



Therabody

# RecoveryPulse<sup>™</sup> Arm

Vibration Device

Powered by **QX-Micro Motor** Technology<sup>™</sup>

## Table of contents

EN	3 - 9
DE	10 - 16
FR	17 - 23
IT	24 - 30
ES	31 - 37
NL	38 - 44
PT	45 - 51
RU	52 - 58

## Product Overview

# RecoveryPulse Arm

## Vibration Device

*Compression with vibration therapy.*

From the creators of Theragun® comes RecoveryPulse, compression and vibration therapy in one wearable device. From performance prep to post-workout relief to overall wellness, there is something for everyone. Proprietary lightweight motors along the arm enhance warm-up and improve recovery.

## Intended Use

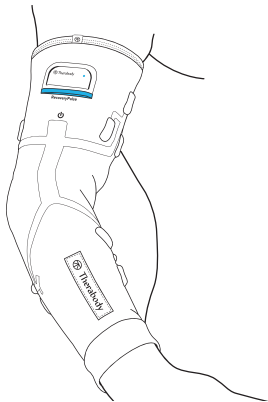
The RecoveryPulse Arm Vibration Device is intended to help reduce soreness and enhance mobility, focusing on the biceps, triceps, and forearm. This wearable vibration device is also intended to increase blood flow to help reduce symptoms commonly associated with acute muscle pain.

## Getting started

### Step 1

#### Put on your wearable device

1. Find the tag with the circular Therabody logo in your arm sleeve. It should land in the center of the shoulder facing outwards once the sleeve is properly placed (See image).
2. Slide your left or right arm into the sleeve, pulling up steadily and gently.
3. Make sure the sleeve is placed correctly: circular Therabody logo tag is centered on your shoulder facing outwards and the battery pocket is easily accessible below the tag. The Therabody logo should be on top of your forearm, next to the outside part of your wrist.
4. Insert the battery in the pocket. Make sure the golden connectors are facing down and the Therabody logo on the battery faces outwards.



5. Firmly press the button below the battery for 2 seconds to turn on the vibration therapy.
6. Press the button again to cycle through our different vibration therapy modes.
7. Firmly press the button again for 2 seconds to turn off the device.

## Step 2

### Feel the Difference.® Every day.

Whether used between workouts or for general relief, take a deep breath and treat yourself as the combination of material, integrated motors, and compression help keep you feeling your best.

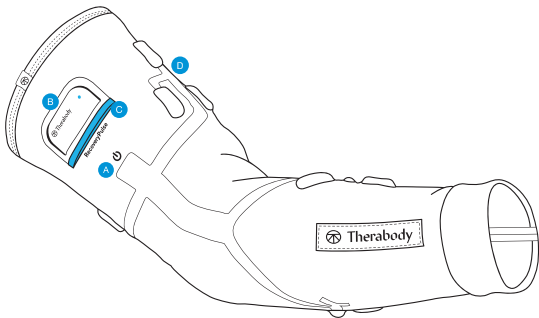
See Warnings for important safety instructions



Scan the QR code to get started.

## Getting to know your wearable device

- A** *Button Pad*
- B** *Lithium-ion battery*
- C** *USB-C Port*
- D** *Proprietary lightweight integrated motors*



## Using the RecoveryPulse Arm Vibration Device

1. Put the RecoveryPulse Arm Vibration Device on either the right or left arm. You will know the sleeve is on correctly when the logo is facing up and out. (See Figure 1).
2. Once in a comfortable position, turn ON the integrated vibration motors by firmly pressing and holding the button for 2 seconds.
3. Press the button again to toggle through the range of vibration frequencies. Adjust the vibration frequency as needed.
4. To turn OFF the RecoveryPulse Arm Vibration Device, firmly press and hold the button for 2 seconds.

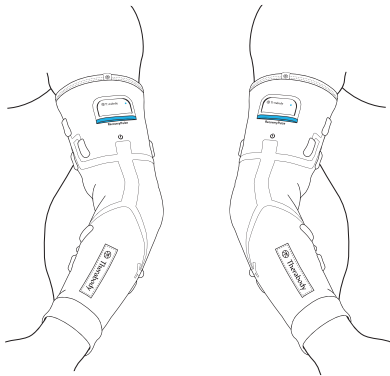


Figure 1

## Modes Overview

*For general recovery and pain relief*

### Mode 1 - Low:

Vibration therapy at low frequency

*For warm ups and exercise recovery*

### Mode 2 - High:

Vibration therapy at high frequency

*For relaxation and wellness*

### Mode 3 - Wave:

A tailored pattern from low to high frequency to maximize the contrast and stimulation to the nervous system

## Cleaning Instructions:

1. Remove the battery before washing.
2. Place the RecoveryPulse sleeve in the provided laundry bag and machine wash on delicate mode with temperatures below 30°C/80°F.
3. After washing, lay flat to dry. Do NOT machine dry the RecoveryPulse sleeve. Note: Make sure the RecoveryPulse sleeve is completely dry before re-inserting the battery.



Note: Make sure the RecoveryPulse sleeve is completely dry before re-inserting the battery.



## Charging

- The RecoveryPulse Arm Vibration Device is USB-C enabled.
- The RecoveryPulse Arm Vibration Device includes a Therabody USB-C to USB-A cable.
- You can plug the device into any standard USB adapter.
- The USB port is located in the right side of the battery pack and is accessible by removing the battery from the sleeve pocket.
- The battery level is indicated in the LED indicator of the battery:
  - Red: low charge, blue: mid charge, green: fully charged.
  - When charging, the LED will flash to indicate it is properly connected and will turn solid green when complete.
  - You can always check the battery level by inserting the battery in the sleeve and tapping the power button once.

Note: Make sure the charger is from a certified manufacturer and it has not suffered any structural damage. The device will not work while charging.

# RecoveryPulse Arm

## Vibration Device

*Kompression mit Vibrationstherapie.*

Von den Erfindern der Theragun® kommt jetzt RecoveryPulse, Kompressions- und Vibrationstherapie in einem anziehbaren Sleeve. Von der Vorbereitung auf das Leistungstraining über die Entspannung nach dem Training bis hin zum allgemeinen Wohlbefinden – mit RecoveryPulse kommt einfach jeder auf seine Kosten. Eigenentwickelte, sehr leichte Motoren entlang des Arms verbessern das Warm-Up und die Regeneration.

## Vorgesehene Verwendung

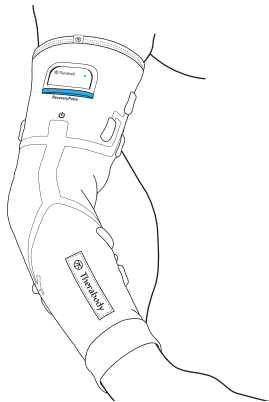
Das RecoveryPulse Arm Vibration Device ist dazu bestimmt, Schmerzen zu reduzieren und die Mobilität zu verbessern, wobei es sich auf Bizeps, Trizeps und Unterarme fokussiert. Dieses Vibrationsgerät soll auch die Durchblutung erhöhen, um die Symptome zu reduzieren, die häufig mit Unannehmlichkeiten wie die einer Tendinitis und akuten Muskelschmerzen verbunden sind.

# Erste Schritte

## Schritt 1

### Ziehen Sie das Gerät an

1. Suchen Sie nach dem Etikett mit dem runden Therabody-Logo an Ihrem Sleeve. Es sollte in der Mitte der Schulter sein und nach außen zeigen, wenn der Sleeve richtig platziert ist (siehe Abbildung).
2. Schieben Sie Ihren linken oder rechten Arm in den Sleeve und ziehen Sie ihn gleichmäßig und vorsichtig nach oben.
3. Vergewisseren Sie sich, dass der Sleeve richtig platziert ist: Das runde Therabody-Logo Etikett sollte sich in Schultermitte befinden und nach außen zeigen, und das Akkufach unterhalb des Logos sollte leicht zugänglich sein. Das Therabody-Logo sollte sich auf der Oberseite des Unterarms befinden, neben dem äußeren Teil des Handgelenks.
4. Setzen Sie den Akku in das Akkufach ein. Achten Sie darauf, dass die goldenen Anschlüsse nach unten zeigen und das



DE Therabody-Logo auf dem Akku nach außen zeigt.

5. Halten Sie die Taste unter dem Akku 2 Sekunden fest gedrückt, um die Vibrationstherapie einzuschalten.
6. Drücken Sie die Taste erneut, um aus verschiedenen Vibrationstherapiemodi zu wählen.
7. Halten Sie die Taste 2 Sekunden lang fest gedrückt, um das Gerät wieder auszuschalten.

## Schritt 2

### Spüren Sie den Unterschied™. Jeden Tag.

Ob zwischen den Workouts oder zur allgemeinen Entspannung: Atmen Sie tief durch und verwöhnen Sie sich mit dieser Kombination aus Material, integrierten Motoren und Kompression, damit Sie sich immer topfit fühlen.

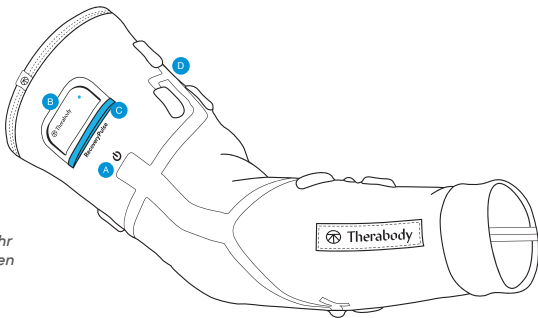
**Siehe Warnhinweise für  
wichtige Sicherheitshinweise**



Scan the QR code to get started.

## Lernen Sie Ihr Gerät kennen

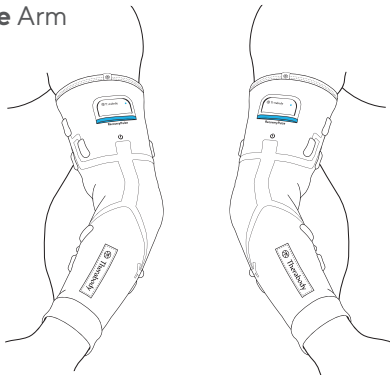
- A** *Bedienfeld*
- B** *Lithium-Ionen-Akku*
- C** *USB-C-Anschluss*
- D** *Eigenentwickelte und sehr leichte integrierte Motoren*



## DE Verwendung des **RecoveryPulse** Arm

### Vibration Device

1. Legen Sie das RecoveryPulse Arm Vibration Device entweder am rechten oder linken Arm an. Der Sleeve sitzt dann richtig, wenn das Logo nach oben und außen zeigt. (siehe Abb. 1).
2. Nehmen Sie eine bequeme Position ein und schalten Sie die integrierten Vibrationsmotoren ein, indem Sie die Taste 2 Sekunden lang fest gedrückt halten.
3. Drücken Sie die Taste erneut, um durch den Bereich der Vibrationsfrequenzen zu scrollen. Passen Sie die Vibrationsfrequenz nach Bedarf an.
4. Um das RecoveryPulse Arm Vibration Device auszuschalten, halten Sie die Taste 2 Sekunden lang fest gedrückt.



(Abbildung 1)

## Übersicht der einzelnen Modi

*Zur Regeneration und gezielten Schmerzlinderung*

### **Modus 1 - Niedrig:**

Vibrationstherapie bei niedriger Frequenz

*Zum Aufwärmen und zur Regeneration nach dem Training*

### **Modus 2 - Hoch:**

Vibrationstherapie mit hoher Frequenz

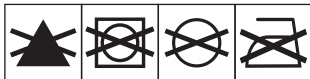
*Für Entspannung und Wohlbefinden*

### **Modus 3 - Welle:**

Ein maßgeschneidertes Frequenzspektrum von niedrig bis hoch, um den Kontrast und die Stimulation des Nervensystems zu maximieren

## Reinigungshinweise:

1. Entfernen Sie vor dem Waschen stets den Akku.
2. Legen Sie den RecoveryPulse-Sleeve in den mitgelieferten Wäschebeutel und waschen Sie ihn im Feinwaschgang bei nicht höher als 30 °C.
3. Nach dem Waschen zum Trocknen flach hinlegen. Den RecoveryPulse-Sleeve NICHT in der Maschine trocknen.



Hinweis: Stellen Sie sicher, dass der RecoveryPulse-Sleeve vollständig trocken ist, bevor Sie den Akku wieder einsetzen.

## Aufladen

- Das RecoveryPulse Arm Vibration Device ist USB-C-fähig.
- Das RecoveryPulse Arm Vibration Device enthält ein Therabody-USB-C-auf-USB-A-Kabel.
- Sie können das Gerät an einen beliebigen Standard-USB-Adapter anschließen.
- Der USB-Anschluss befindet sich auf der rechten Seite des Akkus und ist zugänglich, indem der Akku aus dem Sleeve-Fach entnommen wird.
- Der Akkustand wird in Form einer LED-Anzeige angezeigt:
  - **Rot: niedrige Ladung, Blau: mittlere Ladung, Grün: volle Ladung.**
  - **Beim Aufladen blinkt die LED-Leuchte, um anzuzeigen, dass das Gerät ordnungsgemäß angeschlossen ist, und leuchtet nach Abschluss grün.**
  - **Sie können den Akkustand jederzeit überprüfen, indem Sie den Akku in das dazu vorgesehene Fach einsetzen und einmal auf den Ein/Aus-Schalter tippen.**

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



## Aperçu du produit

# RecoveryPulse Arm

## Vibration Device

*La compression associée à la thérapie par vibration.*

Les créateurs de Theragun® ont élaboré RecoveryPulse, la compression et la thérapie par vibration combinées en un seul appareil portable. De la préparation au soulagement post-entraînement, en passant par le bien-être général, chacun y trouvera son bonheur. Des moteurs poids plume brevetés répartis le long du bras améliorent l'échauffement et la récupération.

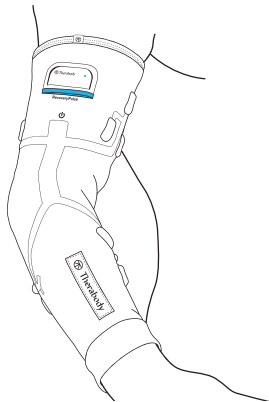
## Utilisation prévue

La RecoveryPulse Arm Vibration Device permet de réduire les courbatures et d'améliorer la mobilité, en se concentrant sur les biceps, les triceps et l'avant-bras. Cet appareil vibrant portable est également destiné à améliorer la circulation sanguine afin d'aider à réduire les symptômes fréquemment associés avec par exemple la tendinite ou les douleurs musculaires aiguës.

## Étape 1

### Enfiler votre manche

1. Trouver l'étiquette avec le logo circulaire Therabody sur votre manche. Elle doit être positionnée au centre de l'épaule, face vers l'extérieur, une fois la manche correctement placée (voir l'image).
2. Faire glisser votre bras gauche ou droit dans la manche, en tirant doucement et régulièrement vers le haut.
3. Assurez-vous que la manche est correctement positionnée: l'étiquette circulaire du logo Therabody est centrée sur votre épaule, face vers l'extérieur, et la poche de la batterie est facilement accessible sous l'étiquette. Le logo Therabody doit se trouver au-dessus de votre avant-bras, à côté de la partie extérieure de votre poignet.
4. Insérer la batterie dans la poche. Assurez-vous que les connecteurs dorés sont orientés vers le bas et que le logo Therabody sur la batterie est orienté vers l'extérieur.



5. Appuyer fermement sur le bouton situé sous la batterie pendant 2 secondes pour activer la thérapie par vibration.
6. Appuyer à nouveau sur le bouton pour faire défiler nos différents modes de thérapie par vibration.
7. Appuyer à nouveau fermement sur le bouton pendant 2 secondes pour éteindre l'appareil.

## Étape 2

### Sentez la différence.™ Au quotidien.

Que vous l'utilisiez entre deux séances d'entraînement ou pour vous soulager de manière générale, inspirez profondément et offrez-vous un moment de détente pendant que l'ensemble des matériaux, des moteurs intégrés et de la compression vous aident à vous sentir au mieux de votre forme.

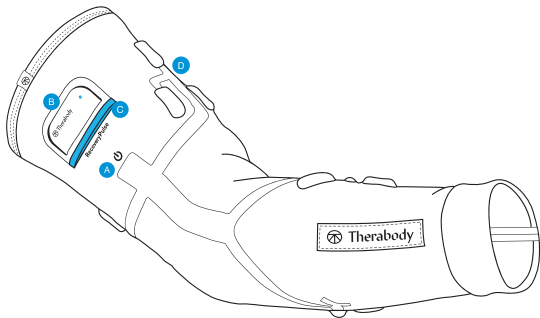
**Consulter le manuel d'utilisation pour d'importantes consignes de sécurité**



[Scan the QR code to get started.](#)

## FR Apprendre à connaître votre appareil

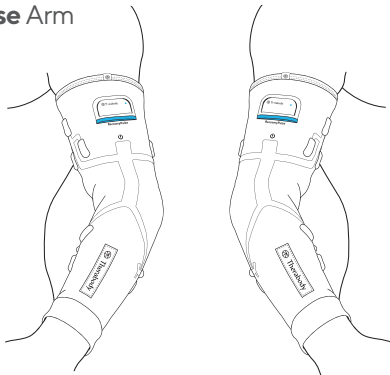
- A** Boutons
- B** Batterie lithium-ion
- C** Port USB-C
- D** Moteurs poids plume brevetés intégrés



## Comment utiliser la **RecoveryPulse Arm**

### Vibration Device

1. Enfiler la RecoveryPulse Arm Vibration Device sur le bras droit ou gauche. Vous saurez que la manche est correctement positionnée grâce au logo, qui doit être orienté face vers le haut et vers l'extérieur. (voir Figure 1)
2. Lorsqu'elle est confortablement installée, allumer les moteurs vibrants intégrés en appuyant fermement sur le bouton et en le maintenant enfoncé pendant 2 secondes.
3. Appuyer à nouveau sur le bouton pour basculer entre les différentes fréquences de vibration. Ajuster la fréquence de vibration si nécessaire.
4. Pour éteindre la RecoveryPulse Arm Vibration Device, appuyer fermement sur le bouton et le maintenir enfoncé pendant 2 secondes.



(figure 1)

## Aperçu des modes

*Pour la récupération générale et le soulagement des douleurs*

### Mode 1 - Faible :

Thérapie par vibration à basse fréquence

*Pour les échauffements et la récupération post-exercice*

### Mode 2 - Élevé :

Thérapie par vibration à haute fréquence

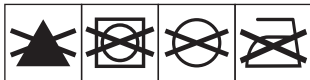
*Pour la relaxation et le bien-être*

### Mode 3 - Onde :

Un schéma personnalisé de fréquence faible à élevée pour maximiser le contraste et la stimulation du système nerveux

## Consignes d'entretien :

1. Retirez la batterie avant le nettoyage.
2. Placez la manche RecoveryPulse dans le filet à linge fourni et nettoyez en machine en mode délicat à des températures inférieures à 30 °C.
3. Après le lavage, étendez à plat. Ne PAS passer la manche RecoveryPulse au sèche-linge.



Remarque : S'assurer que la manche RecoveryPulse est complètement sèche avant de réinsérer la batterie.

## Charge

- La RecoveryPulse Arm Vibration Device est compatible USB-C.
- La RecoveryPulse Arm Vibration Device est vendue avec un câble USB-C vers USB-A Therabody.
- Vous pouvez brancher cet appareil sur n'importe quel adaptateur USB standard.
- Le port USB est situé sur le côté droit du bloc-batterie et est accessible en retirant la batterie de la poche de la manche.
- Le niveau de batterie est indiqué par le voyant LED de la batterie :
  - Rouge : batterie faible, bleu : charge moyenne, vert : batterie pleine.
  - Lors du chargement, la LED clignote pour indiquer que l'appareil est branché correctement et émet une lumière fixe verte une fois la batterie pleine.
  - Vous pouvez toujours vérifier le niveau de la batterie en insérant la batterie dans la manche et en appuyant une fois sur le bouton d'alimentation.

Remarque : Assurez-vous que le chargeur provient d'un fabricant certifié et qu'il n'a pas subi de dommages structurels. L'appareil ne fonctionnera pas pendant la charge.

## Descrizione del prodotto

IT

# RecoveryPulse Arm

## Vibration Device

*Compressione con terapia a vibrazione.*

Dai creatori di Theragun® nasce RecoveryPulse, un unico dispositivo indossabile che combina terapia a compressione e vibrazione. Dalla preparazione al sollievo post-allenamento al benessere generale, tutti possono trarne beneficio. I motori leggeri brevettati che agiscono sul braccio migliorano il riscaldamento e il recupero.

## Uso previsto

Il dispositivo RecoveryPulse Arm Vibration è volto a ridurre il dolore muscolare e migliorare la mobilità, concentrandosi su bicipite, tricipite e avambraccio. Questo dispositivo indossabile per terapia a vibrazione è volto anche ad aumentare il flusso sanguigno per aiutare a ridurre i sintomi comunemente associati a condizioni come tendinite e dolore muscolare acuto.

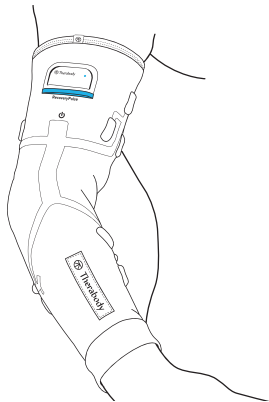


# Per iniziare

## Fase 1

### Inserisci il braccio nel dispositivo

1. Trova l'etichetta con il logo circolare Therabody sul dispositivo per braccio. Quando il dispositivo è posizionato correttamente, l'etichetta deve trovarsi al centro della spalla, rivolta verso l'esterno (vedi immagine).
2. Fai scorrere il braccio destro o sinistro nel dispositivo, tirando verso l'alto in modo costante e delicato.
3. Assicurati che il dispositivo sia posizionato correttamente: l'etichetta circolare con il logo Therabody deve trovarsi al centro della spalla e rivolta verso l'esterno, mentre la tasca della batteria deve essere facilmente accessibile sotto l'etichetta. Il logo Therabody deve trovarsi sopra l'avambraccio, accanto alla parte esterna del polso.
4. Inserisci la batteria nella tasca. Assicurati che i connettori dorati siano rivolti verso il basso e che il logo Therabody sulla batteria sia rivolto verso l'esterno.



5. Premi con decisione il tasto sotto la batteria per 2 secondi per attivare la terapia a vibrazione.
6. Premi nuovamente il tasto per passare da una modalità all'altra della terapia a vibrazione.
7. Premi nuovamente il tasto con decisione per 2 secondi per spegnere il dispositivo.

## Fase 2

### Senti la differenza.™ Ogni giorno.

Fai un respiro profondo e concediti un momento rigenerante tra un allenamento e l'altro o per il sollievo generale, grazie alla combinazione di materiali, motori integrati e compressione che ti aiuta a sentirti al meglio.

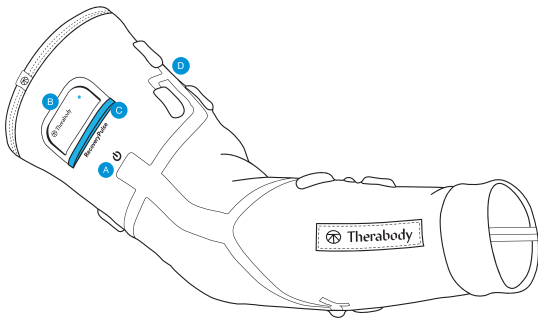
**Consulta le avvertenze per importanti istruzioni sulla sicurezza**



Scan the QR code to get started.

## Introduzione al dispositivo indossabile

- A** *Pannello di controllo*
- B** *Batteria agli ioni di litio*
- C** *Porta USB-C*
- D** *Motori integrati leggeri brevettati*

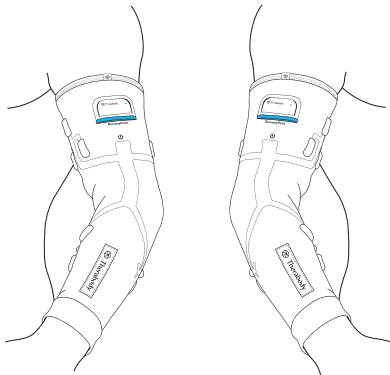


## Uso del RecoveryPulse Arm

IT

### Vibration Device

1. Indossa il dispositivo RecoveryPulse Arm Vibration sul braccio destro o sinistro. Quando il logo è rivolto verso l'alto e verso l'esterno, il dispositivo è posizionato correttamente. (Vedi figura 1).
2. Assunta una posizione comoda, accendi i motori a vibrazione integrati tenendo premuto il tasto per 2 secondi.
3. Premi nuovamente il tasto per passare da una frequenza di vibrazione all'altra. Regola la frequenza delle vibrazioni secondo necessità.
4. Per spegnere il dispositivo RecoveryPulse Arm Vibration, tieni premuto il tasto per 2 secondi.



(Figura 1)

## Descrizione delle modalità

*Per il recupero generale  
e il sollievo dal dolore*

### Modalità 1 - Bassa:

Terapia a vibrazione a bassa frequenza

*Per il riscaldamento e il recupero  
dall'esercizio fisico*

### Modalità 2 - Alta:

Terapia a vibrazione ad alta frequenza

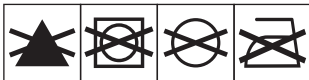
*Per il relax e il benessere*

### Modalità 3 - Onda:

Un modello personalizzato da bassa ad alta frequenza per massimizzare il contrasto e la stimolazione del sistema nervoso

## Istruzioni per la pulizia:

1. Rimuovi la batteria prima del lavaggio.
2. Posiziona RecoveryPulse nella custodia per lavaggio inclusa e lava in lavatrice in modalità delicata a temperature inferiori a 30 °C.
3. Dopo il lavaggio, stendi ad asciugare.  
NON asciugare a macchina il dispositivo RecoveryPulse.



Nota: Assicurati che RecoveryPulse sia completamente asciutto prima di reinserire la batteria.

## Per ricaricare

IT

- Il dispositivo RecoveryPulse Arm Vibration è dotato di porta USB-C.
- Il dispositivo RecoveryPulse Arm Vibration include un cavo Therabody USB-C a USB-A.
- Il dispositivo può essere collegato a qualsiasi adattatore USB standard.
- La porta USB si trova sul lato destro della batteria ed è accessibile rimuovendo la batteria dalla tasca del dispositivo.
- Il livello della batteria è indicato dalla relativa spia a LED:
  - Rosso: carica bassa. Blu: carica media. Verde: carica completa.
  - Durante la ricarica, la luce LED lampeggerà per indicare che il dispositivo è collegato correttamente e diventerà verde fisso al termine.
  - È sempre possibile controllare il livello della batteria inserendola nel dispositivo e premendo una volta il tasto di accensione.

Nota: Controlla che il caricabatterie sia di un fabbricante certificato e che non presenti danni strutturali. Il dispositivo non funziona durante la ricarica.

## Descripción general del producto

# RecoveryPulse Arm

## Vibration Device

*Compresión con terapia de vibración.*

De los creadores de Theragun® llega RecoveryPulse: terapia de compresión y vibración en un dispositivo ponible. Desde la preparación física hasta el alivio después de un entrenamiento pasando por el bienestar general, RecoveryPulse tiene algo para todos. Los motores ligeros patentados situados a lo largo del brazo mejoran el calentamiento y la recuperación.

## Uso previsto

El RecoveryPulse Arm Vibration Device está diseñado para ayudar a reducir el dolor muscular y mejorar la movilidad, centrándose en el bíceps, el tríceps y el antebrazo. Este dispositivo de vibración ponible también está diseñado para aumentar el flujo sanguíneo y ayudar así a reducir los síntomas comúnmente asociados con dolencias como la tendinitis y el dolor muscular agudo.

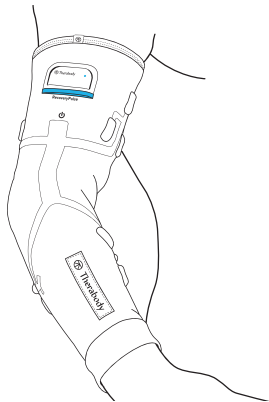
# Guía de inicio rápido

ES

## Paso 1

### Ponte la manga

1. Localiza la etiqueta con el logotipo circular de Therabody. Esta debe quedar en el centro del hombro de cara hacia afuera una vez que la manga esté colocada correctamente (ver imagen).
2. Introduce tu brazo izquierdo o derecho dentro de la manga tirando suave y firmemente hacia arriba.
3. Asegúrate de que la manga quede colocada correctamente: la etiqueta con el logotipo circular de Therabody debe quedar centrada a la altura del hombro, de cara hacia afuera, y el bolsillo de la batería que se encuentra bajo la etiqueta debe ser fácilmente accesible. El otro logotipo de Therabody debe quedar en la parte superior del antebrazo, junto a la parte exterior de la muñeca.





4. Introduce la batería en el bolsillo. Asegúrate de que los conectores dorados estén orientados hacia abajo y de que el logotipo de Therabody de la batería quede mirando hacia afuera.
5. Mantén pulsado el botón situado debajo de la batería durante 2 segundos para activar la terapia de vibración.
6. Pulsa el botón de nuevo para navegar por los diferentes modos de terapia de vibración.
7. Mantén pulsado el botón de nuevo durante 2 segundos para apagar el dispositivo.

## Paso 2

### Siente la diferencia cada día.

Tanto si lo usas entre entrenamientos como si lo haces para el alivio general, respira hondo y mímate con la combinación de materiales, motores integrados y compresión que te ayuda a sentirte mejor.

**Consulta el apartado de advertencias para conocer las instrucciones de seguridad**

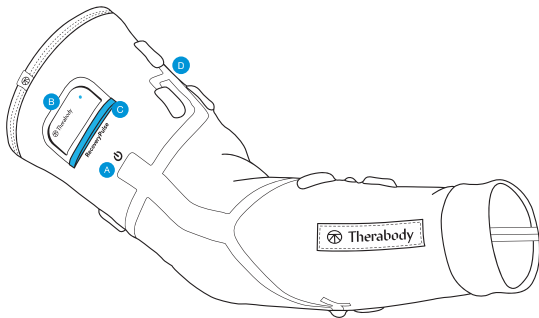


Scan the QR code to get started.

# Introducción al dispositivo

ES

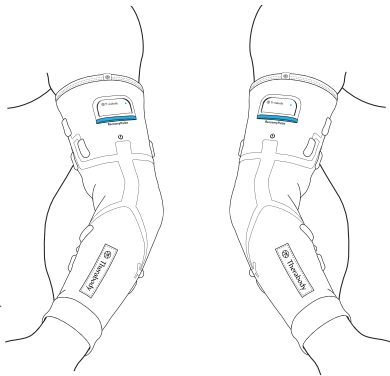
- A** *Panel de control*
- B** *Batería de iones de litio*
- C** *Puerto USB C*
- D** *Motores ligeros patentados integrados*



# Uso del RecoveryPulse Arm

## Vibration Device

1. Ponte el RecoveryPulse Arm Vibration Device en el brazo derecho o izquierdo. Sabrás que la manga está colocada correctamente cuando el logotipo quede mirando hacia arriba y hacia afuera. (Ver figura 1).
2. Una vez te encuentres en una posición cómoda, enciende los motores de vibración integrados manteniendo pulsado el botón durante 2 segundos.
3. Pulsa el botón de nuevo para navegar entre las diferentes frecuencias de vibración. Ajusta la frecuencia de vibración según tus necesidades.
4. Para apagar el RecoveryPulse Arm Vibration Device, mantén pulsado el botón durante 2 segundos.



(Figura 1)

## Descripción general de los modos

*Para la recuperación general y el alivio del dolor*

### Modo 1 - Bajo:

Terapia de vibración a baja frecuencia

*Para calentamiento y recuperación deportiva*

### Modo 2 - Alto:

Terapia de vibración a alta frecuencia

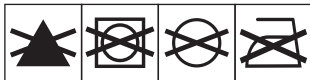
*Para la relajación y el bienestar*

### Modo 3 - Onda:

Un patrón adaptado de baja a alta frecuencia para maximizar el contraste y la estimulación del sistema nervioso

## Instrucciones de limpieza:

1. Retira la batería antes de lavar la manga.
2. Coloca la manga RecoveryPulse en la bolsa de lavandería que se proporciona y lávala a máquina en modo delicado a una temperatura inferior a 30 °C/80 °F
3. Después del lavado, colócala en posición horizontal para que se seque. NO metas la manga RecoveryPulse en la secadora.



Nota: Asegúrate de que la manga RecoveryPulse esté completamente seca antes de volver a introducir la batería.

## Batería y carga

- El RecoveryPulse Arm Vibration Device está habilitado con carga USB C.
- El RecoveryPulse Arm Vibration Device incluye un cable USB C a USB A.
- Puedes conectar el dispositivo a cualquier adaptador USB estándar.
- El puerto USB se encuentra en el lado derecho de la batería y es accesible una vez extraída del bolsillo.
- El nivel de carga de la batería se indica en el indicador LED de la misma:
  - Rojo: carga baja; azul: carga media; verde: carga completa.
  - Durante la carga, el LED parpadeará para indicar que el cargador está correctamente conectado y se iluminará en verde fijo cuando finalice.
  - Puedes comprobar el nivel de carga de la batería en cualquier momento introduciéndola en el bolsillo y pulsando una vez el botón de encendido.

Nota: Asegúrate de que el cargador sea de un fabricante certificado y que no haya sufrido ningún daño estructural. El dispositivo no funcionará durante la carga.

## Productoverzicht

# NL **RecoveryPulse Arm**

## Vibration Device

*Compressie met vibratietherapie.*

Van de makers van Theragun® komt RecoveryPulse; compressie- en vibratietherapie geleverd in één draagbaar apparaat. Van prestatievoorbereiding tot verlichting na de training tot algemeen welzijn, er is voor elk wat wils. Eigen lichtgewicht motoren langs de arm verbeteren de opwarming en het herstel.

## Gebruiksdoel

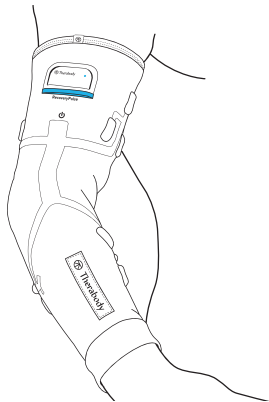
Het RecoveryPulse Arm Vibration Device is bedoeld om pijn te helpen verminderen en de mobiliteit te verbeteren, met de nadruk op de biceps, triceps en onderarm. Dit draagbare trillingsapparaat is ook bedoeld om de bloedstroom te verhogen om symptomen te verminderen die vaak gepaard gaan met dingen zoals tendinitis en acute spierpijn.

# Aan de slag

## Stap 1

### Trek uw draagbare apparaat aan

1. Vind het label met het ronde Therabody-logo in uw hoes. Het moet in het midden van de schouder naar buiten gericht zijn zodra de hoes goed geplaatst is (zie afbeelding).
2. Steek uw linker- of rechterarm in de hoes, en trek het gelijkmatig en voorzichtig omhoog.
3. Zorg ervoor dat de hoes correct is geplaatst: het ronde Therabody-logolabel is gecentreerd op uw schouder naar buiten gericht en het batterijvak is gemakkelijk toegankelijk onder het label. Het Therabody-logo moet zich bovenop uw onderarm bevinden, naast het buitenste deel van uw pols.
4. Plaats de batterij in het vak. Zorg ervoor dat de gouden connectoren naar beneden zijn gericht en dat het Therabody-logo op de batterij naar buiten.



5. Druk de knop onder de batterij 2 seconden lang stevig in om de vibratietherapie in te schakelen.
6. Druk nogmaals op de knop om door onze verschillende trillingstherapiemodi te bladeren.
7. Druk nogmaals 2 seconden lang stevig op de knop om het apparaat uit te schakelen.

NL

## Stap 2

### Feel the difference.™ Elke dag opnieuw.

Of u het nu tussen de trainingen door gebruikt of voor algemene verlichting, haal diep adem en trakteer uzelf op de combinatie van materiaal, geïntegreerde motoren en compressie om u op uw best te voelen.

Zie Waarschuwingen voor  
belangrijke veiligheidsinstructies

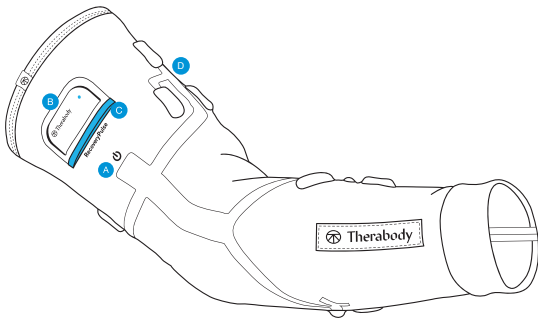


Scan the QR code to get started.



## Leer uw draagbare apparaat kennen

- A** *Knoppenblok*
- B** *Lithium-ion batterij*
- C** *USB-C-poort*
- D** *Eigen lichtgewicht geïntegreerde motoren*

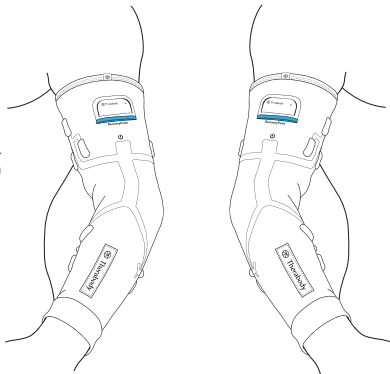


# Het RecoveryPulse Arm

## Vibration Device gebruiken

NL

1. Plaats het RecoveryPulse Arm Vibration Device op de rechter- of linkerarm. U weet dat de hoes correct is aangebracht wanneer het logo naar boven en naar buiten is gericht. (Zie afbeelding 1).
2. Zet de geïntegreerde trillingsmotoren AAN zodra ze in een comfortabele positie zijn door de knop 2 seconden lang stevig ingedrukt te houden.
3. Druk nogmaals op de knop om het bereik van de trillingsfrequenties te doorlopen. Pas de trillingsfrequentie zo nodig aan.
4. Om het RecoveryPulse Arm Vibration Device uit te schakelen, houdt u de knop 2 seconden lang stevig ingedrukt.



(Afbeelding 1)

## Overzicht modi

*Voor algemeen herstel en pijnverlichting*

### **Modus 1 - Laag:**

Vibratietherapie bij lage frequentie

*Voor warming-ups en herstel van lichaamsbeweging*

### **Modus 2 - Hoog:**

Vibratietherapie bij lage frequentie

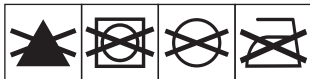
*Voor ontspanning en welzijn*

### **Modus 3 - Golf:**

Een op maat gemaakt patroon van lage tot hoge frequentie om het contrast en de stimulatie van het zenuwstelsel te maximaliseren

## Reinigingsinstructies:

1. Verwijder de batterij voor het wassen.
2. Plaats de RecoveryPulse-hoes in de meegeleverde waszak en was deze in de wasmachine in de delicate modus met temperaturen onder 30°C.
3. Na het wassen plat leggen om te drogen. Droog de RecoveryPulse-hoes NIET in de machine.



Opmerking: Zorg ervoor dat de RecoveryPulse-hoes volledig droog is voordat u de batterij opnieuw plaatst.

# Opladen

NL

- Het RecoveryPulse Arm Vibration Device is geschikt voor USB-C.
- Het RecoveryPulse Arm Vibration Device bevat een Therabody USB-C naar USB-A-kabel.
- U kunt het apparaat op elke standaard USB-adapter aansluiten.
- De USB-poort bevindt zich aan de rechterkant van de batterij en is toegankelijk door de batterij uit de hoeszak te halen.
- Het batterijniveau wordt aangegeven door de LED-indicator van de batterij:
  - Rood: laag opgeladen, blauw: half opgeladen, groen: volledig opgeladen.
  - Tijdens het opladen knippert de LED om aan te geven dat deze correct is aangesloten en brandt deze groen als het opladen is voltooid.
  - U kunt altijd het batterijniveau controleren door de batterij in de hoes te plaatsen en eenmaal op de aan/uit-knop te tikken.

Opmerking: Zorg ervoor dat de oplader afkomstig is van een gecertificeerde fabrikant en geen structurele schade heeft opgelopen. Het apparaat werkt niet tijdens het opladen.

## Descrição geral do produto

# RecoveryPulse Arm

## Vibration Device

*Compressão com terapêutica por vibração.*

Dos criadores do Theragun® RecoveryPulse Arm Vibration Device, chega o RecoveryPulse; terapêutica por compressão e vibração num dispositivo portátil. Desde a preparação de desempenho ao alívio pós-exercício e ao bem-estar geral, há algo para todos. Motores leves exclusivos ao longo do braço melhoram o aquecimento e a recuperação.

## Utilização prevista

O RecoveryPulse Arm Vibration Device destina-se a ajudar a reduzir a dor e a melhorar a mobilidade, focando-se nos bíceps, tríceps e antebraço. Este dispositivo de vibração portátil também se destina a aumentar o fluxo sanguíneo para ajudar a reduzir os sintomas frequentemente associados a coisas como tendinite e dor muscular aguda.

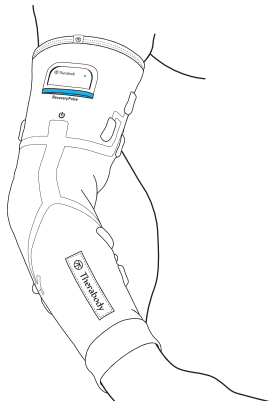
# Começar

## Passo 1

PT

### Coloque o seu dispositivo portátil

1. Encontre a etiqueta com o logótipo Therabody circular na manga de braço. Deve ficar no centro do ombro virada para fora assim que a manga estiver devidamente colocada (Ver imagem).
2. Deslize o braço esquerdo ou direito para dentro da manga, puxando para cima de modo firme e suave.
3. Certifique-se de que a manga está colocada corretamente: a etiqueta com logótipo Therabody circular está centrada no ombro, virada para fora, e o bolso da bateria está facilmente acessível por baixo da etiqueta. O logótipo Therabody deve estar em cima do seu antebraço, junto à parte exterior do seu pulso.
4. Insira a bateria no bolso. Certifique-se de que os conectores dourados estão virados para baixo e que o logótipo Therabody na bateria está virado para fora.



5. Pressione firmemente o botão por baixo da bateria durante 2 segundos para ligar a terapêutica por vibração.
6. Prima o botão novamente para percorrer os nossos diferentes modos de terapêutica por vibração.
7. Prima o botão com firmeza novamente durante 2 segundos para desligar o dispositivo.

## Passo 2

### Sinta a diferença.™ Todos os dias.

Quer seja utilizado entre treinos ou para alívio geral, respire fundo e mime-se enquanto a combinação de material, motores integrados e compressão ajudam a que se sinta no seu melhor.

**Consulte Advertências para instruções de segurança importantes**

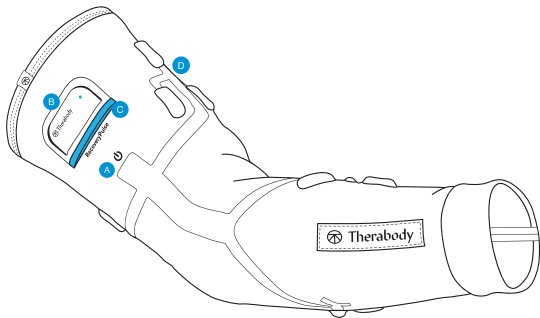


Scan the QR code to get started.

## Conhecer o seu dispositivo portátil

PT

- A** Zona dos botões
- B** Bateria de iões de lítio
- C** Porta USB-C
- D** Motores integrados leves exclusivos

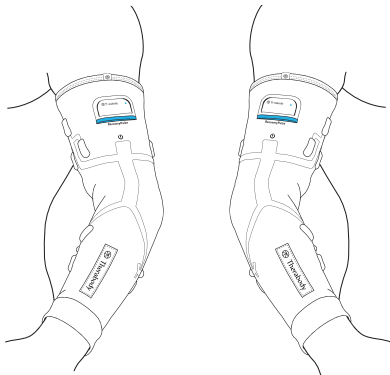




# Usar o RecoveryPulse Arm

## Vibration Device

1. Coloque o RecoveryPulse Arm Vibration Device no braço direito ou esquerdo. Saberá que a manga está bem colocada quando o logótipo estiver virado para cima e para fora. (Ver Figura 1)
2. Quando estiver numa posição confortável, LIGUE os motores de vibração integrados premindo firmemente e segurando o botão durante 2 segundos.
3. Prima o botão novamente para percorrer a gama de frequências de vibração. Ajuste a frequência de vibração conforme necessário.
4. Para DESLIGAR o RecoveryPulse Arm Vibration Device, prima firmemente e segure o botão durante 2 segundos.



(Figura 1)

## Descrição geral dos modos

PT *Para recuperação geral e alívio da dor*

### **Modo 1 - Baixo:**

Terapêutica por vibração a baixa frequência

*Para aquecimento e recuperação de exercício*

### **Modo 2 - Alto:**

Terapêutica por vibração a alta frequência

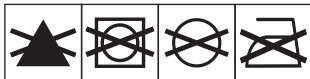
*Para relaxamento e bem-estar*

### **Modo 3 - Onda:**

Um padrão personalizado de baixa a alta frequência para maximizar o contraste e a estimulação para o sistema nervoso

## Instruções de limpeza:

1. Retire a bateria antes de lavar.
2. Coloque a manga RecoveryPulse no saco para lavagem fornecido e lave na máquina em modo delicado com temperaturas abaixo dos 30 °C/80 °F.
3. Depois de lavar, coloque na horizontal para secar. NÃO seque a manga RecoveryPulse na máquina.



Nota: Certifique-se de que a manga RecoveryPulse está completamente seca antes de voltar a colocar a bateria.

## Carregamento

- O RecoveryPulse Arm Vibration Device usa USB-C.
- O RecoveryPulse Arm Vibration Device inclui um cabo USB-C para USB-A da Therabody.
- Pode ligar o dispositivo a qualquer adaptador USB padrão.
- A porta USB está localizada no lado direito da bateria e é acessível retirando a bateria do bolso da manga.
- O nível da bateria é indicado no indicador LED da bateria:
  - Vermelho: carga baixa, azul: carga média, verde: totalmente carregada.
  - Durante o carregamento, o LED piscará para indicar que está corretamente ligado e passará a verde sólido quando estiver concluído.
  - Pode sempre verificar o nível da bateria inserindo a bateria na manga e tocando uma vez no botão de alimentação.

Nota: Certifique-se de que o carregador é de um fabricante certificado e não sofreu danos estruturais. O dispositivo não funciona enquanto está a carregar.

## Обзор продукта

# RecoveryPulse Arm

RU Vibration Device

*Компрессия с вибрационной терапией.*

RecoveryPulse от создателей Theragun® — компрессионная и вибрационная терапия в одном портативном устройстве. От подготовки к тренировкам до облегчения напряжения после тренировки и улучшения общего самочувствия — каждый найдет что-то для себя. Запатентованные легкие моторы вдоль руки улучшают процесс разминки и восстановления.

## Предполагаемое использование

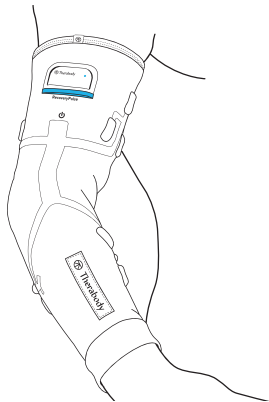
RecoveryPulse Arm Vibration Device предназначено для уменьшения дискомфорта и улучшения подвижности с акцентом на бицепсах, трицепсах и предплечьях. Это переносное вибрационное устройство также предназначено для увеличения кровотока, чтобы уменьшить симптомы, обычно связанные с такими состояниями, как тендинит и острая мышечная боль.

# Начало работы

## Шаг 1

### Наденьте портативное устройство

1. Найдите бирку с круглым логотипом Therabody в рукаве. Когда рукав надет правильно, она должна располагаться по центру плеча наружу (см. изображение).
2. Проденьте в рукав левую или правую руку, твердо и плавно потянув вверх.
3. Убедитесь в том, что рукав расположен правильно: круглая бирка с логотипом Therabody расположена по центру плеча наружу, а карман аккумулятора легко доступен под биркой. Логотип Therabody должен находиться на верхней части предплечья, рядом с наружной частью запястья.
4. Вставьте аккумулятор в гнездо. Убедитесь в том, что золотистые разъемы направлены вниз, а логотип Therabody на аккумуляторе обращен наружу.



5. Чтобы включить вибрационную терапию, сильно нажмите кнопку под батареей в течение 2 секунд.
6. Нажмите кнопку еще раз для циклического переключения между различными режимами вибрационной терапии.
7. Снова нажмите кнопку и удерживайте ее в течение 2 секунд, чтобы выключить устройство.

RU

## Шаг 2

### Feel the difference.™ Каждый день.

Независимо от того, используете ли вы устройство во время тренировок или для общего облегчения, сделайте глубокий вдох и воспользуйтесь всеми преимуществами сочетания материалов, встроенных моторов и компрессии для улучшения самочувствия.

**См. в разделе «Предупреждения»  
важные инструкции по технике безопасности**

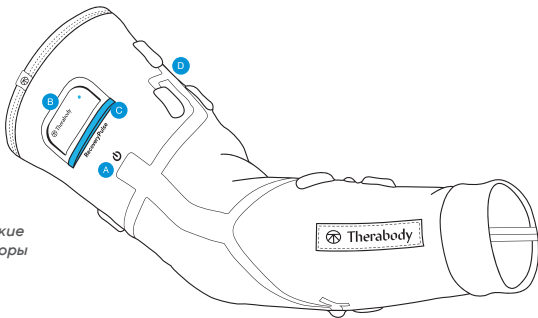


[Scan the QR code to get started.](#)

## Знакомство с портативным прибором

RU

- A** Кнопочная панель
- B** Литий-ионный аккумулятор
- C** Порт USB-C
- D** Запатентованные легкие интегрированные моторы

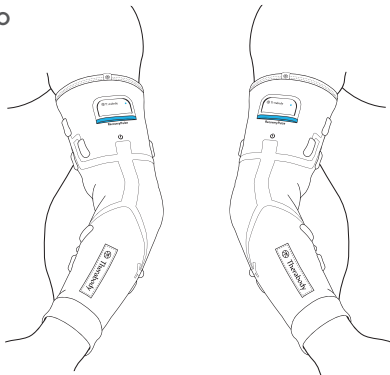


# Использование вибрационного RecoveryPulse Arm

## Vibration Device

RU

1. Поместите RecoveryPulse Arm Vibration Device на правую или левую руку. Рукав надет правильно, когда логотип направлен вверх и наружу. (См. Рисунок 1)
2. После установки в удобное положение включите вибродвигатели, нажав и удерживая кнопку в течение 2 секунд.
3. Нажмите кнопку еще раз для переключения между диапазонами частот вибрации. При необходимости отрегулируйте частоту вибрации.
4. Чтобы выключить RecoveryPulse Arm Vibration Device, сильно нажмите и удерживайте кнопку в течение 2 секунд.



(Рисунок 1)



## Общая информация

### о режимах

*Для общего восстановления  
и облегчения боли*

#### **Режим 1 - низкий:**

вибрационная терапия с низкой частотой

*Для разминки и восстановления  
после физических упражнений*

#### **Режим 2 - высокий:**

вибрационная терапия с высокой частотой

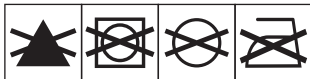
*Для расслабления и оздоровления*

#### **Режим 3 - волновой:**

индивидуальная схема от низкой до высокой частоты для максимального контраста и стимуляции нервной системы

## Инструкции по очистке:

1. Перед стиркой извлеките аккумулятор.
2. Поместите рукав RecoveryPulse в предоставленный стиральный мешок и выполните машинную стирку в деликатном режиме при температуре ниже 30°C.
3. После стирки сушите в расправленном виде. НЕ сушите рукав RecoveryPulse в машине.



Примечание. Перед тем, как вставить аккумулятор, убедитесь в том, что рукав RecoveryPulse полностью высох.

## Зарядка

- RecoveryPulse Arm Vibration Device поддерживает USB-C.
- RecoveryPulse Arm Vibration Device оснащено кабелем USB-C – USB-A Therabody.
- Прибор можно подключить к любому стандартному USB-адаптеру.
- Порт USB расположен в правой части блока аккумуляторов и доступен при извлечении аккумулятора из гнезда на рукаве.
- Уровень заряда аккумулятора отображается светодиодным индикатором аккумулятора:
  - красный – низкий заряд, синий – средний заряд, зеленый – полный заряд.
  - Во время зарядки светодиодный индикатор будет мигать, указывая на то, что он подключен правильно, и непрерывно гореть зеленым цветом после завершения зарядки.
  - Вы всегда можете проверить уровень заряда аккумулятора, вставив его в рукав и нажав кнопку питания один раз.

Примечание. Зарядное устройство должно быть изготовлено сертифицированным производителем и не иметь следов структурных повреждений. Устройство не будет работать во время зарядки.



# RecoveryPulse™

by Therabody

Born in Los Angeles, CA.  
Designed for *everybody*.



@Therabody