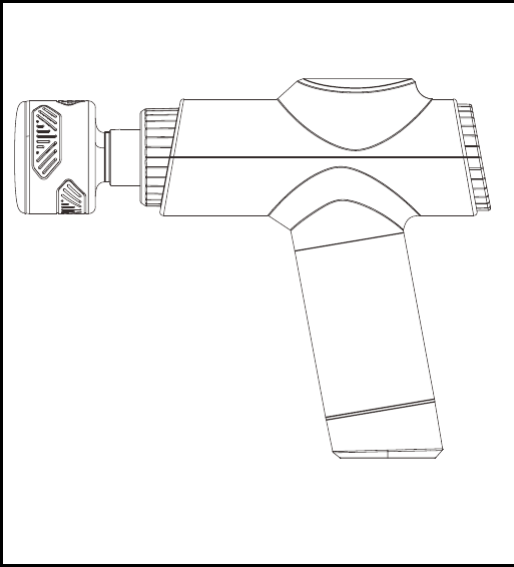
RECOVR
LABS

TRIO

3-IN-1 MUSCLE RECOVERY SYSTEM

DEEP MASSAGE + HEAT + COOLING

WARM UP.
COOL DOWN.
RECOVER.



USER MANUAL | ENGLISH / ΕΛΛΗΝΙΚΑ

MODEL B330 | REF. JM019

Introduction and intended use

TRIO is a 3-in-1 muscle recovery system that combines deep massage, heat and cooling. It is designed to support everyday muscle care before and after exercise or physical activity.

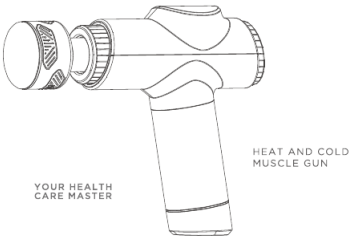
How it works

The massage movement works on muscles and the surrounding soft tissue. It may help relax tight areas, reduce the feeling of stiffness and tiredness, and support local circulation. The Heat & Cool attachment adds controlled warming or cooling.

Purpose

- Use before activity for warm-up and muscle preparation.
- Use after activity for relaxation and everyday recovery.
- Use massage, heat or cooling separately, according to your routine.
- For personal, non-medical body care only.

Important: TRIO is not a medical device and does not diagnose, treat or cure a medical condition. Stop use if you feel pain, numbness, burning or unusual discomfort.



Important safety information - 1

Read the complete manual before use. Incorrect use may cause injury, electric shock, fire, battery damage or product failure.

Prohibitions

1. Do not allow minors to use the device without responsible adult supervision. If an injury is present, consult a doctor before use.
2. Do not use on wet, dirty, broken, inflamed or irritated skin. The device may be used over clothing. Move the head gently and do not stay on one point for more than about 60 seconds.
3. Do not immerse the device in water and do not allow water or other liquid to enter the ventilation openings.
4. Do not insert fingers or objects into the ventilation openings or charging port.
5. Do not place the product in a fire, near an open flame or close to a strong heat source.
6. Do not intentionally drop, strike or crush the device.

Use only on soft-tissue areas. Avoid the front and sides of the neck, head, spine, chest, abdomen, joints, bones and any area with reduced sensation unless a healthcare professional has approved use.

Important safety information - 2

7. Do not change, open or modify the product in any way.

8. Do not operate or charge the device unattended.

9. Keep fingers, hair, jewellery and loose clothing away from the moving shaft and the back of the massage head to avoid pinching or entanglement.

10. Children must not clean or maintain the product without adult supervision.

11. The device includes heating and cooling. Anyone with reduced sensitivity to heat or cold must use it with extra care and should consult a doctor first.

Avoid pinching



When switching on: Do not touch the connection point behind the fitted head.



When fitting or removing a head: Switch the device off and keep fingers away from the shaft opening.

Never use the device while it is connected to the charger.

Medical precautions and safe use

Consult a doctor before use if you:

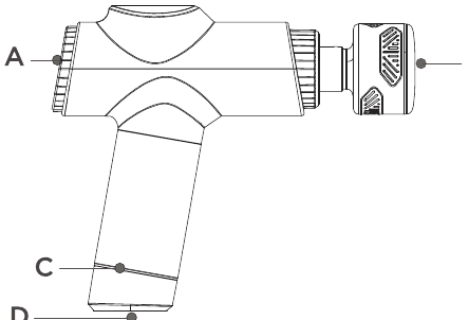
• are pregnant or undergoing treatment for cancer;
• have heart disease, a pacemaker or defibrillator;
• have recently had surgery;
• have an aneurysm, bleeding disorder or take blood-thinning medicine;
• have metal implants, a fracture, osteoporosis or a condition involving bones or joints;
• have neuropathy, diabetes with reduced sensation, poor circulation or another condition that affects sensation;
• have unexplained pain, swelling, inflammation, fever, infection or a recent injury.

Precautions for use

• Check the device, cable and selected head before every use.
• Start at level 1. Increase the speed only if it feels comfortable.
• Use light pressure first. Do not force the motor or press until it stops.
• Keep the device moving slowly over the muscle.
• After charging, disconnect the cable before switching on.
• Stop immediately if the skin becomes very red, painful, numb, unusually hot or cold.

If symptoms persist, stop using the product and seek medical advice.

Product overview and massage heads



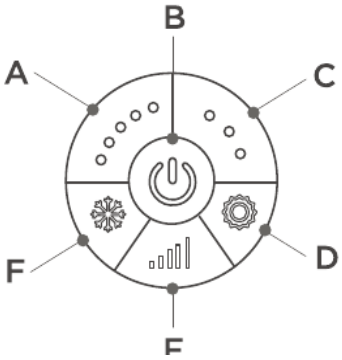
A. Control panel
B. Massage head / attachment
C. Battery indicator
D. USB Type-C charging port

Five massage heads



Head	What it does / where to use it
Heat & Cool	Broad contact surface for arms, thighs and lower legs. Provides massage plus controlled heating or cooling.
U-shaped	Works around, not directly on, narrow structures. Suitable for the upper back, arms and the area around the Achilles tendon. Avoid direct pressure on the spine and bones.
Cylindrical	Small contact point for focused deep massage on palms, soles and dense muscle areas. Use low pressure first.
Buffering	Softer, cushioned contact for gentle stimulation on shoulders, back and thighs.
Spherical	General-purpose head for larger muscles such as shoulders, thighs, calves and forearms.

Control panel - complete guide



Letter	Control / indicator	Function
A	Massage level indicators	Shows the selected massage speed from level 1 to level 5.
B	Power / pause button	Short press: power on, pause or resume massage. Long press for 2 seconds: power off.
C	Cooling / heating indicators	Shows the selected cooling or heating level.
D	Heating button	Starts heating and changes between 42°C, 46°C and 50°C.
E	Massage level button	Starts massage and changes between the 5 speed levels.
F	Cooling button	Starts cooling and changes between 20°C, 15°C and 10°C.

Heating and cooling are available only when the Heat & Cool head is installed correctly. All three modes can be used independently.

Power on, massage and pause

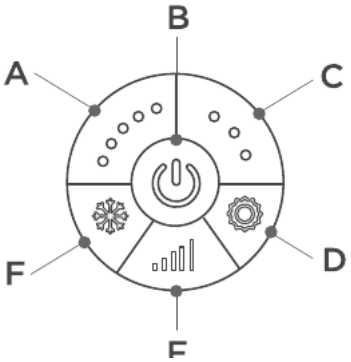
1. Switch on
With the device off, briefly press the power button (B). The control-panel lights illuminate for about one second and the battery light at the bottom of the handle turns on. The device then enters standby. Massage, heating and cooling are off.

2. Start massage
In standby, briefly press the massage level button (E). The massage indicators (A) illuminate and the device starts at the selected level. There are five levels. Each short press moves to the next level; the indicator follows the selected speed.

3. Pause or resume
During massage, briefly press the power button (B) to pause. Press it again to resume. Heating or cooling can remain selected independently.

4. Switch off
Press and hold the power button (B) for about two seconds. The device switches off from standby or while operating.

For first use on a body area, begin with level 1 for 15-30 seconds. Increase gradually only if comfortable.



Heating and cooling functions

Before you begin

Fit the Heat & Cool head fully and align it as shown on page 11. Heating and cooling do not operate with the other four heads.

Cooling

Briefly press the cooling button (F). The cooling indicator (C) turns on. Each press changes the level: 20°C → 15°C → 10°C. The cooling temperature may vary by up to ±5°C depending on room temperature, contact with the body and conditions of use.

Heating

Briefly press the heating button (D). The heating indicator (C) turns on. Each press changes the level: 42°C → 46°C → 50°C. The heating temperature may vary by up to ±2°C.

Independent operation

- Massage may be used without heating or cooling.
- Heating may be used without massage.
- Cooling may be used without massage.
- Do not activate heating and cooling at the same time.

Check skin comfort frequently. Stop immediately if the temperature feels painful, causes burning, numbness or strong skin discoloration.

Speed ranges and session timer

The operating speed changes according to the fitted head. The Heat & Cool head uses a lower range because of its construction and added temperature function.

Level	Standard heads	Heat & Cool head
1	1,800 RPM	1,600 RPM
2	2,100 RPM	1,800 RPM
3	2,400 RPM	2,000 RPM
4	2,700 RPM	2,200 RPM
5	3,000 RPM	2,400 RPM

Automatic timer

Massage, heating and cooling each have a built-in 15-minute session timer. When the active session reaches 15 minutes, the device or selected function stops automatically. This is normal and is intended to prevent excessively long use.

Pressure and motor protection

If excessive pressure blocks the massage head, the massage function may stop to protect the motor. Remove pressure, check that nothing obstructs the head, return to standby and restart with a short press.

A higher speed is not always better. Select the lowest level that feels effective and comfortable.

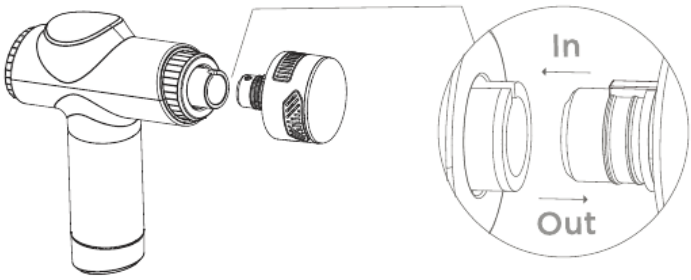
Installing and removing a massage head

Before fitting a head

- Switch the device off.
- Make sure the shaft and head connection are clean and dry.
- Keep fingers away from the gap around the moving shaft.

Installation

1. Insert or remove every head in a straight line. Do not screw or twist it.
2. For the Heat & Cool head, align the red straight guide mark with the gap in the piston/shaft.
3. Push the head in fully until it is firmly seated. Before use, pull gently to check that it will not slide out.

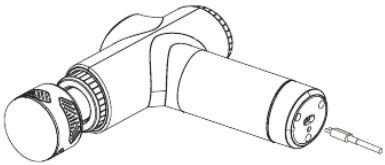


If a head slides out or falls during use, stop the device and install it again fully before restarting.

Charging and battery indicators

Charging

1. Before first use, charge the battery for about 5 hours. When fully charged, the white charging light switches off after about 5 minutes.
2. Use the supplied USB Type-C cable and a 5 V / 2 A power adapter. Connect the cable to the port at the bottom of the handle.
3. Do not switch on or use the device while charging.
4. The battery may be charged at any time under the stated environmental conditions.
5. Average mixed-use runtime is about 2 hours, depending on massage speed, heating/cooling mode, applied pressure and ambient temperature.



Battery light

Light	Meaning / action
White	Sufficient power
Green	Medium power
Red	Low power - charge soon
Flashing red	Very low power. The device switches off after 5 flashes.

If the battery has been empty for a long time, keep the device switched off and charge it fully before trying to start it.

Technical specifications

Item	Specification
Product name	TRIO 3-IN-1 MUSCLE RECOVERY SYSTEM
Product model	B330
Manual reference	JM019
Rated power	35 W (maximum 70 W)
Input	5 V / 2 A
Battery	11.1 V / 2400 mAh
Speed adjustment	5 levels
Amplitude / stall force	10 mm / up to 15 kg
Charging time	approximately 4-6 hours
Product size	202 × 52 × 169 mm
Net weight	approximately 776 g
Charging interface	USB Type-C
Automatic timing	15 minutes per active function
Heating levels	42°C / 46°C / 50°C (±2°C)
Cooling levels	20°C / 15°C / 10°C (up to ±5°C)

Reference laboratory runtimes: massage 3-4 hours, cooling 3-4 hours and heating 8-9 hours when each function is tested separately under specified conditions. Actual mixed-use runtime can be shorter.

Common problems and charging protection

Unable to power on

Device temperature above 40°C: Over-temperature protection may activate and prevent start-up. Leave the device switched off for 2 hours in a place below 40°C, then try again.

Battery empty for a long time: Low-voltage protection may activate. Keep the device off, connect the charger, allow it to enter charging mode, charge fully, disconnect the charger and then switch on.

Unable to charge

Device temperature too high: Charging may be blocked. Leave the device for 2 hours below 40°C and try again.

Charger temperature too high: The charger may activate over-temperature protection. Disconnect it, leave it for 2 hours below 40°C, then reconnect.

No charging light: Check that the USB-C plug is fully inserted, the cable is undamaged and the 5 V / 2 A adapter and wall socket work.

Stop use and contact the retailer or service centre if you notice damage, liquid entry, burning smell, smoke, unusual heat or persistent abnormal noise.

Troubleshooting table

Fault	Troubleshooting
Head slides out or falls	Switch off. Check alignment and push the head fully into place. See page 11.
Product cannot be started	Check battery level. If unused for a long time, charge for more than 6 hours.
Product does not charge	Check that the USB-C plug is fully inserted and the adapter works.
Stops after continuous operation	The 15-minute protection timer has activated. Return to standby and restart with a short press.
Massage stops when the head is blocked	Motor protection has activated. Remove the blockage or pressure, return to standby and restart.
Heating/cooling does not start	Install the Heat & Cool head fully. These functions are not available with the other heads.
Temperature seems different	Allow time for contact temperature to stabilise. Environmental conditions can cause the stated deviation.
Unusual sound or vibration	Check that the head is fully seated. If the problem continues, stop use and contact service.

Do not open the housing or attempt an internal repair. Unauthorised repair may damage the battery and void service coverage.

Cleaning, storage, transport and recycling

Recycling

At the end of the product's service life, do not discard it with general household waste. Take the device and battery to an approved recycling point, the retailer or an authorised after-sales service centre so they can be handled in an environmentally responsible way.

Maintenance, cleaning, storage and transportation

1. Clean the device with a slightly damp towel, then dry it with a soft dry cloth.
2. If the device will not be used for a long time, clean it and keep it in the carrying case or original packaging.
3. During long storage, charge the battery once per month to prevent deep discharge.
4. Store in a dry, well-ventilated place without corrosive gases, at least 250 mm above the floor.
5. Do not stack more than 5 packaged devices.
6. Before long storage, make sure the device is dry. Take it out monthly for charging to reduce moisture and battery damage.
7. The product may be transported by car, train, ship or aircraft, subject to the carrier's battery rules.
8. During transport, secure the package against strong vibration, collision, overturning and falling. Keep upright, handle with care and protect from rain.

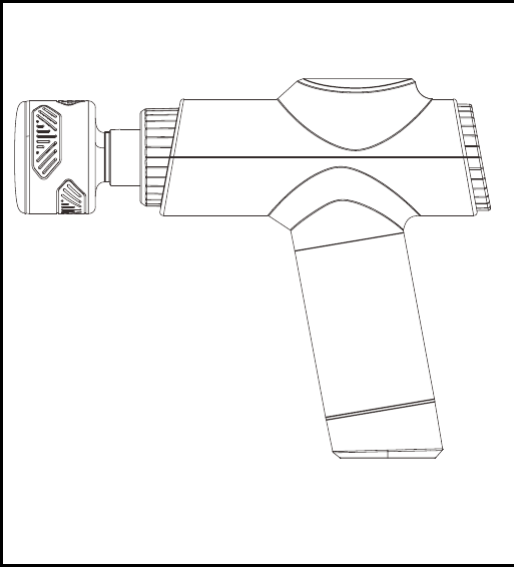
RECOVR
LABS

TRIO

3-IN-1 MUSCLE RECOVERY SYSTEM

DEEP MASSAGE + HEAT + COOLING

WARM UP.
COOL DOWN.
RECOVER.



Εισαγωγή και χρήση

Το TRIO είναι ένα σύστημα μυϊκής αποκατάστασης 3 σε 1. Συνδυάζει βαθύ μασάζ, θέρμανση και ψύξη. Είναι σχεδιασμένο για καθημερινή φροντίδα των μυών πριν και μετά την άσκηση ή τη σωματική δραστηριότητα.

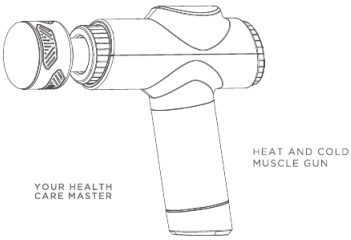
Πώς λειτουργεί

Η κίνηση του μασάζ δρα στους μυς και στους γύρω μαλακούς ιστούς. Μπορεί να βοηθήσει στη χαλάρωση, στη μείωση της αίσθησης δυσκαμψίας και κούρασης και στην τοπική κυκλοφορία. Η ειδική κεφαλή προσθέτει ελεγχόμενη θέρμανση ή ψύξη
.

Σκοπός

- Πριν από τη δραστηριότητα, για ζέσταμα και προετοιμασία των μυών.
- Μετά τη δραστηριότητα, για χαλάρωση και καθημερινή αποκατάσταση.
- Μασάζ, θέρμανση ή ψύξη ξεχωριστά, ανάλογα με τις ανάγκες σας.
- Μόνο για προσωπική φροντίδα - όχι για ιατρική χρήση.

Σημαντικό: Το TRIO δεν είναι ιατρική συσκευή. Δεν κάνει διάγνωση και δεν θεραπεύει παθήσεις. Σταματήστε αν νιώσετε πόνο, μούδιασμα, κάψιμο ή ασυνήθιστη ενόχληση.



Σημαντικές οδηγίες ασφάλειας - 1

Διαβάστε ολόκληρο το manual πριν από τη χρήση. Η λανθασμένη χρήση μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό, ηλεκτροπληξία, φωτιά, ζημιά στην μπαταρία ή βλάβη της συσκευής.

Απαγορεύσεις

1. Μην αφήνετε ανηλίκους να χρησιμοποιούν τη συσκευή χωρίς επίβλεψη υπεύθυνου ενηλίκου. Αν υπάρχει τραυματισμός, ρωτήστε γιατρό πριν από τη χρήση.
2. Μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε βρεγμένο, ακάθαρτο, πληγωμένο, ερεθισμένο ή φλεγμονώδες δέρμα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί πάνω από ρούχα. Μετακινείτε απαλά την κεφαλή και μην μένετε στο ίδιο σημείο πάνω από περίπου 60 δευτερόλεπτα.
3. Μη βυθίζετε τη συσκευή σε νερό και μην αφήνετε νερό ή άλλο υγρό να μπει στις οπές εξαερισμού.
4. Μη βάζετε δάχτυλα ή αντικείμενα στις οπές εξαερισμού ή στη θύρα φόρτισης.
5. Μην τοποθετείτε το προϊόν σε φωτιά, κοντά σε φλόγα ή σε δυνατή πηγή θερμότητας.
6. Μη ρίχνετε, χτυπάτε ή πιέζετε δυνατά τη συσκευή.

Χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο σε μαλακούς ιστούς. Αποφύγετε το κεφάλι, τον λαιμό μπροστά και στα πλάγια, τη σπονδυλική στήλη, το στήθος, την κοιλιά, τις αρθρώσεις και τα οστά.

Σημαντικές οδηγίες ασφάλειας - 2

7. Μην ανοίγετε, αλλάζετε ή τροποποιείτε τη συσκευή.

8. Μην αφήνετε τη συσκευή χωρίς επίβλεψη όταν λειτουργεί ή φορτίζει.

9. Κρατήστε δάχτυλα, μαλλιά, κοσμήματα και φαρδιά ρούχα μακριά από τον κινούμενο άξονα και το πίσω μέρος της κεφαλής, για να μην πιαστούν.

10. Τα παιδιά δεν πρέπει να καθαρίζουν ή να συντηρούν το προϊόν χωρίς επίβλεψη ενηλίκου.

11. Η συσκευή έχει θέρμανση και ψύξη. Όποιος δεν αισθάνεται καλά το ζεστό ή το κρύο πρέπει να τη χρησιμοποιεί με μεγάλη προσοχή και να ρωτήσει πρώτα γιατρό.

Προσοχή στα δάχτυλα



Όταν ανοίγετε τη συσκευή: Μην αγγίζετε το σημείο σύνδεσης πίσω από την κεφαλή.



Όταν βάζετε ή βγάζετε κεφαλή: Κλείστε τη συσκευή και κρατήστε τα δάχτυλα μακριά από τον άξονα.

Μη χρησιμοποιείτε ποτέ τη συσκευή όσο είναι συνδεδεμένη στον φορτιστή.

Ιατρικές προφυλάξεις και ασφαλής χρήση

Ρωτήστε γιατρό πριν από τη χρήση αν:

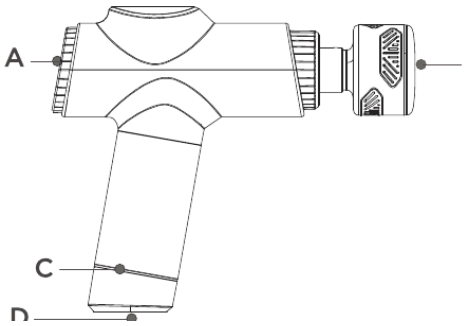
• είστε έγκυος ή κάνετε θεραπεία για καρκίνο·
• έχετε καρδιοπάθεια, βηματοδότη ή απινιδωτή·
• κάνατε πρόσφατα χειρουργική επέμβαση·
• έχετε ανεύρυσμα, αιμορραγία ή παίρνετε αντιπηκτικά·
• έχετε μεταλλικά εμφυτεύματα, κάταγμα, οστεοπόρωση ή πρόβλημα σε οστά ή αρθρώσεις·
• έχετε νευροπάθεια, διαβήτη με μειωμένη αίσθηση, κακή κυκλοφορία ή άλλη πάθηση που επηρεάζει την αίσθηση·
• έχετε ανεξήγητο πόνο, πρήξιμο, φλεγμονή, πυρετό, λοίμωξη ή πρόσφατο τραυματισμό.

Προφυλάξεις χρήσης

• Ελέγξτε τη συσκευή, το καλώδιο και την κεφαλή πριν από κάθε χρήση.
• Ξεκινήστε από το επίπεδο 1 και αυξήστε μόνο αν νιώθετε άνετα.
• Αρχίστε με ελαφριά πίεση. Μην πιέζετε μέχρι να σταματήσει το μοτέρ.
• Μετακινείτε αργά τη συσκευή πάνω στον μυ.
• Μετά τη φόρτιση, βγάλτε το καλώδιο πριν την ανοίξετε.
• Σταματήστε αν το δέρμα πονά, μουδιάσει, κοκκινίσει πολύ ή γίνει υπερβολικά ζεστό ή κρύο.

Αν η ενόχληση συνεχίζεται, σταματήστε τη χρήση και ζητήστε ιατρική συμβουλή.

Μέρη του προϊόντος και κεφαλές μασάζ



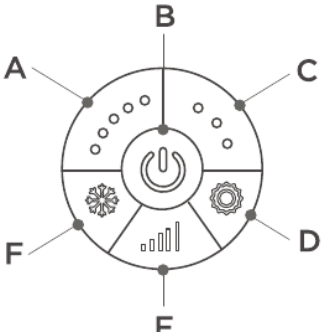
A. Πίνακας ελέγχου
B. Κεφαλή μασάζ
C. Ένδειξη μπαταρίας
D. Θύρα φόρτισης USB Type-C

Οι πέντε κεφαλές



Κεφαλή	Τι κάνει / πού χρησιμοποιείται
Θέρμανσης & Ψύξης	Μεγάλη επιφάνεια για χέρια, μηρούς και γάμπες. Συνδυάζει μασάζ με ελεγχόμενη θέρμανση ή ψύξη.
Σχήματος U	Για στενότερες περιοχές, όπως πάνω πλάτη, χέρια και γύρω από τον αχίλλειο τένοντα. Όχι απευθείας πάνω σε σπονδυλική στήλη ή οστά.
Κυλινδρική	Μικρό σημείο επαφής για πιο στοχευμένο βαθύ μασάζ σε παλάμες, πέλματα και πυκνούς μυς. Ξεκινήστε με χαμηλή πίεση.
Ήπιου μασάζ (buffering)	Πιο μαλακή επαφή για ήπιο μασάζ σε ώμους, πλάτη και μηρούς.
Σφαιρική	Κεφαλή γενικής χρήσης για μεγάλους μυς: ώμους, μηρούς, γάμπες και πήχεις.

Πίνακας ελέγχου - πλήρης επεξήγηση



Γράμμα	Ένδειξη / πλήκτρο	Λειτουργία
A	Ενδείξεις επιπέδου μασάζ	Δείχνουν την επιλεγμένη ταχύτητα από 1 έως 5.
B	Λειτουργία / παύση	Σύντομο πάτημα: άνοιγμα, παύση ή συνέχεια. Πάτημα 2 δευτ.: κλείσιμο.
C	Ενδείξεις ψύξης / θέρμανσης	Δείχνουν το επιλεγμένο επίπεδο ψύξης ή θέρμανσης.
D	Πλήκτρο θέρμανσης	Ξεκινά τη θέρμανση και επιλέγει 42°C, 46°C ή 50°C.
E	Πλήκτρο επιπέδου μασάζ	Ξεκινά το μασάζ και επιλέγει μία από τις 5 ταχύτητες.
F	Πλήκτρο ψύξης	Ξεκινά την ψύξη και επιλέγει 20°C, 15°C ή 10°C.

Η θέρμανση και η ψύξη λειτουργούν μόνο με τη σωστά τοποθετημένη ειδική κεφαλή. Οι τρεις λειτουργίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν ξεχωριστά.

Άνοιγμα, μασάζ και παύση

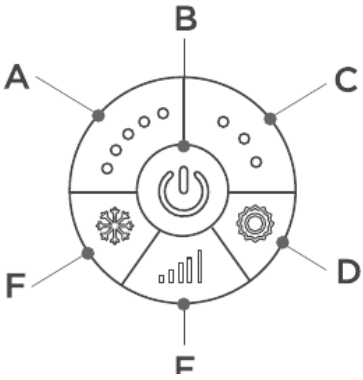
1. Άνοιγμα
Με τη συσκευή κλειστή, πατήστε σύντομα το κεντρικό πλήκτρο (B). Τα λαμπάκια ανάβουν για περίπου ένα δευτερόλεπτο και ανάβει η ένδειξη μπαταρίας στο κάτω μέρος της λαβής. Η συσκευή μπαίνει σε αναμονή. Το μασάζ, η θέρμανση και η ψύξη είναι κλειστά.

2. Έναρξη μασάζ
Σε αναμονή, πατήστε σύντομα το πλήκτρο επιπέδου μασάζ (E). Ανάβουν οι ενδείξεις (A) και ξεκινά το μασάζ. Υπάρχουν πέντε επίπεδα. Κάθε σύντομο πάτημα πηγαίνει στο επόμενο επίπεδο.

3. Παύση ή συνέχεια
Κατά τη διάρκεια του μασάζ, πατήστε σύντομα το κεντρικό πλήκτρο (B) για παύση. Πατήστε ξανά για συνέχεια. Η θέρμανση ή η ψύξη μπορούν να παραμένουν επιλεγμένες ξεχωριστά.

4. Κλείσιμο
Κρατήστε πατημένο το κεντρικό πλήκτρο (B) για περίπου δύο δευτερόλεπτα. Η συσκευή κλείνει είτε βρίσκεται σε αναμονή είτε λειτουργεί.

Όταν χρησιμοποιείτε τη συσκευή πρώτη φορά σε μια περιοχή, ξεκινήστε στο επίπεδο 1 για 15-30 δευτερόλεπτα.



Λειτουργίες θέρμανσης και ψύξης

Πριν ξεκινήσετε
Τοποθετήστε πλήρως την ειδική κεφαλή Θέρμανσης & Ψύξης, όπως δείχνει η σελίδα 27. Η θέρμανση και η ψύξη δεν λειτουργούν με τις άλλες τέσσερις κεφαλές.

Ψύξη
Πατήστε σύντομα το πλήκτρο ψύξης (F). Ανάβει η αντίστοιχη ένδειξη (C). Κάθε πάτημα αλλάζει επίπεδο: 20°C → 15°C → 10°C. Η θερμοκρασία μπορεί να έχει απόκλιση έως ±5°C, ανάλογα με τον χώρο, την επαφή με το σώμα και τις συνθήκες χρήσης.

Θέρμανση
Πατήστε σύντομα το πλήκτρο θέρμανσης (D). Ανάβει η αντίστοιχη ένδειξη (C). Κάθε πάτημα αλλάζει επίπεδο: 42°C → 46°C → 50°C. Η θερμοκρασία μπορεί να έχει απόκλιση έως±2°C.

Ξεχωριστή λειτουργία
- Το μασάζ λειτουργεί χωρίς θέρμανση ή ψύξη.
- Η θέρμανση λειτουργεί χωρίς μασάζ.
- Η ψύξη λειτουργεί χωρίς μασάζ.
- Μην ενεργοποιείτε θέρμανση και ψύξη ταυτόχρονα.

Ελέγχετε συχνά πώς αισθάνεται το δέρμα. Σταματήστε αν νιώσετε πόνο, κάψιμο, μούδιασμα ή δείτε έντονη αλλαγή χρώματος.

Ταχύτητες και αυτόματος χρονοδιακόπτης

Η ταχύτητα αλλάζει ανάλογα με την κεφαλή. Η κεφαλή Θέρμανσης & Ψύξης λειτουργεί σε χαμηλότερο εύρος λόγω της κατασκευής και της λειτουργίας θερμοκρασίας.

Επίπεδο	Κανονικές κεφαλές	Κεφαλή Θέρμανσης & Ψύξης
1	1.800 RPM	1.600 RPM
2	2.100 RPM	1.800 RPM
3	2.400 RPM	2.000 RPM
4	2.700 RPM	2.200 RPM
5	3.000 RPM	2.400 RPM

Αυτόματη διακοπή

Το μασάζ, η θέρμανση και η ψύξη έχουν χρονοδιακόπτη 15 λεπτών. Όταν ολοκληρωθούν τα 15 λεπτά, η συσκευή ή η επιλεγμένη λειτουργία σταματά αυτόματα. Αυτό είναι φυσιολογικό και προστατεύει από υπερβολικά μεγάλη χρήση.

Προστασία μοτέρ

Αν πιέσετε τόσο δυνατά ώστε να μπλοκάρει η κεφαλή, το μασάζ μπορεί να σταματήσει για προστασία. Μειώστε την πίεση, ελέγξτε ότι τίποτα δεν εμποδίζει την κεφαλή, επιστρέψτε σε αναμονή και ξεκινήστε ξανά.

Η μεγαλύτερη ταχύτητα δεν είναι πάντα καλύτερη. Επιλέξτε το χαμηλότερο επίπεδο που σας προσφέρει άνετο και αποτελεσματικό μασάζ.

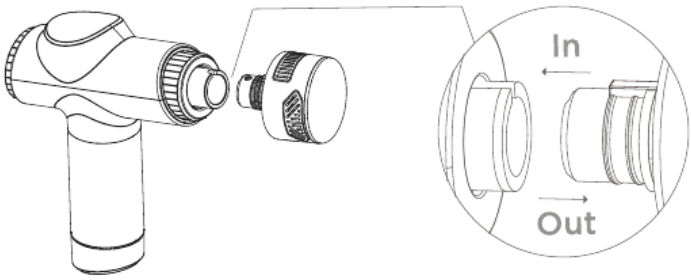
Τοποθέτηση και αφαίρεση κεφαλής

Πριν βάλετε κεφαλή

- Κλείστε τη συσκευή.
- Βεβαιωθείτε ότι ο άξονας και η σύνδεση της κεφαλής είναι καθαρά και στεγνά.
- Κρατήστε τα δάχτυλα μακριά από το κενό γύρω από τον κινούμενο άξονα.

Τοποθέτηση

1. Βάζετε και βγάζετε κάθε κεφαλή σε ευθεία γραμμή. Μη τη βιδώνετε και μη τη στρίβετε.
2. Για την κεφαλή Θέρμανσης & Ψύξης, ευθυγραμμίστε την κόκκινη γραμμή με το κενό του άξονα.
3. Πιέστε την κεφαλή μέχρι να εφαρμόσει πλήρως. Πριν τη χρήση, τραβήξτε την πολύ απαλά για να ελέγξετε ότι δεν γλιστρά.

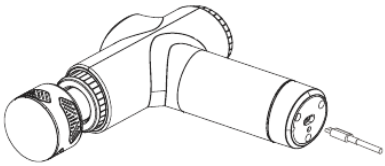


Αν η κεφαλή γλιστρήσει ή πέσει, σταματήστε τη συσκευή και τοποθετήστε την ξανά μέχρι τέρμα.

Φόρτιση και ενδείξεις μπαταρίας

Φόρτιση

1. Πριν από την πρώτη χρήση, φορτίστε περίπου 5 ώρες. Όταν ολοκληρωθεί η φόρτιση, η λευκή ένδειξη σβήνει μετά από περίπου 5 λεπτά.
2. Χρησιμοποιήστε το καλώδιο USB Type-C που περιλαμβάνεται και τροφοδοτικό 5 V / 2 A. Η θύρα βρίσκεται στο κάτω μέρος της λαβής.
3. Μην ανοίγετε και μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή όσο φορτίζει.
4. Η μπαταρία μπορεί να φορτιστεί οποιαδήποτε στιγμή, στις σωστές συνθήκες θερμοκρασίας.
5. Ο μέσος χρόνος μικτής χρήσης είναι περίπου 2 ώρες. Εξαρτάται από την ταχύτητα, τη θέρμανση ή ψύξη, την πίεση και τη θερμοκρασία του χώρου.



Ένδειξη μπαταρίας

Φως	Σημασία / ενέργεια
Λευκό	Αρκετή φόρτιση
Πράσινο	Μέτρια φόρτιση
Κόκκινο	Χαμηλή φόρτιση - φορτίστε σύντομα
Κόκκινο που αναβοσβήνει	Πολύ χαμηλή φόρτιση. Η συσκευή κλείνει μετά από 5 αναλαμπές.

Αν η μπαταρία έμεινε άδεια για πολύ καιρό, κρατήστε τη συσκευή κλειστή και φορτίστε την πλήρως πριν προσπαθήσετε να την ανοίξετε.

Τεχνικά στοιχεία

Στοιχείο	Τεχνικό χαρακτηριστικό
Ονομασία προϊόντος	TRIO 3-IN-1 MUSCLE RECOVERY SYSTEM
Μοντέλο προϊόντος	B330
Κωδικός manual	JM019
Ισχύς	35 W (μέγιστη 70 W)
Είσοδος	5 V / 2 A
Μπαταρία	11,1 V / 2400 mAh
Ρύθμιση ταχύτητας	5 επίπεδα
Εύρος κίνησης / δύναμη	10 mm / έως 15 kg
Χρόνος φόρτισης	περίπου 4-6 ώρες
Διαστάσεις	202 × 52 × 169 mm
Καθαρό βάρος	περίπου 776 g
Θύρα φόρτισης	USB Type-C
Αυτόματη διακοπή	15 λεπτά ανά ενεργή λειτουργία
Θέρμανση	42°C / 46°C / 50°C (±2°C)
Ψύξη	20°C / 15°C / 10°C (έως ±5°C)

Ενδεικτικοί εργαστηριακοί χρόνοι όταν κάθε λειτουργία δοκιμάζεται ξεχωριστά: μασάζ 3-4 ώρες, ψύξη 3-4 ώρες και θέρμανση 8-9 ώρες. Στη μικτή καθημερινή χρήση ο χρόνος μπορεί να είναι μικρότερος.

Συνηθισμένα προβλήματα και προστασία

Η συσκευή δεν ανοίγει

Θερμοκρασία πάνω από 40°C: Μπορεί να ενεργοποιηθεί η προστασία υπερθέρμανσης. Αφήστε τη συσκευή κλειστή για 2 ώρες σε χώρο κάτω από 40°C και δοκιμάστε ξανά.

Η μπαταρία έμεινε άδεια για πολύ καιρό: Μπορεί να ενεργοποιηθεί η προστασία χαμηλής τάσης. Κρατήστε τη συσκευή κλειστή, συνδέστε τον φορτιστή, φορτίστε πλήρως, βγάλτε το καλώδιο και μετά ανοίξτε τη συσκευή.

Η συσκευή δεν φορτίζει

Η συσκευή είναι πολύ ζεστή: Η φόρτιση μπορεί να μπλοκαριστεί. Αφήστε τη για 2 ώρες κάτω από 40°C και δοκιμάστε ξανά.

Ο φορτιστής είναι πολύ ζεστός: Αποσυνδέστε τον και αφήστε τον για 2 ώρες κάτω από 40° C πριν τον ξανασυνδέσετε.

Δεν ανάβει η ένδειξη: Ελέγξτε ότι το USB-C έχει μπει μέχρι τέρμα, ότι το καλώδιο δεν έχει ζημιά και ότι λειτουργούν το τροφοδοτικό 5 V / 2 A και η πρίζα.

Σταματήστε τη χρήση και επικοινωνήστε με το κατάστημα ή το service αν δείτε ζημιά, υγρά, καπνό, μυρωδιά καμένου, υπερβολική θερμότητα ή επίμονο παράξενο θόρυβο.

Πίνακας αντιμετώπισης προβλημάτων

Πρόβλημα	Τι να κάνετε
Η κεφαλή γλιστρά ή πέφτει	Κλείστε τη συσκευή. Ελέγξτε την ευθυγράμμιση και πιέστε την κεφαλή μέχρι τέρμα. Δείτε τη σελίδα 27.
Η συσκευή δεν ξεκινά	Ελέγξτε την μπαταρία. Αν έμεινε πολύ καιρό χωρίς χρήση, φορτίστε πάνω από 6 ώρες.
Η συσκευή δεν φορτίζει	Ελέγξτε ότι το USB-C έχει μπει καλά και ότι λειτουργεί το τροφοδοτικό.
Σταματά μετά από συνεχή χρήση	Ενεργοποιήθηκε ο χρονοδιακόπτης των 15 λεπτών. Επιστρέψτε σε αναμονή και ξεκινήστε ξανά.
Το μασάζ σταματά όταν μπλοκάρει η κεφαλή	Ενεργοποιήθηκε η προστασία μοτέρ. Μειώστε την πίεση, αφαιρέστε το εμπόδιο και ξεκινήστε ξανά.
Δεν ξεκινά θέρμανση ή ψύξη	Τοποθετήστε πλήρως την ειδική κεφαλή. Οι λειτουργίες δεν δουλεύουν με τις άλλες κεφαλές.
Η θερμοκρασία φαίνεται διαφορετική	Περιμένετε να σταθεροποιηθεί η θερμοκρασία επαφής. Ο χώρος μπορεί να προκαλέσει την αναφερόμενη απόκλιση.
Παράξενος ήχος ή κραδασμός	Ελέγξτε ότι η κεφαλή έχει μπει μέχρι τέρμα. Αν συνεχίζεται, σταματήστε και επικοινωνήστε με το service.

Μην ανοίγετε το περίβλημα και μην προσπαθείτε να επισκευάσετε εσωτερικά τη συσκευή. Μπορεί να προκαλέσετε ζημιά στην μπαταρία.

Καθαρισμός, φύλαξη, μεταφορά και ανακύκλωση

Ανακύκλωση

Στο τέλος της ζωής του προϊόντος, μην το πετάξετε μαζί με τα οικιακά απορρίμματα. Παραδώστε τη συσκευή και την μπαταρία σε εγκεκριμένο σημείο ανακύκλωσης, στο κατάστημα ή σε εξουσιοδοτημένο service.

Συντήρηση, καθαρισμός, φύλαξη και μεταφορά

1. Καθαρίστε τη συσκευή με ελαφρώς υγρή πετσέτα και μετά στεγνώστε με μαλακό στεγνό πανί.
2. Αν δεν θα χρησιμοποιηθεί για μεγάλο διάστημα, καθαρίστε τη και φυλάξτε τη στη θήκη ή στην αρχική συσκευασία.
3. Κατά τη μακρόχρονη φύλαξη, φορτίζετε την μπαταρία μία φορά τον μήνα.
4. Φυλάξτε σε στεγνό χώρο με καλό αερισμό, χωρίς διαβρωτικά αέρια και τουλάχιστον 250 mm πάνω από το δάπεδο.
5. Μη στοιβάζετε πάνω από 5 συσκευασμένες συσκευές.
6. Πριν από μακρόχρονη φύλαξη, βεβαιωθείτε ότι η συσκευή είναι στεγνή. Βγάζετέ τη μία φορά τον μήνα για φόρτιση.
7. Το προϊόν μπορεί να μεταφερθεί με αυτοκίνητο, τρένο, πλοίο ή αεροπλάνο, σύμφωνα με τους κανόνες μεταφοράς μπαταριών.
8. Κατά τη μεταφορά, ασφαλίστε τη συσκευασία από δυνατούς κραδασμούς, χτυπήματα, ανατροπή και πτώση. Κρατήστε την όρθια και προστατέψτε την από τη βροχή.