

品名：随行筋膜枪

型号：HM310FS

安全注意事项	2~7
包装内容与各部位名称	8~9
使用方法	10~13
保养方式及保管方式	14~16
故障排除方法	16~18
产品规格	19
保修及售后服务	20~23

- 感谢您购买我司产品。
- 使用前，请仔细阅读本说明书，以确保正确安全使用本产品。
- 请特别注意【安全注意事项】（第2~7页）。
- 请妥善保管本说明书，以便日后查阅。
- 本产品有使用不同种类材质进行包装，使用后请配合垃圾分类管理政策进行回收。

安全注意事项

为了避免对使用者及他人造成危害或发生财产损失，请务必遵守如下说明事项。

图形符号说明 为了防止使用者或他人遭受危害和经济损失，本文中记述了确保安全正确使用的注意事项。



警告

该栏是“设想可能导致死亡或重伤”的内容。



注意

该栏是“设想可能造成受伤或财产损失”的内容。



不得执行的“禁止”内容



必须执行的“强制”内容

警告



- 视力障碍者不宜单独使用。
否则可能会导致受伤或引发健康状况不佳的情况。
- 如果您是医生禁止按摩的人士，请勿使用。
可能会引发身体异常的情况。
例如：血栓形成（栓塞）、严重动脉瘤、急性静脉曲张、各种皮炎和皮肤感染（包括皮下组织炎症）
- 请勿用于腹部、胸部、头部、肘部、膝盖和脊柱等骨骼部位。
否则可能会导致身体状况不佳或受伤。
- 在脖子周围使用时要特别小心，不要在脖子前面使用。
否则可能会导致事故或伤害。
- 请勿与其他仪器或设备同时使用。
否则可能会导致受伤或身体状况不佳。
- 不要在高温的地方（如火源，暖桌，地暖，床垫，炎热的车内等）存放或使用。不要加热或将产品投入火中。
这可能会导致火灾、发热、烧伤或故障。
- 不要在穿着硬物或皮带、围巾等的状态下使用。
这可能会导致事故或受伤。
- 不要让婴儿，幼儿，无法表达自身意愿的人使用或玩耍。
此外，不要在婴儿，幼儿可以触及的地方使用或存放。
这可能会导致事故，受伤或身体不适。
- 不要在附件或主体的插口，间隙等处附着像针一样尖锐的物体，异物，垃圾或水分。这可能会导致火灾，触电或故障。
- 附带的充电线是专用于本产品的，请勿使用于其他设备。
- 不要损坏，破坏，加工，拉扯，弯曲，扭曲或捆绑Type-C充电线。
也不要在线上放置重物或夹住它。
这可能会导致火灾，触电或故障。
- 如果Type-C充电线受损或插头松动，请勿使用。
这可能会导致触电，短路或火灾。
- 请勿使用附件以外的任何物品。
否则可能会导致事故或伤害。

安全注意事项

警告

● 下述人员禁止使用，以免造成事故或损害健康等情形。

- 使用植入式医疗电子设备（如心脏起搏器）的人
- 使用维持生命的医疗电子设备（如心肺机）的人
- 使用心电图仪等可穿戴医疗电子设备的人
- 恶性肿瘤患者
- 有心脏问题或血栓的人
- 血液循环受损、毛细血管扩张或血压异常的人
- 正在服药、怀孕或可能怀孕或刚生完孩子的人
- 因糖尿病等晚期外周循环障碍而出现感觉障碍的人
- 皮肤有瑕疵、湿疹或肿胀等异常情况的人
- 需要休息或残疾的人
- 体温为38°C或更高的人（发热期）

示例：当急性炎症症状（疲劳、寒战、血压波动等）强烈或使人衰弱时

- 患有急性（疼痛）疾病的人，如骨质疏松症、椎体骨折、扭伤和肌肉分离
- 肌腱炎患者
- 脊柱异常或脊柱左右弯曲的人
- 在医疗机构接受治疗的人
- 过去接受过治疗或手术的人，或将其用于疾病区域的人
- 身体极度虚弱的人
- 无法表达意图或无法自行操作的人
- 患有神经系统疾病、皮肤感觉障碍、过敏、皮肤病、特应性皮炎和敏感皮肤的人
- 此外，当您觉得自己的身体有特别的异常时。

● 使用指定电源和电压进行充电。如果使用市售的AC适配器或USB线，请确认规格后再使用。

使用错误的电源和电压会导致火灾、烧伤、电击、故障等原因。

此外，由于操作不当导致的AC适配器等故障，我们将无法承担责任。

● 当主机和附件发出异味或异常发热时，请停止使用。

这可能会导致损坏或起火。

● 在充电时，请检查AC适配器是否损坏，并绝对不要使用有异常的AC适配器。此外，请阅读使用AC适配器的说明书并正确使用。

⚠ 警告

	●使用过程中若发现身体出现异常情况，请立即停止使用并就医，否则可能会导致事故或身体状况不佳。 ●使用前，请务必检查主体和附件是否有损坏或异常，如果发现任何损坏或异常，请勿使用并咨询购买地点或我司的售后客服人员。 ●如果发生异常，请立即关闭电源。 如果正在充电，请立即拔下电源线。 请咨询您的购买处或我司的售后电话。如果继续按原样使用，可能会导致火灾、触电或事故。
	●请勿将水溅到主机和配件上，请勿在浴室等潮湿的地方使用或存放。否则可能会导致触电、短路、火灾或故障。 ●请勿将主体及配件浸泡在水中或用水清洗。 此外，请勿用湿手触摸主机或在潮湿的身体上使用。否则可能会导致触电、短路、火灾或故障。
	●永远不要进行擅自改造和自行拆卸或维修。 否则可能会导致电气损坏或人身伤害。

⚠ 注意

	●除了使用说明书中所描述的用途以外请勿使用。 这可能导致事故、伤害或故障。 ●不要在不稳定的地方存放。不要扔掉本体或附件，不要故意掉落或在本体上放置重物，不要施加外部强烈的冲击。 这可能导致火灾、电击、损坏或故障。 ●不要用力按压。 这可能导致事故、伤害或肌肉疼痛。 ●皮肤敏感的人不要使用裸露的皮肤。这可能导致身体不适。 ●不要在以下情况下使用。 · 严重疲劳时 · 饭后或饮酒后立即 · 睡觉时 · 皮肤异常时 这可能导致事故、伤害或身体不适。
--	--

安全注意事项

⚠ 注意



- 不要对他人直接使用，也不要让他人对自己，否则可能会导致事故或伤害。
- 存放时请勿将 USB 线缠绕在主机上，否则可能会因断线而导致火灾或触电。
- 从AC适配器上拔下 USB 线时，请勿拉扯线，否则可能会导致火灾、触电或因短路而着火。



- 连续使用应限制在每次 10 分钟以内。此外，在同一地方连续使用应限制在 5 分钟或更短时间内。
每人每天建议使用次数不超过3次。
连续长时间使用可能会对肌肉和神经造成损害。
如需连续使用，每次间隔需让产品休息30分钟，然后再次使用。
否则会导致产品本体发热和故障。
- 初次使用的人，有一段时间没有使用的人，老年人从一开始就不长时间使用，而是从微弱的振动水平和短时间逐渐习惯它。
如果不习惯强烈刺激，可能会造成伤害。
- 请务必将本产品握在手中。请勿坐在主机上或顶部使用本产品。
否则可能会因跌倒或故障而导致事故或伤害。
- 使用过程中不要让头发、手指等夹在里面。
否则可能会导致事故或伤害。
- 使用前请务必附上随附的附件。
- 定期清洁主机和 USB 线。
特别是，如果灰尘粘附在 USB 线的插头上，可能会导致火灾、连接器烧坏或接触不良。
- 不使用时关闭电源。此外，长时间不使用时，请将其存放起来，以免污垢和灰尘粘附在上面。
灰尘、湿气等可能会导致绝缘故障，从而引起火灾或泄漏。
- 充电完成后，从主机和交流适配器上拔下 USB 线。
灰尘、湿气等可能会导致绝缘故障，从而引起火灾或泄漏。
- 清洁时，请务必关闭电源，否则可能会导致触电或受伤。

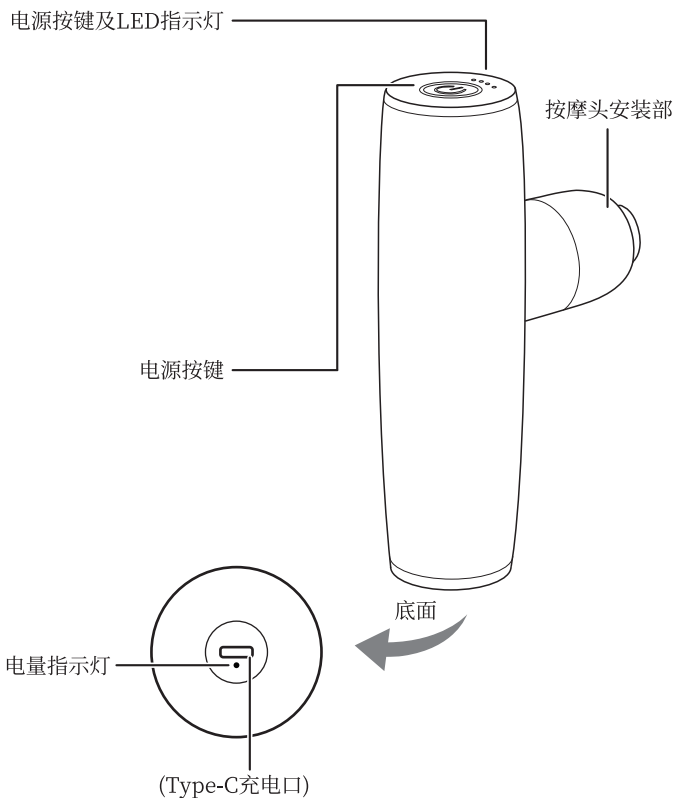
注意



- 如果停电，请立即停止充电并拔下 USB 线。
这样做可能会在重新通电时导致事故。
- 从寒冷的地方移动到温暖的地方后，或当室温迅速升高时，内部可能会形成冷凝水。如果在冷凝时使用，可能会导致故障，因此如果温度变化较大，请在打开电源前放置约 1 小时。

包装内容与各部位的名称

本 体

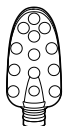


可更换按摩头



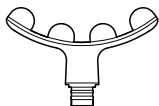
减震按摩头

用气垫缓冲，温和放松大肌肉群，也适用于肌肉层薄，关节附近的部位或年长者放松。



头皮刷按摩头

上下运动刺激头皮，提升血液循环、促进淋巴排毒，间接紧致脸部肌肤，减少浮肿。



四点按摩头

用于大面积按摩如大腿、腿肚子或者臀部。



U字型按摩头

夹住按摩部位两侧按摩，如手臂、脊背等部位。

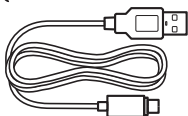


圆柱按摩头

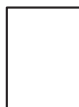
用于单点按摩如手掌，脚掌。

配件

充电用USB线
(Type-C)



使用说明书
(内部保修卡)



使用方法

首次使用或长时间不使用时，请在使用前充电。
此外，根据需要定期充电。

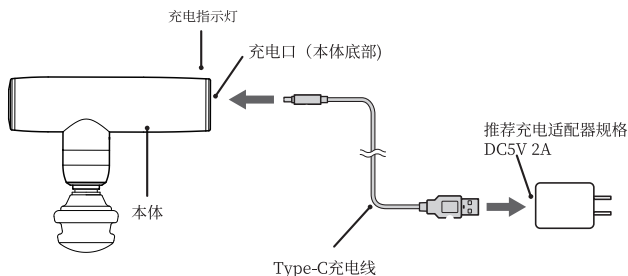
充电

警告

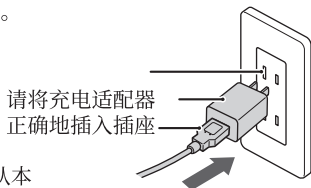
- 如果 USB 线损坏或插入松动，请勿使用。
否则可能会导致触电、短路或火灾。
- 请勿用湿手插拔 USB 线。
否则可能会导致触电。



- 请务必使用以下规格的市售USB兼容AC适配器。
推荐规格：额定输出DC5V 2A的交流适配器
- ※也可以使用小于 2A 的适配器，但充电时间会更长。
此外，请勿使用高于 2A 的任何东西。
检查交流适配器是否损坏，切勿使用异常的交流适配器。
另外，请阅读您正在使用的交流适配器的使用说明书并正确使用。
- 您也可以使用市售的 USB 线。
- 对于因处理不当而导致的交流适配器等任何故障，我们概不负责。



1. 充电前请确认是否有将Type-C充电线正确地插入本体底部的充电口。并确认是否有查到底。
2. 请将Type-C充电线插入充电适配器后, 再将电源适配器插入插座。请确保适配器和充电线状态良好。充电开始后LED灯开始闪烁。



3. 充电完成后请将Type-C充电线从本体端和适配器端拔出, 并妥善保管。充电过程中不能使用。

充电指示灯显示
充电中: 红灯
充电完成: 绿灯

使用方法

本产品有 4 个振动档位和 5 种类型的按摩头。
使用时，请选择最适合您的按摩档位和按摩头。

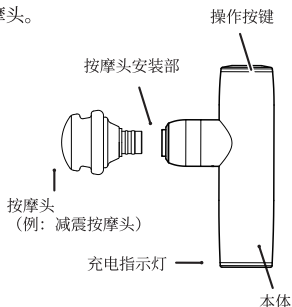
⚠ 注意

- 使用时，请不要用力按压。
否则可能会导致事故、伤害以及皮肤和肌肉损伤。
- 初次使用的人士，很长时间后再次使用的人士以及老年人士需要注意。
不要长时间使用，让身体从微弱的振动水平和短时间逐渐适应它。
如果您不习惯强烈的刺激，可能会造成伤害。
- 每次连续使用应限制在10分钟以内。
此外，在同一地点连续使用应限制在 5 分钟或更短的时间内。
长时间使用可能会对肌肉和神经造成损害。

- 首次使用前或一段时间未使用时，请确保功能按钮或定时器（约10分钟）正常工作。
- 首次使用前需要充电。
有关详细信息，请参阅“充电”（P10 - P11）。
- 本产品功能为不同频率的振动。
使用本产品时请注意不要掉落主机。
- 请务必在使用前安装上包装内附赠的按摩头。

1. 确保电源已关闭， 并将所需按摩头安装到本体。

- 请将按摩头插到底部，
确保将其完全插入。
- 拆卸按摩头时，请握住本体底部并将按摩头笔直拉出。



2. 长按电源按键2秒左右, 则电源ON, 产品开始动作。

• 模式指示灯亮, 开机默认模式一。

3. 电源开机状态时, 通过短按按键进行切换。

切换顺序为模式1→模式2→模式3→模式4→关机。

各模式对应转速:

模式1: 约2000转/分钟

模式2: 约2600转/分钟

模式3: 约3200转/分钟

模式4: 约800转/分钟

4. 当产品剩余电量低于20%时, 电量指示灯红灯闪烁。

5. 使用时, 请用手握住筋膜枪本体部分, 并轻柔地对准身体部位进行按摩。

开始使用时, 推荐从弱档档位开始, 待身体适应后, 逐渐加强档位。

请勿过于用力地用于身体部位。

请勿用硬的按摩头对颈部和头部等部位使用。

6. 使用过程中, 如果想要停止使用, 请长按电源按键2秒以上。

电源按键开启10分钟以后, 程序设置定时时间完了, 电源自动关闭, 动作停止。

保养及保管方式

如何保养主机

警告

- 请勿用湿手插拔 USB 线。
否则可能会导致触电。



注意

- 清洁时，请务必关闭电源并从主机或交流适配器上拔下 USB 线。
否则可能会导致触电或受伤。
- 请勿使用汽油、稀释剂、酒精、碱性清洁剂或漂白剂等化学品擦拭。
否则可能会导致变色、变形、触电或着火。

- 用干燥的软布擦去主体和附件上的污垢。
- 如担心脏污，请用沾水并紧紧挤压的软布擦拭干净之后，用干布擦干。
- 切勿用水清洗主机及配件。
- 安装按摩头部位附近可能会少量渗出油渍，但这是由于设备中的润滑油所致，并不是异常现象。请用干布擦拭并清洁。

保管方式

警告

- 请勿在浴室等潮湿的地方使用或存放。
否则可能会导致触电、火灾、故障、发霉或生锈。



- 不使用时，请关闭主机电源，从主机上拔下 USB 线，并进行存放保管。
- 清除污垢和灰尘后，请存放在温度、湿度、灰尘等不良影响较小的地方。
- 如果长时间不使用，请将其存放在购买时的包装盒子中，以免弄脏或灰尘。
- 存放时请避开阳光直射，或存放于高温处。
有变色或变质的风险。
- 请存放在儿童接触不到的地方。
- 每3个月充电一次。
如果长时间不给电池充电，可能无法充电。

关于废弃

本产品使用锂离子充电电池。
如果要处理本产品和配件，
请根据各地的垃圾处理规定或规例进行处理。



故障排除方法

警告

- 请勿对本体进行改造、拆机、或者进行自行修理。
有可能造成触电或者人员受伤的情况。



症状	请确认以下事项
按下电源按键， 但是本体不动作	● 产品是否处于充电状态？ → 出于产品的保护机制，产品在充电过程中无法使用。 如果需要使用产品，请先停止充电。 ● 电量是否充足？ → 请及时进行充电。
动作体感弱	● 产品和按摩部位的接触是否合适？ 如果使用二档以上的程序时，产品在接触人体的时候才能按照设定的震动频率进行动作，如果产品离开不接触人体后，震动速度会相应减慢。 ● 电量是否充足？ → 请进行充电。
动作中停止	● 是否施加了过大的压力负载？ → 如果将按摩部位用较大的力气压在人体使用部位时，为了确保安全，会暂时停止按摩动作。当按摩头远离人体后，会继续重新开始按摩动作。 ※如果上記现象出现3次，则产品会自动断电，并停止按摩动作。 ● 电量是否充足？ → 请进行充电。 ● 是否连续长时间使用？ → 连续长时间使用后内部电机部分的温度会上升导致保护机制被触发，请放置休息30分钟后继续使用。 ● 是否到了设定的定时时间？ → 电源开启以后得10分钟为一个定时循环。 定时结束后产品会自动断电，并停止动作。

现象	请确认以下事项
不能充电，即使充电，电池寿命也很短。	●环境温度是极低还是极高？ → 在环境温度为10℃~35℃的环境中充电。 ●是否因为电池寿命原因？ →即使充电后，使用时间也极短，则认为是电池的寿命原因。（电池续航时间因使用情况、存储等而异） 大约可以充电的次数约为300次。 ●使用的适配器规格是否正确？ →请确认适配器规格是否正确。 ●使用的USB充电线是否是配件附赠的充电线。 →如果您使用的是市售的USB线，您可能由于供电功能不足等原因无法为电池充电，或可能需要更长的时间才能充满电。 请更换为其他 USB 线，然后重试。 ●交流适配器和 USB 线是否有标准？ →如果您使用不同标准的交流适配器和 USB线的组合，您可能无法充电。此外，可能无法使用USB 线及适配器进行充电时，请尝试不同的组合。 使用市售产品时，请务必使用以下规格。 AC适配器：额定输出DC5V 2A 推荐 ※请勿使用超过2A的任何充电器。此外，如果您使用小于2A的产品，充电时间将会相应变长。

如果采取上述措施后系统仍无法正常工作或经常发生同样的事情，请关闭主机电源，拔下 USB 线，并联系购买地点或拨通我们的客户服务电话进行咨询。

产品规格

品名	随行筋膜枪
型号	HM310FS
电池	充电式(锂电池 DC 7.4V 1050mAh)
额定功率	20w
充电需要时间 ^{*1}	约3.5小时, 低电量时用DC5V 2A的适配器进行充电
电池循环寿命 ^{*1}	约300循环
动作续航时间 ^{*1}	约1.5小时到5小时
震动频率 ^{*1}	模式1:约2000转/分钟 模式2 约2600转/分钟 模式3:约3200转/分钟 模式4 约800转/分钟
定时	10min
使用环境温度	10°C~35°C
机身尺寸	本体:(约)W67*D32*H123 mm
机身重量	约220g(本体部分)
材质	本体部分:铝合金 ABS 按摩头:硅胶 ABS 等
配件附属品	可更换按摩头5种、Type-C充电线
原产地	中国福建
执行标准	GB 4706.1-2005 GB 4706.10-2008
制造商	富技优器健康科技(上海)有限公司

^{*1} 实际时间和次数会因使用环境和使用情况而异。
请使用市售的USB兼容AC适配器。

保修和售后服务

维修、处理、保养等咨询

有关维修、处理、保养等方面的相关查询，
请先联系购买地点。

保修卡 免费保修 1年

请在购买时从购买地点领取保修卡，
检查“购买日期”和“产品名”
栏中的条目并仔细阅读内容，妥善保管。
如果保修卡上未注明购买日期和购买地点，
请联系购买地点或附上能够证明购买日期和购买地点的文件。
例如送货单或收据，并将其妥善保管。

关于保修

请查看使用说明书故障排除方法页面内容，如有异常，
请停止使用并联系购买地点。

- 如果您想在保修期内要求维修，请咨询购买地点，
我们将根据保修卡上的内容进行维修。
(请注意，即使在保修期内也可能会向您收费，
因此请仔细阅读保修卡。)
- 如果您想在保修期后要求维修，请先咨询购买地点。
如果产品功能可以通过维修来维持。
我们将根据您的需求进行收费维修。
- 有关售后服务的其他查询或有任何疑问，
请联系您的供应商或我们的客户服务人员。

保修卡

产 品 名		
保修期间		自购买时间开始1年内
保修对象		本体(耗材包材除外)
制造番号		
购买日期		年 月 日
购 买 信 息	姓名	
	地址	
	电话	
购买地址		

※购买产品时, 请确保保修卡上写有购买日期和购买地点。

如果未列出, 请联系购买地点, 或附上显示购买日期和购买地点的文件, 例如送货单或收据, 并将其保存在安全的地方。

※请注意, 填写内容后的保修卡内容可用于保修期内的服务活动和随后的检查活动。

※本保修承诺在本文档规定的期限和条件下免费维修。

因此, 本保修不限制客户对发布保修的人
(保修责任人)和其他业务的合法权利。

免费维修政策（节选）

有关保修范围和耗材的更多信息，请查看官方网站或咨询售后客服电话。

1.如果在保修期内按照使用说明书、主机贴标等使用条件发生故障，我们将免费维修。

- (a) 如果您想申请免费维修，请联系购买地点。
- (b) 如果您无法从购买地点申请免费维修，请咨询使用说明书中描述的售后电话。

2.在搬家的情况下，请咨询购买地或使用说明书中列出的客户服务台以提出维修请求。

3.如果您因礼物等原因无法向本保修中列出的供应商请求维修，请咨询使用说明书中描述的售后电话。

4.即使在保修期内，在以下情况下也会收取相关维修费用。

※根据故障或损坏的情况，可能无法修复。

- (a) 因使用错误，非销售方授权单位或人员维修或改装不当而导致的故障或损坏；
- (b) 购买后因自行运输、储存不当等造成的故障或损坏；
- (c) 因火灾、地震、水灾、雷击、冻结、其他自然灾害、污染或电压异常造成的故障或损坏；
- (d) 用于一般家庭用途以外的用途（例如用于商业用途）时的故障或损坏；
- (e) 如果未出示本文件；
- (f) 如果保修卡中未输入购买日期、购买者姓名或购买地点，或者内容被修改。
- (g) 实际报修的产品型号、序列号等相关信息与保修卡不符合

5. 保修服务仅在中国有效。

6. 本保修卡将不予补发，请妥善保管，以免丢失。

MEMO

有关维修、处理、保养等的查询, 请先联系购买地点

售后电话 400-009-7876

关于个人信息的处置

富技优器健康科技(上海)有限公司可能会将咨询的个人信息和内容用于咨询回复、维修、确认咨询等, 并可能保留记录。此外, 当我们回拨时, 还使用数字显示。

您的个人信息将得到妥善管理, 除非我们将维修工作进行外包或有其他正当理由, 否则不会提供给第三方。
如果您有任何问题, 请联系我们。

