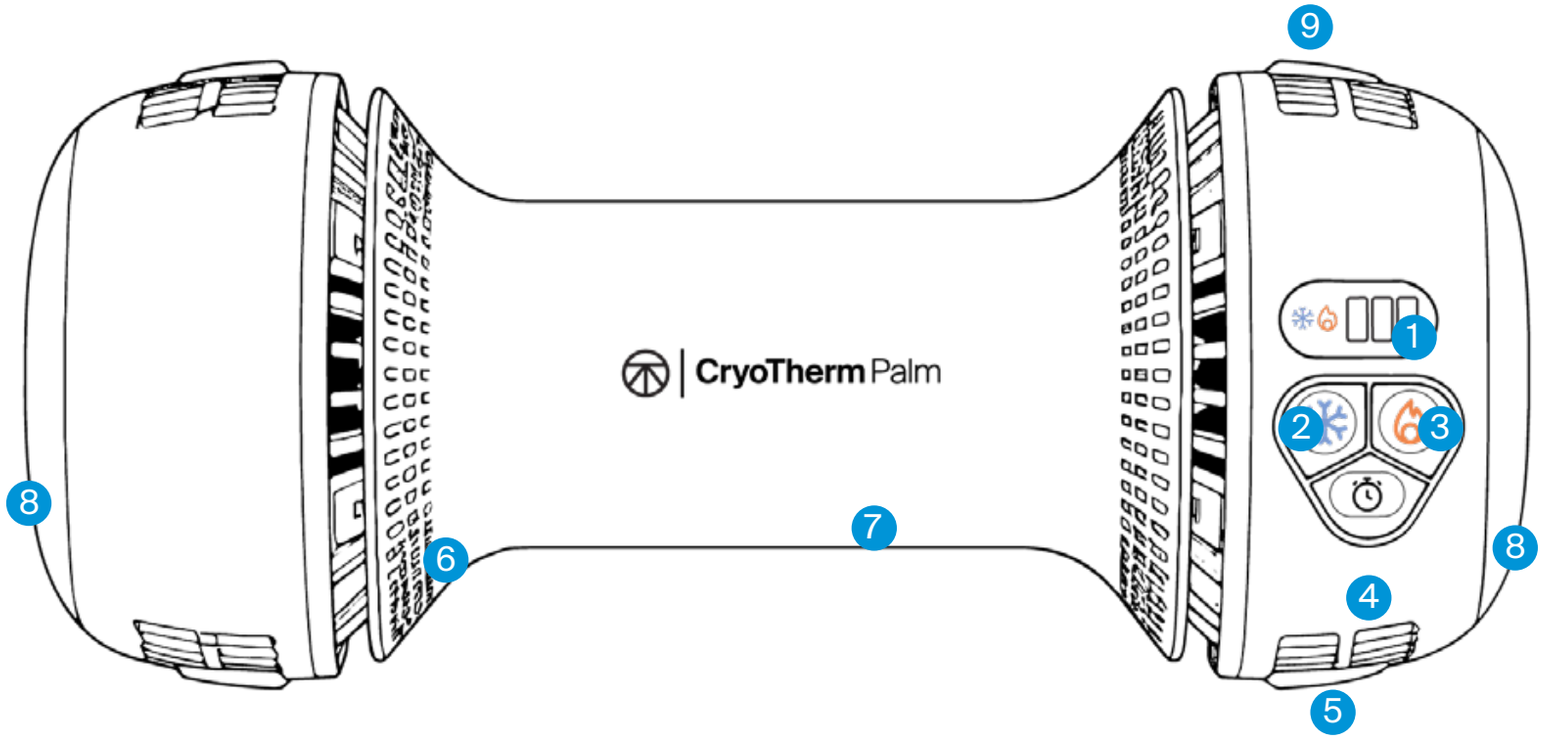


Abbildung 2. CryoTherm Palm

4. Verwendung deines Geräts

1. **Gerät vor der ersten Benutzung aufladen.** Wichtige Sicherheitshinweise finden Sie im Abschnitt „Pflege, Reinigung und Aufladen“ unter „Aufladen des Geräts“.
2. **Gerät in die Hände nehmen.** Halten Sie das Gerät so an Ihre Handflächen, dass Bildschirm und Tasten zu Ihnen zeigen.
3. **Gerät einschalten.** Halten Sie entweder die Kalt- oder die Wärmetaste (oder für die Kontrasttherapie beide Tasten gleichzeitig) gedrückt, um das Gerät einzuschalten und die gewünschte Behandlung zu starten. Der LCD-Bildschirm leuchtet auf, wenn das Gerät eingeschaltet ist.
4. **Gewünschte Temperaturstufe wählen.** Drücken Sie die Taste für Kälte oder Wärme (je nach gewählter Behandlung) erneut, um zwischen den drei Temperaturstufen umzuschalten. Die Balken auf dem LCD-Bildschirm zeigen die aktuelle Temperaturstufe an: 1 Balken für niedrige Temperatur, 2 Balken für mittlere Temperatur und 3 Balken für hohe Temperatur. Die bei Ihrer letzten Behandlung verwendete Temperatureinstellung wird als Standard gespeichert.
5. **Gerät die gewählte Temperatur erreichen lassen.** Das Gerät braucht etwa 5–55 Sekunden zum Abkühlen oder Aufheizen, je nach gewählter Einstellung und aktueller Umgebungstemperatur. Der Ring auf dem LCD-Bildschirm zeigt den Fortschritt an. Es erscheint ein Häkchen, wenn die Behandlungstemperatur erreicht und das Gerät einsatzbereit ist, wobei ein blaues Häkchen für Kälte, ein orangefarbenes für Wärme und ein weißes für die Kontrasttherapie steht.
6. **Stoppuhr starten (optional).** Verwenden Sie die Stoppuhr, um Ihre Behandlungszeit zu verfolgen.
   • Einmal drücken, um zu starten.
   • Erneut drücken, um zu pausieren.
   • Erneut drücken, um fortzufahren.
   • Gedrückt halten, um auf Null zurückzusetzen.
7. **Zur Kühlung der Handflächen oder zum Aufwärmen der Hände.** Legen Sie Ihre gesamte Handfläche flach auf die Behandlungsfläche auf beiden Seiten des Geräts, um maximalen Kontakt zu gewährleisten. Für einen bequemen Grifft legen Sie Ihre Finger in die Vertiefungen. Decken Sie dabei die Belüftungsöffnungen nicht ab.
8. **Zur lokalisierten Kälte- oder Wärmebehandlung.** Halten Sie das Gerät wie eine Hantel und legen Sie die Behandlungsfläche auf den gewünschten Behandlungsbereich. Sie können das Gerät ruhig halten oder den Bereich sanft massieren.
9. **Zur Kontrastbehandlung.** Halten Sie das Gerät wie eine Hantel und legen Sie die kalte Seite auf den zu behandelnden Bereich. Drehen Sie es dann auf die warme Seite. Es wird ein Verhältnis von 1:3 empfohlen, d. h. abwechselnd 1 Minute Kälte zu 3 Minuten Wärme.
10. **Gerät ausschalten.** Halten Sie die Taste der aktuellen Behandlung (Kälte, Wärme oder beide Tasten gleichzeitig) gedrückt, um das Gerät auszuschalten. Das Gerät schaltet sich nach 30 Minuten automatisch ab.
11. **Gerät sperren.** Bei Nichtbenutzung oder während des Transports sollten Sie das Gerät sperren, um ein versehentliches Einschalten zu verhindern. Drücken Sie schnell dreimal hintereinander auf die Kälte- oder Wärmetaste, um die Sperrfunktion zu aktivieren. Es erscheint dann ein Sperrsymbol auf dem LCD-Bildschirm. Drücken Sie die Taste erneut dreimal schnell, um die Sperre aufzuheben. Es erscheint dann ein entsperrtes Symbol auf dem LCD-Bildschirm.

5. So funktioniert dein Gerät

Therapiearten

Behandlung	Vorgesehener Nutzen	Empfohlene Verwendung	Einstellungen
Handflächen-kühlung	Zur Senkung der Körperkern-temperatur und Verbesserung der sportlichen Leistung	1–3 Minuten während Trainings- oder Wettkampfpausen verwenden. Bei Bedarf wiederholen.	• Niedrig (1 Balken): 16 °C; 60 °F *Nicht zur Kühlung der Handflächen empfohlen* • *Voreinstellung:* Mittel (2 Balken): 12 °C; 54 °F *Verwendung bei einer Temperatur unter 26 °C; 80 °F* • Hoch (3 Balken): 8 °C; 46 °F *Verwendung bei einer Temperatur über 80 °F; 26 °C*
Hände aufwär-men	Zum bequemen Aufwärmen der Hände	Verwenden Sie das Produkt, bis die Hände warm sind, bis zu 10 Minuten.	• Niedrig (1 Balken): 35 °C; 95 °F • *Voreinstellung:* Mittel (2 Balken): 39 °C; 102 °F • Hoch (3 Balken): 43 °C; 109 °F
Kältetherapie	Bei Muskelkater	Pro Sitzung 10–20 Minuten anwenden.	• Niedrig (1 Balken): 16 °C; 60 °F • *Voreinstellung:* Mittel (2 Balken): 12 °C; 54 °F • Hoch (3 Balken): 8 °C; 46 °F
Wärmetherapie	Muskelentspan-nung und Abbau von Verspan-nungen	Maximal 20 Minuten pro Sitzung.	• Niedrig (1 Balken): 35 °C; 95 °F • *Voreinstellung:* Mittel (2 Balken): 39 °C; 102 °F • Hoch (3 Balken): 43 °C; 109 °F
Kontrasttherapie	Hilft dabei, die Recovery nach dem Training zu maximieren.	Wechseln Sie zwischen Kälte und Wärme im Verhältnis 1:3, d. h. 1 Minute Kälte, dann 3 Minuten Wärme, insgesamt 5-mal für eine 20-minütige Behandlung.	• *Voreinstellung*: Wärme (3 Balken): 43 °C; 109 °F • *Voreinstellung:* Kalt (3 Balken): 7,8 °C; 46 °F *Passen Sie die Temperaturstufen nach Vorlieben und Empfinden an.*

Verwenden Sie dieses Gerät nicht in eingeschränkten Situationen, wie z. B. in einer Hosentasche.

**Wenn Sie das Gerät zur Kühlung der Handflächen oder zur Erwärmung der Hände verwenden möchten, ist zwischen den Anwendungen keine Pause erforderlich. Bei direkt aufeinanderfolgenden lokalen Kälte-, Wärme- oder Kontrastbehandlungen empfehlen wir, zwischen den Sitzungen 30 Minuten zu warten.*

***Es kann aufgrund der wärmebedingten stärkeren Durchblutung zu einigen Rötungen im Behandlungsbereich kommen. Diese Rötung sollte in den Stunden nach der Behandlung von selbst verschwinden. Warten Sie, bis die Rötung abgeklungen ist, bevor Sie das Gerät erneut verwenden. Brechen Sie die Anwendung des Geräts beim ersten Anzeichen von Unwohlsein sofort ab.*

Weitere Informationen über die Wissenschaft hinter dem Gerät und die Vorteile der Modalitäten erhalten Sie unter therabody.com/science

6. Pflege, Reinigung und Aufladen

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.

Reinigung deines Geräts

Lesen Sie vor der Reinigung des Geräts die folgenden Anweisungen sorgfältig durch, um die Langlebigkeit des Geräts und seiner Komponenten zu gewährleisten.

1. Schalte das Gerät vor der Reinigung aus. Achte darauf, dass das Gerät vor der Reinigung nicht an ein Ladekabel oder eine Stromquelle angeschlossen ist.
2. Überprüfen Sie das Gerät visuell auf offensichtliche Anzeichen von Schmutzablagerungen.
3. Zur Reinigung die Oberfläche des Geräts mit einem Desinfektionsmittel abwischen, um Rückstände zu entfernen.
4. Sobald das Gerät rückstandsfrei ist, verwenden Sie ein sauberes Desinfektionstuch, um die Oberfläche in kreisenden Bewegungen gründlich zu reinigen.
5. Lassen Sie das Gerät nach der Reinigung gründlich trocknen, bevor Sie es verstauen oder mit einer weiteren Behandlung beginnen. Ein ordnungsgemäß gereinigtes Gerät sollte keine sichtbaren Anzeichen von Verschmutzungen oder Feuchtigkeit aufweisen.
6. Um eine optimale Hygiene zu gewährleisten, solltest du das Gerät nach jedem Gebrauch reinigen.

Hinweis: Das Gerät ist NICHT wasserdicht. Reinigen Sie das Gerät nur mit einem feuchten Tuch oder einem Desinfektionstuch. Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser und reinigen Sie es nicht unter fließendem Wasser. Lassen Sie das Gerät nicht mit ätzenden Lösungen in Berührung kommen, die das Erscheinungsbild und die Funktion des Geräts beeinträchtigen können.

Aufladen deines Geräts

Drücken Sie bei ausgeschaltetem Gerät entweder die Kälte- oder die Wärmetaste, um den Batteriestatus auf dem LCD-Bildschirm anzuzeigen.

1. Das Gerät ist USB-C-fähig und wird mit einem Ladekabel geliefert. Stellen Sie vor dem Aufladen des Geräts sicher, dass es ausgeschaltet ist.
2. Schließ ein Ende des Ladekabels an den USB-C-Ladeanschluss des Geräts an. Verbinde das andere Ende des Ladekabels mit einem Netzadapter.

3. Während des Ladevorgangs wird der Akkustand auf dem LCD-Bildschirm in Prozent angezeigt.
4. Sobald der Ladevorgang abgeschlossen ist, leuchtet das Akkusymbol dauerhaft grün und zeigt einen Ladezustand von 100 % an.
5. Ziehen Sie das USB-C-Kabel nach Abschluss des Ladevorgangs aus dem Gerät.

Die Akkulaufzeit des Geräts beträgt bis zu 120 Minuten, je nach Temperatur und Klima, in dem das Gerät verwendet wird.

Das Gerät funktioniert während des Ladevorgangs nicht.

Hinweise zum Akku und Aufladen:

- Laden Sie das Gerät nur mit einem USB-C-Kabel und einem Netzadapter/Ladegerät auf, die unbeschädigt sind und von einem renommierten Hersteller stammen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht während des Ladevorgangs.
- Vermeiden Sie ein Überladen des Geräts. Laden Sie den Akku erst auf, wenn der Ladestand des Geräts dies anzeigt, z. B. wenn die Anzeige orange ist.
- Um eine angemessene Lebensdauer des Akkus zu gewährleisten, laden Sie ihn vor längerer Lagerung auf.
- Laden Sie den Akku nach jeweils 3 Monaten der Nichtbenutzung wieder auf.
- Wenn der Ladevorgang abgeschlossen ist und die Anzeige grün leuchtet, trennen Sie das Gerät umgehend von der Stromquelle.
- Verwenden Sie zum Aufladen Ihres Geräts immer einen Netzadapter. Stellen Sie sicher, dass der Adapter diese Produktbeschreibung erfüllt:
  - Spannungsbereich: 5 V bis 15 V
  - Maximaler Strom: 3 A
- Verwenden Sie keinen Adapter, der einen dieser Nennwerte überschreitet.
- Laden Sie Ihr Gerät nicht über Nacht auf.
- Laden Sie Ihr Gerät nicht auf nassen Oberflächen oder in einer Umgebung mit hoher Luftfeuchtigkeit auf, z. B. in einem Badezimmer oder innerhalb von 3 Metern Entfernung zu einer Wasserquelle.
- Das Gerät oder dessen kompatibles Ladegerät nicht innerhalb eines explosiven Umfelds verwenden (gashaltige Dämpfe, Staub, Getreide, metallische Pulver oder leicht entflammbare Materialien).

Lagerung und Transport des Geräts

Verstauen Sie das Gerät zur Aufbewahrung und zum Transport in der Reisetasche. Lagern Sie das Gerät an einem kühlen und trockenen Ort (Temperatur: 0 °C–40 °C, relative Luftfeuchtigkeit: <85 % RH). Bewahren Sie das Gerät nicht an Orten auf, an denen die Temperatur 40° C übersteigen kann, wie z. B. in direktem Sonnenlicht oder in einem Fahrzeug.

Leitfaden zur Fehlerbehebung

Falls Sie Produktsupport benötigen, finden Sie unter https://www.therabody.com/us/eu-de/support/support.html die verfügbaren Kontaktmöglichkeiten.

SZENARIO	Angezeigter Fehlercode	Mögliche Ursache	MÖGLICHE LÖSUNGEN
Das Gerät lässt sich nicht einschalten	Therabody-Logo wird auf Display nicht angezeigt	Akku leer	Stellen Sie sicher, dass das Netzadapterkabel mit der Adapterbuchse an der Konsole und der Netzadapter mit einer 110–240 Volt-Steckdose verbunden ist. Wenn dies nicht funktioniert, wenden Sie sich an Therabody für weitere Unterstützung.
Das Gerät lässt sich nicht aufladen	–	Das Netzadapterkabel ist nicht richtig mit der Adapterbuchse an der Konsole verbunden	
		Die Spannung der Steckdose, an die das Gerät angeschlossen ist, liegt außerhalb des Bereichs von 100–240 Volt	
Das Gerät lässt sich nicht aufladen	–	Möglicherweise defekter Akku	Gerät nicht mehr verwenden und Therabody für weitere Unterstützung kontaktieren.
		Kurzschluss oder Unterbrechung im NTC-Akku	Gerät nicht mehr verwenden und Therabody für weitere Unterstützung kontaktieren.
Das Gerät lädt sehr langsam	Langsamer oder unvollständiger Ladevorgang	Möglicherweise liegt ein Adapterproblem vor oder die Adapterleistung ist zu niedrig	Stellen Sie sicher, dass Sie das mitgelieferte USB-C-Kabel mit USB-C-Anschluss oder eines von einem zertifizierten Hersteller verwenden. Stellen Sie sicher, dass Sie einen Netzadapter verwenden, der mit den Angaben im Abschnitt über Akkus und Aufladen übereinstimmt. Wenn dies nicht funktioniert, wenden Sie sich an Therabody für weitere Unterstützung.

Anleitung zur Fehlersuche (Fortsetzung)

SZENARIO	Angezeigter Fehlercode	Mögliche Ursache	MÖGLICHE LÖSUNGEN
Aufheizen stoppt oder funktioniert nicht	Behandlung stoppt. Die Überhitzungswarnung 1001 erscheint auf dem Bildschirm und schaltet sich dann aus	Die Batterie überhitzt Akkutemperatur übersteigt während der Nutzung 60° bzw. 48° beim Laden	Gerät ausschalten, vom Ladegerät nehmen und 60 Minuten ruhen lassen.
	Behandlung stoppt. Die Überhitzungswarnung 1005 erscheint auf dem Bildschirm und schaltet sich dann aus	TEC-Modul überhitzt Der Strom des TEC-Moduls liegt nahe 0 A. Wenn der Auslöser auftritt, funktioniert der fehlerhafte TEC nicht mehr	
	Behandlung stoppt. Die Überhitzungswarnung 1008 erscheint auf dem Bildschirm und schaltet sich dann aus.	Kühlkörper überhitzt	Lüfter auf ordnungsgemäße Funktion prüfen. Wenn dies nicht funktioniert, wenden Sie sich an Therabody für weitere Unterstützung.

Anleitung zur Fehlersuche (Fortsetzung)

SZENARIO	Angezeigter Fehlercode	Mögliche Ursache	MÖGLICHE LÖSUNGEN
Kühlung stoppt oder funktioniert nicht	Behandlung stoppt. Die Überhitzungswarnung 1001 erscheint auf dem Bildschirm und schaltet sich dann aus	Die Batterie überhitzt Akkutemperatur übersteigt während der Nutzung 60° bzw. 48° beim Laden	Gerät ausschalten, vom Ladegerät nehmen und 60 Minuten ruhen lassen.
	Behandlung stoppt. Die Überhitzungswarnung 1005 erscheint auf dem Bildschirm und schaltet sich dann aus	TEC-Modul überhitzt Der Strom des TEC-Moduls liegt nahe 0 A. Wenn der Auslöser auftritt, funktioniert der fehlerhafte TEC nicht mehr	
	Behandlung stoppt. Die Überhitzungswarnung 1008 erscheint auf dem Bildschirm und schaltet sich dann aus	Kühlkörper überhitzt	Lüfter auf ordnungsgemäße Funktion prüfen. Wenn dies nicht funktioniert, wenden Sie sich an Therabody für weitere Unterstützung.
Mechanisches Geräusch tritt auf	Beim Einschalten des Geräts ist ein klapperndes Geräusch zu hören	Interne Fehlfunktion	Kontaktieren Sie Therabody für weitere Unterstützung.

Beschränkte Garantie

Vollständige Informationen zur Garantie finden Sie unter https://www.therabody.eu/pages/warranty-terms.

Falls Sie Produktsupport benötigen, finden Sie unter https://www.therabody.eu/pages/contact-us die verfügbaren Kontaktmöglichkeiten.

Eingeschränkte Garantie nur bei Kauf über einen autorisierten Händler

©2026 Therabody, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

Patentanmeldungen unter https://www.therabody.eu/pages/patents

Hersteller/Händler:
Therabody, Inc.
1640 S. Sepulveda Blvd, Suite 300
Los Angeles, CA 90025, USA

Importeure:
Therabody International Limited
5th Floor, 40 Mespil Road,
DO4C2N4 Dublin, Ireland

Therabody UK Limited
Portsoken House
155-157 Minories, London,
United Kingdom, EC3N1LJ

LABEL
Bedeutung von Symbolen

Nr.	Symbol	Beschreibung	Position des Labels
1		Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung.	In der Verpackung
2		Getrennte Sammlung von Elektro- und Elektronikartikeln Hinweis: Für weitere Informationen über die Entsorgung von Geräten, deren Teilen und Zubehör wenden Sie sich bitte an Ihren Händler vor Ort.	Auf dem Bewertungslabel
3	IP 22	IP-Klassifizierung: Die erste Nummer 2: Geschützt gegen den Zugang zu gefährlichen Teilen mit einem Finger, und der gegliederte Prüffinger von 12 mm Φ, 80 mm Länge, muss einen ausreichenden Abstand zu gefährlichen Teilen haben und gegen feste Fremdkörper von 12,5 mm Φ und mehr geschützt sein.	Auf dem Bewertungslabel
4		Anwendungsteil vom Typ BF	Auf dem Bewertungslabel
5		Herstellerinformationen	Auf dem Bewertungslabel
6		CE-Zeichen	Auf dem Bewertungslabel und der Verpackung
7		UKCA-Zeichen für Großbritannien	Auf dem Bewertungslabel und der Verpackung
8		Unique Device Identification (UDI)	Auf dem Bewertungslabel und der Verpackung
9		Herstellungsdatum	Auf dem Bewertungslabel und der Verpackung

Découvrez votre CryoTherm Palm

FR

5 TRAITEMENTS DIFFÉRENTS

Traitements par le froid

1. Refroidissement des paumes : tenez-le dans les deux mains pendant l'entraînement et la compétition pour améliorer les performances physiques, retarder la fatigue et abaisser la température corporelle.
2. Thérapie par le froid localisée : appliquer sur des zones ciblées pour réduire les courbatures après l'exercice.

Traitements par le chaud

3. Réchauffement des mains : tenez-le dans les deux paumes pour réchauffer les mains, réduire les raideurs et augmenter le confort dans les environnements froids.
4. Thérapie localisée par le chaud : appliquez sur des zones ciblées pour détendre les muscles et soulager la tension.

Traitement alternant froid et chaud

5. Thérapie par contraste localisée : appliquer sur des zones ciblées du corps (quadriceps, ischio-jambiers, mollets, épaules) pour favoriser la récupération après l'exercice. Retournez l'appareil pour alterner entre traitements par le froid et par le chaud.

Scannez pour accéder au mode d'emploi.

1. Aperçu du produit

CryoTherm Palm

CryoTherm Palm refroidit avec précision les paumes des mains pour optimiser les performances sportives et réduire la température corporelle centrale pendant les entraînements et les compétitions. Les thérapies par le froid, par le chaud et par contraste peuvent également être appliquées sur le corps pour améliorer la récupération et réduire les courbatures, les raideurs et les tensions après l'exercice.

Indications d'utilisation

L'appareil CryoTherm Palm offre une thérapie par le froid, par le chaud et par contraste et est conçu pour offrir les avantages suivants :

- Le refroidissement des paumes (application sur les paumes des mains) vise à améliorer les performances sportives et à réguler la température corporelle centrale.
- La thérapie par le froid vise à favoriser la récupération, réduire les courbatures et soulager temporairement la zone traitée après l'exercice.
- La thérapie par le chaud vise à favoriser la récupération, réduire les raideurs musculaires, stimuler temporairement la circulation et soulager temporairement la zone traitée après l'exercice. Lorsqu'elle est appliquée sur les paumes et les doigts, elle a pour but de les réchauffer.
- La thérapie par contraste (alternance de chaud et de froid) est destinée à favoriser la récupération après l'exercice.

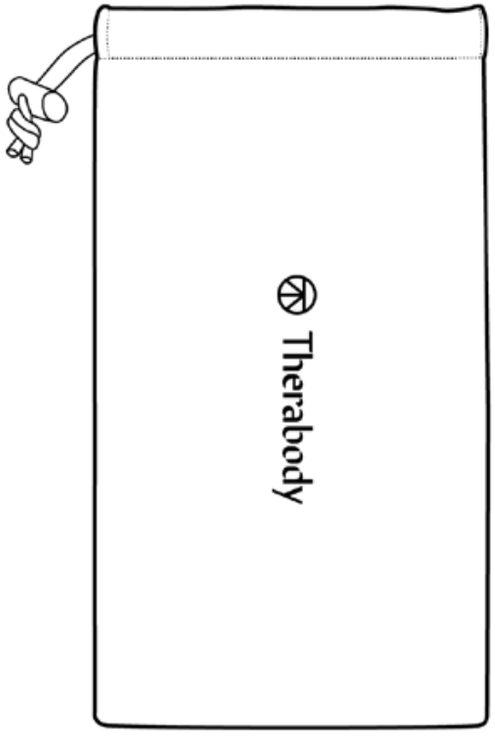
2. Contenu de la boîte

A. Appareil CryoTherm Palm
B. Sac de voyage
C. Câble USB-C
D. Précautions d'emploi

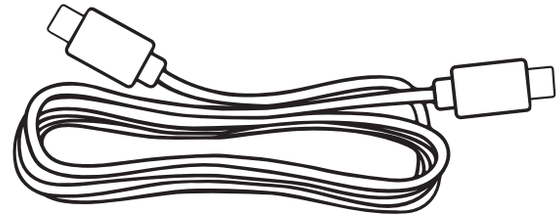
A



B



C



D



Figure 1. Contenu de la boîte

3. Apprendre à connaître votre appareil

1. Écran LCD
   a. État de la batterie
   b. Chronomètre
   c. Niveau de température
2. Bouton froid
3. Bouton chaleur
4. Bouton du chronomètre
5. Bouche d'aération
6. Entrée d'air
7. Poignée de l’appareil
8. Surface de traitement
9. Port de charge USB-C

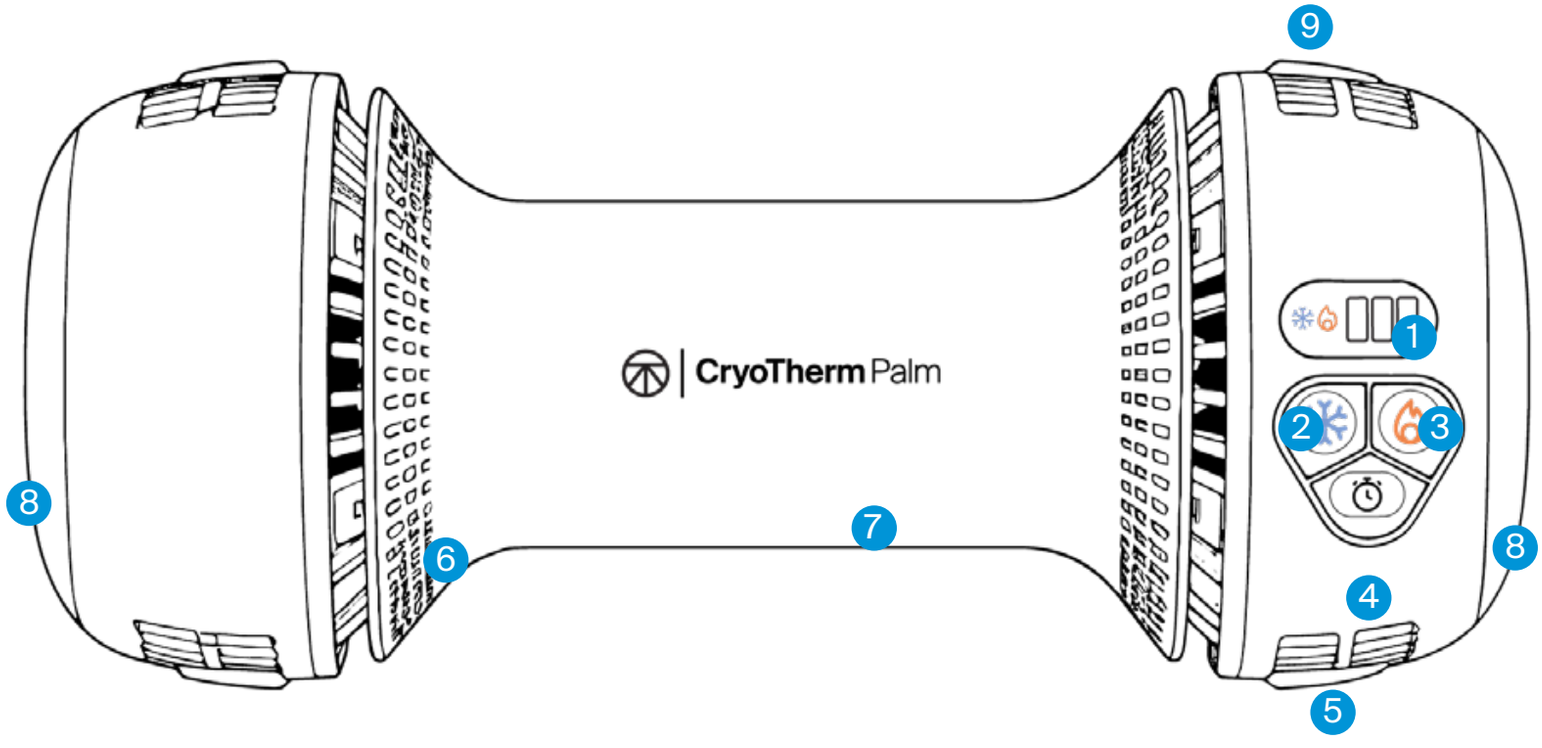


Illustration 2. Appareil CryoTherm Palm

4. Utilisation de votre appareil

1. **Rechargez l'appareil avant de l'utiliser.** Consultez la partie « Recharger votre appareil » dans la section « Entretien, nettoyage et recharge » pour obtenir des informations importantes concernant la sécurité.
2. **Tenez l'appareil dans vos paumes.** Tenez l'appareil contre vos paumes de façon à ce que l'écran et les boutons soient tournés vers vous.
3. **Allumez l'appareil.** Appuyez et maintenez le bouton froid ou le chaud enfoncé (ou les deux boutons simultanément pour la thérapie de contraste) pour allumer l'appareil et démarrer le traitement souhaité. L'écran LCD s'allume lorsque l'appareil est en marche.
4. **Sélectionnez le niveau de température souhaité.** Appuyez à nouveau sur le bouton froid ou chaud (selon le traitement choisi) pour choisir parmi les trois réglages de température. Les barres sur l'écran LCD indiquent le niveau de température actuel : 1 barre pour faible, 2 pour moyen et 3 pour élevé. Le réglage utilisé lors de votre dernier traitement deviendra celui par défaut.
5. **Laissez votre appareil atteindre la température sélectionnée.** Il faut compter environ 5 à 55 secondes pour qu'il se refroidisse ou se réchauffe en fonction du réglage sélectionné et des conditions ambiantes. L'anneau sur l'écran LCD indique la progression. Une coche apparaîtra lorsque la température de traitement est atteinte et que l'appareil est prêt à l'emploi. Une coche bleue indique le froid, une orange indique le chaud et une blanche indique la thérapie par contraste.
6. **Démarrez le chronomètre (facultatif).** Utilisez-le pour suivre la durée de votre traitement.
   • Appuyez une fois pour démarrer.
   • Appuyez à nouveau pour le mettre en pause.
   • Appuyez à nouveau pour reprendre.
   • Maintenez la touche enfoncée pour réinitialiser.
7. **Utilisez l'appareil pour refroidir la paume ou réchauffer la main.** Placez toute votre paume à plat contre la surface de traitement des deux côtés de l'appareil, en veillant à ce que le contact soit maximal. Placez vos doigts dans les encoches pour une prise en main confortable. Ne couvrez pas les bouches d'aération lorsque l'appareil est en cours d'utilisation.
8. **Utilisez l'appareil pour des traitements localisés par le froid ou par le chaud.** Tenez-le comme un haltère et placez la surface de traitement sur la zone souhaitée. Vous pouvez maintenir l'appareil immobile ou masser délicatement la zone à traiter.
9. **Utilisez l'appareil pour un traitement par contraste.** Tenez l'appareil comme un haltère et placez le côté froid sur la zone à traiter, puis retournez-le pour passer au côté chaud. Visez un rapport de 1:3, c'est-à-dire 1 minute de froid pour 3 minutes de chaleur.
10. **Éteignez l'appareil.** Appuyez sur le bouton du traitement en cours (froid, chaud ou les deux boutons simultanément) et maintenez-le enfoncé pour éteindre l'appareil. L'appareil s'éteint automatiquement au bout de 30 minutes.
11. **Verrouillez l'appareil.** Lorsqu'il n'est pas utilisé ou pendant le transport, verrouillez-le pour éviter de l'allumer accidentellement. Appuyez rapidement trois fois sur le bouton pour le verrouiller. Une icône de verrouillage apparaîtra sur l'écran LCD une fois l'appareil verrouillé. Appuyez à nouveau rapidement trois fois sur le bouton pour le déverrouiller. Une icône de déverrouillage apparaîtra sur l'écran LCD pour indiquer qu'il est déverrouillé.

5. Fonctionnement de l’appareil

Types de thérapies

Traitement	Avantages attendus	Usage conseillé	Réglages
Refroidissement des paumes	Réduire la température corporelle et améliorer les performances sportives	Utiliser pendant 1 à 3 minutes pendant les pauses lors des entraînements ou des compétitions. Répéter si nécessaire.	• Faible (1 barre) : 16 °C *Déconseillé pour le refroidissement des paumes* • *Par défaut :* moyen (2 barres) : 12 °C *Utiliser si la température est inférieure à 26 °C.* • Élevé (3 barres) : 8 °C *Utiliser si la température est supérieure à 26 °C.*
Réchauffement des mains	Réchauffer les mains pour plus de confort	Utiliser jusqu’à ce que les mains soient chaudes, pour un maximum de 10 minutes.	• Faible (1 barre) : 35 °C • *Par défaut :* moyen (2 barres) : 39 °C • Élevé (3 barres) : 43 °C
Cryothérapie	Aide à réduire les courbatures	Utiliser pendant 10 à 20 minutes par séance.	• Faible (1 barre) : 16 °C • *Par défaut :* moyen (2 barres) : 12 °C • Élevé (3 barres) : 8 °C
Thérapie par le chaud	Aide à détendre les muscles et à soulager les tensions	Utiliser pendant 20 minutes maximum par séance.	• Faible (1 barre) : 35 °C • *Par défaut :* moyen (2 barres) : 39 °C • Élevé (3 barres) : 43 °C
Thérapie par contraste	Aide à maximiser la récupération musculaire après l’exercice	Alterner entre le froid et le chaud dans un rapport de 1:3 : 1 minute de froid, puis 3 minutes de chaud, pour un total de 5 cycles d’une durée de 20 minutes.	• *Par défaut* : chaud (3 barres) : 43 °C • *Par défaut :* froid (3 barres) : 8 °C *Réglez les niveaux de température selon vos préférences et votre sensibilité.*

N’utilisez pas cet appareil dans des conditions restrictives, comme dans une poche.

** Si vous envisagez de l’utiliser pour refroidir vos paumes ou réchauffer vos mains, aucun temps d’arrêt n’est nécessaire entre les séances. Pour les traitements locaux par le froid, par le chaud ou par contraste, il est recommandé d’attendre 30 minutes entre chaque séance.*

*** L’apparition d’une légère rougeur sur la zone traitée est normale, car la chaleur stimule la circulation sanguine. Cette rougeur devrait disparaître d’elle-même dans les heures qui suivent le traitement. Attendez qu’elle ait disparu avant d’utiliser à nouveau l’appareil. Arrêtez immédiatement d’utiliser l’appareil au premier signe d’inconfort.*

Pour en savoir plus sur la science et les bienfaits des modalités incluses dans cet appareil, rendez-vous sur therabody.com/science.

6. Entretien, nettoyage et recharge

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.

Nettoyage de votre appareil

Lisez attentivement les consignes qui suivent avant de nettoyer l’appareil, afin que cet objet et ses composants fonctionnent aussi longtemps que possible.

1. Avant le nettoyage, éteignez l’appareil. Assurez-vous qu’il n’est pas connecté à un câble de charge ou à une source d’alimentation.
2. Inspectez visuellement l’appareil pour détecter tout signe évident d’accumulation de saleté.
3. Pour nettoyer l'appareil, essuyez sa surface avec une lingette désinfectante pour éliminer tout résidu.
4. Une fois que l’appareil est débarrassé de tout résidu, utilisez une lingette désinfectante propre pour nettoyer soigneusement la surface en effectuant des mouvements circulaires.
5. Une fois nettoyé, laissez-le sécher complètement avant de le ranger ou de l’utiliser à nouveau. Un appareil correctement nettoyé ne doit présenter aucun signe visible de saleté ou d’humidité.
6. Pour une pratique d’hygiène optimale, nettoyez l’appareil après chaque utilisation.

Remarque : cet appareil n’est pas étanche. Nettoyez-le uniquement avec un chiffon humide ou avec une lingette désinfectante. Ne le plongez pas dans l’eau et ne le nettoyez pas sous l’eau courante. Ne le laissez pas entrer en contact avec des substances corrosives, car elles auront des effets néfastes sur son fonctionnement et son aspect.

Recharger votre appareil

Lorsque l’appareil est éteint, appuyez sur le bouton froid ou chaud pour afficher l’état de la batterie sur l’écran LCD.

1. L'instrument est compatible USB-C et est fourni avec un câble de recharge. Assurez-vous qu'il est éteint avant de le recharger.
2. Raccordez l’une des extrémités du câble de recharge au port de recharge USB-C. Raccordez l’autre extrémité du câble de recharge à un adaptateur secteur.
3. Le pourcentage de batterie sera affiché sur l’écran LCD lorsque l’appareil est en charge.

4. L’icône de la batterie deviendra verte fixe et affichera un niveau de charge de 100 % une fois la charge terminée.
5. Débranchez le câble USB-C de l’appareil lorsque la charge est terminée.

L'appareil dispose d'une autonomie de la batterie de 120 minutes, selon le niveau de température et les conditions ambiantes dans lequel il est utilisé.

L’appareil ne fonctionnera pas lorsqu'il est en charge.

Batterie et chargement : conseils et avertissements

- Rechargez votre appareil uniquement à l’aide d’un câble USB-C et d’un adaptateur secteur en bon état et provenant d’un fabricant fiable.
- Ne l’utilisez pas lorsqu’il est en charge.
- Ne surchargez pas votre batterie. Ne rechargez pas la batterie tant que l’appareil n’indique pas qu’elle doit être rechargée (lorsque le voyant lumineux est orange).
- Pour préserver la durée de vie de votre batterie, assurez-vous qu’elle est chargée avant de ranger l’appareil pendant une longue période d’inutilisation.
- Rechargez la batterie tous les trois mois en cas d’inutilisation.
- Lorsque votre appareil est chargé (le voyant lumineux passe au vert), débranchez-le rapidement.
- Utilisez toujours un adaptateur secteur pour recharger votre appareil. Assurez-vous qu’il présente ces caractéristiques :
  - Plage de tension : 5 V à 15 V
  - Courant maximal : 3 A
- N’utilisez pas un adaptateur dont les caractéristiques dépassent ces valeurs.
- Ne rechargez pas votre appareil pendant la nuit.
- Ne rechargez pas votre appareil sur des surfaces mouillées ou dans un environnement très humide, comme une salle de bain, ou à moins de 3 mètres d’une source d’eau.
- N'utilisez pas l'appareil ou son chargeur compatible dans une atmosphère explosive (émanations gazeuses, poussières, grains, poudres métalliques ou matériaux inflammables).

Rangement et transport de l’instrument

Rangez-le et transportez-le dans sa pochette de transport. Rangez l’appareil dans un endroit frais et sec (température : 0 °C/32 °F - 40 °C/104 °F humidité relative : <85 % HR). Ne le rangez pas dans un endroit où la température pourrait dépasser 40 °C, comme l’intérieur d’un véhicule ou un emplacement exposé directement à la lumière du soleil.

Guide de dépannage

Rendez-vous sur https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html pour savoir comment contacter le service à la clientèle.

SITUATION	Code d'erreur affiché	Cause potentielle	SOLUTIONS POTENTIELLES
L'appareil ne s'allume pas	L'écran d'affichage ne montre pas le logo Therabody	Aucun niveau de batterie	Vérifiez que le câble de l'adaptateur secteur est branché à la prise de l'adaptateur secteur sur la console et que l'adaptateur secteur est branché à une prise murale de 100 à 240 volts. Si cela ne fonctionne pas, contactez Therabody pour obtenir de l'aide.
L'appareil ne se recharge pas	–	Le câble de l'adaptateur secteur n'est pas branché à la prise de l'adaptateur sur la console	
		La prise dépasse la plage de 100 à 240 volts	
L'appareil ne se recharge pas	–	Potentielle défaillance de la batterie	Cessez d'utiliser l'appareil et contactez Therabody pour obtenir de l'aide.
		Court-circuit ou circuit ouvert du NTC de la batterie	Cessez d'utiliser l'appareil et contactez Therabody pour obtenir de l'aide.
L'appareil se recharge très lentement	Charge lente ou incomplète	Il y a peut-être un problème d'adaptateur ou l'alimentation de l'adaptateur est trop faible.	Vérifiez que vous utilisez le câble USB-C vers USB-C fourni, ou un câble fourni par un fabricant certifié. Assurez-vous d'utiliser un adaptateur secteur conforme aux directives de la section « Batterie et chargement » ci-dessus. Si cela ne fonctionne pas, contactez Therabody pour obtenir de l'aide.

Guide de dépannage (suite)

SITUATION	Code d'erreur affiché	Cause potentielle	SOLUTIONS POTENTIELLES
La chaleur s'arrête ou ne fonctionne pas	Le traitement s'arrête. L'avertissement de surchauffe 1001 apparaît à l'écran, puis s'éteint.	La batterie surchauffe La température de la batterie dépasse 60 °C pendant l'utilisation ou 48 °C pendant la charge	Éteignez l'appareil, retirez-le du chargeur et ne l'utilisez pas pendant 60 minutes.
	Le traitement s'arrête. L'avertissement de surchauffe 1005 apparaît à l'écran, puis s'éteint.	Surchauffe du module TEC Le courant du module TEC est proche de 0 A. Lorsque le déclenchement se produit, le module TEC défectueux cesse de fonctionner.	
	Le traitement s'arrête. L'avertissement de surchauffe 1008 apparaît à l'écran, puis s'éteint.	Surchauffe du dissipateur thermique	Vérifiez que le ventilateur fonctionne correctement. Si cela ne fonctionne pas, contactez Therabody pour obtenir de l'aide.

Guide de dépannage (suite)

SITUATION	Code d'erreur affiché	Cause potentielle	SOLUTIONS POTENTIELLES
Le froid s’arrête ou ne fonctionne pas	Le traitement s’arrête. L’avertissement de surchauffe 1001 apparaît à l’écran, puis s’éteint.	La batterie surchauffe La température de la batterie dépasse 60 °C pendant l’utilisation ou 48 °C pendant la charge	Éteignez l’appareil, retirez-le du chargeur et ne l’utilisez pas pendant 60 minutes.
	Le traitement s’arrête. L’avertissement de surchauffe 1005 apparaît à l’écran, puis s’éteint.	Surchauffe du module TEC Le courant du module TEC est proche de 0 A. Lorsque le déclenchement se produit, le module TEC défectueux cesse de fonctionner.	
	Le traitement s’arrête. L’avertissement de surchauffe 1008 apparaît à l’écran, puis s’éteint.	Surchauffe du dissipateur thermique	Vérifiez que le ventilateur fonctionne correctement. Si cela ne fonctionne pas, contactez Therabody pour obtenir de l’aide.
Un bruit mécanique se produit	Il y a un cliquetis lorsque l'appareil est allumé	Dysfonctionnement interne	Contactez Therabody pour obtenir de l’aide.

Garantie limitée

Pour connaître toutes les informations relatives à la garantie, veuillez consulter la page www.therabody.com/warranty.

Les clients qui ont besoin d'une assistance pour utiliser les appareils doivent se rendre sur https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html pour connaître les méthodes de contact disponibles.

Garantie limitée uniquement en cas d'achat auprès d'un détaillant autorisé

© 2026 Therabody, Inc. Tous droits réservés.

Brevets sur www.therabody.com/patents

Fabriqué pour et distribué par :
Therabody, Inc.
1640 S. Sepulveda Blvd, Suite 300
Los Angeles, CA 90025, États-Unis

Importateurs :
Therabody International Limited
5th Floor, 40 Mespil Road,
DO4C2N4 Dublin, Irlande

Therabody UK Limited
Portsoken House
155-157 Minories, Londres,
Royaume-Uni, EC3N 1LJ

ÉTIQUETTES
Signification des symboles

No.	Image	Description	Emplacement de l'étiquette
1		Veuillez lire le manuel d'utilisation avant tout usage.	Dans l'emballage
2		Collecte séparée des équipements électriques et électroniques usagés. Remarque : pour plus d'informations sur la mise au rebut de l'équipement, de ses pièces et accessoires, veuillez contacter votre distributeur local.	Sur l'étiquette de classe
3	IP22	Classification IP : Premier chiffre 2 : Présence d'un dispositif de protection contre l'accès aux parties dangereuses avec un doigt et avec le doigt d'épreuve articulé de 12 mm de diamètre et de 80 mm de longueur ; présence d'un dégagement adéquat devant les parties dangereuses ; présence d'un dispositif de protection contre les corps étrangers solides de 12,5 mm de diamètre et plus.	Sur l'étiquette de classe
4		Pièce catégorisée comme étant de type BF	Sur l'étiquette de classe
5		Information en rapport au fabricant	Sur l'étiquette de classe
6		Label CE	Sur l'étiquette de classe et l'emballage
7		Marque UKCA pour le Royaume-Uni	Sur l'étiquette de classe et l'emballage
8		Identification unique des dispositifs (IUD)	Sur l'étiquette de classe et l'emballage
9		Date de fabrication	Sur l'étiquette de classe et l'emballage

Scopri il tuo CryoTherm Palm

IT

5 DIVERSI TRATTAMENTI

Trattamenti a freddo

1. Raffreddamento palmare: afferra con entrambi i palmi durante l'allenamento e la gara per migliorare le prestazioni atletiche, ritardare l'affaticamento e abbassare la temperatura corporea interna.
2. erapia a freddo localizzata: applica su aree mirate per ridurre il dolore muscolare dopo l'esercizio.

Trattamenti a caldo

3. Riscaldamento delle mani: afferra con entrambi i palmi per scaldare le mani, ridurre la rigidità muscolare e aumentare il comfort negli ambienti freddi.
4. Terapia del calore localizzata: applica sulle aree interessate per rilassare i muscoli e alleviare la tensione.

Trattamento alternato a freddo e caldo

5. Terapia a contrasto localizzata: applica su aree mirate del corpo (quadricipiti, muscoli posteriori della coscia, polpacci, spalle) per supportare il recupero dopo l'esercizio. Capovolgi il dispositivo per alternare trattamenti a freddo e a caldo.

Scansiona per accedere al manuale utente.

1. Descrizione del prodotto

CryoTherm Palm

CryoTherm Palm fornisce un raffreddamento controllato con precisione ai palmi delle mani per massimizzare le prestazioni atletiche e contribuire ad abbassare la temperatura corporea centrale durante gli allenamenti e le gare. Le terapie con freddo, calore e a contrasto possono essere applicate anche al corpo per migliorare il recupero e ridurre il dolore muscolare, la rigidità muscolare e la tensione dopo l'esercizio.

Indicazioni per l'uso

Il dispositivo CryoTherm Palm offre raffreddamento, riscaldamento e terapia a contrasto ed è progettato per fornire i seguenti benefici:

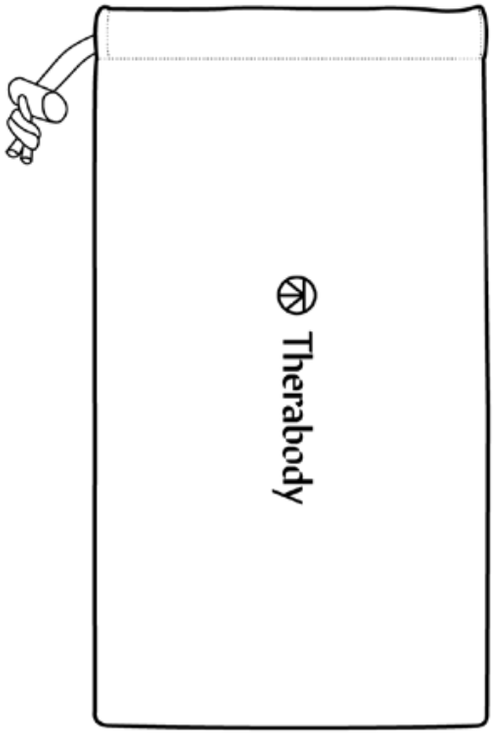
- Il raffreddamento palmare (applicazione sui palmi delle mani) è progettato per migliorare le prestazioni atletiche e contribuire alla regolazione della temperatura corporea interna.
- La terapia del freddo è progettata per supportare il recupero, ridurre il dolore muscolare e fornire un sollievo temporaneo all'area trattata dopo l'esercizio fisico.
- La terapia del calore ha lo scopo di favorire il recupero, ridurre la rigidità muscolare, migliorare temporaneamente la circolazione e dare un sollievo temporaneo all'area trattata dopo l'esercizio fisico. Applicato sui palmi e sulle dita, ha lo scopo di riscaldare le mani.
- La terapia a contrasto (alternanza tra calore e freddo) è pensata per supportare il recupero dopo l'esercizio fisico.

2. Contenuto della confezione

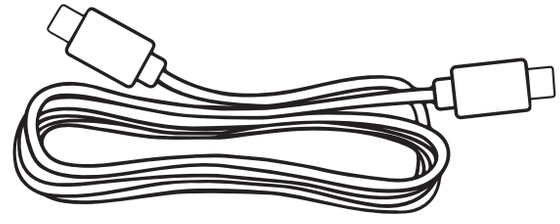
A. Dispositivo palmare CryoTherm Palm
B. Custodia da viaggio
C. Cavo USB-C
D. Avvertenze sul dispositivo



A



B



C



D

Figura 1. Contenuto della confezione:

3. Introduzione al dispositivo

1. Display LCD
   a. Stato della batteria
   b. Cronometro
   c. Livello di temperatura
2. Pulsante freddo
3. Pulsante caldo
4. Pulsante del cronometro
5. Bocchetta di ventilazione
6. Presa d'aria
7. Maniglia del dispositivo
8. Superficie di trattamento
9. Porta di ricarica USB-C

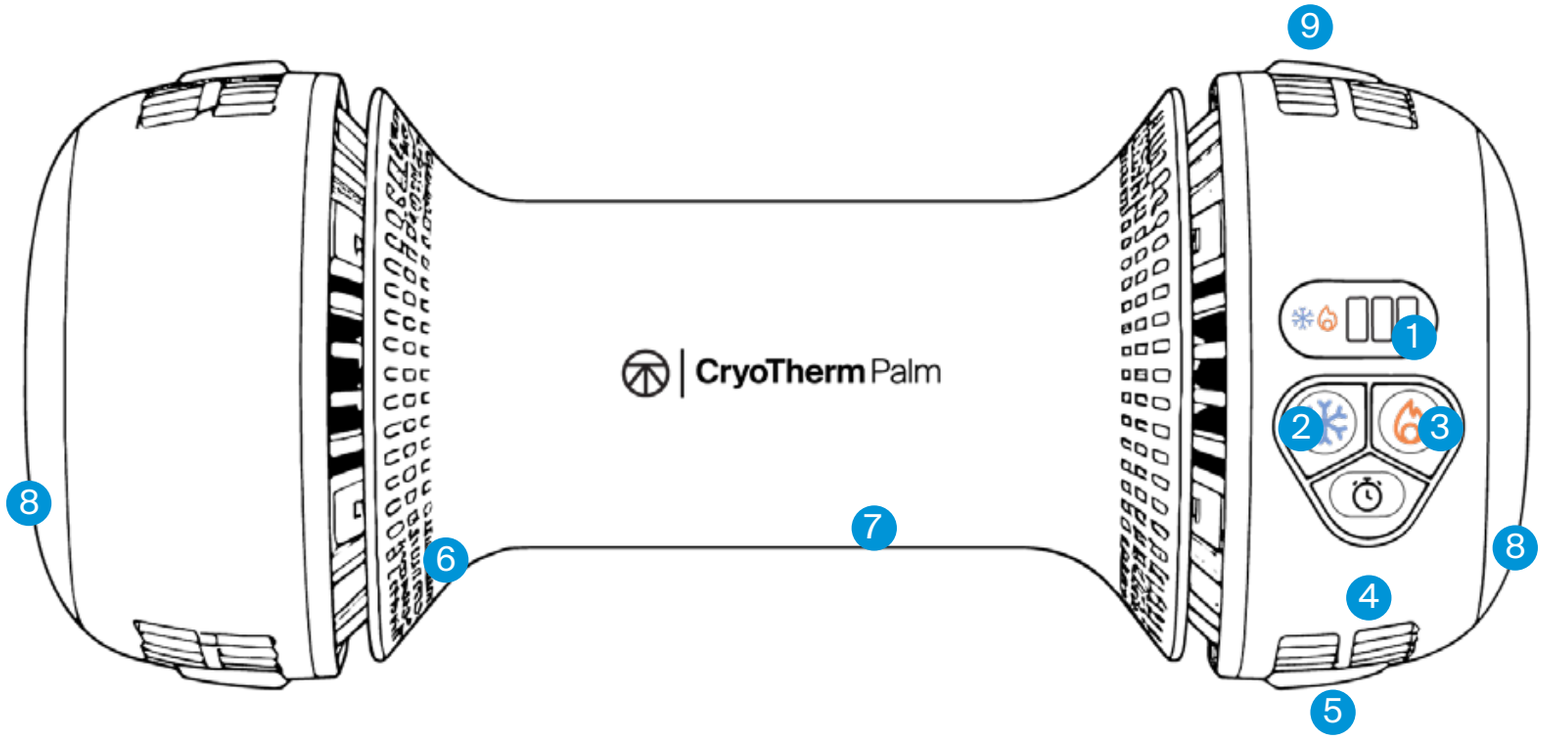


Figura 2. Dispositivo CryoTherm Palm

4. Utilizzo del dispositivo

1. **Caricare il dispositivo prima dell'uso.** Per informazioni importanti sulla sicurezza, vedere "Ricarica del dispositivo" nella sezione "Cura, pulizia e ricarica".
2. **Tenere il dispositivo nel palmo della mano.** Tenere il dispositivo contro il palmo della mano in modo da avere lo schermo e i pulsanti siano rivolti verso di sé.
3. **Accendere il dispositivo.** Tenere premuto il pulsante "cold" o "heat" (o entrambi contemporaneamente per la terapia a contrasto) per accendere il dispositivo e avviare il trattamento desiderato. Lo schermo LCD si illuminerà quando il dispositivo è acceso.
4. **Selezionare il livello di temperatura desiderato.** Premere di nuovo il pulsante del freddo o del calore (a seconda del trattamento selezionato) per scorrere tra le tre impostazioni di temperatura. Le barre sullo schermo LCD indicano il livello di temperatura attuale: 1 barra per bassa, 2 barre per media e 3 barre per alta. L'impostazione di temperatura utilizzata durante l'ultimo trattamento diventerà quella predefinita.
5. **Lasciare che il dispositivo raggiunga la temperatura selezionata.** Il dispositivo impiega circa 5–55 secondi per raffreddarsi o riscaldarsi, a seconda dell'impostazione selezionata e dell'ambiente attuale. L'anello sullo schermo LCD mostrerà l'avanzamento e apparirà un segno di spunta quando la temperatura del trattamento viene raggiunta ed è pronta per l'uso: la spunta blu indica il freddo, quella arancione il calore e quella bianca la terapia a contrasto.
6. **Avviare il cronometro (opzionale).** Usare il cronometro per tenere traccia della durata del trattamento.
   • Premere una volta per iniziare.
   Premere di nuovo per mettere in pausa.
   • Premere di nuovo per riprendere.
   • Premere e tenere premuto per azzerare il valore.
7. **Usare il dispositivo per raffreddare il palmo della mano o riscaldarlo.** Appoggiare il palmo della mano, ben disteso, sulla superficie di trattamento su entrambi i lati del dispositivo, assicurando il massimo contatto. Inserire le dita nelle apposite cavità per una presa comoda. Non coprire le bocchette dell'aria durante l'uso.
8. **Usare il dispositivo per trattamenti locali a freddo o a caldo.** Tenere il dispositivo come fosse un manubrio e posizionare la superficie di trattamento sull'area di trattamento. Tenere il dispositivo fermo o massaggiare delicatamente l'area trattata.
9. **Usare il dispositivo per il trattamento a contrasto.** Tenere il dispositivo come fosse un manubrio e posizionare il lato freddo sull'area di trattamento prevista, poi passare al lato caldo. Puntare a un rapporto 1:3, usando 1 minuto di freddo ogni 3 minuti di calore.
10. **Spegnere il dispositivo.** Tenere premuto il pulsante del trattamento attuale ("cold", "heat", o entrambi i pulsanti contemporaneamente) per spegnere il dispositivo. Il dispositivo si spegnerà automaticamente dopo 30 minuti.
11. **Bloccare il dispositivo.** Quando non è in uso o durante il trasporto, bloccare il dispositivo per evitare che si accenda accidentalmente. Premere rapidamente tre volte il pulsante "cold" o "heat" per avviare la funzione di blocco. Un'icona di blocco apparirà sullo schermo LCD quando il dispositivo è bloccato. Premere rapidamente il pulsante tre volte per sbloccare. Un'icona di sblocco apparirà sullo schermo LCD quando il dispositivo è sbloccato.

5. Funzionamento del dispositivo

Tipi di terapia

Trattamento	Benefici previsti	Uso consigliato	Impostazioni
Raffreddamento del palmo	Per ridurre la temperatura del nucleo e migliorare le prestazioni atletiche	Usarlo per 1-3 minuti durante le pause dell'allenamento o delle competizioni. Ripetere se necessario.	• Bassa (1 barra): 60 °F; 16 °C *Non consigliato per il raffreddamento del palmo* • *Impostazione predefinita:* Media (2 barre): 54 °F; 12 °C *Utilizzare se la temperatura è inferiore a 26 °C; 80°F* • Alta (3 barre): 46 °F; 8 °C *Utilizzare se la temperatura è superiore a 80 °F; 26 °C*
Riscaldamento delle mani	Per riscaldare le mani e favorire il comfort	Usare finché le mani non si scaldano, per un massimo di 10 minuti.	• Bassa (1 barra): 95 °F; 35 °C - *Predefinita:* Media (2 barre): 102 °F; 39 °C • Alta (3 barre): 109 °F; 43 °C
Terapia del freddo	Aiuta a ridurre il dolore muscolare	Utilizzare per 10–20 minuti a sessione.	• Bassa (1 barra): 60 °F; 16 °C • *Predefinita:* Media (2 barre): 54 °F; 12 °C • Alta (3 barre): 46 °F; 8 °C
Terapia del calore	Aiuta a rilassare i muscoli e alleviare la tensione	Utilizzare per un massimo di 20 minuti per sessione.	• Bassa (1 barra): 95 °F; 35 °C - *Predefinita:* Media (2 barre): 102 °F; 39 °C • Alta (3 barre): 109 °F; 43 °C
Terapia a contrasto	Aiuta a massimizzare il recupero muscolare dopo l'esercizio	Alternare tra freddo e caldo secondo un rapporto di 1:3: 1 minuto di freddo, poi 3 minuti di caldo, per un totale di 5 cicli in un trattamento di 20 minuti.	• *Predefinita*: Calore (3 barre): 109 °F; 43 °C • *Predefinita:* Freddo (3 barre): 46 °F; 8 °C *Regolare i livelli di temperatura in base alle proprie preferenze e sensibilità.*

Non utilizzare questo dispositivo in ambienti restrittivi, ad esempio all'interno di una tasca.

**Se si prevede di utilizzare il dispositivo per il raffreddamento dei palmi o il riscaldamento delle mani, non è necessario un periodo di inattività tra le sessioni. Per i trattamenti locali con freddo, calore o a contrasto, si consiglia di attendere 30 minuti tra una sessione e l'altra.*

***Un po' di rossore nell'area trattata è normale poiché il flusso sanguigno aumenta con il calore. Il rossore dovrebbe risolversi nelle ore successive al trattamento. Attendere che il rossore sia diminuito prima di usare di nuovo il dispositivo. Interrompere immediatamente l'uso del dispositivo al primo segnale di disagio.*

Per saperne di più sulla scienza e sui benefici alla base delle modalità incluse in questo dispositivo, visita therabody.com/science

6. Cura, pulizia e ricarica

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.

Pulizia del dispositivo

Leggere attentamente le seguenti istruzioni prima di pulire il dispositivo per garantire la longevità del dispositivo e dei suoi componenti.

1. Prima della pulizia, spegni il dispositivo. Prima di pulirlo, assicurarsi che il dispositivo non sia collegato a un cavo di ricarica o a una fonte di alimentazione.
2. Ispezionare visivamente il dispositivo per individuare eventuali segni evidenti di accumulo di detriti.
3. Per pulire, strofinare la superficie del dispositivo con una salvietta disinfettante per rimuovere residui.
4. Quando il dispositivo è privo di residui, usare un panno disinfettante pulito per pulire a fondo la superficie, strofinando con un movimento circolare.
5. Dopo la pulizia, lasciare asciugare accuratamente il dispositivo prima di riporlo o di iniziare un altro trattamento. Un dispositivo pulito correttamente non deve avere segni visibili di detriti o umidità.
6. Per garantire la massima igiene, pulire il dispositivo dopo ogni utilizzo.

Nota: questo dispositivo non è impermeabile. Pulire il dispositivo solo con un panno umido o una salvietta detergente senza alcool. Non immergere il dispositivo in acqua e non pulirlo sotto l'acqua corrente. Evitare che il dispositivo entri in contatto con soluzioni corrosive, che possono danneggiarne l'aspetto e il funzionamento.

Ricarica del dispositivo

Quando il dispositivo è spento, premere il pulsante "cold" o "heat" per visualizzare lo stato della batteria sullo schermo LCD.

1. Il dispositivo è abilitato USB-C ed è dotato di un cavo di ricarica. Prima di caricare il dispositivo, assicurati che sia spento.
2. Collegare un'estremità del cavo di ricarica alla porta di ricarica USB-C del dispositivo. Collegare l'altra estremità del cavo di ricarica a un alimentatore.
3. La percentuale di batteria verrà visualizzata sullo schermo LCD quando il dispositivo è in carica.

4. Una volta completata la ricarica, l'icona della batteria diventerà verde fissa e mostrerà un livello di carica del 100%.
5. Scollegare il cavo USB-C dal dispositivo al termine della ricarica.

L'autonomia della batteria del dispositivo arriva a 120 minuti, a seconda del livello di temperatura e del clima in cui il dispositivo viene utilizzato.

Il dispositivo non funzionerà durante la ricarica.

Batteria e ricarica: cosa fare e cosa non fare

- Caricare il dispositivo solo con un cavo USB-C e un alimentatore non danneggiati e acquistati da un produttore affidabile.
- Non utilizzare il dispositivo durante la ricarica.
- Non sovraccaricare la batteria. Non caricare la batteria finché il dispositivo non segnala la necessità di ricarica, ovvero quando la spia luminosa è arancione.
- Affinché la batteria del dispositivo mantenga una corretta durata di vita, assicurarsi che sia caricato prima di conservarlo per lunghi periodi di inattività.
- Ricaricare la batteria ogni 3 mesi di inattività.
- Quando il dispositivo ha terminato la carica, come indicato dalla luce indicatrice che si accende in verde, rimuoverlo immediatamente dalla fonte elettrica.
- Usare sempre un alimentatore per caricare il dispositivo. Assicurarsi che l'adattatore rispetti queste specifiche:
  - Intervallo di tensione: da 5V a 15V
  - Corrente massima: 3A
- Non utilizzare un adattatore che superi uno di questi valori.
- Non caricare il dispositivo durante la notte.
- Non caricare il dispositivo su superfici bagnate o in ambienti ad alta umidità, come un bagno, o entro 10 piedi (3 metri) da una fonte d'acqua.
- Non usare il dispositivo o il caricabatteria compatibile in presenza di atmosfere esplosive (fumi gassosi, polvere, grano, polveri metalliche o materiali infiammabili).

Conservazione e trasporto del dispositivo

Conservare e trasportare il dispositivo nella custodia da viaggio. Conservare il dispositivo in un luogo fresco e asciutto (temperatura: 0°C/32°F - 40°C/104°F, umidità relativa: <85% RH). Non conservare il dispositivo in luoghi dove le temperature possono superare 40°C/104°F, come, ad esempio, alla luce diretta del sole o in un veicolo.

Guida alla risoluzione dei problemi

Su https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html sono riportati tutti i metodi di contatto disponibili per l'assistenza clienti.

SITUAZIONE	Codice di errore visualizzato	Causa potenziale	POSSIBILI SOLUZIONI
Il dispositivo non si accende	Sullo schermo non compare il logo Therabody	Batteria scarica	Verificare che il cavo dell'alimentatore sia ben collegato alla presa dell'alimentatore sulla console e che l'alimentatore sia collegato alla presa di corrente da 100-240 Volt. Se non funziona, contattare Therabody per ricevere ulteriore assistenza.
Il dispositivo non si carica	–	Il cavo dell'alimentatore non è ben collegato alla presa dell'alimentatore sulla console	
		La presa di corrente utilizzata è al di fuori dell'intervallo 100-240 Volt	
Il dispositivo non si carica	–	Possibile guasto della batteria	Interrompere l'uso del dispositivo e contattare Therabody per ulteriore assistenza.
		NTC batteria in corto o circuito aperto	Interrompere l'uso del dispositivo e contattare Therabody per ulteriore assistenza.
Il dispositivo si carica molto lentamente	Ricarica lenta o incompleta	Potrebbe esserci un problema all'alimentatore o la potenza dell'alimentatore è troppo bassa	Assicurati di utilizzare il cavo da USB-C a USB-C in dotazione o un cavo di un produttore certificato. Assicurarsi di utilizzare un alimentatore conforme alle indicazioni nella sezione "Batteria e ricarica" sopra. Se non funziona, contattare Therabody per ricevere ulteriore assistenza.

Guida alla risoluzione dei problemi (continua)

SITUAZIONE	Codice di errore visualizzato	Causa potenziale	POSSIBILI SOLUZIONI
Il riscaldamento si interrompe o non funziona	Il trattamento si arresta. L'avviso di surriscaldamento 1001 appare sullo schermo e poi si spegne	La batteria si surriscalda La temperatura della batteria supera i 60° durante l'uso o i 48° durante la ricarica	Spegnere il dispositivo, rimuoverlo dal caricabatteria e lasciarlo riposare per 60 minuti.
	Il trattamento si arresta. L'avviso di surriscaldamento 1005 appare sullo schermo e poi si spegne	Il modulo TEC si surriscalda La corrente del modulo TEC è vicina a 0 A. Quando si verifica il trigger, il TEC difettoso smette di funzionare	
	Il trattamento si arresta. L'avviso di surriscaldamento 1008 appare sullo schermo e poi si spegne	Il dissipatore si surriscalda	Controllare se la ventola funziona correttamente. Se non funziona, contattare Therabody per ricevere ulteriore assistenza.

Guida alla risoluzione dei problemi (continua)

SITUAZIONE	Codice di errore visualizzato	Causa potenziale	POSSIBILI SOLUZIONI
Il raffreddamento si interrompe o non funziona	Il trattamento si arresta. L'avviso di surriscaldamento 1001 appare sullo schermo e poi si spegne	La batteria si surriscalda La temperatura della batteria supera i 60° durante l'uso o i 48° durante la ricarica	Spegnere il dispositivo, rimuoverlo dal caricabatteria e lasciarlo riposare per 60 minuti.
	Il trattamento si arresta. L'avviso di surriscaldamento 1005 appare sullo schermo e poi si spegne	Il modulo TEC si surriscalda La corrente del modulo TEC è vicina a 0 A. Quando si verifica il trigger, il TEC difettoso smette di funzionare	
	Il trattamento si arresta. L'avviso di surriscaldamento 1008 appare sullo schermo e poi si spegne	Il dissipatore si surriscalda	Controllare se la ventola funziona correttamente. Se non funziona, contattare Therabody per ricevere ulteriore assistenza.
Si verifica un rumore meccanico	Quando il dispositivo viene acceso, si sente un tintinnio	Malfunzionamento interno	Contattare Therabody per ulteriore assistenza.

Garanzia limitata

Per informazioni dettagliate sulla garanzia, si prega di visitare il sito www.therabody.com/warranty.

I clienti che necessitano di assistenza per i prodotti devono visitare https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html dove sono riportati i metodi di contatto disponibili.

Garanzia limitata solo a fronte di acquisto presso un rivenditore autorizzato

© 2026 Therabody, Inc. Tutti i diritti riservati.

Brevetti su www.therabody.com/patents

Prodotto per e distribuito da:
Therabody, Inc.
1640 S. Sepulveda Blvd, Suite 300
Los Angeles, CA 90025, Stati Uniti

Importatori:
Therabody International Limited
5° piano, 40 Mespil Road,
DO4C2N4 Dublino, Irlanda

Therabody UK Limited
Portsoken House
155-157 Minories, Londra,
Regno Unito, EC3N1LJ

ETICHETTE
Significato dei simboli

N.	Icona	Descrizione	Posizione dell'etichetta
1		Prima dell'uso, leggere il manuale utente.	Nell'imballaggio
2		Raccolta differenziata di rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche. Nota: per ulteriori informazioni sullo smaltimento delle apparecchiature, delle relative parti e accessori, contattare il distributore locale.	Sull'etichetta di classificazione
3	IP22	Classificazione IP: Il primo numero 2: protetto contro l'accesso a parti pericolose con un dito e il dito di prova snodato di 12 mm Φ, lunghezza 80 mm, deve avere una distanza adeguata dalle parti pericolose, e protetto contro corpi estranei solidi di 12,5 mm Φ e superiore.	Sull'etichetta di classificazione
4		Componente di tipo BF	Sull'etichetta di classificazione
5		Informazioni sul produttore	Sull'etichetta di classificazione
6		Marchio CE	Sull'etichetta di classificazione e sulla confezione
7		Marchio UKCA per il Regno Unito	Sull'etichetta di classificazione e sulla confezione
8		Numero d'identificazione univoco del dispositivo (UDI)	Sull'etichetta di classificazione e sulla confezione
9		Data di produzione	Sull'etichetta di classificazione e sulla confezione

Familiarízate con CryoTherm Palm

ES

5 TRATAMIENTOS DIFERENTES

Tratamientos de frío

1. Enfriamiento de palmas: Sostenlo con ambas palmas durante el entrenamiento y la competición para mejorar el rendimiento deportivo, retrasar la fatiga y reducir la temperatura corporal central.
2. Terapia de frío localizada: Aplícalo en zonas localizadas para reducir el dolor muscular después del ejercicio.

Tratamientos de calor

3. Calentamiento de manos: Sostenlo con ambas palmas para calentar las manos, reducir la rigidez y aumentar la comodidad en ambientes fríos.
4. Terapia de calor localizada: Aplícalo en áreas específicas para relajar los músculos y aliviar la tensión.

Tratamiento alterno de frío y calor

5. Terapia de contraste localizada: Aplícalo en zonas específicas del cuerpo (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, hombros) para favorecer la recuperación después del ejercicio. Gira el dispositivo para alternar entre los tratamientos de frío y calor.

Escanea para acceder al manual de usuario.

1. Descripción general del producto

CryoTherm Palm

CryoTherm Palm aplica un enfriamiento controlado con precisión en las palmas de las manos para maximizar el rendimiento deportivo y ayudar a reducir la temperatura corporal central durante el entrenamiento y la competición. Las terapias de frío, calor y contraste también pueden aplicarse al cuerpo para mejorar la recuperación y reducir el dolor, la rigidez muscular y la tensión tras el ejercicio.

Indicaciones de uso

El dispositivo CryoTherm Palm aplica terapia de frío, calor y contraste, y está diseñado para proporcionar los siguientes beneficios:

- El enfriamiento de las palmas (aplicación en las palmas de las manos) está diseñado para mejorar el rendimiento deportivo y ayudar a regular la temperatura corporal central.
- La terapia de frío está pensada para favorecer la recuperación, reducir el dolor y proporcionar un alivio temporal en la zona tratada tras el ejercicio.
- La terapia de calor está pensada para favorecer la recuperación, reducir la rigidez muscular, mejorar de forma temporal la circulación y proporcionar un alivio temporal en la zona tratada tras el ejercicio. Cuando se aplica en las palmas y los dedos, está pensada para calentar las manos.
- La terapia de contraste (alternancia de calor y frío) está pensada para favorecer la recuperación tras el ejercicio.

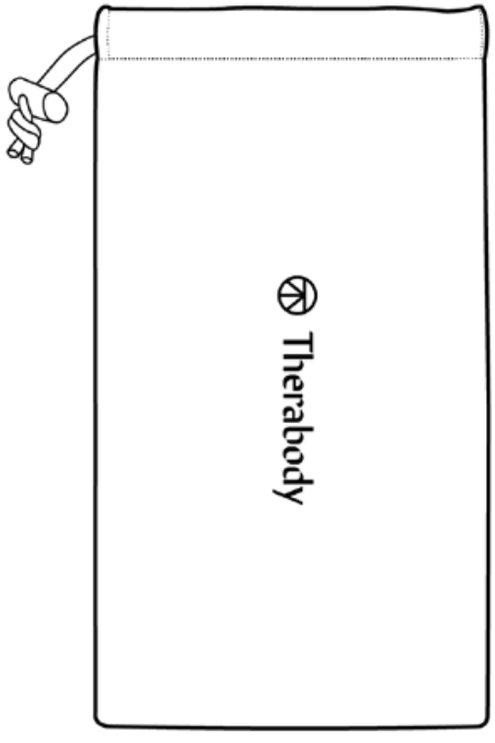
2. Contenido de la caja

A. Dispositivo CryoTherm Palm
B. Bolsa de transporte
C. Cable USB-C
D. Advertencias del dispositivo

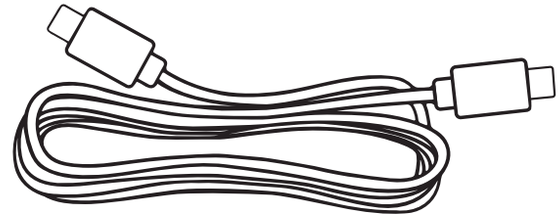
A



B



C



D



Imagen 1.¿Qué incluye la caja?

3. Introducción al dispositivo

1. Pantalla LCD
   a. Estado de la batería
   b. Cronómetro
   c. Nivel de temperatura
2. Botón de frío
3. Botón de calor
4. Botón del cronómetro
5. Rejilla de aire
6. Entrada de aire
7. Mango del dispositivo
8. Superficie de tratamiento
9. Puerto de carga USB-C

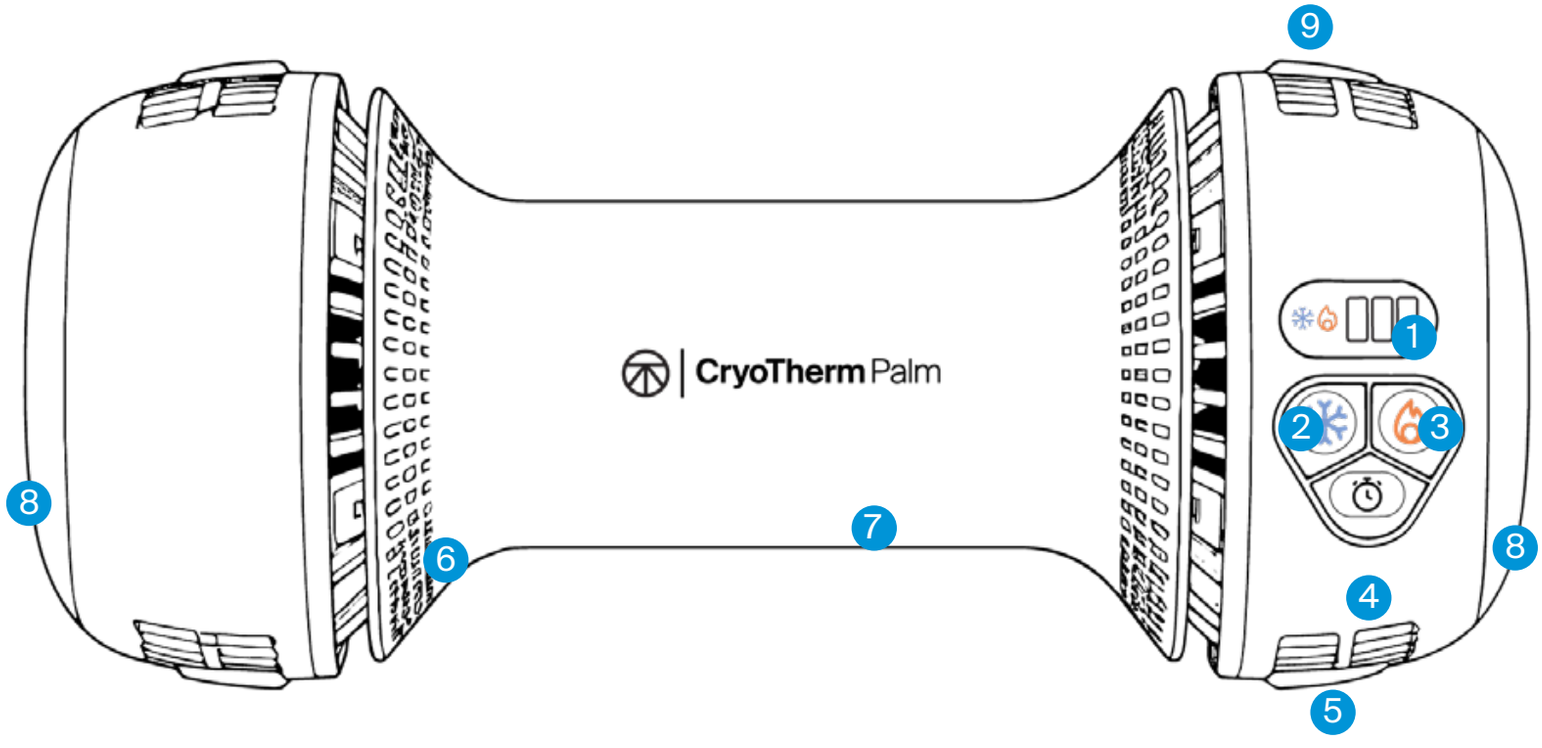


Figura 2. Dispositivo CryoTherm Palm

4. Uso del dispositivo

1. **Carga el dispositivo antes de usarlo.** Consulta «Carga del dispositivo»en la sección «Cuidado, limpieza y carga» para obtener información de seguridad importante.
2. **Sujeta el dispositivo con las palmas de las manos.** Coloca el dispositivo contra las palmas de manera que la pantalla y los botones queden orientados hacia ti.
3. **Enciende el dispositivo.** Mantén pulsado el botón de frío o el de calor (o ambos botones a la vez para la terapia de contraste) para encender el dispositivo e iniciar el tratamiento que desees. La pantalla LCD se iluminará cuando el dispositivo esté encendido.
4. **Selecciona el nivel de temperatura que desees.** Vuelve a pulsar el botón de frío o calor (según el tratamiento seleccionado) para alternar entre los tres ajustes de temperatura. Las barras de la pantalla LCD indican el nivel de temperatura actual: 1 barra para bajo, 2 barras para medio y 3 barras para alto. El ajuste de temperatura utilizado durante tu último tratamiento se convertirá en el predeterminado.
5. **Deja que el dispositivo alcance la temperatura seleccionada.** El dispositivo tarda entre 5 y 55 segundos en enfriarse o calentarse, según el ajuste seleccionado y el entorno actual. El anillo de la pantalla LCD mostrará el progreso y aparecerá una marca de verificación cuando se alcance la temperatura de tratamiento y esté listo para usar; una marca azul indica frío, una naranja indica calor y una blanca indica terapia de contraste.
6. **Pon en marcha el cronómetro (opcional).** Usa el cronómetro para controlar la duración de tu tratamiento.
   - Pulsa una vez para empezar.
   - Pulsa de nuevo para pausar.
   - Pulsa de nuevo para reanudar.
   - Mantén pulsado para ponerlo a cero.
7. **Usa el dispositivo para enfriar o calentarlas palmas de las manos.** Coloca toda la palma plana contra la superficie de tratamiento a ambos lados del dispositivo, asegurándote de que haya el máximo contacto. Coloca los dedos en las muescas para un agarre cómodo. No tapes las rejillas de ventilación cuando lo estés usando.
8. **Usa el dispositivo para tratamientos localizados de frío o calor.** Sujeta el dispositivo como si fuera una mancuerna y coloca la superficie de tratamiento sobre la zona que quieras tratar. Puedes mantener el dispositivo quieto o masajear con suavidad alrededor de la zona de tratamiento.
9. **Usa el dispositivo para un tratamiento de contraste.** Sujeta el dispositivo como si fuera una mancuerna y coloca el lado frío sobre la zona que quieras tratar; después dale la vuelta al lado caliente. Intenta mantener una proporción de 1:3, con 1 minuto de frío por cada 3 minutos de calor.
10. **Apaga el dispositivo.** Mantén pulsado el botón del tratamiento actual (frío, calor o ambos botones a la vez) para apagar el dispositivo. El dispositivo se apagará de forma automática tras 30 minutos.
11. **Bloquea el dispositivo.** Cuando no lo uses o durante el transporte, bloquéalo para evitar que se encienda por accidente. Pulsa rápido el botón de frío o calor tres veces para activar la función de bloqueo. Aparecerá un icono de bloqueo en la pantalla LCD cuando el dispositivo esté bloqueado. Vuelve a pulsar rápido el botón tres veces para desbloquearlo. Aparecerá un icono de desbloqueo en la pantalla LCD cuando el dispositivo esté desbloqueado.

5. Cómo funciona tu dispositivo

Tipos de terapia

Tratamiento	Beneficios previstos	Uso recomendado	Ajustes
Enfriamiento de las palmas	Para reducir la temperatura corporal central y mejorar el rendimiento deportivo	Úsalo durante 1-3 minutos en los descansos del entrenamiento o la competición. Repítelo según sea necesario.	• Bajo (1 barra): 60 °F; 16 °C *No recomendado para el enfriamiento de las palmas* • *Predeterminado:* Medio (2 barras): 54 °F; 12 °C *Úsalo si la temperatura es inferior a 80 °F; 26 °C* • Alto (3 barras): 46 °F; 8 °C *Úsalo si la temperatura es superior a 80 °F; 26 °C*
Calentamiento de manos	Para calentar las manos y proporcionar comodidad	Úsalo hasta que sientas las manos calientes, durante un máximo de 10 minutos.	• Bajo (1 barra): 95 °F; 35 °C • *Predeterminado:* Medio (2 barras): 102 °F; 39 °C • Alto (3 barras): 109 °F; 43 °C
Terapia de frío	Ayuda a reducir el dolor	Úsalo durante 10-20 minutos por sesión.	• Bajo (1 barra): 60 °F; 16 °C • *Predeterminado:* Medio (2 barras): 54 °F; 12 °C • Alto (3 barras): 46 °F; 8 °C
Terapia de calor	Ayuda a relajar los músculos y a aliviar la tensión	Úsalo durante un máximo de 20 minutos por sesión.	• Bajo (1 barra): 95 °F; 35 °C • *Predeterminado:* Medio (2 barras): 102 °F; 39 °C • Alto (3 barras): 109 °F; 43 °C
Terapia de contraste	Ayuda a maximizar la recuperación muscular tras el ejercicio	Alterna entre frío y calor en una proporción de 1:3: 1 minuto de frío y luego 3 minutos de calor, 5 veces en total para un tratamiento de 20 minutos.	• Predeterminado: Calor (3 barras): 109 °F; 43 °C • *Predeterminado:* Frío (3 barras): 46 °F; 8 °C *Ajusta los niveles de temperatura según tus preferencias y sensibilidad.*

No uses este dispositivo en lugares estrechos, como dentro de un bolsillo.

**Si tienes previsto usar el dispositivo para enfriar o calentar las palmas de las manos, no es necesario esperar entre sesiones. Para tratamientos locales consecutivos de frío, calor o contraste, te recomendamos esperar 30 minutos entre sesiones.*

***Es normal que aparezca algo de enrojecimiento en la zona tratada, ya que el flujo sanguíneo aumenta con el calor. Este enrojecimiento debería desaparecer por sí solo en las horas siguientes al tratamiento. Espera hasta que el enrojecimiento haya desaparecido antes de volver a usar el dispositivo. Deja de usar el dispositivo de inmediato ante el primer signo de molestias.*

Para informarte más sobre los fundamentos científicos y los beneficios de las modalidades incluidas en este dispositivo, visita therabody.com/science

6. Cuidado, limpieza y carga

Mantenimiento del dispositivo

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

Limpieza de tu dispositivo

Lee atentamente las siguientes instrucciones antes de limpiar el dispositivo para garantizar su duración y la de sus componentes.

1. Apaga el dispositivo antes de limpiarlo. Asegúrate de que el dispositivo no esté conectado a un cable de carga o a una fuente de alimentación antes de su limpieza.
2. Inspecciona visualmente el dispositivo en busca de signos evidentes de acumulación de residuos.
3. Para limpiarlo, limpia la superficie del dispositivo con una toallita desinfectante para eliminar cualquier residuo.
4. Una vez que el dispositivo esté libre de residuos, usa una toallita desinfectante limpia para limpiar a fondo la superficie con movimientos circulares.
5. Después de la limpieza, deja que el dispositivo se seque completamente antes de guardarlo o empezar otro tratamiento. Un dispositivo que se ha limpiado correctamente no debe presentar signos visibles de suciedad o humedad.
6. Para una mayor higiene, limpia el dispositivo después de cada uso.

Nota: Este dispositivo no es resistente al agua. Límpialo solo con un paño húmedo o una toallita desinfectante. No sumerjas el dispositivo en agua ni lo limpies bajo el grifo. No permitas que el dispositivo entre en contacto con soluciones corrosivas, ya que dañarán su aspecto y su funcionamiento.

Carga del dispositivo

Cuando el dispositivo esté apagado, pulsa el botón de frío o de calor para mostrar el estado de la batería en la pantalla LCD.

1. El dispositivo viene con puerto USB-C y con un cable de carga. Antes de cargar el dispositivo, asegúrate de que esté apagado.
2. Conecta un extremo del cable de carga al puerto de carga USB-C del dispositivo. Conecta el otro extremo del cable de carga a un enchufe de alimentación.
3. El nivel de batería en porcentaje se mostrará en la pantalla LCD mientras el dispositivo se está cargando.

4. El icono de la batería se pondrá en verde fijo y mostrará un nivel de carga del 100 % una vez que se complete la carga.
5. Desenchufa el cable USB-C del dispositivo cuando se complete la carga.

La autonomía de la batería del dispositivo es de hasta 120 minutos, según el nivel de temperatura y el clima en el que se utilice el dispositivo.

El dispositivo no funcionará mientras se está cargando.

Qué hacer y qué no hacer con la batería y la carga:

- Carga tu dispositivo únicamente con un cable USB-C y un enchufe de alimentación que no estén dañados y que hayan sido adquiridos a un fabricante de confianza.
- No uses el dispositivo mientras se está cargando.
- No sobrecargues la batería. No cargues la batería hasta que el dispositivo indique que necesita cargarse, es decir, cuando la luz indicadora esté en naranja.
- Para garantizar que la batería de tu dispositivo mantenga una vida útil adecuada, asegúrate de que esté cargada antes de guardarla durante periodos prolongados de inactividad.
- Recarga la batería cada 3 meses de inactividad.
- Cuando tu dispositivo haya terminado de cargarse, lo que se indica con la luz indicadora en verde, desconéctalo de inmediato de la fuente de alimentación.
- Utiliza siempre un enchufe de alimentación para cargar tu dispositivo. Asegúrate de que el adaptador cumple estas especificaciones:
  - Rango de voltaje: de 5 V a 15 V
  - Corriente máxima: 3 A
- No utilices un adaptador que supere cualquiera de estos valores.
- No cargues tu dispositivo durante la noche.
- No cargues tu dispositivo sobre superficies mojadas ni en un entorno con mucha humedad, como un cuarto de baño, ni a menos de 3 metros de una fuente de agua.
- No utilices el dispositivo o su cargador compatible en presencia de atmósferas explosivas (emanación de gases, polvo, granos, polvos metálicos o materiales inflamables).

Guardar y transportar el dispositivo

Guarda y transporta el dispositivo en la bolsa de transporte. Guarda el dispositivo en un lugar fresco y seco (temperatura: 0 °C/32 °F - 40 °C/104 °F, humedad relativa: <85 % HR). No guardes el dispositivo donde la temperatura pueda superar los 40 °C, como por ejemplo bajo la luz directa del sol o en un vehículo.

Guía de resolución de problemas

Visita https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html para conocer todos los métodos de contacto disponibles con el servicio de atención al cliente.

SITUACIÓN	Se muestra el código de error	Posible causa	POSIBLES SOLUCIONES
El dispositivo no se enciende	La pantalla no muestra el logotipo de Therabody	No hay nivel de batería	Comprueba que el cable del adaptador de corriente esté bien conectado a la toma del adaptador en la consola y que el enchufe de alimentación esté conectado a una toma de corriente de 100-240 voltios. Si esto no funciona, ponte en contacto con Therabody para obtener más ayuda.
El dispositivo no se carga	—	El cable del adaptador de corriente no está bien conectado a la toma del adaptador de la consola	
		La toma de corriente conectada está fuera del margen de 100-240 voltios	
El dispositivo no se carga	—	Posible fallo de la batería	Deja de usar el dispositivo y ponte en contacto con Therabody para obtener más ayuda.
		Cortocircuito o circuito abierto en el NTC de la batería	Deja de usar el dispositivo y ponte en contacto con Therabody para obtener más ayuda.
El dispositivo se carga muy lentamente	Carga lenta o incompleta	Puede que haya un problema con el adaptador o que su potencia sea demasiado baja	Asegúrate de que estás utilizando el cable de USB-C a USB-C suministrado o uno de un fabricante certificado. Asegúrate de utilizar un enchufe de alimentación que cumpla las indicaciones de la sección «Batería y carga» anterior. Si esto no funciona, ponte en contacto con Therabody para obtener más ayuda.

Guía de resolución de problemas (continuación)

SITUACIÓN	Se muestra el código de error	Posible causa	POSIBLES SOLUCIONES
El calentamiento se detiene o no funciona	El tratamiento se detiene. Aparece en pantalla la advertencia de sobrecalentamiento 1001 y luego se apaga	La batería se recalienta La temperatura de la batería supera los 60 °C durante el uso o los 48 °C durante la carga	Apaga el dispositivo, retíralo del cargador y déjalo reposar durante 60 minutos.
	El tratamiento se detiene. Aparece en pantalla la advertencia de sobrecalentamiento 1005 y luego se apaga	El módulo TEC se sobrecalienta La corriente del módulo TEC es cercana a 0 A. Cuando se produce la activación, el TEC defectuoso deja de funcionar	
	El tratamiento se detiene. Aparece en pantalla la advertencia de sobrecalentamiento 1008 y luego se apaga	El disipador de calor se sobrecalienta	Comprueba si el ventilador funciona correctamente. Si esto no funciona, ponte en contacto con Therabody para obtener más ayuda.

Guía de resolución de problemas (continuación)

SITUACIÓN	Se muestra el código de error	Posible causa	POSIBLES SOLUCIONES
El enfriamiento se detiene o no funciona	El tratamiento se detiene. Aparece en pantalla la advertencia de sobrecalentamiento 1001 y luego se apaga	La batería se recalienta La temperatura de la batería supera los 60 °C durante el uso o los 48 °C durante la carga	Apaga el dispositivo, retíralo del cargador y déjalo reposar durante 60 minutos.
	El tratamiento se detiene. Aparece en pantalla la advertencia de sobrecalentamiento 1005 y luego se apaga	El módulo TEC se sobrecalienta La corriente del módulo TEC es cercana a 0 A. Cuando se produce la activación, el TEC defectuoso deja de funcionar	
	El tratamiento se detiene. Aparece en pantalla la advertencia de sobrecalentamiento 1008 y luego se apaga	El disipador de calor se sobrecalienta	Comprueba si el ventilador funciona correctamente. Si esto no funciona, ponte en contacto con Therabody para obtener más ayuda.
Se produce un ruido mecánico	Hay un ruido de traqueteo cuando se enciende el dispositivo	Mal funcionamiento interno	Ponte en contacto con Therabody para recibir ayuda.

Garantía limitada

Para obtener información completa sobre la garantía, visita www.therabody.com/warranty.

Los clientes que necesiten asistencia para el producto deben visitar https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html para conocer los métodos de contacto disponibles.

Garantía limitada solo con la compra mediante un distribuidor autorizado

©2026 Therabody, Inc. Todos los derechos reservados.

Patentes en www.therabody.com/patents

Fabricado para y distribuido por:
Therabody, Inc.
1640 S. Sepulveda Blvd, Suite 300
Los Ángeles, CA 90025, EE. UU.

Importadores:
Therabody International Limited
5th Floor, 40 Mespil Road,
DO4C2N4 Dublín, Irlanda

Therabody UK Limited
Portsoken House
155-157 Minories, Londres,
Reino Unido, EC3N1LJ

ETIQUETAS
Significado de los símbolos

N.º	Icon	Descripción	Ubicación de la etiqueta
1		Lee el manual de instrucciones antes de usar.	Dentro del embalaje
2		Recogida selectiva de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos. Nota: para obtener más información sobre la retirada de equipos, piezas y accesorios, comunícate con tu distribuidor local.	En la etiqueta de clasificación
3	IP22	Clasificación IP: El primer número 2: Protegido contra el acceso a partes peligrosas con un dedo, y el dedo de prueba articulado de 12 mm Φ, 80 mm de longitud, deberá tener una separación adecuada de partes peligrosas y estar protegido contra objetos sólidos extraños de 12,5 mm Φ y mayor.	En la etiqueta de clasificación
4		Pieza de aplicación tipo BF	En la etiqueta de clasificación
5		Información del fabricante	En la etiqueta de clasificación
6		Marca CE	En la etiqueta de clasificación y el embalaje
7		Marca UKCA para el Reino Unido	En la etiqueta de clasificación y el embalaje
8		Identificación única del producto (UDI)	En la etiqueta de clasificación y el embalaje
9		Fecha de fabricación	En la etiqueta de clasificación y el embalaje

Познакомьтесь с вашим КриоТерм Палм (CryoTherm Palm)

RU

5 РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Терапия холодом

1. Охлаждениеладоней:держитевладонях во время тренировок и соревнований, чтобы улучшить спортивные результаты, отсрочить наступление усталости и снизить температуру тела.
2. Локальнаятерапияхолодом:применяйте наболезненныхучасткахдляуменьшения дискомфорта после тренировки.
3. Согреваниерук:подержитевладонях,чтобы

Терапия теплом

согретьруки,уменьшитьскованностьи повыситькомфортвхолодныхусловиях.

4. Локальнаятерапиятеплом:применяйтена областяхдискомфортадлярасслабления мышц и снятия напряжения.
5. 5. Локальная контрастная терапия: применяйте на целевых мышцах

Чередование терапии холодом и теплом

(квадрицепсы, бицепсы бедра, икры, плечи)дляускоренияволстановления послетренировки.Чтобычередовать терапию холодом и теплом просто переверните устройство.

Сканируйте для просмотра руководства пользователя.

1. Обзор устройства

CryoTherm Palm

ТехнологияCryoThermPalm(КриоТермПалм)обеспечиваетточноконтролируемоеохлаждениеладоней, чтопозволяетмаксимальноповыситьспортивныерезультатыипомочьснизитьтемпературутелаво времятренировокисоревнований.Холодовая,тепловаяиконтрастнаятерапиитакжемогутэффективно применятьсядляускоренияволстановления,уменьшенияболииотековиснятиянапряженияпосле физических упражнений.

Показания к применению

УстройствоCryoThermPalm(КроТермПалм)обеспечиваетохлаждение,нагревиконтрастнуютерапию. Варианты использования:

- Охлаждениеладоней(приприкладываниикладоням)помогаетрегулироватьтемпературутелаиулучшать спортивные результаты.
- Холодоваятерапияспособствуетволстановлению,уменьшаетболезненностьпослефизический упражнений и дает временное облегчение напряжения в мышцах.
- Тепловаятерапияускоряетволстановление,уменьшаеттонусмышц,временноулучшаеткровообращение идаетвременноеоблегчениенапряженияв мышцах.Прииспользованииналадоняхипальцахустройство может использоваться для согревания рук.
- Контрастнаятерапия(чередованиетеплаихолода)предназначенадляускоренияволстановленияпосле физических нагрузок.

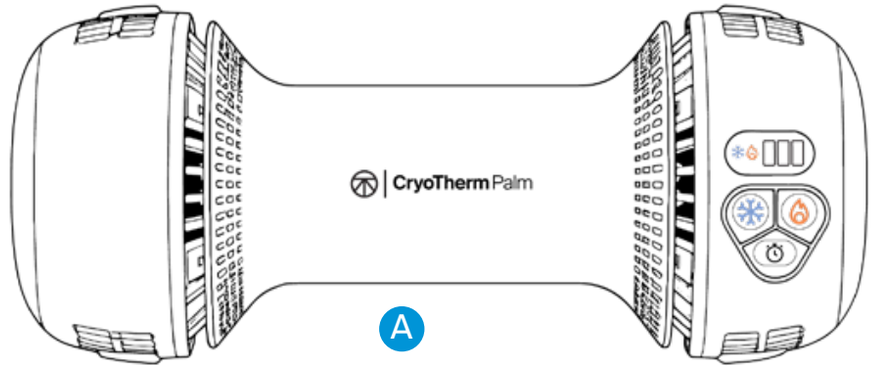
2. Содержимое упаковки

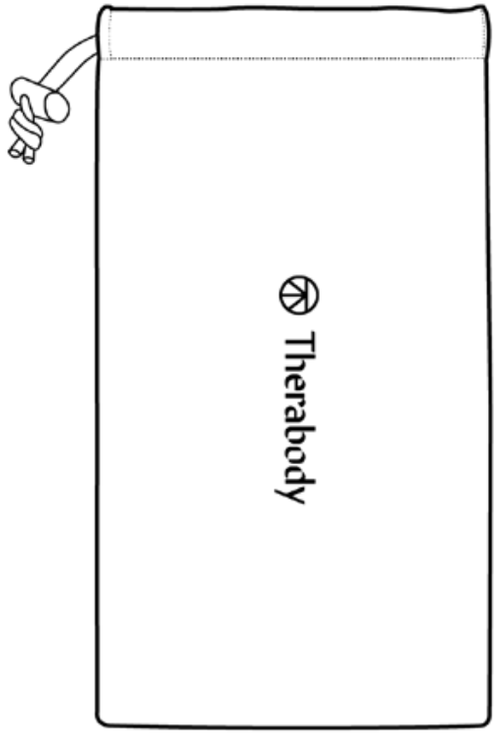
A. Устройство CryoTherm Palm (КриоТерм Палм)

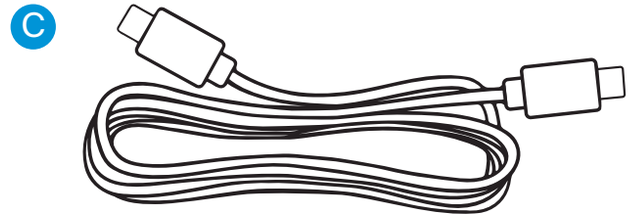
Б. Дорожная сумка

C. Кабель USB-C

D. Предупреждения







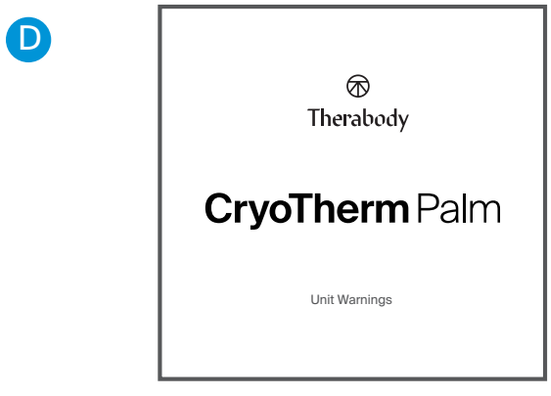


Рисунок 1. Комплектация

3. Знакомство с устройством

1. ЖК-экран
   a. Состояние аккумулятора
   b. Секундомер
   c. Уровень температуры
2. Кнопка охлаждения
3. Кнопка нагрева
4. Кнопка секундомера
5. Вентиляционное отверстие (выход)
6. Вентиляционное отверстие (вход)
7. Рукоять устройства
8. Рабочая поверхность
9. Зарядный порт USB-C

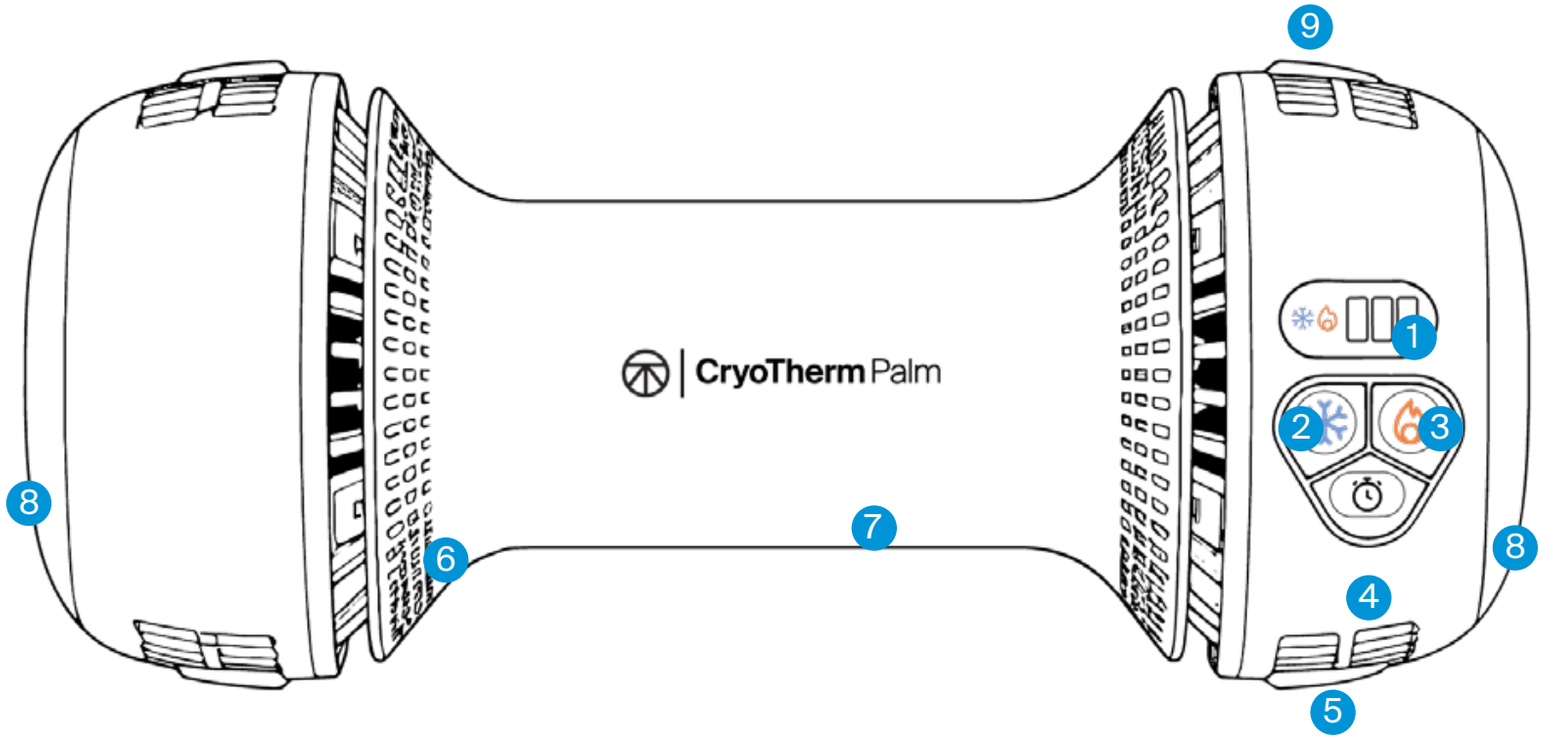


Рисунок 2. Устройство CryoTherm Palm (КриоТерм Палм).

4. Использование устройства

1. **Перед использованием зарядите устройство.** Важную информацию по технике безопасности см. в разделе «Уход, чистка и зарядка устройства» в подразделе «Зарядка устройства».
2. **Возьмите устройство в ладони.** Держите устройство так, чтобы экран и кнопки были обращены к вам.
3. **Включите устройство.** Нажмите и удерживайте кнопку холода или тепла (или обе кнопки одновременно для контрастной терапии), чтобы включить устройство и начать желаемый тип процедуры. ЖК-экран загорится, когда устройство будет включено.
4. **Выберите желаемый уровень температуры.** Нажмите кнопку холода или тепла (в зависимости от выбранной процедуры) еще раз, чтобы переключаться между тремя температурными режимами. Полоски на ЖК-экране показывают текущий уровень температуры: 1 деление — низкий уровень, 2 деления — средний и 3 деления — высокий. Температурный режим, использованный во время последней процедуры, станет режимом по умолчанию.
5. **Дождитесь достижения выбранной температуры.** В зависимости от выбранных настроек и температуры окружающей среды, устройству потребуется от 5 до 55 секунд для охлаждения или нагрева. На ЖК-экране будет отображаться индикатор прогресса, а когда температура будет достигнута и устройство будет готово к использованию, появится галочка: синяя галочка означает холод, оранжевая — нагрев, а белая — контрастную терапию.
6. **Запустите секундомер (необязательно).** Секундомер используется для отслеживания продолжительности процедуры.
   • Нажмите один раз для запуска.
   • Нажмите еще раз, чтобы поставить секундомер на паузу.
   • Нажмите еще раз, чтобы продолжить.
   • Нажмите и удерживайте, чтобы сбросить значение до нуля.
7. **Использование устройства для охлаждения или согревания ладоней.** Плотно прижмите ладонь к рабочей поверхности с обеих сторон, обеспечивая максимальный контакт с поверхностью. Не закрывайте вентиляционные отверстия во время использования.
8. **Использование устройства для локального воздействия холодом или теплом.** Держите устройство как гантель и приложите обрабатываемую поверхность к нужному участку кожи. Вы можете держать устройство неподвижно или аккуратно массировать обрабатываемую область.
9. **Использование устройства для контрастной терапии.** Держите устройство как гантель и приложите холодной стороной к обрабатываемой области, затем переверните устройство, прикладывая теплой стороной. Соблюдайте соотношение 1:3, то есть 1 минуту холода на каждые 3 минуты тепла.
10. **Выключение устройства.** Нажмите и удерживайте кнопку текущего режима (холод, тепло или обе кнопки одновременно), чтобы выключить устройство. Устройство автоматически выключается через 30 минут.
11. **Блокировка устройства.** Когда устройство не используется или вы его перевозите, заблокируйте его, чтобы предотвратить случайное включение. Для активации функции блокировки быстро нажмите кнопку холода или нагрева три раза. После блокировки на ЖК-экране появится значок блокировки. Для разблокировки быстро нажмите кнопку еще три раза. После разблокировки на ЖК-экране появится значок разблокировки.

5. Принцип работы устройства

Виды терапии

Использование	Предполагаемая польза от процедуры	Рекомендации по использованию	Настройки
Охлаждение ладоней	Для снижения температуры тела и улучшения спортивных результатов.	Используйте в течение 1-3 минут во время перерывов в тренировке или соревнованиях. Повторяйте по мере необходимости.	• Слабое охлаждение (1 деление): 16°C (60°F) *Не рекомендуется для охлаждения ладоней.* • *По умолчанию:* Среднее охлаждение (2 деления): 12°C (54°F) *Использовать при температуре ниже 26°C (80°F).* • Максимальное охлаждение (3 деления): 8°C (46°F) *Использовать при температуре выше 26°C (80°F).*
Согревание рук	Чтобы согреть руки для комфорта.	Используйте до тех пор, пока руки не станут теплыми, не более 10 минут.	• Слабый нагрев (1 деление): 35°C (95°F) • *По умолчанию:* Средний нагрев (2 деления): 39°C (102°F) • Максимальный нагрев (3 деления): 43°C (109°F)
Терапия холодом	Помогает уменьшить болезненность после физической активности	Используйте в течение 10-20 минут за сеанс.	• Слабое охлаждение (1 деление): 16°C (60°F) • *По умолчанию:* Среднее охлаждение (2 деления): 12°C (54°F) • Максимальное охлаждение (3 деления): 8°C (46°F)
Терапия теплом	Помогает расслабить мышцы и снять напряжение.	Использовать до 20 минут за сеанс.	• Слабый нагрев (1 деление): 35°C (95°F) • *По умолчанию:* Средний нагрев (2 деления): 39°C (102°F) • Максимальный нагрев (3 деления): 43°C (109°F)
Контрастная терапия	Помогает максимально ускорить восстановление мышц после тренировки.	Чередуйте холод и тепло в соотношении 1:3 — 1 минута холода, затем 3 минуты тепла, всего 5 раз, продолжительность процедуры — 20 минут.	• *По умолчанию:* Нагрев (3 деления): 43°C (109°F) • *По умолчанию:* Охлаждение (3 деления): 8°C (46°F) *Настройте температуру в соответствии со своими предпочтениями и чувствительностью.*

Не используйте это устройство в стесненном ограниченном пространстве, например, в кармане.

**Если вы планируете использовать устройство для охлаждения или согревания ладоней, перерыв между сеансами не требуется. При проведении нескольких процедур локального воздействия холодом, теплом или контрастной терапии мы рекомендуем выдерживать 30 минут между процедурами.*

***Небольшое покраснение в области обработки является нормальным явлением, поскольку при нагревании усиливается кровоток.** Покраснение должно пройти само по себе в течение нескольких часов после процедуры. Подождите, пока покраснение не спадет, прежде чем снова использовать устройство. При первых признаках дискомфорта немедленно прекратите использование устройства.*

Чтобы узнать больше о научных данных и преимуществах методов терапии, используемых в этом устройстве, посетите сайт therabody.com/science

6. Уход, чистка и зарядка устройства

Обслуживание устройства

Чтобыустройствопродолжалоработатьнадлежащимобразом,важновыполнятьприведенныедалееинструкции по техническому уходу. Невыполнение этих инструкций может привести к поломке устройства.

Очистка вашего устройства

Передчисткойустройствавнимательнопрочтитеследующиеинструкции,чтобыобеспечитьдолговечность устройства и его компонентов.

1. Передочисткойвыключитеустройство.Передочисткойубедитесь,чтоустройствонеподключенок зарядному кабелю или источнику питания.
2. Визуально осмотрите устройство на наличие явных признаков загрязнений.
3. Протрите устройство дезинфицирующей салфеткой, чтобы удалить все загрязнения.
4. Послетогокакустройствобудеточищеноотзагрязнений,используйтечистуюдезинфицирующую салфетку, чтобы тщательно очистить поверхность, протирая круговыми движениями.
5. Послеочисткидайтеустройствуполностьювысохнуть,преждечемубратьегонахранениеилиприступить кдругойпроцедуре.Правильноочищенноеустройствонедолжноиметьвидимыхследовзагрязненийили влаги.
6. В целях соблюдения гигиены очищайте устройство после каждого использования.

*Примечание:*Данноеустройствонеявляетсяводонепроницаемым.Чститееготольковлажнойтканью илидезинфицирующейсалфеткой.Непогружайтеустройствовводуинемойтеегоподпроточнойводой. Не допускайте контакта устройства с едкими растворами, так как это повредит его внешний вид и работоспособность.

Зарядка вашего устройства

Когдаустройствовыключено,нажмитекнопкуохлажденияилиобогрева,чтобыотобразитьсостояниебатареи на ЖК-экране.

1. УстройствоподдерживаетUSB-СипоставляетсязарядныкабелемUSB-С.Передзарядкойустройства убедитесь, что оно выключено.
2. ПодключитеодинконецзарядногокабелякзарядномупортуUSB-Снаустройстве.Подключитедругой конец зарядного кабеля к адаптеру питания.
3. Уровень заряда батареи будет отображаться на ЖК-экране во время зарядки устройства.

4. Послезавершениязарядкизначокаккумуляторабудетгоретьнепрерывнымзеленымсветом,показывая уровень заряда 100%.
5. Отсоедините кабель USB-C от устройства после завершения зарядки.

Времяавтономнойработыустройствасоставляетдо120минутвзависимостиоттемпературыиклиматических условий, в которых оно используется.

Устройство не будет работать во время зарядки.

Рекомендации и запреты по использованию аккумулятора и зарядке:

- ЗаряжайтеустройствотолькоспомощьюкабеляUSB-Сиадаптерапитания,которыенеповрежденыи приобретены у надежного производителя.
- Не используйте устройство во время зарядки.
- Незаряжайтеаккумуляторсверхнеобходимого.Незаряжайтеаккумулятор,покаустройстванесообщито необходимости зарядки, то есть пока индикатор не загорится оранжевым цветом.
- Чтобыобеспечитьнадлежащийсрокслужбыаккумуляторавашегоустройства,убедитесь,чтоонполностью заряжен, прежде чем оставлять его на длительное время без использования.
- Аккумулятор следует заряжать каждые 3 месяца бездействия.
- Когда зарядка устройства завершится, о чем свидетельствует загорание зеленого индикатора, немедленно отключите его от источника питания.
- Длязарядкиустройствавсегдаиспользуйтеправильныйадаптерпитания/блокпитания.Убедитесь,что адаптер соответствует следующим техническим характеристикам:
  - Диапазон напряжения: от 5 В до 15 В
  - Максимальный ток: 3 А
- Не используйте адаптер, характеристики которого превышают указанные значения.
- Не оставляйте устройство на зарядке на всю ночь.
- Незаряжайтеустройстванавлажныхповерхностяхиливатахсвысокойвлажностью,например,ванной комнате, а также на расстоянии менее 3 метров от источника воды.
- Неиспользуйтеустройствоилисовместимоеснимзарядноеустройствовприсутствиивзрывоопасных сред(газообразныепары,пыль,мука,металлическиепорошкиилилегковоспламеняющиесяматериалы).

Хранение и транспортировка устройства

Храните и транспортируйте устройство в дорожной сумке. Храните устройство в прохладном и сухом месте(температура: 0°C - 40°C; относительная влажность: <85%). Не храните устройство в местах, где температураможетпревышать40°C,например,подпрямымисолнечнымилучамииливтранспортномсредстве.

Руководство по устранению неполадок

Дляполученияинформацииобовсехдоступныхспособахсвязисослужбойподдержкиклиентовпосетитеhttps://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html.

Описание проблемы	Код ошибки	Возможная причина	Возможные решения
Устройство не включается.	На экране не отображается логотип Therabody.	Аккумулятор разряжен	Убедитесь, что кабель адаптера питания надежно подключен к разъему на устройстве, а сам адаптер питания подключен к розетке 100-240 Вольт. Если это не поможет, обратитесь в компанию Therabody за дополнительной помощью.
Устройство не заряжается	–	Кабель адаптера питания некорректно подключен к гнезду адаптера на консоли	
		Напряжение в подключенной розетке выходит за пределы диапазона 100–240 Вольт	
Устройство не заряжается	–	Возможная неисправность аккумулятора.	Прекратите использование устройства и обратитесь в компанию Therabody за дальнейшей помощью.
		Короткое замыкание или обрыв цепи терморезистора аккумулятора NTC	Прекратите использование устройства и обратитесь в компанию Therabody за дальнейшей помощью.
Устройство заряжается очень медленно.	Медленная или неполная зарядка	Возможно, возникла проблема с адаптером или мощность адаптера слишком низкая	Убедитесь, что вы используете кабель USB-C из комплекта поставки или кабель от сертифицированного производителя. Убедитесь, что вы используете адаптер питания, соответствующий рекомендациям в разделе «Аккумулятор и зарядка устройства» выше. Если это не поможет, обратитесь в Therabody за дополнительной помощью.

Руководство по устранению неполадок (продолжение)

Описание проблемы	Код ошибки	Возможная причина	Возможные решения
Нагрев перестал работать или не работает	Прекращение процедуры. На экране появляется предупреждение о перегреве 1001, а затем он гаснет.	Аккумулятор перегревается Температура аккумулятора превышает 60° во время использования или 48° во время зарядки.	Выключите устройство, отсоедините его от зарядного устройства и дайте ему отдохнуть 60 минут.
	Прекращение процедуры. На экране появляется предупреждение о перегреве 1005, а затем он гаснет.	Модуль TEC перегревается Ток модуля TEC близок к 0 А. При срабатывании триггера неисправный термоэлектрический элемент перестает работать.	
	Прекращение процедуры. На экране появляется предупреждение о перегреве 1008, а затем он гаснет.	Радиатор перегревается	Проверьте, правильно ли работает вентилятор. Если это не поможет, обратитесь в Therabody за дополнительной помощью.

Руководство по устранению неполадок (продолжение)

Описание проблемы	Код ошибки	Возможная причина	Возможные решения
Система охлаждения перестаёт работать или не функционирует.	Прекращение процедуры. На экране появляется предупреждение о перегреве 1001, а затем он гаснет.	Аккумулятор перегревается Температура аккумулятора превышает 60° во время использования или 48° во время зарядки.	Выключите устройство, отсоедините его от зарядного устройства и дайте ему отдохнуть 60 минут.
	Прекращение процедуры. На экране появляется предупреждение о перегреве 1005, а затем он гаснет.	Модуль TEC перегревается Ток модуля TEC близок к 0 А. При срабатывании триггера неисправный термоэлектрический элемент перестает работать.	
	Прекращение процедуры. На экране появляется предупреждение о перегреве 1008, а затем он гаснет.	Радиатор перегревается	Проверьте, правильно ли работает вентилятор. Если это не поможет, обратитесь в Therabody за дополнительной помощью.
Возникает механический шум.	При включении устройства раздается дребезжащий звук	Внутренняя неисправность	Свяжитесь с Therabody для получения дополнительной помощи.

Ограниченная гарантия

Для получения полной информации о гарантии посетите сайт www.therabody.com/warranty.

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

Ограниченная гарантия при покупке только у авторизованного розничного продавца

©2026 Therabody, Inc. Все права защищены.

Патенты доступны на сайте www.therabody.com/patents

Произведено для и распространено компанией:
Терабоди, Инк.
1640 S. Sepulveda Blvd, Suite 300
Лос-Анджелес, Калифорния 90025, США

Импортеры:
Therabody International Limited
5-й этаж, Меспиль Роуд, 40.
DO4C2N4 Дублин, Ирландия

Therabody UK Limited
Портсокен Хаус
155-157 Минори, Лондон,
Великобритания, EC3N1LJ

ОБОЗНАЧЕНИЯ
Значение символов

№	Обозначение	Описание	Расположение
1		Перед использованием прочтите руководство пользователя.	В комплекте
2		Раздельный сбор отходов электрического и электронного оборудования. Примечание: для получения дополнительной информации об утилизации оборудования, его частей и аксессуаров, обращайтесь к местному органу.	На табличке с тех. данными
3	IP22	Классификация IP: Первая цифра 2: Защищен от доступа пальцем к опасным частям, согласно испытаниям шарнирным пальцем Ф 12 мм и длиной 80 мм должен иметь достаточный зазор от опасных частей и защищен от твердых посторонних предметов размером Ф 12,5 мм и более.	На табличке с тех. данными
4		Применение: тип BF	На табличке с тех. данными
5		Информация о производителе	На табличке с тех. данными
6		Маркировка CE	На табличке с тех. данными и упаковке
7		Знак UKCA для Великобритании	На табличке с тех. данными и упаковке
8		Уникальный идентификатор устройства (UDI)	На табличке с тех. данными и упаковке
9		Дата производства	На табличке с тех. данными и упаковке

Maak kennis met uw CryoTherm Palm

NL

5 verschillende behandelingen

Koudebehandelingen

1. Palm Cooling: Houd de handdoek tijdens trainingen en wedstrijden in beide handpalmen om de sportprestaties te verbeteren, vermoeidheid uit te stellen en de lichaamstemperatuur te verlagen.
2. Plaatselijke koudetherapie: Aanbrengen op specifieke plekken om spierpijn na het sporten te verminderen.

1. Warmtebehandelingen

3. Handverwarming: Houd de handdoek in beide handpalmen om uw handen te verwarmen, stijfheid te verminderen en het comfort in koude omgevingen te verhogen.
4. Plaatselijke warmtetherapie: Aanbrengen op specifieke plekken om spieren te ontspannen en spanning te verlichten.

Afwisselende koude- en warmtebehandeling

5. Gerichte contrasttherapie: Aanbrengen op specifieke lichaamsdelen (quadriceps, hamstrings, kuiten, schouders) ter ondersteuning van het herstel na het sporten. Draai het apparaat om te wisselen tussen koude- en warmtebehandelingen.

Scan om toegang te krijgen tot de gebruikershandleiding.

1. Productoverzicht

CryoTherm Palm

CryoTherm Palm zorgt voor nauwkeurig gecontroleerde koeling van de handpalmen om sportprestaties te verbeteren en de lichaamstemperatuur tijdens training en wedstrijden te helpen verlagen. Koude-, warmte- en contrasttherapie kunnen ook op andere delen van het lichaam worden toegepast om het herstel te bevorderen en spierpijn, stijfheid en spanning na het sporten te verminderen.

Indicaties voor gebruik

De CryoTherm Palm biedt koeling, verwarming en contrasttherapie en is bedoeld om de volgende voordelen te bieden:

- Handpalmkoeling (toepassing op de handpalmen) is bedoeld om sportprestaties te verbeteren en te helpen bij het reguleren van de kerntemperatuur van het lichaam.
- Koudetherapie is bedoeld om het herstel te ondersteunen, spierpijn te verminderen en tijdelijke verlichting te bieden op de behandelde plek na het sporten.
- Warmtetherapie is bedoeld om het herstel te ondersteunen, spierstijfheid te verminderen, de doorbloeding tijdelijk te verbeteren en tijdelijke verlichting te bieden aan het behandelde gebied na het sporten. Bij gebruik op de handpalmen en vingers is het bedoeld om de handen te verwarmen.
- Contrasttherapie (afwisselend warmte- en koudetherapie) is bedoeld om het herstel na het sporten te ondersteunen.

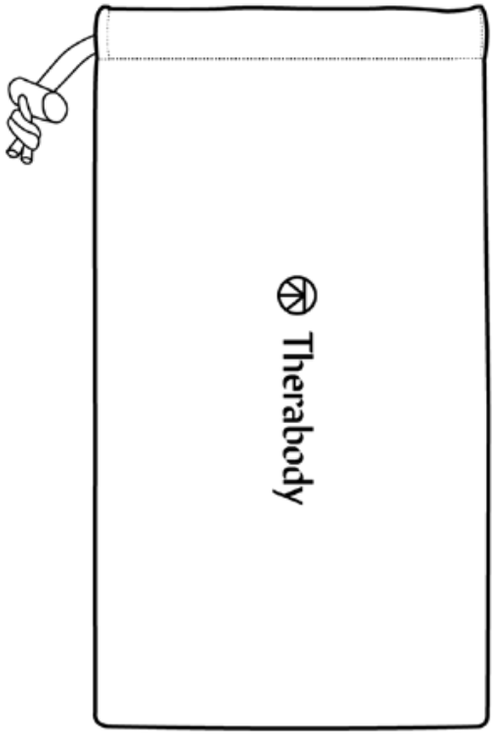
2. Wat zit er in de doos?

A. CryoTherm Palm-apparaat
B. Reistasje
C. USB-C-kabel
D. Waarschuwingen voor het apparaat

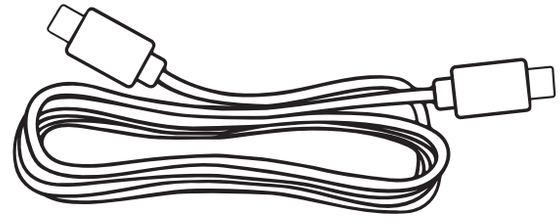
A



B



C



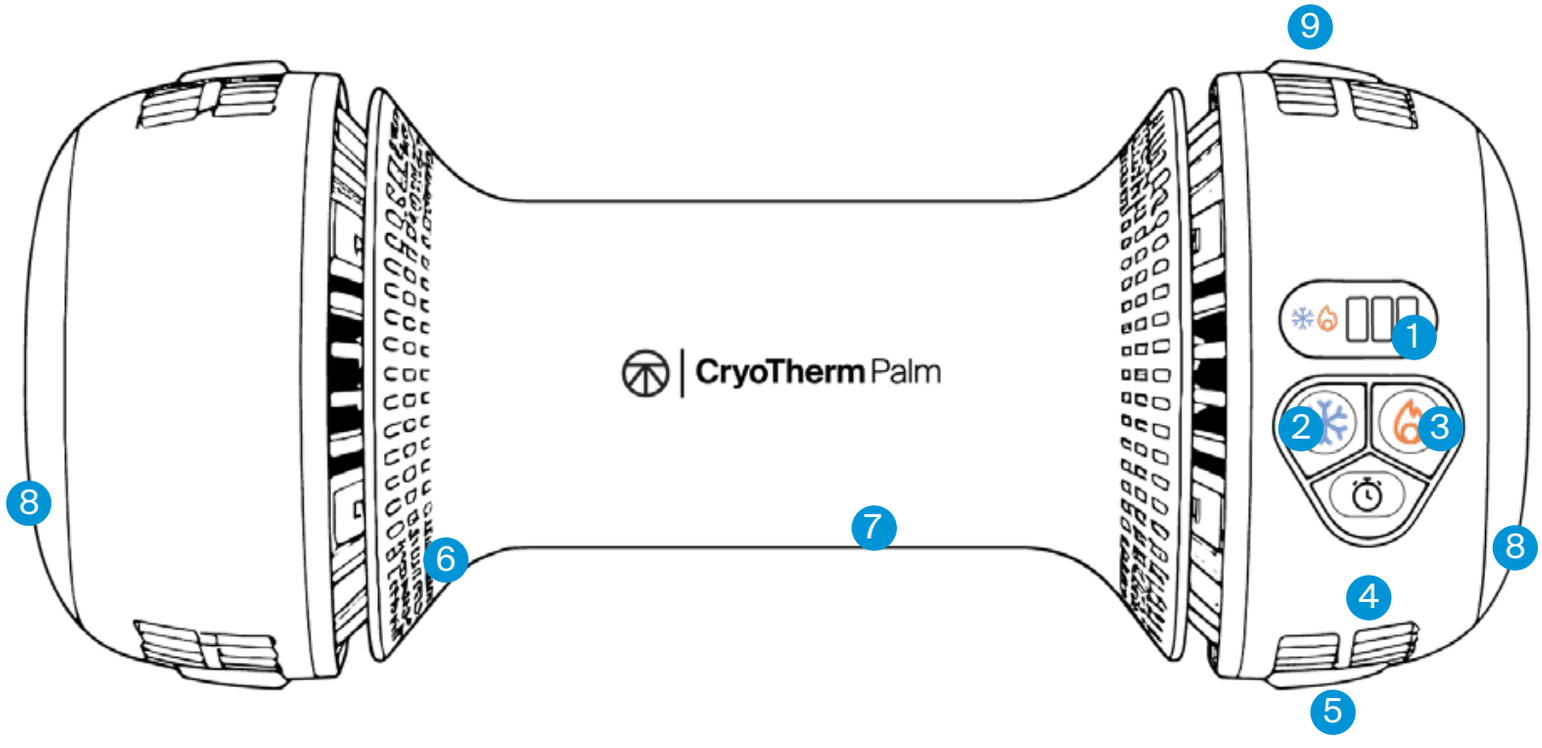
D



Figuur 1. Wat zit er in de doos?

3. Kennismaken met je apparaat

1. LCD-scherm
   a. Batterijstatus
   b. Stopwatch
   c. Temperatuurniveau
2. Koudeknop
3. Warmteknop
4. Stopwatch-knop
5. Ventilatieopening
6. Luchtinlaat
7. Handgreep
8. Behandeloppervlak
9. USB-C-oplaadpoort



Afbeelding 2. CryoTherm Palm-apparaat

4. Je apparaat gebruiken

1. **Laad het apparaat op voor gebruik.** Zie 'Het apparaat opladen' in het hoofdstuk 'Onderhoud, reiniging en opladen' voor belangrijke veiligheidsinformatie.
2. **Houd het apparaat in uw handpalmen.** Houd het apparaat tegen uw handpalmen met het scherm en de knoppen naar u toe gericht.
3. **Zet het apparaat aan.** Houd de koude- of warmteknop ingedrukt (of beide knoppen tegelijk voor contrasttherapie) om het apparaat in te schakelen en de gewenste behandeling te starten. Het LCD-scherm licht op wanneer het apparaat aanstaat.
4. **Selecteer de gewenste temperatuur.** Druk opnieuw op de koude- of warmteknop (afhankelijk van de gekozen behandeling) om te wisselen tussen de drie temperatuurniveaus. De balkjes op het LCD-scherm geven de huidige temperatuur aan: 1 balkje voor laag, 2 voor gemiddeld en 3 voor hoog. De laatst gebruikte temperatuurinstelling wordt automatisch de standaardinstelling.
5. **Laat het apparaat de geselecteerde temperatuur bereiken.** Afhankelijk van de gekozen instelling en de omgeving duurt het ongeveer 5 tot 55 seconden totdat het apparaat is afgekoeld of opgewarmd. De ring op het LCD-scherm geeft de voortgang aan. Er verschijnt een vinkje wanneer de ingestelde temperatuur is bereikt en het apparaat klaar is voor gebruik. Een blauw vinkje staat voor kou, oranje voor warmte en wit voor contrasttherapie.
6. **Start de stopwatch (optioneel).** Gebruik de stopwatch om de behandeltijd bij te houden.
   - Druk één keer om te starten.
   - Druk nogmaals om te pauzeren.
   - Druk opnieuw om te hervatten.
   - Houd ingedrukt om de stopwatch op nul te zetten.
7. **Gebruik het apparaat voor handpalmkoeling of handverwarming.** Plaats de volledige handpalm plat tegen het behandeloppervlak aan beide zijden van het apparaat en zorg voor maximaal contact. Plaats uw vingers in de uitsparingen voor een comfortabele grip. Bedek de ventilatieopeningen niet tijdens gebruik.
8. **Gebruik het apparaat voor lokale koude- of warmtebehandeling.** Houd het apparaat vast als een halter en plaats het behandeloppervlak op de gewenste plek. U kunt het apparaat stilhouden of de plek zachtjes masseren.
9. **Gebruik het apparaat voor contrasttherapie.** Houd het apparaat vast als een halter en plaats de koude zijde op de gewenste plek. Draai daarna naar de warme zijde. Streef naar een verhouding van 1:3 met 1 minuut kou voor elke 3 minuten warmte.
10. **Schakel het apparaat uit.** Houd de knop van de huidige behandeling (kou, warmte of beide knoppen tegelijk) ingedrukt om het apparaat uit te zetten. Het apparaat schakelt na 30 minuten automatisch uit.
11. **Vergrendel het apparaat.** Vergrendel het apparaat wanneer het niet in gebruik is of tijdens transport om te voorkomen dat het per ongeluk wordt ingeschakeld. Druk drie keer kort op de koude- of warmteknop om de vergrendelingsfunctie te activeren. Er verschijnt een slotje op het scherm wanneer het apparaat is vergrendeld. Druk nogmaals drie keer kort op de knop om het apparaat te ontgrendelen. Er verschijnt een open slotje op het scherm zodra het apparaat is ontgrendeld.

5. Hoe werkt je apparaat

Soorten therapie

Behandeling	Beoogd resultaat	Aanbevolen gebruik	Instellingen
Palmkoeling	Om de kern-temperatuur te verlagen en de sportprestaties te verbeteren	Gebruik gedurende 1-3 minuten tijdens pauzes in de training of wedstrijd. Herhaal indien nodig.	• Laag (1 streepje): 60°F; 16°C *Niet aanbevolen voor het koelen van de handpalmen* - *Standaard:* Gemiddeld (2 streepjes): 54 °F; 12 °C *Gebruik als de temperatuur lager is dan 80 °F; 26 °C* • Hoog (3 streepjes): 46 °F; 8 °C *Gebruik als de temperatuur hoger is dan 80 °F; 26 °C*
Handverwarming	Om de handen te verwarmen voor extra comfort	Gebruik totdat de handen warm aanvoelen, maximaal 10 minuten.	• Laag (1 streepje): 95°F; 35°C • *Standaard:* Gemiddeld (2 streepjes): 102°F; 39°C • Hoog (3 streepjes): 109 °F; 43 °C
Koudetherapie	Helpt pijn te verminderen	Gebruik 10 - 20 minuten per sessie.	• Laag (1 streepje): 60°F; 16°C - *Standaard:* Gemiddeld (2 streepjes): 54°F; 12 °C • Hoog (3 streepjes): 46 °F; 8 °C
Warmtetherapie	Helpt spieren te ontspannen en spanning te verminderen	Gebruik maximaal 20 minuten per sessie.	• Laag (1 streepje): 95°F; 35°C • *Standaard:* Gemiddeld (2 streepjes): 102°F; 39°C • Hoog (3 streepjes): 109 °F; 43 °C
Contrasttherapie	Helpt om spierherstel na het sporten te maximaliseren	Wissel kou en warmte af in een verhouding van 1:3: 1 minuut kou gevolgd door 3 minuten warmte, in totaal 5 keer voor een behandeling van 20 minuten.	• *Standaard*: Warm (3 streepjes): 109°F; 43°C • *Standaard:* Koud (3 streepjes): 46°F; 8 °C *Pas de temperatuur aan op basis van uw eigen voorkeur en gevoeligheid.*

Gebruik dit apparaat niet in een afgesloten of beperkte omgeving, zoals in een broekzak.

**Voor het koelen van de handpalmen en het verwarmen van de handen is er geen rusttijd tussen sessies nodig. Bij opeenvolgende plaatselijke koude-, warmte- of contrastbehandelingen adviseren wij 30 minuten te wachten tussen de sessies.*

Enige roodheid op de behandelde plek is normaal, omdat de doorbloeding toeneemt door de warmte. Deze roodheid trekt gewoonlijk binnen enkele uren na de behandeling vanzelf weg. Wacht tot de roodheid is verdwenen voordat u het apparaat opnieuw gebruikt. Staak onmiddellijk het gebruik van het apparaat bij het eerste teken van ongemak.

Ga voor meer informatie over de wetenschap en de voordelen achter de modaliteiten van dit apparaat naar therabody.com/science

6. Verzorging, reiniging en opladen

Onderhoud van het apparaat

De volgende onderhoudsinstructies zijn belangrijk om ervoor te zorgen dat uw apparaat blijft werken zoals het bedoeld is. Het niet opvolgen van deze instructies kan ertoe leiden dat uw apparaat niet meer werkt.

Uw apparaat reinigen

Lees de volgende instructies zorgvuldig door voordat je het apparaat reinigt om een lange levensduur van het apparaat en haar onderdelen te garanderen.

1. Schakel het apparaat uit voordat je het schoonmaakt. Zorg ervoor dat het apparaat niet is aangesloten op een oplaadkabel of stroombron voordat je het schoonmaakt.
2. Inspecteer het apparaat visueel op duidelijke tekenen van vuilophoping.
3. Om het apparaat schoon te maken, veeg je het oppervlak af met een desinfecterend doekje om eventuele resten te verwijderen.
4. Gebruik zodra er geen vuil meer op het apparaat zit een nieuw desinfectiedoekje om het oppervlak met cirkelbewegingen schoon te maken.
5. Laat het apparaat na het schoonmaken goed drogen voordat je het opbergt of aan een volgende behandeling begint. Een goed gereinigd apparaat mag geen zichtbare tekenen van vuil of vocht vertonen.
6. Voor de beste hygiëne dien je het apparaat na elk gebruik schoon te maken.

Let op: Dit apparaat is niet waterdicht. Maak het apparaat alleen schoon met een vochtige doek of een reinigingsdoekje. Dompel het apparaat niet onder in water en reinig het niet onder stromend water. Laat het apparaat niet in contact komen met bijtende oplossingen, die het uiterlijk en de werking van het apparaat kunnen beschadigen.

Uw apparaat opladen

Als het apparaat uit staat, druk dan op de koude- of warmteknop om de batterijstatus weer te geven op het LCD-scherm.

1. Het apparaat is geschikt voor USB-C en wordt geleverd met een oplaadkabel. Zorg ervoor dat het apparaat is uitgeschakeld voordat je het oplaadt.
2. Sluit het ene uiteinde van de oplaadkabel aan op de USB-C-oplaadpoort op het apparaat. Sluit het andere uiteinde van de oplaadkabel aan op een voedingsadapter.

3. Het batterijpercentage wordt weergegeven op het LCD-scherm tijdens het opladen.
4. Het batterijpictogram wordt volledig groen en toont een oplaadniveau van 100% zodra het opladen is voltooid.
5. Koppel de USB-C-kabel los van het apparaat wanneer het opladen is voltooid.

De batterijduur van het apparaat is maximaal 120 minuten, afhankelijk van de temperatuur en de omgeving waarin het apparaat wordt gebruikt.

Het apparaat werkt niet tijdens het opladen.

Wat wel en niet te doen bij het opladen van de batterij:

- Laad het apparaat alleen op met een onbeschadigde USB-C-kabel en een voedingsadapter van een betrouwbare fabrikant.
- Gebruik het apparaat niet tijdens het opladen.
- Laat de batterij niet langer opladen dan nodig is. Laad de batterij pas op als het apparaat aangeeft dat dit nodig is, bijvoorbeeld wanneer het indicatielampje oranje brandt.
- Laad het apparaat volledig op voordat u het voor langere tijd opbergt om ervoor te zorgen dat de batterij van het apparaat langer meegaat.
- Laad de batterij elke 3 maanden op als u het apparaat niet gebruikt.
- Haal de stekker direct uit het stopcontact zodra het apparaat volledig is opgeladen (het lampje wordt groen).
- Gebruik altijd een voedingsadapter om het apparaat op te laden. Zorg ervoor dat de adapter aan de volgende specificaties voldoet:
  - Spanningsbereik: 5V tot 15V
  - Maximale stroom: 3A
- Gebruik geen adapter die deze waarden overschrijdt.
- Laad het apparaat niet 's nachts op.
- Laad het apparaat niet op een natte ondergrond, in een vochtige ruimte (zoals de badkamer) of binnen 3 meter van een waterbron op.
- Gebruik het apparaat of de compatibele oplader niet in een explosieve omgeving (gasvormige dampen, stof, graan, metaalpoeders of brandbare materialen).

Het apparaat opbergen en vervoeren

Bewaar het apparaat in het reistasje om het op te bergen en te vervoeren. Bewaar het apparaat op een koele en droge plaats (temperatuur: 0°C - 40°C Luchtvochtigheid: <85% RH). Bewaar het apparaat niet op een plaats waar de temperatuur hoger kan zijn dan 40°C, zoals in direct zonlicht of in een voertuig.

Handleiding voor probleemoplossing

Raadpleeg https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html voor alle beschikbare contactmogelijkheden voor klantenservice.

Scenario	Weergegeven foutcode	Mogelijke oorzaak	Mogelijke oplossingen
Het apparaat gaat niet aan	Het scherm toont het Therabody-logo niet	Geen batterijniveau	Controleer of de kabel van de voedingsadapter goed is aangesloten op de adapteraansluiting op de console en of de voedingsadapter is aangesloten op het stopcontact van 100-240 volt. Als dit niet werkt, neem dan contact op met Therabody voor verdere hulp.
Het apparaat laadt niet op	–	De kabel van de voedingsadapter is niet goed aangesloten op de adapteraansluiting op de console	
		Het aangesloten stopcontact ligt buiten het bereik van 100-240 Volt	
Het apparaat laadt niet op	–	Mogelijke batterijstoring	Stop het gebruik van het apparaat en neem contact op met Therabody voor hulp.
		Kortsluiting of open circuit van de batterij-NTC	Stop het gebruik van het apparaat en neem contact op met Therabody voor hulp.
Het apparaat laadt erg langzaam op	Langzaam opladen of onvolledig opladen	Mogelijk is er een probleem met de adapter of is het vermogen van de adapter te laag	Zorg ervoor dat je de meegeleverde USB-C-naar-USB-C-kabel gebruikt, of een kabel van een gecertificeerde fabrikant. Controleer of u een voedingsadapter gebruikt die voldoet aan de richtlijnen in het gedeelte 'Batterij en opladen'. Als dit niet werkt, neem dan contact op met Therabody voor verdere hulp.

Handleiding voor probleemoplossing (vervolg)

Scenario	Weergegeven foutcode	Mogelijke oorzaak	Mogelijke oplossingen
Verwarming stopt of werkt niet	De behandeling stopt. Oververhittingswaarschuwing 1001 verschijnt op het scherm en schakelt vervolgens uit	Batterij raakt oververhit De batterijtemperatuur is hoger dan 60° tijdens gebruik of 48° tijdens het opladen	Schakel het apparaat uit, haal het van de oplader en laat het 60 minuten rusten.
	De behandeling stopt. Oververhittingswaarschuwing 1005 verschijnt op het scherm en schakelt vervolgens uit	TEC-module raakt oververhit De stroom van de TEC-module is bijna 0A. Wanneer dit gebeurt, stopt de defecte TEC-module met werken	
	De behandeling stopt. Oververhittingswaarschuwing 1008 verschijnt op het scherm en schakelt vervolgens uit	Het koelelement raakt oververhit	Controleer of de ventilator goed werkt. Als dit niet werkt, neem dan contact op met Therabody voor verdere hulp.

Handleiding voor probleemoplossing (vervolg)

Scenario	Weergegeven foutcode	Mogelijke oorzaak	Mogelijke oplossingen
Koeling stopt of werkt niet	De behandeling stopt. Oververhitting-swaarschuwing 1001 verschijnt op het scherm en schakelt vervolgens uit	Batterij raakt oververhit De batterijtemperatuur is hoger dan 60° tijdens gebruik of 48° tijdens het opladen	Schakel het apparaat uit, haal het van de oplader en laat het 60 minuten rusten.
	De behandeling stopt. Oververhittingswaar-schuwing 1005 verschijnt op het scherm en schakelt vervolgens uit	TEC-module raakt oververhit De stroom van de TEC-module is bijna 0A. Wanneer dit gebeurt, stopt de defecte TEC-module met werken	
	De behandeling stopt. Oververhittingswaar-schuwing 1008 verschijnt op het scherm en schakelt vervolgens uit	Het koelelement raakt oververhit	Controleer of de ventilator goed werkt. Als dit niet werkt, neem dan contact op met Therabody voor verdere hulp.
Er is een mech-anisch geluid hoorbaar	Er is een ratelend geluid als het apparaat aan staat	Interne storing	Neem contact op met Ther-abody zodat we je verder kunnen helpen.

Beperkte garantie

Ga voor volledige garantie-informatie naar www.therabody.com/warranty.

Klanten die productondersteuning nodig hebben, kunnen terecht op https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html voor de beschikbare contactmethoden.

Beperkte garantie uitsluitend bij aankoop bij erkende detailhandelaar

© 2026 Therabody, Inc. Alle rechten voorbehouden.

Patenten op www.therabody.com/patents

Gefabriceerd voor en gedistribueerd door:
Therabody, Inc.
1640 S. Sepulveda Blvd, Suite 300
Los Angeles, CA 90025, VS

Importeurs:
Therabody International Limited
5e verdieping, 40 Mespil Road,
DO4C2N4 Dublin, Ierland

Therabody UK Limited
Portsoken House
155-157 Minories, Londen,
Verenigd Koninkrijk, EC3N1LJ

ETIKETTEN
Betekenis van symbolen

Nr.	Pictogram	Beschrijving	Locatie van het etiket
1		Lees voor gebruik de gebruikershandleiding.	In de verpakking
2		Gescheiden inzameling van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur. Opmerking: Neem voor meer informatie over het weggooien van apparatuur, onderdelen en accessoires contact op met je plaatselijke distributeur.	Op het classificatie-etiket
3	IP22	IP-classificatie: Het eerste cijfer 2: Beschermd tegen toegang tot gevaarlijke onderdelen met een vinger, en de verbonden testvinger van 12 mm Φ, 80 mm lengte, moet voldoende afstand hebben tot gevaarlijke onderdelen en beschermd zijn tegen vaste vreemde voorwerpen van 12,5 mm Φ en groter.	Op het classificatie-etiket
4		Type BF toepasbaar onderdeel	Op het classificatie-etiket
5		Informatie van de fabrikant	Op het classificatie-etiket
6		CE-markering	Op het classificatie-etiket en de verpakking
7		UKCA-markering voor het VK	Op het classificatie-etiket en de verpakking
8		Unique Device Identification (UDI)	Op het classificatie-etiket en de verpakking
9		Vervaardigingsdatum	Op het classificatie-etiket en de verpakking

Therabody

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

@Therabody