



请在以下网站链接中了解详情
www.philips.com

本手册内容与实物可能存在差异，请以实物为准，如产品有任何更新恕不另行通知。

©2021 AquaShield
All rights reserved

The Philips trademark and the Philips Shield Emblem are registered trademarks of Koninklijke Philips N.V. used under license.

This product has been manufactured by and is sold under the responsibility of Guangdong AquaShield Health Technology Company Limited and Guangdong AquaShield Health Technology Company Limited is the warrantor in relation to this product.

水护盾是飞利浦净饮水解决方案、热水解决方案、卫浴解决方案、水杯及个人按摩器唯一品牌官方授权运营主体。

Rev A JAN 22



PHILIPS

筋膜枪

迷你筋膜枪

PPM3302G



使用说明书

目录

1	用户必读	1	8	主要技术参数	11
	符号描述	1			
	重要信息	1	9	产品保修服务指南	12
	使用注意事项	3		保修及服务	12
	保养的注意事项	3		保修条例	12
				保修卡	13
2	产品功能	4	10	装箱清单	13
3	部件名称	5			
4	使用方法	6			
	使用前的准备事项	6			
	安装方法	6			
	使用操作	7			
	充电方式	8			
5	指示灯说明	8			
6	保养维护	9			
7	故障诊断	10			

1 用户必读

产品使用前请仔细阅读并妥善保管本说明书。

符号描述

为避免造成人身危害或财产损失，请务必遵守以下内容。

· 用以下图示来分别说明希望遵守的内容。



表示禁止



表示需要根据指示去做



重要信息

- 未获得医生事先同意，不能在以下任何一种情况下使用本产品。
- 怀孕、糖尿病并发症(比如神经病变或视网膜损伤)、佩带起搏器、近期做过手术、癫痫或偏头痛、椎间盘突出、脊椎前移、椎骨脱离、或脊椎关节僵硬、近期做过关节置换手术或IUD、金属针或钢板任何与您身体健康相关的问题。这些禁忌症并不意味着您无法使用本产品，我们建议您在使用前咨询医生。
- 目前正在进行的研究是关于振动训练对特定医学疾病的影响。这很有可能减少上述各项禁忌症。实践经验表明，在许多情况下，将振动训练结合到治疗方案也是一种治疗方式。这必须在医生、专家或理疗师的建议下，或其陪同下进行。



以下人群/情况禁止使用

- 禁止未成年人使用，如果已受伤，禁止使用本产品。在肌肉损伤时使用本设备前，请咨询您的医生。

- 禁止在非干燥、非洁净皮肤表面上使用，可以隔着衣服使用，轻轻在皮肤上按压、移动，每个部位大约60秒。
- 禁止肌肉覆盖较少的部位使用，禁止在骨头上使用，在不产生疼痛或不适的情况下，只在身体的软组织上使用本产品。
- 禁止在产生淤青，出现疼痛或不适的迹象时使用。
- 禁止将任何物体放置在产品的通风孔中。
- 禁止将产品浸入水中，也不要让水进入产品的通风孔。
- 禁止将产品投入火中或靠近火源。
- 禁止故意摔落本产品。
- 禁止使用电压超过5V的充电器对产品充电。
- 禁止以任何方式拆卸本产品。
- 禁止手指、头发或身体其他部位靠近按摩头的轴和背面，因为有可能被夹住。
- 禁止无法表达自己意志的人，或者自己无法操作机器的人使用。
- 禁止儿童使用，在使用的时候也不要让儿童靠近。
- 使用过程中，感觉腰疼，头晕，呕吐，悸动等身体异常反应的时候，请立即停止。
- 本产品单次定时10分钟，每次使用请不要超过20分钟，使用后请让机器休息30分钟以确保机器寿命的延长。
- 下列的情况禁止使用：
 - 剧烈疲劳的时候
 - 饭前、饭后一小时之内
 - 醉酒之后

使用注意事项

- ❗ 不要穿太厚的衣服使用。
- ❗ 远离液体或热源，保持充电口没有灰尘。
- ❗ 充电中产品无法使用。
- ❗ 在充电完成后，请及时断开电源。
- ❗ 产品无法正常运行，或者感觉异常的时候请立即停止使用。
- ❗ 请按照使用说明资料使用本产品。
- ❗ 每次使用前按照本书操作方法仔细检查产品是否能正常使用。
- ⊘ 不要站在本体上面，也不要将产品作为玩具，避免发生意外。
- ⊘ 绝对不要分解，改造或者自己修理产品。
- ⊘ 身体在有水的状态下不要使用该产品。
- ❗ 器具具有发热表面，对热不敏感的人使用时必须注意。

保养的注意事项

- ❗ 保养的时候，务必关闭机器。
- ⊘ 不要摔落产品本体，也不要强烈的敲打。
- ⊘ 不要在产品上淋水。
- ⊘ 不要在浴室或者湿气很大的场所使用。
- ❗ 长期没有使用，再次使用的时候，务必事先确认开关等是否正常。
- ⊘ 保养时，请不要使用挥发油，稀释剂，酒精，强碱性洗洁剂，漂白剂等清洁。
- ❗ 产品设有简易的防震设施，适合航空铁路、公路及轮船运输。运输过程中应避免雨雪淋溅、倒置和碰撞。
- ❗ 请将本产品放在儿童接触不到的地方。
- ❗ 经常检查器具上是否有磨损或损坏的迹象，如果有这种迹象，或如果此器具已经被误用，则应在再次使用前联系供应商进行检修。

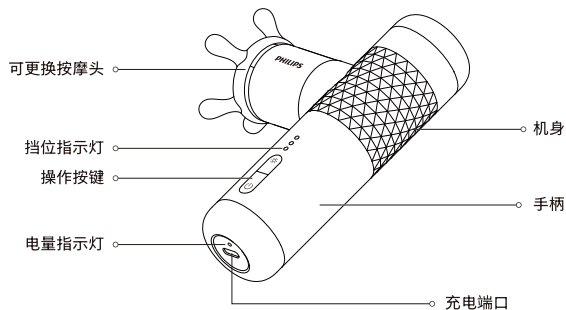
❗ 电池报废注意事项:

1. 正常使用期间请勿自行更换电池
2. 在废弃产品前, 必须将电池从产品中取出。去除步骤如下:
 - 拆开控制盒底盖, 取下电池盒组件;
 - 将内部相关的电池连接线拆除, 即可取出电池。
3. 在取出电池时, 产品必须断电。
4. 电池应安全地处置。

2 产品功能

本产品通过高频率冲击放松身体的软组织, 可以帮助放松紧张肌肉, 释放运动后酸痛和疲惫。搭配不同的按摩头使用, 可用于身体各处肌肉按摩, 配置便携收纳包, 便于外出携带。

3 部件名称



手指按摩头
龙抓手造型, 硅胶材质
按摩头软爪部位可用于全身按摩放松



轻柔按摩头
表面有硅胶毛刷
深层肌肉按摩同时激活表层肌肤
可配合精油使用促进身体皮肤吸收精油



点阵按摩头
采用指压板原理
可用于深层组织如经络关节, 脚底, 手掌按摩

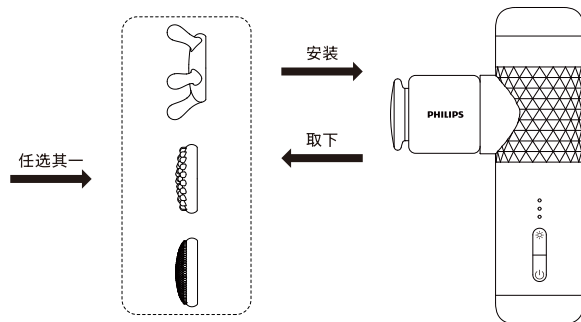
4 使用方法

使用前的准备事项

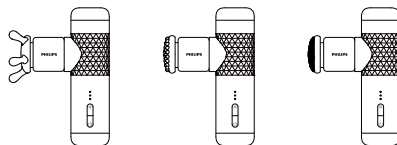
1. 请检查机器及配件完整。
2. 使用时请去除挂件和装饰物，以避免影响按摩部位。
3. 请将按摩头安装到位。

安装方法

根据按摩需求,选择按摩头套在加热片支架上,如图所示。



安装效果如图:

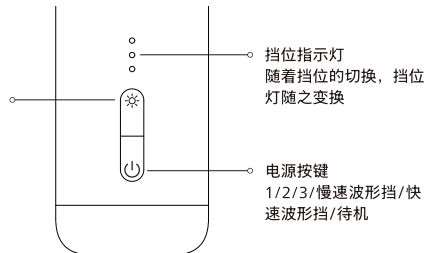


使用操作

1. 长按电源键开机，默认进入1挡，热敷模式关闭，指示灯亮蓝色。短按电源键切换挡位，按照1挡/2挡/3挡/慢速波形挡位/快速波形挡/待机挡变换。
2. 任意挡位下，长按电源键关机。待机挡位下，30秒内无切换挡位操作或开启热敷模式，将自动关机。
3. 任意挡位下，长按热敷按键，开启纯热敷模式。待机挡位下，短按热敷按键，将开启纯热敷模式。
4. 连续使用10分钟后将进入待机状态，30秒后无操作间自动关机（待机状态也可长按直接关机），如需再次使用，请重新长按电源键开机。
5. 按摩头堵转后停止出力，为运行异常保护功能设定，由运行转为待机模式，短按按键可重新启动。

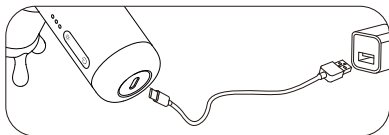
热敷按键

开机后默认关闭热敷功能，短按打开/关闭热敷功能



充电方式

1. 初次使用之前，充电4小时，将电充满
2. 充电时，将提供的数据线连接到电池充电口和电源插座上。
3. 设备上的LED灯有规律地闪烁，显示电池电量，表示正在充电。
4. 电池可以在任何时间，在任何电量水平下进行充电，充电时不可以开机使用本产品。
5. 电池电量耗尽到小于10%(红灯闪烁)，请及时充电。



5 指示灯说明

长按开机，开机默认1挡按摩并关闭热敷功能，挡位灯随着挡位的切换而变化，并通过不同颜色显示当前热敷状态。挡位提示及热敷功能的灯光状态如下：

挡位	描述	挡位指示灯	状态
1挡	1600rpm	亮起1颗	常亮
2挡	2200rpm	亮起2颗	常亮
3挡	2800rpm	亮起3颗	常亮
慢速波形挡	1600-2200rpm循环	跑马灯	慢速闪烁
快速波形挡	1800-2800rpm循环	跑马灯	快速闪烁
待机	待机状态	亮起3颗	呼吸变化

热敷功能	状态	描述
橙色灯光	常亮	开启
蓝色灯光	常亮	关闭

开机后，电源指示灯亮起，通过颜色显示当前设备电量：

电量指示灯	状态	描述
绿色	常亮	当前电量>50%
黄色	常亮	当前电量10-50%
红色	闪烁	当前电量<10%

机器处于充电状态时，指示灯呈现不同颜色显示当前设备电量：

充电电量指示灯	状态	描述
红色	呼吸变化	当前电量0%-10%
黄色	呼吸变化	当前电量11%-50%
绿色	呼吸变化	当前电量51%-99%
绿色	常亮	当前电量100%

6 保养维护

1. 用微湿的毛巾清洁设备表面，然后用软布擦干。
2. 在存放或出门旅行时，放在配套的便携包中。
3. 应存放于干燥、通风良好，无腐蚀性气体的地方。
4. 长时间不使用应清洁后包装储存，建议每隔1个月充电一次。
5. 本产品适用于汽车、火车、轮船、飞机运输方式。运输中应固定好本产品，防止剧烈振动、碰撞、翻滚和跌落，并向上、轻放和防雨。
6. 为了保护环境，不要就这样废弃，请根据各个部位的废弃方法进行废弃。

7 故障诊断

本章列出了关于本产品最常见的问题。如果您无法在其中找到您所遇问题的答案，请联系服务热线或您所在地区的授权服务中心。

故障描述	故障排除
按摩头滑出或掉落	检查按摩头是否安装到位
产品无法开机	检查电量是否充足 (若长时间未使用先充电8小时以上)
产品无法充电	1. 检查充电头电压和电流 是否与产品要求匹配 2. 检查充电接口和电源是否插到位
连续运行10分钟后突然停止	此现象为长时间运行保护功能设定, 由运行转为待机模式,短按按键可重新 启动,属于正常现象
按摩头堵转后停止出力	此现象为运行异常保护功能设定,由 运行转为待机模式,短按按键可重新 启动,属于正常现象
合理使用产品可有效延长使用寿命,建议: 1. 使用过程中勿扔勿摔。 2. 最长连续使用时间建议不要超过 30 分钟,使用或存放时远离潮湿环境。 3. 长时间不使用请每隔 1 个月充一次电。	

长时间未使用后,务必先确认功能正常,才能再次使用。		
定期 检查	有 无以下故障	
	· 充电线发热 · 充电线有深深的伤痕或者变形、有焦味 · 工作中有异常的声音或者震动 · 长按电源按键2秒后,不正常工作 · 有其他异常或者故障	若出现上述故障,为了防止引发事故,请立刻停止使用,并切断电源。请送往本公司维修点。

注意:

如果无法排除故障或产品仍无法理想操作,与售后服务人员联系,切勿自行拆卸或尝试维修。

8 主要技术参数

产品名称	飞利浦牌运动筋膜枪
产品型号	PPM3302G
供电方式	可充锂电池
工作电压	7.4V ---
工作功率	15W
充电电压	5V ---
充电电流	1.5A
产品尺寸	74x134x38mm
产品净重	262g
电池容量	1300mAh
挡位调节	5挡
接口类型	Type-C 5V --- 1.5A
充电时间	3小时
生产日期	见产品合格证
执行标准	GB4706.1-2005, GB4706.10-2008

9 产品保修服务指南

保修及服务

此产品是一件设计精良，用高品质元件制造之家用电器，在正常使用及保养下应能发挥其优越性能。在购买日期后二年内，若发生任何因制造工艺或元器件造成之损坏，飞利浦中国维修服务中心将为持证用户提供免费门市维修服务，视情况更换零件或整个产品。

无论在保修期中或保修期后，只要飞利浦正式销售该产品的任何国家皆可获得维修服务。

若飞利浦在当地无销售该项产品，飞利浦同样提供维修服务，但可能因未储备所需零件，维修时间可能较长，敬请谅解。请联络当地飞利浦经销商，或飞利浦服务部门。

若您需咨询相关资讯，或遇困难事项时，请联络当地飞利浦维修服务中心，或向飞利浦服务热线咨询。

中国顾客服务热线：4006 186 222（免费）。

网址：<http://www.philips.com.cn>

保修条例

- 在购买日期后二年内，凡经本公司特约维修站人员确认为正常使用情况下，因制造工艺或元器件造成之损坏，您都将获得免费保修服务。
- 此免费服务不包括需时常更换的易耗零配件（电池、充电器、电源线、按摩头等）及附件（布袋、冰袋、收纳包等），辅助装置，运输费及维修人员上门服务费。
- 用户请保留此联。
- 维修时请携带此证及发票正本。
- 此证若经涂改即作废。

- 此证须联同发票正本使用方为有效。
- 以下情况将不能获得免费服务
 - 1.使用不当引起的人为损坏，例如接入不适当电源、使用不适当配件、不适当之安装、不依说明书使用、错误使用或疏忽而造成损坏等。因运输及其他意外而造成之损坏。非经本公司认可之维修和改装。其他因不可抗力（如自然灾害，电压异常等）造成的损坏。
 - 2.一般家庭以外使用（如工业、商业用）而造成的损坏。
 - 3.正常使用引起的产品老化、磨损等，但不影响产品的正常使用。
- 此证仅在中国境内有效。
- 保修证作为在规定期限及条件之内进行免费维修的保证，并不限制消费者的法定权利。

保修卡

产品型号		用户姓名	
销售单位		联系电话	
购买日期		出厂编号	
特别技术服务站		用户地址	
维修内容		时间	保修人员

10 装箱清单

主机	1×	Type-C 充电线	1×
说明书	1×	快速入门指南	1×
合格证	1×	按摩头	3×