



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。



PHILIPS

筋膜枪

便携运动筋膜枪

PPM3102G



使用说明书

目录

1	用户必读	1	8	产品保修服务指南	9
	符号描述	1		保修及服务	9
	注意事项	1		保修条例	10
	安全提示	1		保修卡	11
2	产品功能	2	9	装箱清单	11
3	部件名称	3			
4	使用方法	4			
5	指示灯说明	7			
6	保养维护	8			
	清洁方式	8			
	废弃方式	8			
7	主要技术参数	9			

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

注意事项

怀孕、糖尿病并发症（如神经病变或视网膜损伤）、佩戴起搏器、癫痫或偏头疼、椎间盘突出、脊椎前移、椎骨脱落或脊椎关节强硬、近期做过手术等任何与您身体健康相关的问题，这些并不意味您无法使用本产品，建议使用前咨询医生。

实践表明，在许多情况下，将捶打训练结合到治疗方案中也是一种治疗方式，但必须在医生、专家或理疗师的建议或陪同下进行。

安全提示



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；



禁止在颈部以上和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；



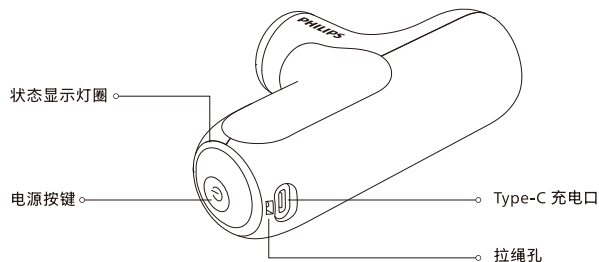
禁止在产生淤青、出现不适的部位使用；

- ⊘ 禁止将任何物体放置在产品的发热处；
- ⊘ 禁止将产品浸入水中，也不要让水进入产品；
- ⊘ 禁止将产品投入火中或靠近火源；
- ⊘ 禁止故意摔落产品；
- ⊘ 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塞入按摩头安装孔，有可能会被夹住；
- ⊘ 少年（12-18岁）需在家长的陪同下使用，禁止独自使用，禁止12岁以下儿童使用；
- ❗ 肌肉损伤如需使用本产品，请先咨询医生或在专业人士陪同下使用。

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，小巧造型便于外出携带。

3 部件名称



闭孔橡胶球头
选用运动设备专用材质，
亲肤易洁，适合日常按摩
放松



钛金扁平头
钛金属表面，高强度铝合金
支架，适用于高强度运
动后的肌肉放松



楔形头
可用于大肌肉群的塑型
按摩



弧形头
多达4个接触点，满足大
面积按摩需求



尖头
用于冲击深层组织，快速
缓解肌肉酸痛

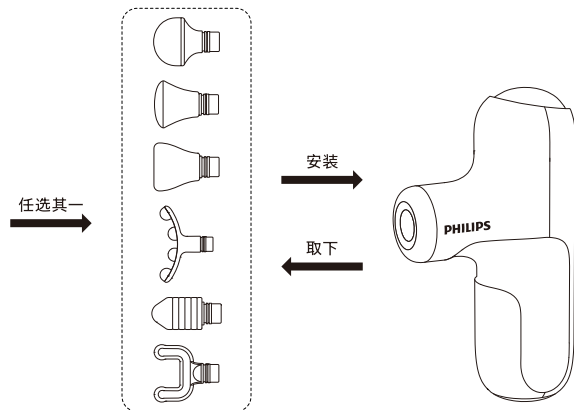


U形头
适用于集中按摩特定的
酸痛点

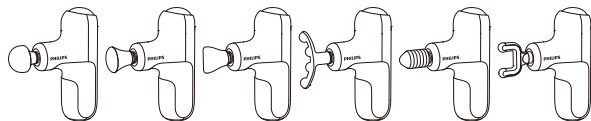
4 使用方法

1. 产品安装

根据按摩需求,选择按摩头插入筋膜枪前方圆孔内。

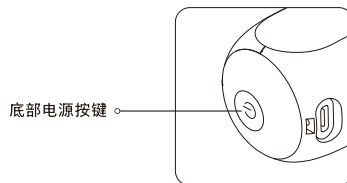


安装效果如图:



2.开/待机

长按机器底部电源按键2秒开机。



⊘ 充电时设备会进入充电模式,此时操作触摸按键产品不会开机。

❗ 为避免长时间按摩一个位置,每个档位使用10分钟会自动关机。

3. 档位切换

(1)短按电源按键可依次切换1-7档,此时灯圈进入档位显示模式;

(2)1-5档为常规定速档,6-7档为波形变速档,各档位电机转速分别为:

1档: 1600rpm, 2档: 2000rpm, 3档: 2400rpm, 4档: 2800rpm, 5档:

3200rpm, 循环1: 1600-2400波形循环(7s); 循环2: 2000-2800波形循环(7s)



4. 压力反馈

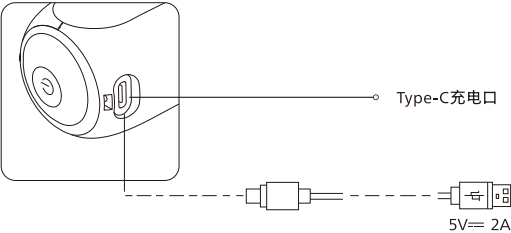
3秒无按键操作，灯圈自动切换为压力反馈模式，通过灯圈颜色显示用户使用筋膜枪给到肌肉的压力范围

对应颜色	使用者对机器施加的力度
蓝色	0-2kg
绿色	2-4kg
黄色	4-6kg
橙色	>6kg

-  请根据自身受力情况正确使用，切勿过度用力，以免造成肌肉损伤。
-  因运动部分是金属件，长时间使用会发热属于正常情况。

5. 充电

电池充满电需要约3小时，充电完成后，请及时拔出充电线。



-  充电时，筋膜枪需平躺放置。

5 指示灯说明

档位指示	状态	描述
1 段青色灯光	常亮	一档
2 段青色灯光	常亮	二档
3 段青色灯光	常亮	三档
4 段青色灯光	常亮	四档
5 段青色灯光	常亮	五档
青色跑马灯	常亮	循环 1
青色跑马灯	常亮	循环 2

压力反馈	状态	描述
蓝灯	常亮	0-2kg
绿灯	常亮	2-4kg
黄灯	常亮	4-6kg
橙灯	常亮	> 6kg

充电指示	状态	描述
红灯	呼吸灯	当前电量 20%
橙灯	呼吸灯	当前电量 21%-70%
绿色	呼吸灯	当前电量 71%-99%
绿色	常亮	100%

6 保养维护

清洁方式

- (1)表面脏污可用干净的抹布去除;
- (2)不要让水进入到产品内部;
- (3)放置自然干燥。

! 保养的时候,一定要把电源线拔掉,但是不要用湿手去拔除电线。

废弃方式

本产品所用的锂离子电池是可回收再生的贵重资源,请在使用完毕废弃之时,将锂离子电池取出,交给可进行充电式电池回收再生处理的专业机构进行处理。

电池拆除步骤:

撬开底部可将电池从器具中取出(用户不能自行更换电池):

- 一废弃器具前,必须将电池从器具中取出;
- 一在取出电池时,器具必须断电;
- 一电池应安全地处理。

7 主要技术参数

产品名称	飞利浦牌便携运动筋膜枪
产品型号	PPM3102G
工作电压	11.1V ---
工作功率	20W
充电电压	5V ---
充电电流	2A
产品尺寸	87×148.6×47mm
产品净重	约420g
电池容量	2500mAh
电源接口	USB Type-C
生产日期	见产品合格证
执行标准	GB4706.1-2005, GB4706.10-2008

8 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，或遇到困难事项时，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，例如接入不当电源、使用不当配件、不当之安装、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

9 装箱清单

主机	1×	按摩头	6×
布袋	1×	Type-C 充电线	1×
说明书	1×	快速入门指南	1×