

## Dr. Rock Mini

### BianStone far infrared heating therapy massager

#### Product Introduction

This revolutionary massager adopts a brand-new heat energy injection technology, which will give you an incomparable feeling of total soothing and relaxation from the first use. It can heat up extremely quickly, emit far infrared rays into the body, and produce the same frequency resonance with cells, activate cells, promote blood circulation, relieve pain, relax muscles, and restore physical fitness. The heat energy supports the vertical skin-penetrating ultrasonic wave, which quickly injects the effective essential oils into the skin below the epidermis, enhances the skin's brilliance, and makes the skin smoother. You can also download the App through your mobile phone to create and play your own unique physiotherapy program. Enjoy the smart warm healthy care of pure natural BianStone (Scraping Stone) in your palm.

#### Product schematic

1

#### Installation method and characteristics

- The installation of the massage head is straight plug, no need to twist.
- The red line of the Bianstone physiotherapy head is aligned with the piston port.
- Need to make sure to insert to the bottom.

#### Bian Stone semicircle heating therapy head

40-60 °C temperature  
Far-infrared physiotherapy relieves sciatica, frozen shoulder, joint pain, muscle aches, swelling, meridian dredging and other pains, lymphatic drainage, eliminates dark circles and eye bags, warms the belly (regulates the stomach and intestines), and quickly introduces essential oils (beauty skin) Body).

#### Ball-shaped head

It is suitable for massaging large muscle groups such as arms, waist, back, buttocks, thigh, calf, and etc.

#### U-shaped head

It is suitable for massaging neck, spine and Achilles tendon.

#### Cylindrical head

Suitable for impacting deep tissues, such as muscles, palms, soles, etc.

#### Flat head

Suitable for relaxation and plasticity of various muscle parts.

#### Charging instructions

- Before the first use, charge it for about 4 hours and fully charge it;
- When charging, a dedicated USB cable will be provided to connect to the USB-C socket of the device, and any 5V charger head will be used on the other end. (5V/2A recommended);
- All power indicators on the instrument flash regularly, indicating that it is charging;
- When all the battery indicator lights on the instrument stop flashing and stay on, it means that the battery is fully charged;
- The battery can be charged at any time and at any power level under specified environmental conditions;
- When the power is less than 25%, it should be charged in time;
- It is not recommended to completely drain the battery to 25%;

2

The charging port is located at the top of the product handle

#### Instructions for use

- Turn on, vibrate:**  
Long press the button for 2 seconds, when the vibration is turned on, it will be level 1, and the display light will light up. Short press once for 2 levels, and two display lights will light up. Short press again for 3 levels, and the display lights will turn on three. Continue to short press to turn off the vibration function, and all three display lights will go out;
- Heating:**  
Press and hold the button for 2 seconds, the hot compress is turned on, the temperature is about 40°C, and the heating display light turns on. Short press once, the temperature is about 50°C, and two display lights will light up. Short press again, the temperature is about 60°C, and three display lights will light up. Continue to short press once to turn off the hot compress function, and all three display lights will go out.
- Note:**  
When either function of vibration or hot compress is turned on, short press to turn on another function, vibration gear or heating temperature adjustment, refer to 1 or 2;
- Bianstone therapy only**  
With 2 hot compress functions, other physiotherapy heads have no hot compress function when turned on;
- Independent use:**  
Both vibration and hot compress functions can be used independently;
- 15 minutes automatic shutdown:**  
The automatic timing of vibration and hot compress function is 15 minutes, and it will automatically turn off after 15 minutes of use;
- Manual shutdown:**  
Long press any key in the power-on state to turn off the power.

3

#### Dr. Rock APP operating instructions

- The Dr. Rock App is available on the Apple App Store. Please search for keywords such as "Zikko", "Dr. Rock", etc. on the App Store to download;
- After downloading and installing, turn on the phone's Bluetooth → click "Dr. Rock APP" → "Device" → "Scan Bluetooth", the product ID will pop up, and click Connect → "Bind";
- After the product is connected, adjust and use it reasonably according to your own needs and the option functions on the APP;

4

#### 4. Introduction to other functions of Dr. Rock APP

- "Products" → You can browse and understand other Dr. Rock series products, and you can also purchase products on the APP;
- "Physiotherapy" → Learn how to use Dr. Rock series products.

#### Maintenance, cleaning, storage

- After using the product, clean it with a damp towel, and then dry it with a soft cloth;
- Before and after using the Bianstone physiotherapy head, wipe and disinfect the surface of the Bianstone with medical alcohol;
- Turn off the power after each use of the product;
- When the product is stored for a long time or travels, please put it in the special storage bag provided;
- When the product is stored for a long time, the product should be charged once a month to avoid damage to the battery or moisture;
- Pay attention to waterproof, fireproof, damp and drop when placing the product. At the same time, prevent minors from using it.

#### Specifications

Model : H-MG400  
Name : Dr. Rock mini BianStone far infrared heating therapy massager  
Impact stroke : 6mm / Strength : 5KG  
Strength gear : 3 gears variable speed adjustment  
Gear/speed : 1 gear 1000 rpm, 2 gear 2000 rpm, 3 gear 3000 rpm  
Hot compress temperature : 1 gear 40°C, 2 gear 50°C, 3 gear 60°C  
Charging input : USB-C 2A/5V  
Battery : 7.4V/2200mAh, 16.28Wh, lithium battery  
Endurance time : 4-6 hours (varies according to usage status)  
Charging time : about 4 hours  
Size : 164\*48\*158mm  
Weight : 492g  
Color : gray

#### Packaging accessories

- Dr. Rock Mini x1
- User's manual x1
- Charging cable x1
- Storage bag x1
- Ball massage head x1
- Bian Stone semicircle head x1
- Flat massage head x1
- U shape massage head x1
- Cylindrical massage head x1

5

#### Bian Stone far infrared warm compress physiotherapy

Warm compress therapy is an important method in stone therapy. Its origin is to use baked hot stone to rest on the affected part of the disease or massage, which can relieve pain and treat the disease. This therapy is called stone warm compress. Electrothermal stone therapy is a kind of warm compress, i.e. current is used to heat the stone through a special instrument. The far infrared electromagnetic wave radiation heat energy generated by the heated stone can be conducted in channels and collaterals to achieve the purpose of treating various diseases. It is a clever combination of traditional stone therapy and modern high technology. At the same time, stone has a strange energy field, which acts on the surface of human skin to generate extremely far infrared radiation with extremely wide frequency band and far infrared frequency ranging from 7 to 20 microns. Every time stone rubs the human body, it can generate ultrasonic pulses beneficial to health. The average number of ultrasonic pulses can reach 3708, with the frequency range of 2-2 million Hz. Therefore, stone is the first of all materials.

Dr. Rock series Bian Stone far infrared warm compress physiotherapy has similar effect to that of warm compress therapy. It is a compound therapy of stone hyperthermia and massage, and has excellent curative effects of promoting blood circulation, removing blood stasis and dredging channels and collaterals. After thousands of years of practice, warm compress therapy has proved to have a wide range of health care functions. Clinical evidence shows that electrothermal stone therapy has good effects of warming channels and dredging veins, eliminating arthralgia, relieving spasm and sedation, and can be used for various pains, relieving muscle spasm, digestive system diseases, and etc. It also shows great advantages in beauty treatment, weight loss, insomnia adjustment and fatigue elimination.

#### Massage impact therapy

##### Impact on skin and subcutaneous tissue

Loosening thickened connective tissue and fascia, breaking the barrier of releasing fascia contraction, removing adhesion and internal scar tissue after injury or surgery, increasing venous return and lymphatic circulation, and improving muscle extensibility. Especially when muscle spasm, stiffness and restriction occur, the reflex contraction of muscle fibers is punctured, and the range of motion is increased by relieving stiffness of joints.

##### Influence on central and sympathetic nervous system

Stimulate local muscle receptors to relieve pain and help relax, without causing pain or inflammation.

##### Influence on muscle, preserved muscle, arthralgia

Common causes of muscle pain are trauma, overuse, and tension. After injury or trauma, impact therapy can speed up the healing of the inflamed area. Similarly, when a part of the body is overused or stressed, impact therapy can speed up blood circulation in the damaged part and reduce potential tension.

##### Exercise rehabilitation

Physiotherapy helps the body recover from strenuous exercise, and is beneficial

6

for conditioning and rebuilding training. Rehabilitation will remove metabolic waste and better nourish cells, normalize tissue elasticity and speed up wound healing.

#### Recovery after operation and injury

After trauma or surgical repair, the stimulation of impact therapy can eliminate scars and avoid formation and adhesion of scar tissue during the repair process of inflammatory activity of the body.

#### Relax

Impact physiotherapy can repair the body, increase the patient's body comfort and improve the overall well-being

#### indications and contraindications

Dr. Rock series deep penetration can relieve pain, bursitis, muscle spasm, neuralgia and other musculoskeletal diseases caused by joint sprain in a short time. Almost all soft tissue diseases are related to trauma, overuse of muscles or abnormal posture. Dr. Rock can be used to treat scar tissue involved in most of these diseases. When using Dr. Rock, excessive pressure and long-term physical therapy should be avoided. Sensitive areas such as head, face and cervical vertebra should also be avoided. Physical therapy should be stopped immediately if there is inflammation, swelling or pain aggravation. The current research is about the impact of vibration training on specific medical diseases. This is likely to reduce the types of contraindications mentioned above. Practical experience shows that in many cases, the combination of vibration training with physiotherapy program is also a physiotherapy suggestion. This must be done on the advice or accompanied by a doctor, expert or physiotherapist.

#### Indication

- ✓ Pain and spasm due to muscle contusion, sprain and strain
- ✓ It can help edema fluid flow in swollen parts,
- ✓ Relax thickened connective tissue and fascia,
- ✓ Reduce lactic acid accumulation in muscles, increase joint activity,
- ✓ Eliminate muscle fatigue and
- ✓ Sciatica (Bian stone hot compress physiotherapy) and
- ✓ Scapulothoracic periarthritis (Bian stone hot compress physiotherapy)
- ✓ Periarthritis (Bian stone hot compress physiotherapy)

#### Contraindications

- Aneurysm, hemorrhage, heart disease with blood thinner;
- cardiac pacemaker or defibrillator;
- Pregnancy, cancer;
- It cannot be used within 3 inches of internal fixation when joint internal fixation less than 90 days,
- Sensitive areas: head, face, cervical spine, spinal vertebrae
- Muscles cover less locations near bones:  
Tibia, back of foot, back of hand

7

#### Physiotherapy considerations

##### After injury

- The first physical therapy after injury should be based on the patient's satisfaction and comfort.
- ROM evaluation
- Determine the location and surrounding muscles according to the physiotherapy plan
- Start the instrument and set it at low to medium intensity
- The pressure applied is the weight of the instrument itself

##### After surgery

- The first postoperative physical therapy gradually increases the time and intensity of physical therapy based on the patient's response and feelings
- Determine the treatment site
- Ask the patient if they have open wounds, stitches, drainage, and internal fixation. If yes, do not irritate the area
- Start the instrument and set it at the lowest level
- Cover the treatment area with a towel
- Use a physiotherapy device to apply pressure on the physiotherapy area
- Physiotherapy is limited to the area around the surgical site

##### Lymphatic drainage

- Requires mild, systemic physical therapy
- Slowly move from the distal end to the proximal end of the limb during physical therapy, that is, in the direction of the return of the heart's veins

##### Effect

- Reduce swelling and pain
- Eliminate scar tissue after surgery and injury
- Restore muscle elasticity and extensibility
- Trigger point therapy
- Promote blood circulation and lymphatic return
- Myofascial relaxation

#### Note : Whether it is controlled depression or applying pressure, bruises may occur. Check the physiotherapy area frequently, and stop using it as soon as there is pain or discomfort.

#### Safety Precautions

- It is for adult use only, and it is forbidden for minors to use it;
- It can only be used on the dry and clean skin surface of the body part. It can also be used through clothes. Gently press and move on the skin for about 60 seconds for each part;
- It is forbidden to use fatal acupuncture points on the head or body that cannot bear any force, and any hard and boned parts;
- It is forbidden to immerse the product in water or put it in a fire, close to the fire source or high temperature;

8

- It is forbidden to drop the product or use it improperly;
- It is forbidden to touch the shaft and back of the vibrating head with fingers, hair or other parts of the body to avoid being caught;
- It is forbidden to change or modify the product in any way;
- It is forbidden to let the product run or charge unattended;
- Before each use, please carefully check whether all the functions of the product are in normal use;
- The product Bianstone physiotherapy head has a hot compress function. Please adjust it according to your own needs before use to avoid burns. People who are not sensitive to heat should use it with caution.

#### Abnormal faults and troubleshooting

Fault description	Abnormal reason	Exception handling measures
The product cannot be turned on	Check whether the battery is sufficient	Please charge (please charge for more than 6 hours if not used for a long time)
Automatic shutdown during product use	1. Low battery 2. The product has been working continuously for 15 minutes 3. The product is protected by excessive resistance during use	1. Please charge 2. Long-term protection mode, just restart 3. Normal protection, just restart.
Product cannot be charged	1. Check whether the port is well connected and whether the adapter supports 5V/2A 2. The product temperature or ambient temperature above 40°C cannot be charged.	1. Please re-plug or replace the matching adapter 2. Please wait for the product to cool down or recharge in a normal temperature environment.
Physiotherapy head slipped and dropped	Check whether the physiotherapy head is installed in place	Operation reference manual physiotherapy head installation method
Bianstone head temperature is too high	The hot compress mode is turned on in 3 levels. If you have not touched the body for a long time, it will balance the temperature of the Bianstone	Turn off the hot compress mode and wait for the temperature of the Bianstone to cool down or lower the hot compress mode to use
Excessive noise during product use	The partial silencer grease of the product is dry or caused by other reasons	For specific reasons, please contact after-sales processing

#### Note : If there are other abnormalities, please contact customer service

9

#### After-sales service

##### One year warranty

The whole machine is guaranteed for one year from the date of purchase, and the attached accessories are guaranteed for 6 months. If the quality problems caused by product defects cannot be used normally, our company will be responsible for free maintenance, replacement, or replacement of necessary components.

**Note:** The following disclaimer is not within the scope of this warranty.

- Damage caused by accident, abuse, improper handling or transportation;
- Repair the product without permission;
- The product is not maintained or used according to the instructions;
- The loss is higher than the cost of the product;
- Quality problems in delivery due to abnormal storage or protection conditions at the customer's workplace;
- Unable to provide valid proof of purchase;
- Products purchased from unofficial or authorized channels

Some states and countries do not allow restrictions on fault compensation, so the above restrictions may not be available to you. This warranty covers specific legal rights, but other rights may vary by country and state. This warranty service is provided by Zikko (Hong Kong) Digital Technology Co., Ltd. and Zikko (China) Co., Ltd. If you are a customer, please contact the physical store, distributor or retailer where you purchased the product directly to learn about the warranty and return procedures.

#### Environmentally friendly recycling

The product has a built-in rechargeable battery, which may contain substances that pollute the environment. Before discarding the product, be sure to turn off the power and take out the battery, or send the product to an officially designated battery recycling place. You can also send the discarded products back to our designated recycling department (please contact after-sales for recycling information), and the maintenance department will decompose and recycle the battery.

- Do not short-circuit the battery to prevent the battery from burning and causing a fire.
- Do not throw the battery into the fire to prevent explosion or release of toxic substances

10

#### Name and content of hazardous substances in this product

Part Name	Toxic and harmful substances or elements					
	Lead (Pb)	Mercury (Hg)	Cadmium (Cd)	Hexavalent chromium (Cr(VI))	PBBs (PBB)	PBDEs (PBDE)
plastic shell	0	0	0	0	0	0
metallic parts	0	0	0	0	0	0
Rubber parts	0	0	0	0	0	0
Circuit board	X	0	0	0	0	0
Connection line	0	0	0	0	0	0
Motor	0	0	0	0	0	0
Screw nut	X	0	0	0	0	0

**Note:**

- Circuit board components include printed circuit boards and their parts, such as resistors, capacitors, integrated circuits, connectors, etc.;
- The lead content in this product exceeds the standard for the solder solder and copper alloy nuts in the circuit board components

**This form is compiled in accordance with SJ/T 11364**

**O** means that the content of the hazardous substance in all homogeneous materials of the part is below the limit requirement specified in GB/T 26572.

**X** indicates that the content of the hazardous substance in at least one of the homogeneous materials of the part exceeds the limit requirement specified in the GB/T26572 standard

- Electronic products contain certain harmful elements, so they can be used with confidence during the environmental protection period. The use period is 10 years from the production date.
- During the environmental protection period, please use this product in accordance with the instruction manual.
- This environmental protection use period does not cover vulnerable parts: batteries.

11



## Dr.Rock Mini

### 砭石遠紅外線溫敷按摩理療儀

#### 產品簡介

這款革命性的按摩儀採用了全新熱能注入技術，從第一次使用開始就為您帶來瞬間全然舒緩、放鬆的無比感受。可極速升溫，發出遠紅外線射入身體，與細胞產生同頻共振，活化細胞、促進血液循環、緩解疼痛、放鬆肌肉、恢復體能。熱能加持垂直透膚的超聲波，快速將有效精油成分注入肌膚表皮以下，提升肌膚的光彩，令肌膚更加柔滑。更可透過手機下載App，創建發揮屬於你自己獨特的理療程式。快來享受掌中智能的純天然砭石（刮痧石）溫熱保健護理！

#### 產品布件示意圖

USB-C 充電口、控制面板、理療頭 (5個可更換理療頭)、加熱鍵、開機、震動鍵、充電指示燈、震動指示燈、加熱指示燈

### 理療頭安裝方法、特點及功效

- 1.按頭拆裝都是直插式，不需要擰動。
- 2.砭石理療頭紅色直條對準活塞的缺口。
- 3.要確保插到底部。

#### 砭石半圓形發熱理療頭

40~60 °C 溫度  
遠紅外線專門理療緩解坐骨神經痛、肩周炎、關節疼痛、肌肉酸痛、消腫脹、全身經絡疏通等症。淋巴排毒，消除黑眼圈、眼袋，溫敷肚皮(調理腸胃)，超聲波快速導入精油(美膚美體)。

#### 球形理療頭

適用於按摩手臂、腰背、臀部、大腿、小腿、等大肌肉群。

#### U形理療頭

適用於按摩頸部與脊椎、跟腱處。

#### 平形理療頭

適用於各肌肉部位的放鬆、塑性等。

#### 圓柱形理療頭

適用於衝擊深層組織，如筋絡手牽、足底等。

#### 充電說明

- 1.初次使用前，充電約4個小時，將電充滿；
- 2.充電時，將提供專用USB線連接設備USB-C插口，另一端用任意5伏充電器頭。(建議5V/2A)；
- 3.儀器上所有電量指示燈有規律地閃爍，表示正在充電；
- 4.儀器上的所有電量指示燈停止閃爍並保持亮起時，表示電已充滿；
- 5.電池在指定環境條件下可以任何時間，任何電量水平下進行充電；
- 6.當電量低於25%時，應及時充電；
- 7.不建議將電池電量完全耗盡到25%；

### 使用說明

充電口位於產品手柄頂端

- 8.設備加載後平均運行時間為三個小時，這依賴於使用期間的振動頻率和施加的壓力。

加熱鍵、震動鍵

- 1.開機、震動：長按 **Ⓢ** 鍵2秒，震動開啟，此時力度為低檔，震動指示燈亮一顆。短按一次，力度為中檔，震動指示燈亮兩顆。再短按一次，力度為高檔，震動指示燈亮三顆。繼續短按一次關閉震動功能，指示燈三顆全滅；
- 2.加熱：長按 **Ⓢ** 鍵2秒，熱敷開啟，此時溫度約40°C左右，加熱指示燈亮一顆。短按一次，溫度約50°C左右，加熱指示燈亮兩顆。再短按一次，溫度約60°C左右，加熱指示燈亮三顆。繼續短按一次關閉熱敷功能，加熱指示燈三顆全滅。
- 3.注意：在震動或是熱敷任一功能開啟的情況下，短按可開啟另一功能。震動檔位或是加熱溫度調節參考1或2；
- 4.僅有砭石理療頭具備2的熱敷功能的使用，其它理療頭開啟均無熱敷功能；
- 5.獨立使用：振動、熱敷功能均可以獨立使用；
- 6.15分鐘自動關機：振動、熱敷功能自動定時均為15分鐘，在使用15分鐘後自動關機；
- 7.手動關機：開機狀態下長按任意鍵可以關閉電源。

### Dr.Rock APP 的使用

- 1、通過掃描下方產品二維碼下載。如二維碼無法下載時，Dr.Rock App 已在蘋果APP Store上架，請在APP上搜索「Zikko」、「Dr.Rock」、「絡醫生」等關鍵詞，即可下載；
- 2、下載並安裝後，打開手機藍牙→點開「Dr.Rock APP」→「設備」→「掃描藍牙」，彈出產品ID，點擊連接→「綁定」；
- 3、產品連接後，根據自己使用需求，依據APP上的選項功能，合理調試使用；

電量顯示、溫度顯示、藍牙連接開關、綁定/解綁開關、默認自動模式、震動調節、加熱開關、溫度調節、已保存記錄

### 4、Dr.Rock APP其它功能介紹

- ①「產品」→可瀏覽和了解Dr.Rock系列其它產品，亦可在APP上購買選中產品；
- ②「理療」→學習Dr.Rock系列產品的使用教程。

### 保養、清潔、存放

1. 產品使用後，用稍微濕一點的毛巾清潔，然後用軟布擦乾；
2. 砭石理療頭在使用前後，砭石表面請用醫用酒精擦拭消毒；
3. 產品每次使用完畢後，需關掉電源；
4. 產品在長時間存放或出門旅行時，請放置於提供的專用收納包中；
5. 產品在長時間存放不使用時，應每月給產品充一次電，避免電池受損或產品受潮；
6. 產品放置時注意防水、防火、受潮及碰撞、掉落。同時，防止未成年入使用。

### 參數規格

型號：H-MG400  
品名：Zikko (即刻) Dr.Rock Mini砭石遠紅外線溫敷按摩理療儀  
衝擊行程：6mm / 力度：5KG  
檔位/轉速：1檔1000轉/分鐘 2檔2000轉/分鐘 3檔3000轉/分鐘  
熱敷溫度：3檔調節 1檔40°C 2檔50°C 3檔60°C (註：以上受環境及使用情況會有±5°C偏差)  
電源輸入：USB-C 5V/2A  
電池：7.4V/2200mAh, 16.28Wh, 鋰電池  
續航時間：4~6小時 (依據使用狀態變化)  
充電時間：約4小時  
尺寸：164\*48\*158mm  
重量：492克  
顏色：灰色

### 包裝配件

- Dr.Rock Mini x1
- 球形理療頭 x1
- 收納包 x1
- 砭石半圓形理療頭 x1
- U形理療頭 x1
- 使用說明書 x1
- 平形理療頭 x1
- 充電線 x1
- 圓柱形理療頭 x1

### 砭石遠紅外線溫敷理療原理和療效

溫敷療法為砭石療法（砭術）中的一個重要方法。起源是用烤熱的砭石擺在病患處或進行按摩，可以減輕痛苦，治療疾病，這種療法就是砭石的溫敷療法。

電熱砭石療法為溫敷療法的一種，即將電流通過特製的儀器給砭石加熱，加熱後砭石產生的遠紅外線磁波輻射熱能在經絡中傳導，達到治療各種疾病的目的，是傳統砭石療法與現代高科技的巧妙的結合。同時，砭石有奇異的能量場，作用於人體皮膚表面可產生極遠紅外線輻射，其頻帶極寬，遠紅外頻率可達範圍為7~20微米。砭石每摩擦人體一次就能產生有益於身體健康的超聲波脈衝，平均超聲波脈衝次數可達3708次，頻率範圍為2~200萬赫茲是所有材質之首。

Dr.Rock 系列砭石遠紅外線溫敷理療儀，它與溫敷療法的作用相似，是砭石熱敷按摩的複合療法，具有活血化癥、疏通經絡的卓越療效。溫敷療法歷經幾十年的實踐，證明具有廣泛的理療保健作用，經過臨床表明，電熱砭石療法有良好的溫經通脈、消除病痛、止癢鎮靜的效果，可用於各種疼痛、緩解肌肉痙攣、消化系統疾病等。在美容、減肥、調整失眠和消除疲勞等方面也顯示出巨大的優勢。

#### 按摩衝擊理療

##### 對皮膚和皮下組織的影響

使增厚的結締組織、筋膜鬆解下來，打破釋放筋膜收縮的障礙，去除損傷或手術後的粘連和內部癥瘕組織，增加靜脈回流和淋巴循環，提高肌肉的延展性，特別是當肌肉痙攣、僵硬和受限的情況下，刺激肌肉纖維的反射性收縮，通過緩解關節僵硬增加活動的範圍。

##### 對中央與交感神經系統的影響

刺激肌肉局部受體，以減輕疼痛和幫助放鬆，不會產生疼痛，不會導致發炎。

##### 對肌肉、肌腱、關節痛

最常見的導致肌肉疼痛的原因是創傷、過度使用、緊張或張力。在損傷或創傷發生後，衝擊治療可加快炎症區域的癒合速度。同樣的，當身體的某些部位過度使用或有張力時，衝擊療法可以加快受影響部位的血液循環並減輕潛在的緊張關係。

##### 運動康復

放鬆理療有助於將身體從劇烈運動的壓力中恢復，並有利於調節和重建訓練。康復會去除代謝廢物並更好的營養細胞，使組織彈性正常化和更大化，理療板機點以及加快傷口的癒合。

### 手術和損傷後的恢復

外傷或手術修復後，身體在炎症活性的修復過程中，衝擊療法的刺激可排除障礙，避免瘡痕組織生成和粘連。

放鬆  
衝擊式理療可以修復身體並增加患者身體的舒適度和提高整體幸福。

### 適應症和禁忌症

Dr.Rock 系列理療儀的深層穿透力可在短時間內減輕因關節扭傷產生的疼痛、滑囊炎、肌肉痙攣、神經痛和其他骨骼肌肉疾病。幾乎所有的軟組織疾病都與外傷、肌肉的過度使用或姿勢異常有關，大多數的這些疾病涉及的癥瘕組織都可用Dr.Rock來理療。使用Dr.Rock時應避免過大的壓力和長時間的理療，這應避免敏感區域，比如頭部、面部和頸椎，若有發炎、腫脹或疼痛加重時應立刻停止理療。

目前正在進行的研究是關於振動訓練對特定醫學疾病的影響。這很有可能減少上述禁忌症的種類。實踐經驗表明，在許多情況下，將振動訓練結合到理療方案中也是一種理療建議。這必須在醫生、專家或理療師的建議下，或其陪同下進行。

適應症	禁忌症
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 因肌肉挫傷、扭傷、拉傷的疼痛和痙攣</li> <li>✓ 幫助腫脹部位的水腫液流動</li> <li>✓ 鬆弛增厚的結締組織和筋膜</li> <li>✓ 減少肌肉中乳酸的積累</li> <li>✓ 增加關節活動度</li> <li>✓ 清除肌肉疲勞</li> <li>✓ 坐骨神經痛 (砭石熱敷理療)</li> <li>✓ 肩周炎 (砭石熱敷理療)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 動脈脈、出血、使用血液稀釋劑</li> <li>➢ 心臟病、有心臟起搏器或除顫器</li> <li>➢ 懷孕、癌症</li> <li>➢ 關節內固定90天以內不可在內固定3英寸範圍內使用</li> <li>➢ 敏感區域：頭部、面部、頸椎、脊柱椎體</li> <li>➢ 肌肉覆蓋較少的靠近骨骼的位置：脛骨、足背、手背</li> </ul>

### 理療注意事項

#### 損傷後

- 損傷後首次理療應根據患者的滿意度和舒適度漸進理療
- ROM評定
- 根據理療方案確定部位和周圍的肌肉
- 啟動儀器並設置在中低等強度
- 施加的壓力為儀器自身的重量即可

### 手術後

- 術後首次理療根據患者的反應和感覺逐漸增加理療的時間和治療強度
- 確定理療部位
- 詢問患者是否有開放性傷口、縫針、引流、內固定。如有，不要刺激該部位
- 啟動儀器並設置在最低檔
- 用毛巾蓋住理療部位
- 用儀器適量在理療部位施加壓力
- 理療僅限於手術部位周圍

### 淋巴引流

- 要求做到輕微的、全身性的理療
- 理療時從肢體的遠端向近端緩慢移動，即朝着心臟靜脈回流的方向

### 功效

- 減輕腫脹、消除疼痛
- 恢復肌肉的彈性和延展性
- 促進血液循環和淋巴回流
- 消除術後及傷後癥瘕組織
- 扳機點理療
- 肌筋膜放鬆

**注意：**無論是有節制的下壓或施加壓力，都可能產生淤青。經常檢查理療區域，一旦出現疼痛或不適的跡象應立即停止使用。

### 異常故障及排除

故障描述	異常原因	異常處理措施
產品無法開機	檢查電量是否充足	請充電 (若長時間未使用請充電6小時以上)
產品使用中自動停機	1.電池電量不足 2.產品已連續工作15分鐘 3.產品使用中受阻力過大保護	1.請充電 2.長時間保護模式，重啟即可 3.正常保護，重啟即可。
產品無法充電	1.檢查充電口是否插到位，適配器是否支持5V/2A充電 2.產品溫度過高或周邊環境溫度過高，超40°C以上時無法充電。	1.請重新插拔或是更換匹配的適配器 2.請等待產品降溫或異常溫環境中重新充電。
理療頭滑出掉漆	檢查理療頭是否安裝到位	具體操作見說明書理療頭的安裝方法
砭石理療頭溫度過高	熱敷功能3檔打開，長時間未與人體接觸平衡砭石表面溫度	關閉熱敷模式待砭石表面溫度冷卻或減低熱敷模式檔位使用
產品使用過程中噪音過大	產品局部消音隔乾枯或其他原因造成	具體原因，請聯繫售後處理

註：如果有其他異常狀態，請及時聯繫客服

### 安全注意事項

1. 僅供成人使用，禁止未成年人使用；
2. 僅可在身體部位的乾燥、潔淨皮膚表面上使用，亦可以隔着衣服使用，輕輕在皮膚上按壓、移動，每個部位大約60秒；
3. 禁止在頭部或身體無法受力的致命穴位、任何堅硬有骨頭的部位使用；
4. 禁止將產品浸入水中或置於火中及靠近火源或高溫；
5. 禁止將產品掉落或不當使用；
6. 禁止將手指、頭髮或身體其他部位接觸振動頭的軸和背面，避免被夾住；
7. 禁止以任何方式改變或修改產品；
8. 禁止讓產品在無人看管的状态下運行或充電；
9. 每次使用前請仔細檢查產品所有功能是否正常使用；
10. 產品砭石理療頭具有熱敷功能，使用前請依自身需求調節，避免燙傷。對熱不敏感的人慎重使用。

### 售後服務

#### 一年質保

自購買之日起整機保質一年，所附帶的配件保修6個月。因產品製造缺陷造成的質量問題，無法正常使用，將由我負責免費維修、換貨、或更換必要的組件。  
注意：以下免費聲明不在此保修範圍之內。

- 由事故、濫用、處理不當或運輸造成的損壞；
- 未經允許擅自維修產品；
- 產品未根據說明書保養或使用；
- 損失高於產品成本；
- 由於客戶工作場所存放或保護條件異常造成交付出現質量問題；
- 無法提供有效的購買憑證；
- 非官方或授權渠道購買的產品；

一些州和國家/地區不允許限制故障賠償，所以上述限制可能對您不可用。此保修會保障具體的法定權利，但其他權利可能因國家/地區和州而異。本保修服務由Zikko (香港) 數碼科技有限公司、即刻 (中國) 有限公司提供。如果您是客戶，請聯繫您直接購買產品的實體店、經銷商或者零售商，以了解保修和退貨的程序。

### 環境保護及回收

產品內置充電電池，可能包含污染環境的物質。丟棄產品前，請一定要關閉電源並將電池取出，或將本產品送至官方指定的電池回收處。您也可以將廢棄的產品寄回我司指定的回收部門 (請聯繫售後獲取回收信息)，由維修部門對電池進行分解和回收。

- 請勿將電池短路，以防造成電池燃燒引起火災。
- 請勿將電池投入火中，以防發生爆炸或釋放有毒害物質。

### 本產品有害物質的名稱及含量

部件名稱	有毒有害物質或元素					
	鉛(Pb)	汞(Hg)	鎳(Cd)	六價鉻 (Cr(VI))	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯 醚(PBDE)
塑料外殼	○	○	○	○	○	○
金屬件	○	○	○	○	○	○
橡膠件	○	○	○	○	○	○
電路板組件	X	○	○	○	○	○
連接線	○	○	○	○	○	○
電機	○	○	○	○	○	○
螺絲螺母	X	○	○	○	○	○

註：1. 電路板組件包括印刷電路板及其構成的零部件，如電阻、電容、集成電路、連接器等。  
2. 本產品中鉛含量超標的為電路板組件中的焊料焊錫以及銅合金螺母；

**本表格依據SJ/T 11364的規定編制**  
○ 表示該有害物質在該部件所有均質材料中的含量均在 GB/T 26572規定的限量要求以下。  
X 表示該有害物質至少在該部件的某一均質材料中的含量超出GB/T26572標準規定的限量要求。

1、該電子產品含有某些有害元素，在環境保護期使用期間內可以放心使用，使用期限自生產日期起10年。  
2、在環境保護期內，請按照使用說明書使用本產品。  
3、本環境保護使用期限不覆蓋易損件：電池。



## Dr.Rock Mini

### 砭石远红外线热敷按摩理疗仪

#### 产品简介

这款革命性的按摩仪采用了全新热能注入技术，从第一次使用开始就为您带来瞬间全然舒缓、放松的无比感受。可极速升温，发出远红外线射入身体，与细胞产生同频共振，活化细胞、促进血液循环、缓解疼痛、放松肌肉、恢复体能。热能加持垂直透肤的超声波，快速将有效精油成分注入肌肤表皮以下，提升肌肤的光彩，令肌肤更加柔滑。更可透过手机下载App，创建发挥属于你自己独特的理疗程式。快来享受掌中智能的纯天然砭石（刮痧石）温热保健护理！

#### 产品布件示意图

22

### 理疗头安装方法、特点及功效

- 按摩头拆装都是直插式，不需要转动。
- 砭石理疗头红色直条对准活塞的缺口。
- 要确保插到底部。

**砭石半圆形发热理疗头**

40~60 °C 温度  
远红外线专门理疗缓解坐骨神经痛、肩周炎、关节疼痛、肌肉酸痛、消肿、全身经络疏通等症，淋巴排毒，消除黑眼圈、眼袋，热敷肚皮(调理肠胃)，超声波快速导入精油(美肤美体)。

**球形理疗头**

适用于按摩手臂、腰背、臀部、大腿、小腿、等大肌肉群。

**U形理疗头**

适用于按摩颈部与颈椎、跟腱处。

**扁平形理疗头**

适用于各肌肉部位的放松、塑形等。

**圆柱形理疗头**

适用于冲击深层组织，如筋络手掌、足底等。

#### 充电说明

- 初次使用前，充电约4小时，将电充满；
- 充电时，将提供专用USB线连接设备USB-C插口，另一端用任意5伏充电器头。(建议5V/2A)；
- 仪器上所有电量指示灯有规律地闪烁，表示正在充电；
- 仪器上的所有电量指示灯停止闪烁并保持亮起时，表示电已充满；
- 电池在指定环境条件下可以任何时间，任何电量水平下进行充电；
- 当电量低于25%时，应及时充电；
- 不建议将电池电量完全耗尽到25%；

23

### 使用说明

充电口位于产品手柄顶端

- 开机、震动：  
长按 **震动键** 2秒，震动开启，此时力度为低档，震动指示灯亮一颗。  
短按一次，力度为中档，震动指示灯亮两颗。  
再短按一次，力度为高档，震动指示灯亮三颗。  
继续短按一次关闭震动功能，指示灯三颗全灭；
- 加热：  
长按 **加热键** 2秒，热敷开启，此时温度约40℃左右，加热指示灯亮一颗。  
短按一次，温度约50℃左右，加热指示灯亮两颗。  
再短按一次，温度约60℃左右，加热指示灯亮三颗。  
继续短按一次关闭热敷功能，加热指示灯三颗全灭。
- 注意：  
在震动或是热敷任一功能开启的情况下，短按可开启另一功能，震动档位或是加热温度调节参考 1 或 2 ；
- 仅有砭石理疗头具备2的热敷功能的使用，其它理疗头开启均无热敷功能；
- 独立使用：  
震动、热敷功能均可以独立使用；
- 15分钟自动关机：  
震动、热敷功能自动定时均为15分钟，在使用15分钟后自动关闭；
- 手动关机：  
开机状态下长按任意键可以关闭电源。

24

### Dr.Rock APP 的使用

- 通过扫描下方二维码下载。如二维码无法下载时，Dr.Rock APP 已在苹果APP Store上架，请在APP上搜索“Zikko”、“Dr.Rock”、“络医生”等关键词，即可下载；
- 下载并安装后，打开手机蓝牙→点开“Dr.Rock APP”→“设备”→“扫描蓝牙”，弹出产品ID，点击连接 →“绑定”；
- 产品连接后，根据自己使用需求，依据APP上的选项功能，合理调试使用；

- 震动转速
- 蓝牙连接开关
- 默认自动模式
- 震动调节
- 已保存记录

- 电量显示
- 温度显示
- 绑定/解绑开关
- 自定义模式开关(手动调节)
- 加热开关
- 温度调节

25

### 4、Dr.Rock APP其它功能介绍

- “产品”→可浏览和了解Dr.Rock系列其它产品，亦可在APP上购买选中产品；
- “理疗”→学习Dr.Rock系列产品的使用教程。

#### 保养、清洁、存放

- 产品使用后，用稍微湿一点的毛巾清洁，然后用软布擦干；
- 砭石理疗头在使用前后，砭石表面请用医用酒精擦拭消毒；
- 产品每次使用完后，需关电源；
- 产品在长时间存放或出门旅行时，请放置于提供的专用收纳包中；
- 产品在长时间存放不使用时，应每月给产品充一次电，避免电池受损或产品受潮；
- 产品放置时注意防水、防火、受潮及碰撞、摔落。同时，防止未成年人使用。

#### 参数规格

型号：H-MG400  
品名：Zikko (即刻) Dr.Rock Mini砭石远红外线热敷按摩理疗仪  
冲击行程：6mm / 力度：5KG  
档位/转速：1档1000转/分钟 2档2000转/分钟 3档3000转/分钟  
热敷温度：3档调节 1档40℃ 2档50℃ 3档60℃  
(注：以上受环境及使用情况会有±5℃偏差)

电源输入：USB-C 5V/2A  
电 池：7.4V/2200mAh, 16.28Wh, 锂电池  
续航时间：4~6小时 (依据使用状态变化)  
充电时间：约4小时  
尺 寸：164\*48\*158mm  
重 量：492克  
颜 色：灰色

#### 包装配件

- Dr.Rock Mini x1
- 球形理疗头 x1
- 收纳包 x1
- 砭石半圆形理疗头 x1
- U形理疗头 x1
- 使用说明书 x1
- 扁平形理疗头 x1
- 充电线 x1
- 圆柱形理疗头 x1

26

### 砭石远红外线热敷理疗原理和疗效

热敷疗法是砭石疗法(砭术)中的一个重要方法。起源是用烤热的砭石搁在病患处或进行按摩，可以减轻痛苦，治疗疾病，这种疗法就是砭石的热敷疗法。

电热砭石疗法是热敷疗法的一种，即将电流通过特制的仪器给砭石加热，加热后砭石产生的远红外电磁波辐射热能可在经络中传导，达到治疗各种疾病的目的，是传统砭石疗法与现代高科技的巧妙结合。同时，砭石有奇异的能量场，作用于人体皮肤表面可产生极远红外辐射，其频率极宽，远红外频率可达范围为7-20微米。砭石每摩擦人体一次就能产生有益于身体健康的超声波脉冲，平均超声波脉冲次数可达3708次，频率范围为2-200万赫兹是所有材质之首。

Dr.Rock 系列砭石远红外线热敷理疗仪，它与热敷疗法的作用相似，是砭石热敷按摩的复合疗法，具有活血化瘀、疏通经络的卓越疗效。热敷疗法历经几千年的实践，证明具有广泛的理疗保健作用，经过临床表明，电热砭石疗法有良好的温经通脉、消除痹痛、止痒镇静的效果，可用于各种疼痛、缓解肌肉痉挛、消化系统疾病等。

在美容、减肥、调整失眠和消除疲劳等方面也显示出巨大的优势。

#### 按摩冲击理疗

##### 对皮肤和皮下组织的影响

使增厚的结缔组织、筋膜松懈下来，打破即释放筋膜收缩的障碍，去除损伤或手术后的粘连和内部瘢痕组织，增加静脉回流和淋巴循环，提高肌肉的延展性，特别是当肌肉痉挛、僵硬和受限的情况下，刺激肌肉纤维的反射性收缩，通过缓解关节僵硬增加运动的范围。

##### 对中央与交感神经系统的影响

刺激肌肉局部受体，以减轻疼痛和帮助放松，不会产生疼痛，不会导致发炎。

##### 对肌肉、肌腱、关节痛

最常见的导致肌肉疼痛的原因是创伤、过度使用、紧张或张力。在损伤或创伤发生后，冲击治疗可加快炎症区域的愈合速度。同样的，当身体的某些部位过度使用或有张力时，冲击疗法可以加快受影响部位的血液循环并减轻潜在的紧张关系。

##### 运动康复

放松理疗有助于将身体从剧烈运动的压力中恢复，并有利于调节和重建训练。康复会去除代谢废物并更好的营养细胞，使组织弹性正常化和更大化，理疗扳机点以及加快伤口的愈合。

27

### 手术和损伤后的恢复

外伤或手术后修复后，身体在炎症活性的修复过程中，冲击疗法的刺激可排除故障，避免瘢痕组织生成和粘连。

#### 放松

冲击式理疗可以修复身体并增加患者身体的舒适度和提高整体幸福感。

#### 适应症和禁忌症

##### 适应症

- ✓ 因肌肉挫伤、扭伤、拉伤的疼痛和痉挛
- ✓ 帮助肿胀部位的水肿液流动
- ✓ 松弛增厚的结缔组织和筋膜
- ✓ 减少肌肉中乳酸的积累
- ✓ 增加关节活动度
- ✓ 消除肌肉疲劳
- ✓ 坐骨神经痛 (砭石热敷理疗)
- ✓ 肩周炎 (砭石热敷理疗)

##### 禁忌症

- 动脉瘤、出血、使用血液稀释剂
- 心脏病、有心脏起搏器或除颤器
- 怀孕、癌症
- 关节内固定90天以内不可在内固定3英寸范围内使用
- 敏感区域：头部、面部、颈椎、脊柱椎体
- 肌肉覆盖较少的靠近骨骼的位置：肘骨、足背、手背

#### 理疗注意事项

##### 损伤后

- 损伤后首次理疗应根据患者的满意度和舒适度渐进理疗
- ROM评定
- 根据理疗方案确定部位和周围的肌肉
- 启动仪器并设置在中低等强度
- 施加的压力为仪器自身的重量即可

28

### 手术后

- 术后首次理疗根据患者的反应和感觉逐渐增加理疗的时间和理疗强度
- 确定理疗部位
- 询问患者是否有开放性伤口、缝针、引流、内固定。如有，不要刺激该部位
- 启动仪器并设置在最低档
- 用毛巾盖住理疗部位
- 用仪器适量在理疗部位施加压力
- 理疗仅限于手术部位周围

#### 淋巴引流

- 减轻肿胀、消除疼痛
- 恢复肌肉的弹性和延展性
- 促进血液循环和淋巴回流
- 消除术后及术后瘢痕组织
- 扳机点理疗
- 筋膜膜放松

#### 功效

- 消除术后及术后瘢痕组织
- 扳机点理疗
- 筋膜膜放松

#### 注意：

无论是节制的下压或施加压力，都可能产生淤青。经常检查理疗区域，一旦出现疼痛或不适的迹象应立即停止使用。

#### 异常故障及排除

故障描述	异常原因	异常处理措施
产品无法开机	检查电量是否充足	请充电 (若长时间未使用请充电6小时以上)
产品使用中自动停机	1.电池电量不足 2.产品已连续工作15分钟 3.产品使用中受阻力过大保护	1.请充电 2.长时间保护模式，重启即可 3.正常保护，重启即可。
产品无法充电	1.检查充电口是否插到位，适配器是否支持5V/2A充电 2.产品温度过高或周边环境温度过高，超40℃以上时无法充电。	1.请重新插拔或是更换匹配的适配器 2.请等待产品降温或是常温环境中重新充电。
理疗头滑出掉落	检查理疗头是否安装到位	具体操用见说明书理疗头的安装方法
砭石理疗头温度过高	热敷功能3档打开，长时间未与人体接触平衡砭石表面温度	关闭热敷模式待砭石表面温度冷却或减低热敷档位使用
产品使用过程中噪音过大	产品局部消音剂干枯或其他原因造成	具体原因，请联系售后处理

注：如果有其他异常状态，请及时联系客服

29

### 安全注意事项

- 仅供成人使用，禁止未成年人使用；
- 仅在可身体部位的干燥、洁净皮肤表面上使用，亦可以隔着衣服使用，轻轻在皮肤上按压、移动，每个部位大约60秒；
- 禁止在头部或身体无法承受的致命穴位、任何坚硬有骨头的部位使用；
- 禁止将产品浸入水中或置于火中及靠近火源或高温；
- 禁止将产品掉落或不当使用；
- 禁止将手指、头发或身体其他部位接触振动头的轴和背面，避免被夹住；
- 禁止以任何方式改变或修改产品；
- 禁止让产品在无人看管的状态下运行或充电；
- 每次使用前请仔细检查产品所有功能是否正常使用；
- 产品砭石理疗头具有热敷功能，使用前请根据自身需求调节，避免烫伤。对热不敏感的人慎重使用。

#### 售后服务

##### 一年质保

自购买之日起整机质保一年，所附带的配件保修6个月。因产品制造缺陷造成的质量问题，无法正常使用的，将由我司负责免费维修、换货、或更换必要的组件。

注意：以下免责声明不在此保修范围之内。

- 由事故、滥用、处理不当或运输造成的损坏；
- 未经允许擅自维修产品；
- 产品未根据说明书保养或使用；
- 损失高于产品成本；
- 由于客户工作场所存放或保护条件异常造成交付出现质量问题；
- 无法提供有效的购买凭证；
- 非官方或授权渠道购买的产品；

一些州和国家/地区不允许限制故障赔偿，所以上述限制可能对您不可用。此保修会保障具体的法定权利，但其他权利可能因国家/地区和州而异。本保修服务由Zikko (香港) 数码科技有限公司、即刻 (中国) 有限公司提供。如果您是客户，请联系您直接购买产品的实体店、经销商或者零售商，以了解保修和退货的程序。

30

### 环境保护及回收

产品内置充电电池，可能包含污染环境的物质。丢弃产品前，请一定要关闭电源并将电池取出，或将本产品送至官方指定的电池回收处。您也可以将废弃的产品寄回我司指定的回收部门 (请联系售后获取回收信息)，由维修部门对电池进行分解和回收。

- 请勿将电池短路，以防造成电池燃烧引起火灾。
- 请勿将电池投入火中，以防发生爆炸或释放有毒有害物质。

#### 本产品有害物质的名称及含量

部件名称	有毒有害物质或元素					
	铅(Pb)	汞(Hg)	镉(Cd)	六价铬(Cr(VI))	多溴联苯(PBB)	多溴二苯醚(PBDE)
塑料外壳	○	○	○	○	○	○
金属件	○	○	○	○	○	○
橡胶件	○	○	○	○	○	○
电路板组件	X	○	○	○	○	○
连接线	○	○	○	○	○	○
电机	○	○	○	○	○	○
螺丝螺母	X	○	○	○	○	○

注：1. 电路板组件包括印刷电路板及其构成的零部件，如电阻、电容、集成电路、连接器等；  
2. 本产品中铅含量超标的为电路板组件中的焊料焊锡以及铜合金螺母；

本表格依据SJ/T 11364的规定编制  
○ 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在GB/T 26572规定的限量要求以下。  
X 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出GB/T26572标准规定的限量要求。

- 该电子产品含有某些有害元素，在环境保护使用期间内可以放心使用，使用期限自生产日期起10年。
- 在环境保护期限内，请按照使用说明书使用本产品。
- 本环境保护使用期限不覆盖易损件：电池。

31