



Therabody

THERAGUN SENSE

User Manual

TABLE OF CONTENTS

1. Product Overview
2. Download the Therabody App
3. Connecting to the Therabody App
4. What's in the Box
5. Getting to Know Your Device
6. Getting Started
7. Using the Device
8. Using the Biometric Sensor
9. Preset Guided Breathing Routine
10. Scanning Your Heart Rate and Displaying on Device
11. Attachments
12. Device Care & Cleaning
13. Charging

EN	3-15
ES	16-30
FR	31-45
IT	46-60
DE	61-75
RU	76-90
NL	91-105
ESMX	106-120
FRCA	121-135
SC	136-150
TC	151-165
KR	166-180
JP	181-195

1. Product Overview

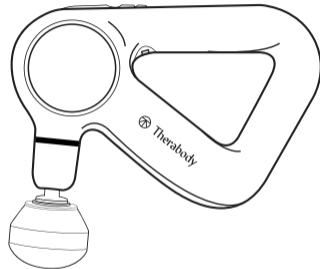
Theragun Sense

Your partner for mind & body wellness.

Take on your day with ease with the Theragun Sense device, our effective percussive massage therapy device with a built-in biometric sensor and guided breathwork to reduce stress and tension and relieve daily aches and pains. The Theragun Sense device is an easy addition to your daily wellness regimen with visually guided step-by-step routines and our patented triangle multi-grip handle so you can comfortably reach your entire body. Enhance your treatment with science backed TheraMind sound therapy in the Therabody app to help you relax and calm your mind.

Intended Use

The Theragun Sense percussive massage therapy device is intended to relieve minor aches and pains from daily activities, reduce muscle tension, tightness and stress, and ease painful knots. The device's built-in biometric sensor allows you to track your heart rate as you use guided breathing treatments and a variety of routines with haptic responses designed to help you relax and calm your mind.



2. Download the Therabody app to get the most out of your device.

Connect your Theragun Sense device to the Therabody app to access onboarding and educational content to help you get familiar with your device. With step-by-step guided routines and recommendations, the Therabody app shows you how to get the most out of your Theragun Sense device.



Scan the QR code to get started.

3. Connect Your Theragun Sense Device to the Therabody app

Start here if you're a new Therabody app user

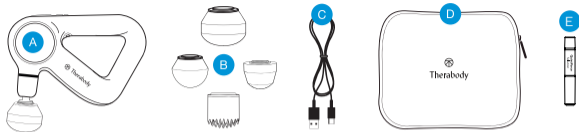
1. Download the Therabody app from the App Store or Play Store.
2. Follow the in-app instructions to create a new Therabody app account and verify your email.
3. Long press the center button to turn your Theragun Sense device on. Your Theragun Sense device must be powered on to locate and pair to the Therabody app.
4. Log in and follow the onboarding steps to connect your Theragun Sense device to the app. Ensure that your phone's Bluetooth settings are enabled.
5. Select "Theragun Sense" as your Therabody device when prompted.
6. Once connected, you can learn how to use your device, browse a catalog of science-backed step-by-step routines, and download customized routines to your Theragun Sense device.

Start here if you've previously used the Therabody app

1. Open the Therabody app and navigate to the Home screen.
2. Long press the center button to turn your Theragun Sense device on. Your Theragun Sense device must be powered on to locate and pair to the Therabody app.
3. Tap the Home screen header to add a new device. Ensure your phone's Bluetooth settings are enabled.
4. Select "Theragun Sense" as your Therabody device when prompted.
5. Once connected, you can learn how to use your device, browse a catalog of science-backed step-by-step routines, and download customized routines to your Theragun Sense device.

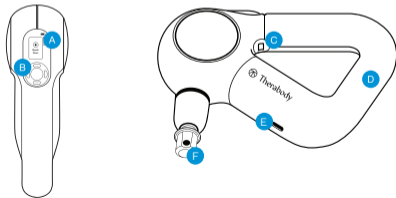
4. What's in the box

- A** Theragun device
- B** Four attachments (Dampener, Thumb, Standard Ball, Micro-point)
- C** USB-C charging cable
- D** Travel Pouch
- E** QuietForce Solution



5. Getting To Know Your Theragun Device

- A** High-resolution display LCD screen
- B** Button pad
- C** Biometric sensor
- D** Patented triangle multi-grip handle
- E** USB-C Port
- F** Attachment Connection



6. Getting started

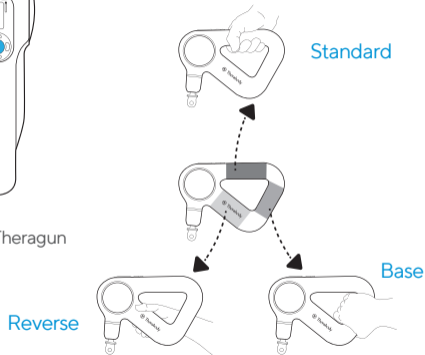
Powering The Theragun Device On and Off.

To turn on your Theragun Sense device, firmly long press the center button on the device. Firmly long press the same button to power off the device.

Step 1

Pick up and hold the device.

Our patented Theragun triangle multi-grip handle design is three-sided, so you can hold the Theragun Sense device from any side in a variety of ways.



Step 2

Turn on and try the device.

Firmly long press the center button to turn on the device. The device's LCD screen will light up when the device is on. You can select Quick Start or toggle through a variety of treatment routines using the up and down buttons. Press the center button to select your treatment. Move the Theragun Sense device back and forth over the area you're treating and experiment with different amounts of light-to-moderate pressure on your body. Do not start by putting pressure directly on an area of discomfort. Instead, work slowly around the area to reduce tension.

Step 3

Use the Therabody app

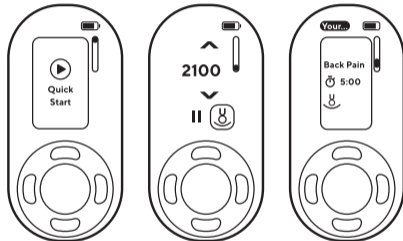
Connect your Theragun Sense device to the Therabody app to learn more about how to use the device, access step-by-step guided routines, and receive recommendations based on your personal wellness goals, activities, and concerns. Using the Therabody app, you can also download the guided routines directly to your Theragun Sense device for quick, on-the-go access.

7. Using the Theragun Sense

1. Slide your hand into the ergonomically designed Theragun triangle handle. Firmly long press the center button on the front of the device to power

on the Theragun Sense device. The device's LCD screen will light up when the device is on.

2. Select "Quick Start" to begin using the device without a guided routine, or toggle through preset guided treatment routines using the up and down buttons and press the center button to select a treatment routine. Follow the preset treatment as the device guides you to move between muscle groups.
3. Once your desired treatment is selected, toggle through the five speed options by pressing the up and down buttons to increase or decrease treatment speed, respectively.
4. Move the device across the areas in need of treatment, gradually applying light to moderate pressure as needed. The Force Meter will appear on the LCD display momentarily when pressure is applied from the device to your body.
5. Short press the center button to pause your treatment. You can skip a treatment step by selecting the skip option, exit the treatment by selecting the exit option [X], or resume treatment by short pressing the center button.
6. Long press the center power button to power off the device.



8. Using The Theragun Sense Device's Biometric Sensor

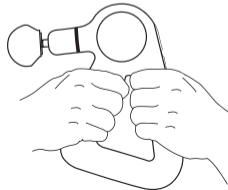
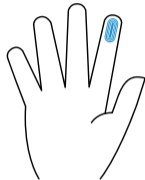
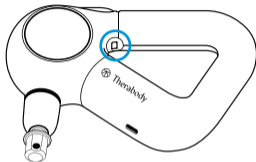
Access Routines with Biometric Sensor in the Therabody App

Use the Therabody app to access a catalog of breathing routines that utilize the biometric sensor to measure and display your heart rate. Routines that connect to the biometric sensor are labeled with the heart rate icon.

To use the device's biometric sensor, hold the device in the "double-grip" position while keeping the tip of your pointer (index) finger placed on the biometric sensor. Cover the entire sensor with the tip of your finger.



Do not squeeze or firmly press the biometric sensor, as this may lead to inaccurate readings. Support the device's weight with your free hand or rest the device against your body to reduce pressure on the biometric sensor.



9. Preset Guided Breathing Routine

The Theragun Sense device provides a preset science-backed breathwork routine to help you relax. On the main menu, press the down button to toggle through preset options, landing on the Breathing preset. Hold the device in the “double-grip” position while keeping the tip of your pointer (index) finger placed on the biometric sensor. The device will vibrate at a specific rate to guide you through a calming inhaling and exhaling routine. During this routine, the Theragun Sense device measures your heart rate. Your lowest (minimum) heart rate will be displayed following the treatment as feedback on your level of relaxation during the treatment. The goal is to lower your heart rate.

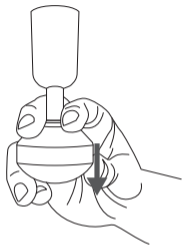
10. Scanning Your Heart Rate and Displaying on Device

Determine your current heart rate with the tap of your finger. Turn the device on and double tap the biometric sensor with one finger. Find a comfortable position where the tip of your pointer (index) finger completely covers the biometric sensor. Minimize movement until your current heart rate is displayed on the screen—approximately 15–30 seconds.

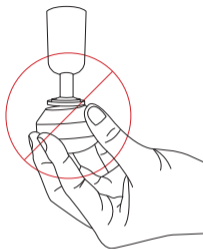
Your biometric information will not be accessible by or otherwise used by Therabody or its affiliates unless you expressly opt-in to share this data with us via the Therabody App, and will only be used in accordance with Therabody’s Privacy Policy.

11. Connecting the Attachments

1. Ensure that the device is powered off before connecting or removing any attachments.
2. Align the attachment with the tip of the arm and push to connect.
3. To remove the attachment, hold the triangle grip with one hand, and the attachment with the other hand. Place one finger on each side of the plastic connector and firmly pull off the attachment.
4. Warning: Do not place your finger between the attachment and the end of the arm, as this may cause pinching or injury.



Correct



Incorrect

Using the Attachments

The Theragun Sense device has four high-quality attachments designed for a more personalized treatment. The Dampener, Standard Ball, Thumb, and Micro-point attachments are comfortable and hygienic and do not absorb sweat, lotion, or oils.



Dampener - For tender or sensitive areas and overall use.

Use the Dampener attachment for a firm yet softer, soothing full-body massage. The Dampener attachment is specifically designed for general use and a low-impact treatment around tender, sensitive or bony areas. Do not directly contact bones (i.e., spine, knee cap) using this device. Its wide base maximizes surface area for greater, more efficient contact with the body.



Standard Ball - For large and small muscle groups

Use the Standard Ball attachment for a full-body massage. The Standard Ball attachment is specifically designed for overall use on both large and small muscle groups. With a smaller shape and higher impact level than the Dampener, it is a firmer option for overall use and is your go-to attachment for tension.



Thumb - For trigger points and the lower back.

Relieve pain with the high pressure point Thumb attachment. Specifically designed to mimic a human thumb, use this attachment for point therapy on the lower back. Use the Thumb anywhere you may have otherwise used your thumb for pain relief.



Micro-point - For increased stimulation.

Increase circulation with the Micro-point attachment. The Micro-point attachment delivers a highly targeted treatment and increases stimulation and circulation to each treatment area.

12. The Theragun Sense Device After Care & Cleaning

Device Maintenance

The following maintenance instructions are important to ensure that your device continues to work as it was designed. Failure to follow these instructions may cause your device to stop working.

Care and Cleaning

1. The Theragun Sense device is NOT waterproof or machine washable. Do not allow any liquid or water to enter the device or charging port.
2. Ensure that the device is powered off before cleaning.
3. To clean, wipe the device surface with a disinfectant wipe to remove any residue.
4. Once the device is residue-free, use a clean disinfectant wipe to thoroughly clean the device surface and attachments, wiping in a circular motion.

13. Charging

- The device's battery level is continuously displayed on the LCD screen in the top right corner when the device is powered on.
- Ensure that the device is powered off before charging; the device will not power on while charging.
- The Theragun Sense device is USB-C enabled. To charge the Theragun Sense device, plug one end of the included USB-C cable into the device and the other end into your adapter.
- When the device is powered off and charging, the device's battery percentage level will be displayed on the LCD screen.
- Once the device is fully charged, the battery icon will turn solid green and display a charge level of 100%.
- Unplug the USB-C cable from the Theragun Sense device when charging is complete.
- The battery life of the Theragun Sense device is approximately 120 minutes.

****Note:** If using an alternative USB-C cable, ensure that it is from a trusted source and has not suffered any structural damage. Do not try to use the device while charging.

See Warnings insert for important safety instructions

Guía de Inicio Rápido

Conoce tu Theragun Sense

Terapia de masaje percusivo

El tratamiento de masaje eficaz de Theragun con 4 cabezales diferentes.



Amortiguador
reduce dolores
y molestias en
zonas delicadas o
sensibles



Bola estándar
utilízalo para masajear
todo el cuerpo y
reducir la tensión



Pulgar
utilízalo en la zona
lumbar y en los puntos
gatillo para aliviar los
nudos dolorosos



Micropuntas
mejora la circulación
y estimula la
recuperación



Sensor biométrico
Sensor biométrico inte-
grado para obtener infor-
mación personalizada.



Respiración guiada
Rutinas de respiración con respuesta
táctil para reducir el estrés y mejorar
la relajación.



Sonidos Theramind
Mejora tus tratamientos con la terapia de
sonido gratuita que se encuentra en la
aplicación de Therabody.

Calma tu mente con la respiración guiada.

Mantén pulsado el botón central para encender el dispositivo y seleccionar la rutina de respiración. Coloca el dedo sobre el sensor biométrico, sujeta el dispositivo con ambas manos cerca del pecho y ponte en una posición cómoda. No aprietes ni presiones firmemente el sensor biométrico, ya que esto puede provocar lecturas inexactas.

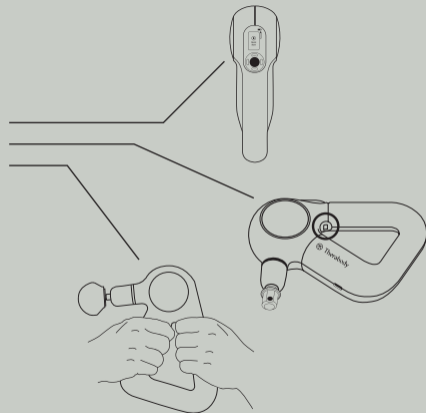
Deja que las vibraciones táctiles te guíen durante 2 minutos de respiraciones. Cuando aumente la vibración, inhala y, cuando disminuya, exhala. Cuando completes la rutina, tu ritmo cardíaco mínimo se mostrará en la pantalla.

Consejo profesional

¿Sabías que la ciencia ha demostrado que hacer respiraciones diarias reduce el estrés de forma más eficaz que la meditación? Aplica este nuevo hábito con tu Theragun Sense.



Aprovecha aún más con la aplicación de Therabody
Descubre rutinas personalizadas de Theragun y terapias de sonidos TheraMind seleccionadas para ti.



1. Descripción general del producto

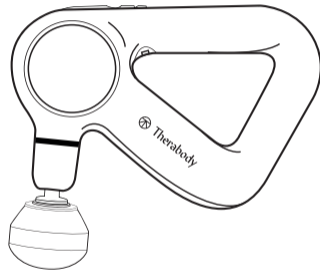
Theragun Sense

Tu mejor aliado para el bienestar mental y corporal.

Afronta el día con facilidad con el dispositivo Theragun Sense, nuestro eficaz dispositivo de terapia de masaje percusivo con sensor biométrico incorporado y respiración guiada para reducir el estrés y la tensión y aliviar los dolores y molestias del día a día. El dispositivo Theragun Sense es un complemento sencillo para tu rutina diaria de bienestar con rutinas paso a paso guiadas visualmente y nuestro mango multiagarre triangular patentado para que puedas llegar cómodamente a todo tu cuerpo. Mejora tu tratamiento con la terapia de sonidos TheraMind respaldada por ciencia en la aplicación de Therabody para ayudarte a relajarte y calmar tu mente.

Uso previsto

El dispositivo de terapia de masaje percusivo Theragun Sense está pensado para aliviar los dolores y molestias leves de las actividades cotidianas, reducir la tensión muscular, la tirantez y el estrés y aliviar los nudos dolorosos. El sensor biométrico integrado del dispositivo te permite monitorizar tu ritmo cardíaco mientras usas tratamientos de respiración guiados y una variedad de rutinas con respuestas táctiles diseñadas para ayudarte a relajarte y calmar tu mente.



2. Descarga la aplicación de Therabody para sacarle el máximo partido a tu dispositivo.

Conecta tu dispositivo Theragun Sense a la aplicación de Therabody para acceder a contenido educativo y de incorporación que te ayudará a familiarizarte con tu dispositivo. Con rutinas guiadas paso a paso y recomendaciones, la aplicación de Therabody te muestra cómo sacarle el máximo partido a tu dispositivo Theragun Sense.



Escanee el código QR para empezar.

3. Conecta tu dispositivo Theragun Sense a la aplicación Therabody

Empieza aquí si es tu primera vez con la aplicación de Therabody

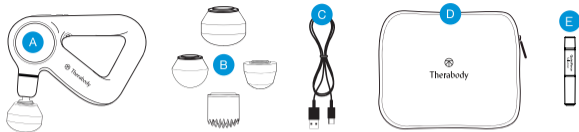
1. Descarga la aplicación de Therabody desde App Store o Play Store.
2. Sigue las instrucciones de la aplicación para crear una nueva cuenta de la aplicación de Therabody y verificar tu correo electrónico.
3. Mantén pulsado el botón central para encender el dispositivo Theragun Sense. Tu dispositivo Theragun Sense debe estar encendido para localizar y emparejarse con la aplicación de Therabody.
4. Inicia sesión y sigue los pasos de incorporación para conectar tu dispositivo Theragun Sense a la aplicación. Asegúrate de que los ajustes de Bluetooth de tu teléfono estén habilitados.
5. Selecciona "Theragun Sense" como tu dispositivo Therabody cuando se te pida.
6. Una vez conectado, puedes aprender a usar tu dispositivo, explorar un catálogo de rutinas paso a paso respaldadas por la ciencia y descargar rutinas personalizadas en tu dispositivo Theragun Sense.

Empieza aquí si ya has usado la aplicación de Therabody

1. Abre la aplicación de Therabody y ve a la pantalla de inicio.
2. Mantén pulsado el botón central para encender tu dispositivo Theragun Sense. Tu dispositivo Theragun Sense debe estar encendido para localizar y vincularse con la aplicación de Therabody.
3. Pulsa el encabezado de la pantalla de inicio para añadir un dispositivo nuevo. Asegúrate de que la conexión Bluetooth de tu teléfono esté habilitada.
4. Selecciona "Theragun Sense" como tu dispositivo Therabody cuando se te pida.
5. Una vez conectado, puedes aprender a usar tu dispositivo, consultar un catálogo de rutinas paso a paso respaldadas por la ciencia y descargar rutinas personalizadas en tu dispositivo Theragun Sense.

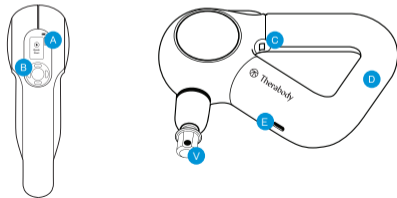
4. Contenido de la caja

- A** Dispositivo Theragun
- B** Cuatro cabezales (amortiguador, pulgar, bola estándar, micropuntas)
- C** Cable de carga USB-C
- D** Bolsa de viaje
- E** Solución QuietForce



5. Introducción a tu dispositivo Theragun

- A** Pantalla LCD de alta resolución
- B** Panel de control
- C** Sensor biométrico
- D** Empuñadura multiagarre triangular patentada
- E** Puerto USB C
- V** Conexión de cabezales



6. Guía de inicio rápido

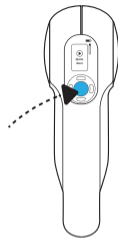
Encendido y apagado del dispositivo Theragun.

Para encender tu dispositivo Theragun Sense, mantén pulsado el botón central del dispositivo. Mantén pulsado el mismo botón para apagar el dispositivo.

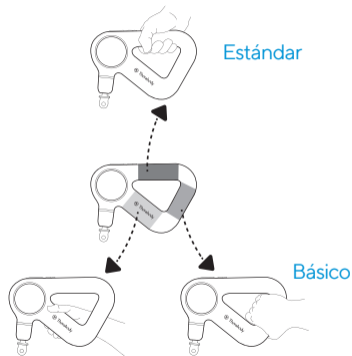
Paso 1

Coger y sujetar el dispositivo.

Nuestro mango multiagarre triangular patentado Theragun tiene tres caras, por lo que puedes sostener el dispositivo Theragun Sense desde cualquier lado de diversas maneras.



Reverso



Paso 2

Encender y probar el dispositivo.

Mantén pulsado el botón central para encender el dispositivo. La pantalla LCD del dispositivo se encenderá cuando el dispositivo esté encendido. Puedes seleccionar Inicio rápido o cambiar entre una variedad de rutinas de tratamiento con los botones de arriba y abajo. Pulsa el botón central para seleccionar tu tratamiento. Mueve el dispositivo Theragun Sense de un lado a otro sobre la zona que estás tratando y experimenta con diferentes cantidades de presión ligera a moderada en el cuerpo. No comiences ejerciendo presión directamente sobre una zona que te resulte incómoda. En vez de eso, trabaja lentamente el área circundante a fin de reducir la tensión.

Paso 3

Utilizar la aplicación de Therabody

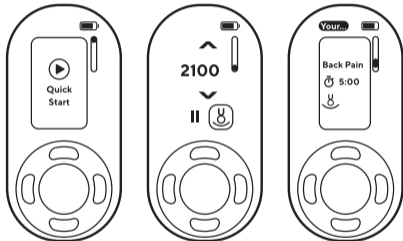
Conecta tu dispositivo Theragun Sense a la aplicación de Therabody para obtener más información sobre cómo usar el dispositivo, acceder a rutinas guiadas paso a paso y recibir recomendaciones basadas en tus objetivos de bienestar, actividades e inquietudes personales. Con la aplicación de Therabody, también puedes descargar las rutinas guiadas directamente en tu dispositivo Theragun Sense para acceder a ellas rápidamente desde cualquier lugar.

7. Uso del Theragun Sense

1. Mete la mano en el mango triangular de Theragun de diseño ergonómico. Mantén pulsado el botón central de la parte delantera del dispositivo para

encender el dispositivo Theragun Sense. La pantalla LCD del dispositivo se encenderá cuando el dispositivo esté encendido.

2. Selecciona «Inicio rápido» para empezar a usar el dispositivo sin una rutina guiada o cambia entre las rutinas de tratamiento guiado preestablecidas con los botones de arriba y abajo y pulsa el botón central para seleccionar una rutina de tratamiento. Sigue el tratamiento preestablecido a medida que el dispositivo te va guiando para pasar de un grupo muscular a otro.
3. Una vez seleccionado el tratamiento deseado, cambia las cinco opciones de velocidad presionando los botones arriba y abajo para aumentar o disminuir la velocidad del tratamiento, respectivamente.
4. Pasa el dispositivo por las zonas que necesiten tratamiento aplicando gradualmente una presión ligera a moderada, según tus necesidades. El medidor de fuerza aparecerá en la pantalla LCD de forma momentánea cuando se aplique presión desde el dispositivo al cuerpo.
5. Pulsa brevemente el botón central para pausar el tratamiento. Puedes omitir un paso de tratamiento seleccionando la opción de omisión, salir del tratamiento seleccionando la opción de salida [X] o reanudar el tratamiento pulsando el botón central.
6. Mantén pulsado el botón central para apagar el dispositivo.



8. Uso del sensor biométrico del dispositivo Theragun Sense

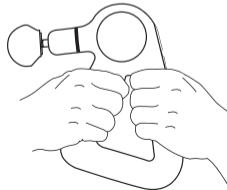
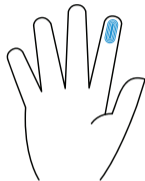
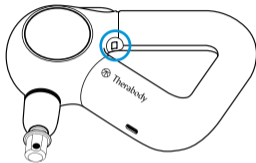
Accede a rutinas con sensor biométrico en la aplicación de Therabody

Usa la aplicación Therabody para acceder a un catálogo de rutinas de respiración que utilizan el sensor biométrico para medir y mostrar el ritmo cardíaco. Las rutinas que se conectan al sensor biométrico están etiquetadas con el icono de ritmo cardíaco.

Para utilizar el sensor biométrico del dispositivo, sujétalo en la posición de "empuñadura doble" mientras dejas la punta del dedo índice colocada en el sensor biométrico. Cubre todo el sensor con la punta del dedo.



No aprietes ni presiones firmemente el sensor biométrico, ya que esto puede provocar lecturas inexactas. Sujeta el peso del dispositivo con la mano libre o apóyalo contra tu cuerpo para reducir la presión sobre el sensor biométrico.



9. Rutina de respiración guiada preestablecida

El dispositivo Theragun Sense proporciona una rutina de respiración preestablecida respaldada por la ciencia para ayudarte a relajarte. En el menú principal, pulsa el botón de abajo para alternar entre las opciones preestablecidas hasta llegar a la rutina preestablecida de Respiración. Sujeta el dispositivo en la posición de "empuñadura doble" mientras dejas la punta del dedo índice colocada sobre el sensor biométrico. El dispositivo vibrará a una velocidad específica para guiarte a través de una rutina de inhalación y exhalación relajantes. Durante esta rutina, el dispositivo Theragun Sense medirá tu ritmo cardíaco. El ritmo cardíaco más bajo (mínimo) se mostrará después del tratamiento a modo de información sobre tu nivel de relajación durante el tratamiento. El objetivo es reducir tu ritmo cardíaco.

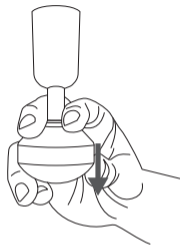
10. Escanear tu ritmo cardíaco y verlo en el dispositivo

Consulta tu ritmo cardíaco actual con el tacto de un solo dedo. Enciende el dispositivo y pulsa dos veces el sensor biométrico con un dedo. Encuentra una posición cómoda en la que la punta del dedo índice cubra completamente el sensor biométrico. Muévete lo menos posible hasta que tu ritmo cardíaco actual se muestre en la pantalla, en unos 15-30 segundos.

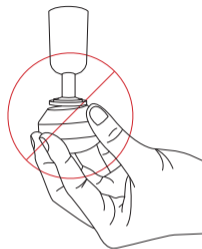
Ni Therabody ni sus afiliados podrán acceder a tu información biométrica, ni tampoco usarla, a menos que tú aceptes expresamente compartir estos datos con nosotros a través de la aplicación, y solo se utilizará de acuerdo con la Política de privacidad de Therabody.

11. Conexión de los cabezales

1. Asegúrate de que el dispositivo esté apagado antes de conectar o quitar un cabezal.
2. Alinea el cabezal con el eje y presiona para conectarlo.
3. Para retirar el cabezal, sujeta la empuñadura triangular con una mano y el cabezal con la otra. Coloca un dedo a cada lado del conector de plástico y tira firmemente del cabezal.
4. Aviso: no metas el dedo entre el cabezal y el extremo del brazo, ya que esto puede causar pellizcos y lesiones.



✓
Correcto



✗
Incorrecto

Uso de los cabezales

El dispositivo Theragun Sense tiene cuatro cabezales de alta calidad diseñados para un tratamiento más personalizado. Los cabezales amortiguador, bola estándar, pulgar y micropuntas son cómodos e higiénicos y no absorben el sudor, las cremas ni los aceites.



Amortiguador: para zonas sensibles o delicadas y para uso general.

Usa el cabezal amortiguador para darte un masaje por todo el cuerpo firme, pero más suave y relajante. El cabezal amortiguador está diseñado específicamente para uso general y un tratamiento de bajo impacto en zonas sensibles, delicadas u óseas. No hagas contacto directo con los huesos (es decir, la columna vertebral, la rótula) con este dispositivo. Su amplia base maximiza la zona de superficie para conseguir un contacto con el cuerpo mayor y más eficaz.



Bola estándar: para grupos musculares grandes y pequeños

Utiliza el cabezal bola estándar para darte un masaje por todo el cuerpo. El cabezal bola estándar está diseñado específicamente para su uso general tanto en grupos musculares grandes como pequeños. Con un tamaño más pequeño y un mayor nivel de impacto que el amortiguador, es una opción más firme para su uso general y para relajar la tensión.



Pulgar: para puntos gatillo y la zona lumbar.

Alivia el dolor con el cabezal pulgar con punto de alta presión. Diseñado específicamente para imitar un pulgar humano, utiliza este accesorio para la terapia de puntos en la zona lumbar. Usa el pulgar en cualquier lugar donde habrías utilizado el pulgar para aliviar el dolor.



Micropuntas: para una mayor estimulación.

Aumenta la circulación con el cabezal de micropuntas. El cabezal de micropuntas proporciona un tratamiento muy específico y aumenta la estimulación y la circulación en cada zona tratada.

12. Cuidado y limpieza del dispositivo Theragun Sense

Mantenimiento del dispositivo

Las siguientes instrucciones de mantenimiento son importantes para garantizar que el dispositivo funcione correctamente. Su incumplimiento puede ocasionar que el dispositivo deje de funcionar.

Cuidado y limpieza

1. El dispositivo Theragun Sense NO es resistente al agua ni se puede lavar a máquina. No dejes que ningún líquido o agua entre en el dispositivo o puerto de carga.
2. Asegúrate de que el dispositivo esté apagado antes de limpiarlo.
3. Para limpiarlo, limpia la superficie del dispositivo con una toallita desinfectante para eliminar cualquier residuo.
4. Una vez que el aparato esté libre de residuos, utiliza una toallita desinfectante limpia para limpiar a fondo la superficie del aparato y los cabezales con movimientos circulares.

13. Carga

- El nivel de batería del dispositivo aparece continuamente en la pantalla LCD en la esquina superior derecha cuando el dispositivo está encendido.
- Asegúrate de que el dispositivo esté apagado antes de cargarlo; el dispositivo no se encenderá durante la carga.
- El dispositivo Theragun Sense es compatible con carga USB-C. Para cargar el dispositivo Theragun Sense, conecta un extremo del cable USB-C incluido en el dispositivo y el otro extremo en el adaptador.
- Cuando el dispositivo esté apagado y cargando, el porcentaje de la batería del dispositivo se mostrará en la pantalla LCD.
- Una vez que el dispositivo esté completamente cargado, el icono de batería se pondrá en verde fijo y mostrará un nivel de carga del 100 %.
- Desconecta el cable USB-C del dispositivo Theragun Sense cuando se complete la carga.
- La duración de la batería del dispositivo Theragun Sense es de aproximadamente 120 minutos.

****Nota:** Si utilizas otro cable USB-C, comprueba que sea de una fuente de confianza y que no haya sufrido ningún daño estructural. No intentes usar el dispositivo mientras se está cargando.

Consulte el inserto con advertencias para obtener instrucciones de seguridad importantes

Guide de Démarrage Rapide

Familiarisez-vous avec votre Theragun Sense

FR

Massothérapie par percussion

Le massage efficace du Theragun avec 4 embouts différents.



L'amortisseur
— Soulage les courbatures et les douleurs des zones sensibles ou délicates



La balle standard
À utiliser pour un massage sur tout le corps afin de réduire les tensions



Le pouce
À utiliser dans le bas du dos et les points gâchette pour soulager les nœuds douloureux



L'embout micro-point
Stimule la circulation et la récupération



Capteur biométrique
Capteur biométrique intégré pour des aperçus personnalisés.



Respiration guidée
Des routines de respiration guidées par des vibrations haptiques pour réduire le stress et améliorer la relaxation.



Son Theramind
Améliorez vos traitements avec la thérapie sonore gratuite disponible dans l'application Therabody.

Calmez votre esprit avec la respiration guidée.

Maintenez le bouton central enfoncé pour allumer votre appareil et sélectionnez la routine de respiration. Placez votre doigt sur le capteur biométrique, tenez l'appareil avec les deux mains près de votre poitrine et mettez-vous dans une position confortable. Ne pressez pas ou n'appuyez pas fermement sur le capteur biométrique, car cela peut entraîner des lectures inexactes.

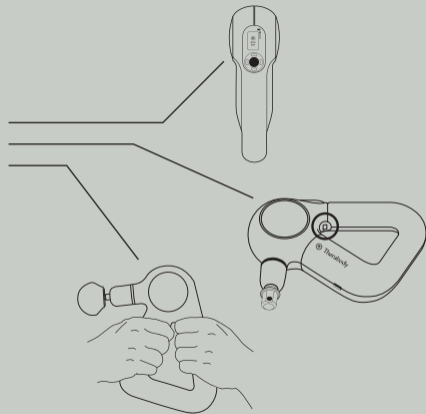
Laissez les vibrations haptiques vous guider pendant 2 minutes de respiration. Lorsque la vibration augmente, inspirez et lorsque la vibration diminue, expirez. Une fois la routine terminée, votre fréquence cardiaque minimale s'affiche à l'écran.

Conseil de pro

Saviez-vous que la science a prouvé qu'un travail de respiration quotidien réduit le stress plus efficacement que la méditation quotidienne ? Créez cette nouvelle routine avec votre Theragun Sense.



Découvrez davantage d'informations dans l'application Therabody.
Découvrez les routines Theragun personnalisées et les thérapies sonores TheraMind.



1. Présentation du produit

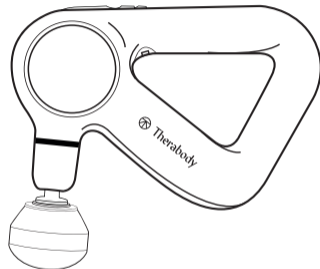
Theragun Sense

Votre allié pour le bien-être de l'esprit et du corps.

Votre journée sera détendue grâce à l'appareil Theragun Sense, notre appareil de massothérapie par percussion efficace doté d'un capteur biométrique intégré et d'une respiration guidée pour réduire stress et tensions et soulager les courbatures quotidiennes. L'appareil Theragun Sense est facile à intégrer à votre régime de bien-être quotidien avec des routines visuellement guidées étape par étape et une poignée multiprise brevetée en triangle permettant d'atteindre facilement toutes les zones du corps. Accompagnez votre traitement d'une thérapie sonore TheraMind scientifiquement éprouvée dans l'application Therabody pour vous aider à vous détendre et à calmer votre esprit.

Utilisation prévue

L'appareil de massothérapie par percussion Theragun Sense est destiné à soulager les douleurs mineures liées aux activités quotidiennes, à réduire les tensions musculaires, les crispations et le stress, et à soulager les nœuds douloureux. Le capteur biométrique intégré de l'appareil vous permet de suivre votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez des traitements respiratoires guidés et une variété de routines avec des réponses haptiques conçues pour vous aider à vous détendre et à calmer votre esprit.



2. Téléchargez l'application mobile Therabody pour tirer le meilleur parti de votre appareil.

Connectez votre appareil Theragun Sense à l'application Therabody pour accéder à l'intégration et au contenu éducatif afin de vous familiariser avec votre appareil. Avec des routines guidées et des recommandations étape par étape, l'application mobile Therabody vous montre comment tirer le meilleur parti de votre appareil Theragun Sense.



Scanner le code QR
pour commencer.

3. Connectez votre appareil Theragun Sense à l'application Therabody

Commencez ici si vous êtes un nouvel utilisateur de l'application Therabody

1. Téléchargez l'application mobile Therabody depuis l'App Store ou le Play Store.
2. Suivez les instructions intégrées à l'application pour créer un nouveau compte d'application Therabody et vérifier votre adresse e-mail.
3. Appuyez longuement sur le bouton central pour allumer votre appareil Theragun Sense. Votre appareil Theragun Sense doit être allumé pour localiser et jumeler l'application mobile Therabody.
4. Connectez-vous et suivez les étapes d'intégration pour connecter votre appareil Theragun Sense à l'application. Assurez-vous que les paramètres Bluetooth de votre téléphone sont activés.
5. Sélectionnez « Theragun Sense » comme appareil Therabody lorsque vous y êtes invité-e.
6. Une fois connecté-e, vous pouvez apprendre à utiliser votre appareil, parcourir un catalogue de routines étape par étape fondées sur la science et télécharger des routines personnalisées sur votre appareil Theragun Sense.

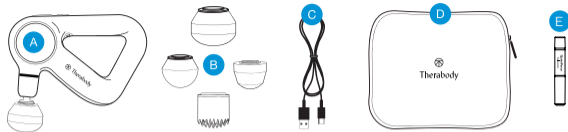
Commencez ici si vous avez déjà utilisé l'application Therabody

1. Ouvrez l'application Therabody et accédez à l'écran d'accueil.
2. Appuyez longuement sur le bouton central pour allumer votre appareil Theragun Sense. Votre appareil Theragun Sense doit être allumé pour localiser et coupler l'application Therabody.
3. Touchez l'en-tête de l'écran d'accueil pour ajouter un nouvel appareil. Assurez-vous que les paramètres Bluetooth de votre téléphone sont activés.
4. Sélectionnez « Theragun Sense » comme appareil Therabody lorsque vous y êtes invité-e.
5. Une fois connecté-e, vous pouvez apprendre à utiliser votre appareil, parcourir un catalogue de routines étape par étape fondées sur la science et télécharger des routines personnalisées sur votre appareil Theragun Sense.

4. Contenu de la boîte

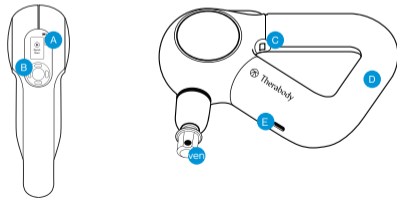
FR

- A** Appareil Theragun
- B** Quatre accessoires (l'amortisseur, le pouce, la balle standard, le micro-point)
- C** Câble de rechargement USB-C
- D** Pochette de transport
- E** Solution QuietForce



5. Apprendre à connaître votre appareil Theragun

- A** Écran LCD haute résolution
- B** Boutons
- C** Capteur biométrique
- D** Poignée multiprise brevetée en triangle
- E** Port USB-C
- ven** Connexion de l'embout



6. Pour démarrer

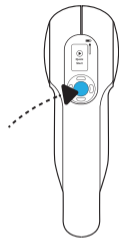
Mise en marche et arrêt de l'appareil Theragun.

Pour allumer votre appareil Theragun Sense, appuyez fermement et longuement sur le bouton central de l'appareil. Appuyez fermement et longuement sur le même bouton pour éteindre l'appareil.

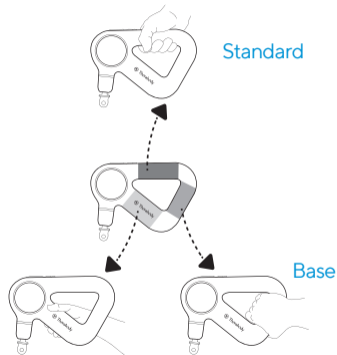
Étape 1:

Prendre en main l'appareil.

Notre conception brevetée de poignée multiprise en triangle Theragun possède trois côtés, ce qui vous permet de tenir l'appareil Theragun Sense de n'importe quel côté et de différentes manières.



Inverser



Étape 2

FR Allumer et essayer l'appareil.

Appuyez fermement sur le bouton central pour allumer l'appareil. L'écran LCD de l'appareil s'allume lorsque l'appareil est allumé. Vous pouvez sélectionner Démarrage rapide ou parcourir une variété de routines de traitement à l'aide des boutons haut et bas. Appuyez sur le bouton central pour sélectionner votre traitement. Déplacez l'appareil Theragun Sense d'avant en arrière sur la zone que vous traitez et essayez différentes quantités de pression légère à modérée sur votre corps. Ne commencez pas par exercer de la pression directement sur une zone d'inconfort. Travaillez plutôt lentement autour de la zone pour réduire la tension.

Étape 3

Utilisez l'application mobile Therabody

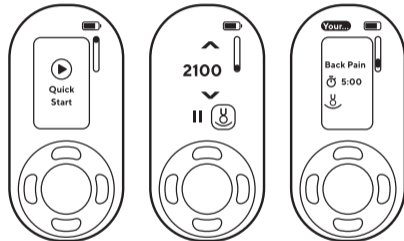
Connectez votre appareil Theragun Sense à l'application mobile Therabody pour en savoir plus sur l'utilisation de l'appareil, accéder à des routines guidées étape par étape et recevoir des recommandations basées sur vos préoccupations, vos activités et vos objectifs personnels en matière de bien-être. À l'aide de l'application mobile Therabody, vous pouvez également télécharger les routines guidées directement sur votre appareil Theragun Sense pour un accès rapide et mobile.

7. Utilisation du Theragun Sense

1. Glissez votre main dans la poignée ergonomique en triangle Theragun. Appuyez fermement longuement sur le bouton central à l'avant de l'appareil

pour allumer l'appareil Theragun Sense. L'écran LCD de l'appareil s'allume lorsque l'appareil est allumé.

2. Sélectionnez « Démarrage rapide » pour commencer à utiliser l'appareil sans routine guidée, ou passez d'un programme de traitement guidé prédéfini à l'autre à l'aide des boutons haut et bas, puis appuyez sur le bouton central pour sélectionner une routine de traitement. Suivez le traitement prédéfini à mesure que l'appareil vous guide pour vous déplacer entre les groupes musculaires.
3. Une fois le traitement souhaité sélectionné, choisissez parmi les cinq options de vitesse en appuyant sur les boutons haut et bas pour augmenter ou diminuer la vitesse de traitement.
4. Faites glisser le dispositif sur les zones à masser, en exerçant une pression graduelle légère à modérée, selon les besoins. Le dynamomètre apparaît momentanément sur l'écran LCD lorsque l'appareil exerce une pression sur votre corps.
5. Appuyez brièvement sur le bouton central pour mettre votre traitement en pause. Vous pouvez ignorer une étape de traitement en sélectionnant l'option Ignorer, quitter le traitement en sélectionnant l'option de sortie [X] ou reprendre le traitement en appuyant brièvement sur le bouton central.
6. Appuyez longuement sur le bouton d'alimentation central pour éteindre l'appareil.



8. Utilisation du capteur biométrique de l'appareil Theragun Sense

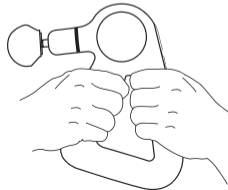
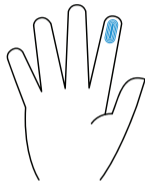
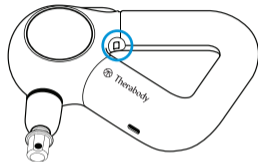
FR Accédez aux routines avec le capteur biométrique dans l'application Therabody

Utilisez l'application Therabody pour accéder à un catalogue de routines respiratoires qui utilisent le capteur biométrique pour mesurer et afficher votre fréquence cardiaque. Les routines qui se connectent au capteur biométrique sont étiquetées avec l'icône de fréquence cardiaque.

Pour utiliser le capteur biométrique de l'appareil, maintenez l'appareil en position « double poignée » tout en maintenant le bout du pointeur (index) sur le capteur biométrique. Couvrez tout le capteur avec le bout de votre doigt.



Ne pressez pas ou n'appuyez pas fermement sur le capteur biométrique, car cela peut entraîner des lectures inexactes. Soutenez le poids de l'appareil avec votre main libre ou posez l'appareil contre votre corps pour réduire la pression sur le capteur biométrique.



9. Routine de respiration guidée prédéfinie

L'appareil Theragun Sense propose une routine de respiration prédéfinie fondée sur la science pour vous aider à vous détendre. Dans le menu principal, appuyez sur le bouton du bas pour basculer entre les options prédéfinies, et sélectionnez le préréglage Respiration. Tenez l'appareil en position « double poignée » tout en maintenant le bout du pointeur (index) sur le capteur biométrique. L'appareil vibre à un rythme spécifique pour vous guider dans une routine d'inspiration et d'expiration apaisante. Pendant cette routine, l'appareil Theragun Sense mesure votre fréquence cardiaque. Votre fréquence cardiaque la plus basse (minimum) sera affichée après le traitement, ainsi que votre niveau de relaxation général pendant le traitement. L'objectif est de réduire votre fréquence cardiaque.

10. Numérisation de votre fréquence cardiaque et affichage sur l'appareil

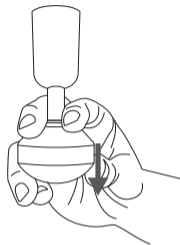
Déterminez votre fréquence cardiaque actuelle du bout du doigt. Allumez l'appareil et appuyez deux fois sur le capteur biométrique avec un doigt. Trouvez une position confortable où le bout de votre doigt (index) couvre complètement le capteur biométrique. Minimisez les mouvements jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque actuelle s'affiche sur l'écran, pendant environ 15 à 30 secondes.

Vos informations biométriques ne seront pas accessibles ou autrement utilisées par Therabody ou ses sociétés affiliées, sauf si vous acceptez expressément de partager ces données avec nous par via l'application Therabody, et ne seront utilisées que conformément à la politique de confidentialité de Therabody.

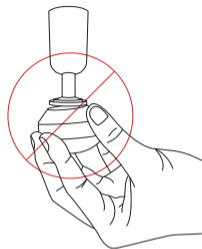
11. Raccorder les embouts de massage

FR

1. Assurez-vous que l'appareil est hors tension avant de connecter ou de retirer tout accessoire.
2. Placer la tête de massage au bout du bras et l'emboîter pour la raccorder.
3. Pour retirer l'embout, tenez la poignée en triangle d'une main et l'embout avec l'autre main. Placez un doigt de chaque côté du connecteur en plastique et retirez fermement l'embout.
4. Mise en garde : ne placez pas votre doigt entre l'embout et l'extrémité du bras, car cela peut causer des pincements ou des blessures.



Correct



Incorrect

Utilisation des embouts de thérapie

L'appareil Theragun Sense dispose de quatre embouts de haute qualité conçus pour un traitement plus personnalisé. L'amortisseur, la balle standard, le pouce et l'embout à micro-point sont confortables et hygiéniques, et n'absorbent pas la transpiration, la lotion ou les huiles.



L'amortisseur - Pour les zones sensibles ou sensibles et pour un usage général .

Utilisez l'amortisseur pour un massage tout aussi ferme que doux, et apaisant de tout le corps . L'amortisseur est spécialement conçu pour un usage général et un traitement à faible impact autour des zones sensibles, délicates ou osseuses. Ne touchez pas directement les os (c.-à-d. la colonne vertébrale, la rotule, etc.) avec cet appareil. Sa base large maximise la surface et l'efficacité de traitement.



La balle standard - Pour les grands et les petits groupes musculaires

Utilisez la balle standard pour un massage complet du corps. La balle standard est spécialement conçue pour une utilisation générale sur les petits et grands groupes musculaires. Avec sa forme plus compacte et un niveau d'impact plus élevé que l'amortisseur, cet embout est idéal un massage général plus ferme pour soulager les tensions.



Le pouce - Pour les points gâchette et le bas du dos.

Soulagez vos douleurs avec le pouce à point de pression élevé. Spécialement conçu pour imiter le pouce humain, utilisez cet embout pour une thérapie ciblée du bas du dos. Utilisez le pouce sur toutes les zones où vous auriez pu utiliser votre pouce pour soulager la douleur.



L'embout micro-point - Pour une stimulation accrue.

Augmentez la circulation grâce à l'embout micro-point. L'embout micro-point offre un traitement hautement ciblé et augmente la stimulation et la circulation dans chaque zone de traitement.

12. Le dispositif Theragun Sense après entretien et nettoyage

FR

Entretien de l'appareil

Les instructions d'entretien suivantes sont importantes pour que votre appareil continue de fonctionner comme prévu. Si vous ne suivez pas ces instructions, votre appareil risque de cesser de fonctionner.

Entretien et nettoyage

1. L'appareil Theragun Sense n'est PAS imperméable ou lavable à la machine. Ne laissez pas de liquide ou d'eau pénétrer l'appareil ou le port de charge.
2. Assurez-vous que l'appareil est éteint avant de le nettoyer.
3. Pour nettoyer l'appareil, essuyez sa surface avec une lingette désinfectante pour éliminer tout résidu.
4. Une fois que l'appareil est exempt de résidus, essuyez une lingette désinfectante propre en mouvement circulaire pour nettoyer soigneusement la surface de l'appareil et les embouts.

13. Chargement

- Le niveau de batterie de l'appareil s'affiche en permanence en haut à droite de l'écran LCD lorsque l'appareil est allumé.
- Assurez-vous que l'appareil est éteint avant de le recharger. L'appareil ne s'allume pas pendant la recharge.
- L'appareil Theragun Sense est compatible USB-C. Pour recharger l'appareil Theragun Sense, branchez une extrémité du câble USB-C inclus dans l'appareil et l'autre extrémité dans votre adaptateur.
- Lorsque l'appareil est éteint et en charge, le pourcentage de batterie de l'appareil s'affiche sur l'écran LCD.
- Une fois que l'appareil est complètement chargé, l'icône de la batterie devient vert et affiche un niveau de charge de 100 %.
- Débranchez le câble USB-C de l'appareil Theragun Sense lorsque la recharge est terminée.
- L'autonomie de la batterie de l'appareil Theragun Sense est d'environ 120 minutes.

****Remarque :** si vous utilisez un câble USB-C, assurez-vous qu'il provienne d'une source fiable et qu'il n'ait subi aucun dommage structurel. N'essayez pas d'utiliser l'appareil pendant la recharge.

Voir la notice contenant d'importantes précautions d'emploi

Guida rapida

Scopri Theragun Sense

IT

Terapia di massaggio a percussione

L'efficace trattamento di massaggio di Theragun con 4 diverse testine.



Dampener

riduce i dolori e i fastidi delle aree più delicate o sensibili



Standard Ball

da utilizzare per il massaggio di tutto il corpo per ridurre la tensione



Thumb

da utilizzare nella zona lombare e nei punti di attivazione per alleviare dolorose contratture



Micro-point

aumenta la circolazione e stimola il recupero



Sensore biometrico

Sensore biometrico integrato per approfondimenti personalizzati.



Respirazione guidata

Routine di respirazione tattile per ridurre lo stress e migliorare il rilassamento.



Audio Theramind

Migliora i trattamenti con la terapia audio gratuita disponibile nell'app Therabody.

Calma la mente con la respirazione guidata.

Premi e tieni premuto il pulsante centrale per accendere il dispositivo e selezionare la routine di respirazione. Posiziona il dito sul sensore biometrico, tieni il dispositivo con entrambe le mani vicino al petto e mettiti in una posizione comoda. Non stringere o premere con forza il sensore biometrico, perché ciò potrebbe causare letture imprecise.

Lascia che le vibrazioni tattili ti guidino in 2 minuti di respirazione. Man mano che la vibrazione aumenta, inspira e quando la vibrazione diminuisce, espira. Al termine della routine, sullo schermo si visualizza la frequenza cardiaca minima.

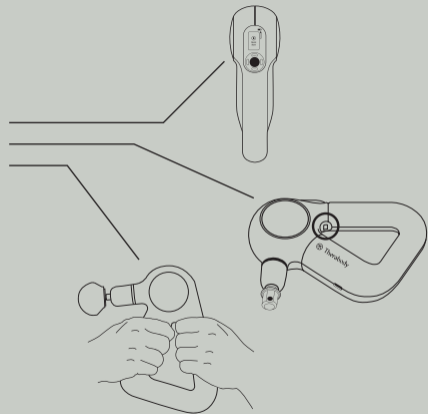
Suggerimento

Sapevi che la scienza ha dimostrato che la respirazione quotidiana riduce lo stress in modo più efficace della meditazione quotidiana? Instaura questa nuova abitudine con il Theragun Sense.



Scopri di più sull'app Therabody

Esplora le routine Theragun personalizzate e la terapia del suono TheraMind appositamente progettata.



1. Descrizione del prodotto

IT

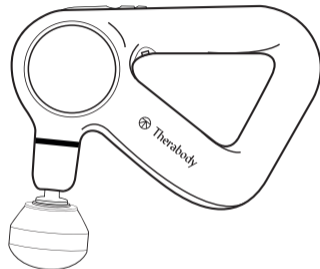
Theragun Sense

Il tuo partner per il benessere di mente e corpo.

Affronta la giornata agevolmente con Theragun Sense, il nostro efficace dispositivo per la terapia di massaggio a percussione con sensore biometrico integrato e respirazione guidata, per ridurre lo stress e la tensione e alleviare dolori e indolenzimento quotidiani. Il dispositivo Theragun Sense può supportarti agevolmente per favorire il tuo benessere giornaliero, grazie alle routine dettagliate guidate visivamente e alla nostra impugnatura triangolare brevettata che ti permette di raggiungere comodamente tutto il corpo. Migliora il tuo trattamento con la terapia del suono TheraMind, supportata dalla ricerca scientifica, nell'app Therabody per aiutarti a rilassarti e a calmare la mente.

Uso previsto

Il dispositivo per la terapia del massaggio a percussione Theragun Sense è pensato per alleviare i piccoli dolori delle attività quotidiane, ridurre tensione muscolare, stress e contratture dolorose. Il sensore biometrico integrato nel dispositivo ti consente di monitorare la frequenza cardiaca mentre utilizzi trattamenti di respirazione guidata e una serie di routine con risposte tattili progettate per aiutarti a rilassare e calmare la mente.



2. Scarica l'app Therabody per ottenere il massimo dal tuo dispositivo.

Collega il tuo dispositivo Theragun Sense all'app Therabody per accedere ai contenuti formativi e di onboarding e per acquisire dimestichezza con il dispositivo. Con routine guidate dettagliate e consigli, l'app Therabody ti mostra come sfruttare al meglio il tuo dispositivo Theragun Sense.



Effettuare la scansione del codice QR per cominciare.

3. Collega il dispositivo Theragun Sense all'app Therabody

IT

Inizia qui se se non hai mai usato l'app Therabody

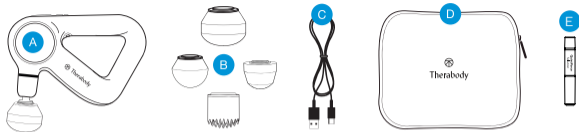
1. Scarica l'app Therabody dall'App Store o dal Play Store.
2. Segui le istruzioni nell'app per creare un nuovo account dell'app Therabody e verifica la tua e-mail.
3. Premi a lungo il pulsante centrale per accendere il dispositivo Theragun Sense. Theragun Sense deve essere acceso per individuare e associare l'app Therabody.
4. Accedi e segui i passaggi di onboarding per collegare il tuo dispositivo Theragun Sense all'app. Assicurati che le impostazioni Bluetooth del telefono siano abilitate.
5. Seleziona "Theragun Sense" come dispositivo Therabody quando richiesto.
6. Dopo averlo connesso, puoi imparare a usare il dispositivo, esplorare un catalogo di routine dettagliate supportate dalla ricerca scientifica e scaricare routine personalizzate sul tuo dispositivo Theragun Sense.

Inizia qui se hai già utilizzato l'app Therabody

1. Apri l'app Therabody e vai alla schermata Home.
2. Premi a lungo il pulsante centrale per accendere il dispositivo Theragun Sense. Theragun Sense deve essere acceso per individuare e associare l'app Therabody.
3. Tocca l'installazione della schermata Home per aggiungere un nuovo dispositivo. Assicurati che le impostazioni Bluetooth del telefono siano abilitate.
4. Seleziona "Theragun Sense" come dispositivo Therabody quando richiesto.
5. Dopo averlo connesso, puoi imparare a usare il dispositivo, esplorare un catalogo di routine dettagliate supportate dalla ricerca scientifica e scaricare routine personalizzate sul tuo dispositivo Theragun Sense.

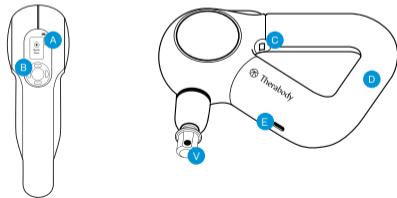
4. Contenuto della confezione

- A** Dispositivi Theragun
- B** Quattro testine (Dampener, Thumb, Standard Ball, Micro-point)
- C** Cavo di ricarica USB-C
- D** Custodia da viaggio
- E** Soluzione QuietForce



5. Conoscere il dispositivo Theragun

- A** Schermo LCD con display ad alta risoluzione
- B** Pannello di controllo
- C** Sensore biometrico
- D** Impugnatura triangolare multi-grip brevettata
- E** Porta USB-C
- V** Collegamento delle testine



6. Per iniziare

IT

Accensione e spegnimento del dispositivo Theragun.

Per accendere il dispositivo Theragun Sense, premi a lungo con decisione il pulsante centrale del dispositivo. Premi a lungo con decisione lo stesso pulsante per spegnere il dispositivo.

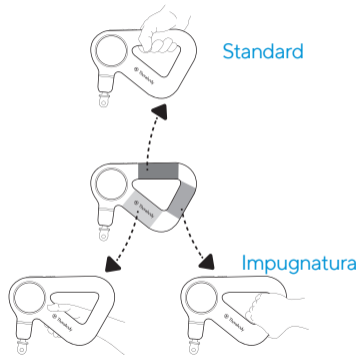
Fase 1

Prendi e tieni il dispositivo.

Il nostro design brevettato dell'impugnatura triangolare Theragun è a tre lati, così puoi tenere il dispositivo Theragun Sense da qualsiasi lato e in diversi modi.



Inversa



Fase 2

Accendi e prova il dispositivo.

Tieni premuto a lungo con decisione il pulsante centrale per accendere il dispositivo. Lo schermo LCD del dispositivo si attiva quando il dispositivo è acceso. È possibile selezionare Avvio rapido o passare da una routine di trattamento all'altra utilizzando i pulsanti su e giù. Premi il pulsante centrale per selezionare il trattamento. Muovi il dispositivo Theragun Sense avanti e indietro sulla zona da trattare e sperimenta diverse quantità di pressione leggera o moderata sul corpo. Non iniziare facendo pressione direttamente su un'area in cui avverti disagio. Lavora lentamente intorno all'area per ridurre la tensione.

Fase 3

Usa l'app Therabody

Collega il tuo dispositivo Theragun Sense all'app Therabody per saperne di più su come utilizzare il dispositivo, accedere a routine guidate dettagliate e ricevere consigli in base ai tuoi obiettivi di benessere, attività e preoccupazioni. Utilizzando l'app Therabody, puoi anche scaricare le routine guidate direttamente sul dispositivo Theragun Sense, per un accesso rapido e in movimento.

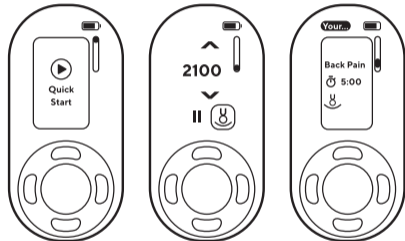
7. Uso di Theragun Sense

1. Infila la mano nell'impugnatura triangolare Theragun dal design ergonomico. Tieni premuto a lungo il pulsante centrale sulla parte anteriore del

dispositivo per accendere il dispositivo Theragun Sense. Lo schermo LCD del dispositivo si attiva quando il dispositivo è acceso.

IT

2. Seleziona "Avvio rapido" per iniziare a utilizzare il dispositivo senza una routine guidata o passare da una routine guidata preimpostata utilizzando i pulsanti su e giù e premi il pulsante centrale per selezionare una routine di trattamento. Segui il trattamento preimpostato mentre il dispositivo ti guida a muoverti tra i diversi gruppi muscolari.
3. Dopo aver selezionato il trattamento desiderato, passa alle cinque opzioni di velocità premendo i pulsanti su e giù per aumentare o diminuire la velocità del trattamento.
4. Sposta il dispositivo sulle aree da trattare, applicando gradualmente una pressione da lieve a moderata, se necessario. L'indicatore di forza apparirà momentaneamente sul display LCD quando la pressione viene applicata dal dispositivo al corpo.
5. Premi brevemente il pulsante centrale per sospendere il trattamento. È possibile saltare una fase del trattamento selezionando l'opzione specifica, uscire dal trattamento selezionando l'opzione di uscita [X] o riprenderlo premendo brevemente il pulsante centrale.
6. Premi a lungo il pulsante di accensione centrale per spegnere il dispositivo.



8. Utilizzo del sensore biometrico del dispositivo Theragun Sense

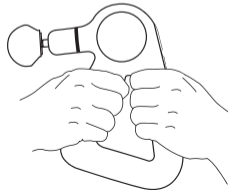
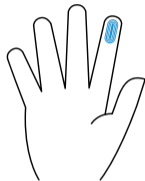
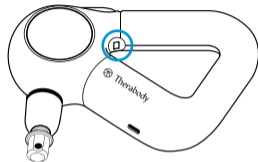
Accedi alle routine con sensore biometrico nell'app Therabody

Usa l'app Therabody per accedere a un catalogo di routine di respirazione che utilizzano il sensore biometrico per misurare e visualizzare la frequenza cardiaca. Le routine che si collegano al sensore biometrico sono contrassegnate dall'icona della frequenza cardiaca.

Per utilizzare il sensore biometrico del dispositivo, tieni premuto il dispositivo nella posizione "doppia presa" mantenendo la punta del dito del puntatore (indice) posizionato sul sensore biometrico. Copri tutto il sensore con la punta del dito.



Non stringere o premere con forza il sensore biometrico, perché ciò potrebbe causare letture imprecise. Supporta il peso del dispositivo con la mano libera o posiziona il dispositivo contro il corpo per ridurre la pressione sul sensore biometrico.



9. Routine di respirazione guidata preimpostata

IT Il dispositivo Theragun Sense fornisce una routine di respirazione preimpostata, supportata dalla ricerca scientifica, per aiutarti a rilassarti. Nel menu principale, premi il pulsante in basso per passare tra le opzioni preimpostate, e scegli il preset Respirazione. Tieni il dispositivo nella posizione di "doppia presa" mantenendo la punta del dito puntatore (indice) posizionata sul sensore biometrico. Il dispositivo vibrerà a una velocità specifica per guidarti in una calmante routine di inspirazione ed espirazione. Durante questa procedura, il dispositivo Theragun Sense misura il tuo battito cardiaco. La tua frequenza cardiaca più bassa (minima) si visualizza dopo il trattamento come feedback sul tuo livello di rilassamento durante il trattamento. L'obiettivo è abbassare il battito cardiaco.

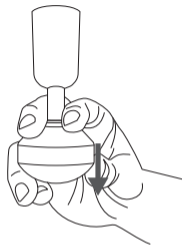
10. Scansione della frequenza cardiaca e visualizzazione sul dispositivo

Determina la tua frequenza cardiaca attuale con il semplice tocco del dito. Accendi il dispositivo e tocca due volte il sensore biometrico con un dito. Trova una posizione comoda in cui la punta del dito indice copra completamente il sensore biometrico. Riduci al minimo i movimenti finché sullo schermo non si visualizza la frequenza cardiaca attuale, circa 15-30 secondi.

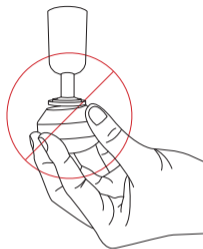
Le tue informazioni biometriche non saranno accessibili o utilizzate in altro modo da Therabody o dalle sue affiliate, a meno che tu non decida espressamente di condividere questi dati con noi tramite l'app Therabody, e saranno utilizzate solo in conformità con la Privacy Policy di Therabody.

11. Collegamento delle testine

1. Assicurati che il dispositivo sia spento prima di collegare o rimuovere le testine.
2. Allinea la testina alla punta del braccio e premi per collegarla.
3. Per rimuovere la testina, tieni l'impugnatura triangolare con una mano e la testina con l'altra. Posiziona un dito su ciascun lato del connettore di plastica e stacca con decisione la testina.
4. Avvertenza: non mettere le dita tra la testina e l'estremità del braccio, in quanto ciò potrebbe causare pizzicamento o lesioni.



✓
Giusto



✗
Sbagliato

Utilizzo delle testine

Il dispositivo Theragun Sense ha quattro testine di alta qualità progettate per un trattamento più personalizzato. Le testine Dampener, Standard Ball, Thumb e Micro-point sono comodi e igieniche e non assorbono sudore, lozione o oli.



Dampener: per aree delicate o sensibili e per uso complessivo.

Utilizza la testina Dampener per un massaggio completo deciso, ma morbido e rilassante. La testina Dampener è stata progettata specificamente per un uso generale e per un trattamento a basso impatto intorno a zone delicate, sensibili o ossee. Non entrare in contatto diretto con le ossa (ad es. colonna vertebrale, rotula) con questo dispositivo. La sua ampia base ottimizza la superficie per un contatto maggiore e più efficiente con il corpo.



Standard Ball: per gruppi muscolari grandi e piccoli

Utilizza la testina Standard Ball per un massaggio su tutto il corpo. La testina Standard Ball è stata progettata specificamente per l'uso generale su gruppi muscolari grandi e piccoli. Con una forma più piccola e un livello di impatto più alto rispetto alla Dampener, è un'opzione più solida per l'uso generale ed è la testina ideale per le tensioni.



Thumb : per i punti di attivazione e la zona lombare.

Allevia il dolore con la testina Thumb ad alta pressione. Specificamente progettata per imitare un pollice umano, usa questa testina per la terapia dei punti nella parte zona lombare. Usa Thumb ovunque sia possibile usare il pollice per alleviare il dolore.



Micro-point: per una maggiore stimolazione.

Aumenta la circolazione con la testina Micro-point. La testina Micro-point offre un trattamento altamente mirato e aumenta la stimolazione e la circolazione per ogni area di trattamento.

12. Cura e pulizia del dispositivo Theragun Sense

Manutenzione del dispositivo

Le seguenti istruzioni di manutenzione sono importanti per garantire che il dispositivo continui a funzionare come è stato progettato. La mancata osservanza di queste istruzioni può provocare il mancato funzionamento del dispositivo.

Cura e pulizia

1. Il dispositivo Theragun Sense NON è impermeabile o lavabile in lavatrice. Non far penetrare liquidi o acqua nel dispositivo o nella porta di ricarica.
2. Assicurati che il dispositivo sia spento prima della pulizia.
3. Per pulire, pulire la superficie del dispositivo con una salvietta disinfettante per rimuovere residui.
4. Quando il dispositivo è privo di residui, usa un panno disinfettante pulito per pulire a fondo la superficie del dispositivo e le testine, strofinando con un movimento circolare.

13. Ricarica

IT

- Il livello della batteria del dispositivo viene costantemente visualizzato sullo schermo LCD in alto a destra quando il dispositivo è acceso.
- Accertati che il dispositivo sia spento prima della ricarica; il dispositivo non si accende durante la ricarica.
- Il dispositivo Theragun Sense è abilitato per USB-C. Per caricare il dispositivo Theragun Sense, collega un'estremità del cavo USB-C incluso con il dispositivo e l'altra estremità all'adattatore.
- Quando il dispositivo è spento e in carica, il livello percentuale di batteria del dispositivo si visualizza sullo schermo LCD.
- Dopo che il dispositivo è completamente carico, l'icona della batteria diventa verde fissa e mostra un livello di carica del 100%.
- Scollega il cavo USB-C dal dispositivo Theragun Sense al termine della ricarica.
- La durata della batteria del dispositivo Theragun Sense è di circa 120 minuti.

****Nota:** se si utilizza un cavo USB-C alternativo, assicurarsi che provenga da una fonte attendibile e che non abbia subito danni strutturali. Non cercare di utilizzare il dispositivo durante la ricarica.

Consultare la scheda Avvertenze che contiene importanti istruzioni di sicurezza

Kennenlernen Ihrer Theragun Sense

Perkussive Massagetherapie

Theraguns effektive Massagebehandlung mit 4 verschiedenen Aufsätzen.



Dampener

Linderung von Schmerzen für empfindliche Körperstellen



Standard Ball

Für die Ganzkörpermassage zum Abbau von Verspannungen



Thumb

Für den unteren Rücken und Druckpunkte zum Lösen schmerzhafter Knoten



L'embout micro-point

Steigerung der Durchblutung und Stimulation der Erholung



Biometrischer Sensor

Eingebauter biometrischer Sensor für eine personalisierte Analyse.



Geführte Atemübungen

Haptisch angeleitete Atemübungen für mehr Entspannung und Stressabbau.



Theramind Sound

Verbessern Sie Ihre Behandlungen mit der kostenlosen Klangtherapie in der Therabody-App.

Beruhigen Sie Ihren Geist mit geführten Atemübungen.

DE

Halten Sie die mittlere Taste gedrückt, um Ihr Gerät einzuschalten und die Atemroutine auszuwählen. Legen Sie Ihren Finger auf den biometrischen Sensor, halten Sie das Gerät mit beiden Händen nahe an Ihre Brust und nehmen Sie eine bequeme Position ein. Drücken Sie nicht fest auf den biometrischen Sensor, da dies zu ungenauen Messwerten führen kann.

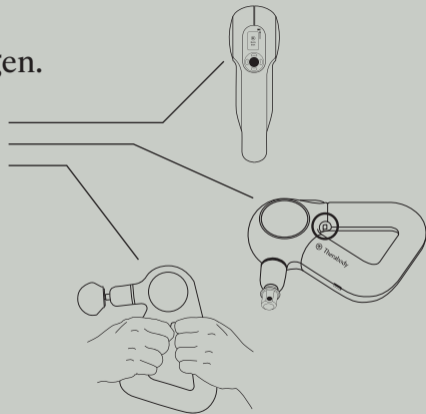
Lassen Sie sich von den haptischen Vibrationen durch zwei Minuten des Atmens leiten. Wenn die Vibration zunimmt, atmen Sie ein, und wenn die Vibration abnimmt, atmen Sie aus. Nach Abschluss der Übung wird Ihre minimale Herzfrequenz auf dem Bildschirm angezeigt.

Profi-Tipp

Wussten Sie, dass es wissenschaftlich erwiesen ist, dass tägliche Atemübungen effektiver Stress abbauen als tägliche Meditation? Mit Ihrer Theragun Sense können Sie diese neue Gewohnheit aufnehmen.



Ein noch besseres Erlebnis mit der Therabody-App
Entdecken Sie personalisierte Theragun-Routinen und ausgewählte TheraMind-Klangtherapien.



1. Produktübersicht

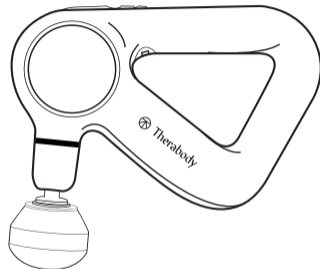
Theragun Sense

Ihr Partner für geistiges und körperliches Wohlbefinden.

Nehmen Sie Ihren Tag mit der Theragun Sense mit Leichtigkeit in Angriff – unserem effektiven Gerät für die perkussive Massagetherapie mit einem biometrischen Sensor und geführten Atemübungen zum Abbau von Stress und Verspannungen und zur Linderung von den Beschwerden und Schmerzen des Alltags. Die Theragun Sense ist eine einfache Ergänzung Ihres täglichen Wellness-Programms mit visuell geführten Schritt-für-Schritt-Routinen und unserem patentierten dreieckigen Multigriff, mit dem Sie bequem alle Körperregionen erreichen können. Verbessern Sie Ihre Behandlung mit der wissenschaftlich fundierten TheraMind-Klangtherapie in der Therabody-App, um sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.

Vorgesehene Verwendung

Das Theragun Sense ist ein Gerät für die perkussive Massagetherapie, das dazu dient, leichte Alltagsbeschwerden und Schmerzen zu lindern, Muskelverspannungen und -stress zu reduzieren und schmerzhafte Knoten zu lösen. Der eingebaute biometrische Sensor des Geräts ermöglicht die Verfolgung Ihrer Herzfrequenz, während Sie geführte Atemübungen und eine Vielzahl von Routinen mit haptischen Reaktionen anwenden, die Ihnen helfen, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.



2. Laden Sie die Therabody App herunter, um das Optimum aus Ihrem Gerät herauszuholen.

Verbinden Sie Ihre Theragun Sense mit der Therabody App, um auf Einführungs- und Informationsinhalte zuzugreifen, mit denen Sie sich mit Ihrem Gerät vertraut machen können. Mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Empfehlungen zeigt Ihnen die Therabody App, wie Sie das Beste aus Ihrer Theragun Sense herausholen können.



Scannen Sie den
QR-Code und
legen Sie los.

3. Verbinden Sie Ihre Theragun Sense mit der Therabody-App

Beginnen Sie hier, wenn Sie ein neuer Nutzer der Therabody-App sind

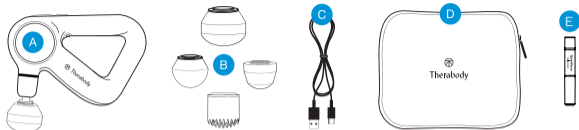
1. Laden Sie die Therabody-App aus dem App Store oder Play Store herunter.
2. Folgen Sie den Anleitungen in der App, um ein neues Therabody App-Konto zu erstellen und Ihre E-Mail-Adresse zu verifizieren.
3. Halten Sie die mittlere Taste gedrückt, um Ihre Theragun Sense einzuschalten. Das Gerät muss eingeschaltet sein, um die Therabody App zu finden und sich mit ihr zu verbinden.
4. Loggen Sie sich ein und folgen Sie den Einrichtungsschritten, um Ihre Theragun Sense mit der App zu verbinden. Stellen Sie sicher, dass die Bluetooth-Einstellungen Ihres Handys aktiviert sind.
5. Wählen Sie bei Aufforderung „Theragun Sense“ als Ihr Therabody-Gerät aus.
6. Nach der Verbindung können Sie sich über die Verwendung Ihres Geräts informieren, einen Katalog mit wissenschaftlich fundierten Schritt-für-Schritt-Routinen durchsehen und individuelle Routinen auf Ihre Theragun Sense herunterladen.

Beginnen Sie hier, wenn Sie die Therabody-App bereits verwendet haben

1. Öffnen Sie die Therabody-App und navigieren Sie zum Startbildschirm.
2. Halten Sie die mittlere Taste gedrückt, um Ihre Theragun Sense einzuschalten. Das Gerät muss eingeschaltet sein, um die Therabody-App zu finden und sich mit ihr zu verbinden.
3. Tippen Sie auf den Header-Bereich der Startseite, um ein neues Gerät hinzuzufügen. Stellen Sie sicher, dass die Bluetooth-Einstellungen Ihres Handys aktiviert sind.
4. Wählen Sie bei Aufforderung „Theragun Sense“ als Ihr Therabody-Gerät aus.
5. Nach der Verbindung können Sie sich über die Verwendung Ihres Geräts informieren, einen Katalog mit wissenschaftlich fundierten Schritt-für-Schritt-Routinen durchsehen und individuelle Routinen auf Ihre Theragun Sense herunterladen.

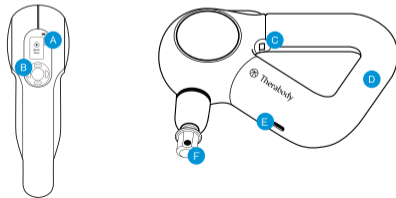
4. Was ist enthalten?

- A** Theragun-Gerät
- B** Vier Aufsätze (Dampener, Thumb, Standard-Ball, Micro-Point)
- C** USB-C-Ladekabel
- D** Transporttasche
- E** QuietForce-Lösung



5. Lernen Sie Ihr Theragun-Gerät kennen

- A** Hochauflösender LCD-Bildschirm
- B** Bedienfeld
- C** Biometrischer Sensor
- D** Patentierte dreieckiger Multigriff
- E** USB-C-Anschluss
- F** Aufsatzverbindung



6. Erste Schritte

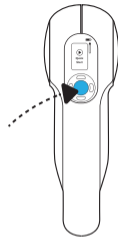
Einschalten und Ausschalten des Theragun-Geräts.

Um Ihre Theragun Sense einzuschalten, halten Sie die mittlere Taste des Geräts gedrückt. Zum Ausschalten des Geräts halten Sie dieselbe Taste erneut gedrückt.

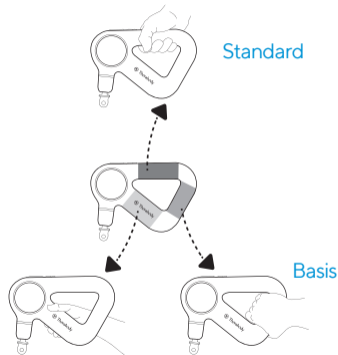
Schritt 1

Nehmen Sie das Gerät in die Hand.

Unser patentiertes dreieckige Multigriff-Design ist dreiseitig, sodass Sie die Theragun Sense von jeder Seite aus und auf verschiedene Weise halten können.



Rückwärts



Schritt 2

Schalten Sie das Gerät ein und testen Sie es.

DE Halten Sie die mittlere Taste lange gedrückt, um das Gerät einzuschalten. Wenn das Gerät eingeschaltet ist, leuchtet der LCD-Bildschirm des Geräts auf. Sie können den Schnellstart wählen oder mit den Auf- und Ab-Tasten durch eine Reihe von Behandlungsroutinen schalten. Drücken Sie die mittlere Taste, um Ihre Behandlung auszuwählen. Bewegen Sie die Theragun Sense über den zu behandelnden Bereich hin und her und experimentieren Sie mit unterschiedlich starkem, leichtem bis mäßigem Druck. Üben Sie zu Beginn keinen direkten Druck auf die Stelle aus, die Sie als unangenehm empfinden. Arbeiten Sie stattdessen langsam um den Bereich herum, um Spannungen abzubauen.

Schritt 3

Verwenden Sie die Therabody-App

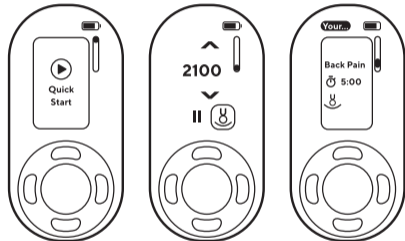
Verbinden Sie Ihre Theragun Sense mit der Therabody-App, um mehr über die Verwendung des Geräts zu erfahren, Schritt-für-Schritt-Anleitungen einzusehen und Empfehlungen zu erhalten, die auf Ihren persönlichen Wellness-Zielen, Aktivitäten und Bedürfnissen basieren. Mit der Therabody-App können Sie die geführten Routinen auch direkt auf Ihre Theragun Sense herunterladen, um auch unterwegs schnell darauf zugreifen zu können.

7. Verwendung der Theragun Sense

1. Führen Sie Ihre Hand in den ergonomisch geformten Theragun-Dreiecksgriff. Halten Sie die mittlere Taste auf der Vorderseite des Geräts lange gedrückt,

um die Theragun Sense einzuschalten. Wenn das Gerät eingeschaltet ist, leuchtet der LCD-Bildschirm des Geräts auf.

2. Wählen Sie „Quick Start“ (Schnellstart), um das Gerät ohne eine geführte Routine zu verwenden. Alternativ können Sie mit den Auf- und Ab-Tasten durch die voreingestellten geführten Behandlungsroutinen schalten und durch Drücken der mittleren Taste eine Routine auswählen. Folgen Sie der voreingestellten Behandlung, während das Gerät Sie bei der Bewegung zwischen einzelnen Muskelgruppen anleitet.
3. Sobald Sie die gewünschte Behandlung ausgewählt haben, können Sie durch Drücken der Aufwärts- und Abwärtstaste zwischen den fünf Geschwindigkeitsoptionen wechseln, um die Behandlungsgeschwindigkeit zu erhöhen bzw. zu verringern.
4. Bewegen Sie das Gerät über betroffene Stellen und wenden Sie je nach Bedarf leichten bis moderaten Druck an. Auf dem LCD-Display erscheint kurzfristig der Kraftmesser, wenn Druck vom Gerät auf Ihren Körper ausgeübt wird.
5. Um die Behandlung zu unterbrechen, drücken Sie kurz auf die mittlere Taste. Sie können einen Behandlungsschritt überspringen, indem Sie die Option „Überspringen“ wählen, die Behandlung beenden, indem Sie die Option „Beenden“ [X] wählen, oder die Behandlung fortsetzen, indem Sie kurz auf die mittlere Taste drücken.
6. Halten Sie die mittlere Einschalttaste gedrückt, um das Gerät auszuschalten.



8. Verwendung des biometrischen Sensors der Theragun Sense

Zugriff auf Routinen mit biometrischem Sensor in der Therabody-App

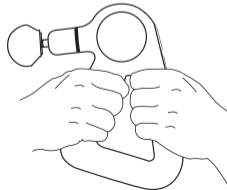
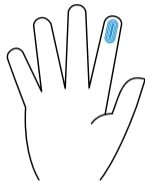
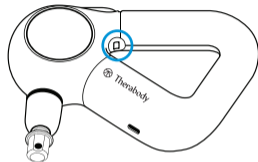
DE

Mithilfe der Therabody-App können Sie auf einen Katalog von Atemübungen zugreifen, die den biometrischen Sensor zur Messung und Anzeige Ihrer Herzfrequenz nutzen. Routinen, die mit dem biometrischen Sensor funktionieren, sind mit dem Herzfrequenz-Symbol gekennzeichnet.

Um den biometrischen Sensor des Geräts zu verwenden, halten Sie das Gerät in der „Doppelgriff“-Position. Anschließend legen Sie die Spitze Ihres Zeigefingers auf den biometrischen Sensor. Bedecken Sie den gesamten Sensor mit Ihrer Fingerspitze.



Drücken Sie nicht auf den biometrischen Sensor, da dies zu ungenauen Messwerten führen kann. Stützen Sie das Gewicht des Geräts mit Ihrer freien Hand oder legen Sie das Gerät an Ihren Körper an, um so den Druck auf den biometrischen Sensor zu verringern.



9. Voreingestellte geführte Atemroutine

Die Theragun Sense bietet eine voreingestellte, wissenschaftlich fundierte Atemroutine, die Ihnen beim Entspannen hilft. Drücken Sie im Hauptmenü die Abwärtstaste, um durch die voreingestellten Optionen zu schalten, bis Sie die Voreinstellung für die Atemübung erreicht haben. Halten Sie das Gerät in der "Doppelgriff"-Position und legen Sie die Spitze Ihres Zeigefingers auf den biometrischen Sensor. Das Gerät vibriert in einer bestimmten Frequenz, um Sie durch eine beruhigende Ein- und Ausatemroutine zu führen. Während dieser Übung misst die Theragun Sense Ihre Herzfrequenz. Nach der Behandlung wird Ihre niedrigste (minimale) Herzfrequenz angezeigt, um Ihnen ein Feedback über Ihren Entspannungsgrad während der Behandlung zu geben. Das Ziel ist die Senkung Ihrer Herzfrequenz.

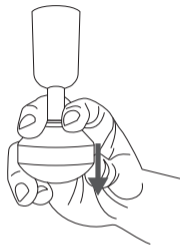
10. Scannen Ihrer Herzfrequenz und Anzeige auf dem Gerät

Bestimmen Sie Ihre aktuelle Herzfrequenz mit einem Fingertipp. Schalten Sie das Gerät ein und tippen Sie doppelt mit einem Finger auf den biometrischen Sensor. Nehmen Sie eine bequeme Position ein, bei der die Spitze Ihres Zeigefingers den biometrischen Sensor vollständig bedeckt. Bewegen Sie sich so wenig wie möglich, bis Ihre aktuelle Herzfrequenz auf dem Bildschirm angezeigt wird – etwa 15–30 Sekunden.

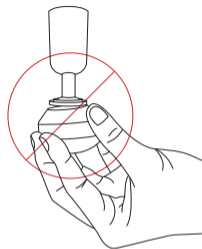
Ihre biometrischen Daten sind für Therabody oder seine Partner nicht zugänglich und werden nicht anderweitig verwendet, es sei denn, Sie stimmen ausdrücklich zu, diese Daten über die Therabody-App an uns weiterzugeben. In diesem Fall werden die Daten ausschließlich in Übereinstimmung mit der Datenschutzrichtlinie von Therabody verwendet.

11. Anbringen der Aufsätze

1. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät vor dem Anbringen oder Entfernen der Aufsätze ausgeschaltet ist.
2. Richten Sie den Aufsatz an der Spitze des Dreharms aus und drücken Sie fest, um ihn zu verbinden.
3. Um den Aufsatz zu entfernen, halten Sie den Dreiecksgriff mit einer Hand und den Aufsatz mit der anderen Hand. Legen Sie einen Finger auf jede Seite des Kunststoffanschlusses und ziehen Sie den Aufsatz kräftig ab.
4. **Warnung:** Legen Sie Ihren Finger nicht zwischen den Aufsatz und das Ende des Arms, da dies zu Quetschungen oder Verletzungen führen kann.



✓
Richtig



✗
Falsch

Verwendung der Aufsätze

Die Theragun Sense verfügt über vier hochwertige Aufsätze, die für eine individuellere Behandlung entwickelt wurden. Die Aufsätze Dampener, Standard-Ball, Thumb und Micro-Point sind angenehm und hygienisch und absorbieren keinen Schweiß, keine Lotion und kein Öl.



Dampener – Für die allgemeine Verwendung und empfindliche Bereiche.

Verwenden Sie den **Dampener-Aufsatz** für eine **feste, aber dennoch sanfte, beruhigende Massage** für den ganzen Körper. Der Dampener-Aufsatz wurde speziell für den allgemeinen Gebrauch und eine sanfte Behandlung von empfindlichen oder knöchernen Bereichen entwickelt. Mit dem Aufsatz sollte nicht direkt auf Knochen (z. B. Wirbelsäule, Kniescheibe) gearbeitet werden. Die breite Basis maximiert die Oberfläche für einen größeren, effizienteren Kontakt mit dem Körper.



Standard-Ball – Für große und kleine Muskelgruppen

Verwenden Sie den **Standard-Ball-Aufsatz** für eine **Ganzkörpermassage**. Der Standard-Ball-Aufsatz wurde speziell für die allgemeine Anwendung bei großen und kleinen Muskelgruppen entwickelt. Mit einer kleineren Form und einer höheren Aufprallstärke als der Dampener ist er eine festere Option für die allgemeine Anwendung und Ihr bevorzugter Aufsatz für Verspannungen.



Thumb – Für Triggerpunkte und den unteren Rückenbereich.

Lindern Sie Ihre Schmerzen mit dem **Thumb-Aufsatz**, der sich durch seinen **höheren Druckpunkt** auszeichnet. Dieser Aufsatz wurde speziell zur Nachahmung des menschlichen Daumens entwickelt und eignet sich für die punktuelle Therapie im unteren Rückenbereich. Verwenden Sie den Thumb-Aufsatz überall dort, wo Sie sonst Ihren Daumen zur Schmerzlinderung eingesetzt haben.



Micro-Point – Für erhöhte Stimulation.

Verbessern Sie die **Durchblutung** mit dem **Micro-Point-Aufsatz**. Der Micro-Point-Aufsatz ermöglicht eine sehr gezielte Behandlung und erhöht die Stimulation und Durchblutung in jedem Behandlungsbereich.

12. Theragun Sense – Pflege und Reinigung

DE Pflege des Geräts

Die folgenden Wartungsanweisungen sind wichtig, um sicherzustellen, dass Ihr Gerät weiterhin so funktioniert, wie es entwickelt wurde. Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann dazu führen, dass Ihr Gerät nicht mehr funktioniert.

Pflege und Reinigung

1. Das Theragun Sense ist NICHT wasserdicht oder maschinenwaschbar. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeiten oder Wasser in das Produkt oder den Ladeanschluss eindringen.
2. Stellen Sie sicher, dass das Gerät vor der Reinigung ausgeschaltet ist.
3. Zur Reinigung wischen Sie die Oberfläche des Geräts mit einem Desinfektionsmittel ab, um Rückstände zu entfernen.
4. Sobald das Gerät rückstandsfrei ist, verwenden Sie ein sauberes Desinfektionstuch, um die Oberfläche des Geräts und die Aufsätze in kreisenden Bewegungen gründlich zu reinigen.

13. Aufladen

- Der Akkustand des Geräts wird kontinuierlich oben rechts auf dem LCD-Bildschirm angezeigt, wenn das Gerät eingeschaltet ist.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät vor dem Aufladen ausgeschaltet ist. Während des Ladens lässt sich das Gerät nicht einschalten.
- Die Theragun Sense ist USB-C-fähig. Um das Gerät aufzuladen, stecken Sie ein Ende des mitgelieferten USB-C-Kabels in das Gerät und das andere Ende in Ihren Adapter.
- Wenn das Gerät ausgeschaltet ist und aufgeladen wird, wird der prozentuale Akkustand des Geräts auf dem LCD-Bildschirm angezeigt.
- Sobald das Gerät vollständig aufgeladen ist, leuchtet das Akkusymbol dauerhaft grün und zeigt einen Ladezustand von 100 % an.
- Ziehen Sie das USB-C-Kabel nach Abschluss des Ladevorgangs aus der Theragun Sense.
- Die Akkulaufzeit der Theragun Sense beträgt etwa 120 Minuten.

****Hinweis:** Wenn Sie einen alternativen USB-C-Adapter verwenden, sollten Sie sicherstellen, dass dieser von einem vertrauenswürdigen Hersteller stammt und keine strukturellen Schäden aufweist. Versuchen Sie nicht, das Gerät während des Ladevorgangs zu benutzen.

Bitte die beiliegenden wichtigen Warnhinweise zu Ihrer eigenen Sicherheit beachten

Краткое руководство

Знакомство с вашим Theragun Sense

RU

ПеркуSSIONная массажная терапия

Эффективная массажная терапия Theragun с 4 различными насадками.



Демпферная насадка
Уменьшение дискомфорта и боли для нежных или чувствительных зон.



Стандартная шаровая насадка
Используется для массажа всего тела и снятия мышечного напряжения



Насадка "Большой палец"
Используется на нижней части спины и для терапии болезненных триггерных точек



Зубчатая насадка
Усиливает кровообращение и стимулирует восстановление



Биометрический датчик
Встроенный биометрический датчик для персонализации процедур



Дыхательные упражнения
Дыхательные упражнения с тактильной обратной связью для снижения стресса и улучшения релаксации.



ЗВУКОВАЯ ТЕРАПИЯ TheraMind
Усовершенствуйте заботу о себе с помощью бесплатной звуковой терапии, доступной в приложении Therabody .

Успокойте свой разум с помощью управляемых дыхательных упражнений.

Нажмите и удерживайте центральную кнопку, чтобы включить устройство и выберите программу дыхательной терапии. Поместите палец на биометрический датчик, держа устройство обеими руками возле грудной клетки, и займите удобное положение. Не сжимайте руку и не давите на биометрический датчик – это может привести к неточным показаниям.

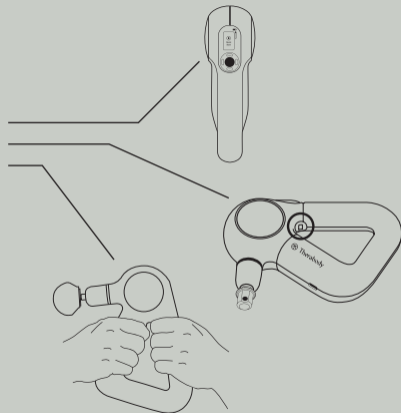
Позвольте тактильным вибрациям провести вас через 2 минуты дыхательной процедуры. Когда вибрация усиливается, делайте вдох, а когда вибрация уменьшается, делайте выдох. Когда вы завершите процедуру, на экране устройства будет показана ваша минимальная частота сердечных сокращений. *la vibrazione diminuisce, espira. Al termine della routine, sullo schermo si visualizza la frequenza cardiaca minima.*

Интересный факт:

Знаете ли вы, что наука доказала, что ежедневная дыхательная терапия снижает стресс более эффективно, чем ежедневная медитация? Создайте эту новую привычку с помощью вашего Theragun Sense.



Еще больше возможностей в приложении Therabody.
Познакомьтесь с персонализированными процедурами Theragun и научно обоснованной звуковой терапией TheraMind.



1. Обзор продукта

Theragun Sense

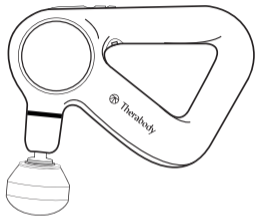
Ваш личный помощник для хорошего самочувствия тела и разума.

Легко справляйтесь с любыми вызовами дня с Theragun Sense! Наше эффективное устройство для перкуссионной терапии оснащено встроенным биометрическим датчиком и готовыми дыхательными упражнениями, которые помогут вам уменьшить стресс и напряжение и облегчить мышечные боли. Theragun Sense станет вашим неизменным помощником в ежедневном уходе за вашим телом и мышцами. Пошаговые массажные процедуры с визуальными подсказками и запатентованная треугольная рукоятка с несколькими вариантами хвата помогут вам легко и удобно проработать все тело. Дополните ваши велнес-сессии научно разработанной звуковой терапией TheraMind в приложении Therabody. Она поможет вам расслабиться и снять стресс.

Предполагаемое использование

Устройство для перкуссионной терапии Theragun Sense поможет вам снять дискомфорт и боль в мышцах, вызванные повседневной деятельностью, уменьшить мышечное напряжение, скованность и стресс, а также избавиться от болезненных триггерных точек. Встроенный биометрический датчик и тактильная обратная связь позволят вам отслеживать свой сердечный ритм во время дыхательных и массажных

78 процедур, которые помогут вам расслабиться и снять стресс.



2. Установите приложение Therabody, чтобы получить максимум от вашего устройства.

Подключите Theragun Sense к приложению Therabody чтобы получить доступ к обучающему контенту, который поможет вам познакомиться с вашим устройством. С помощью пошаговых рекомендаций приложение Therabody подскажет, как получить максимальную пользу от использования устройства Theragun Sense.



Отсканируйте
QR-код, чтобы
начать.

3. Подключите ваш Theragun Sense к приложению Therabody

Начните здесь, если вы новый пользователь приложения Therabody

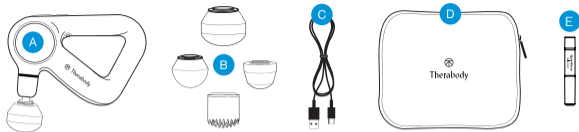
1. Загрузите приложение Therabody из App Store или Play Store.
2. Следуйте инструкциям в приложении, чтобы создать новый аккаунт Therabody и подтвердить ваш e-mail.
3. Для включения Theragun Sense нажмите и удерживайте центральную кнопку. Для сопряжения с мобильным приложением Therabody устройство Theragun Sense должно быть включено.
4. Войдите в аккаунт и выполните отображаемые рекомендации по подключению Theragun Sense к мобильному приложению. Убедитесь, что настройки Bluetooth на телефоне включены.
5. При вопросе приложения об устройстве Therabody выберите "Theragun Sense".
6. После подключения вы сможете узнать, как пользоваться вашим устройством, просмотреть каталог готовых научно обоснованных пошаговых процедур и загружать на Theragun Sense свои собственные процедуры.

Начните здесь, если вы уже пользовались приложением Therabody.

1. Откройте приложение Therabody и перейдите на главный экран.
2. Для включения Theragun Sense нажмите и удерживайте центральную кнопку. Для сопряжения с мобильным приложением Therabody устройство Theragun Sense должно быть включено.
3. На главном экране приложения нажмите на верхнюю строку чтобы добавить новое устройство. Убедитесь, что настройки Bluetooth вашего телефона включены.
4. При вопросе приложения об устройстве Therabody выберите "Theragun Sense".
5. После подключения вы сможете узнать, как пользоваться вашим устройством, просматривать каталог готовых научно обоснованных пошаговых процедур и загружать на устройство Theragun Sense свои собственные процедуры.

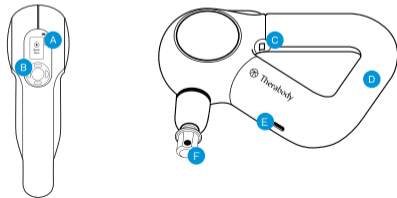
4. Комплектация

- A** Устройство Theragun
- B** Четыре насадки (Демпферная, "Большой палец", Стандартная шаровая, Зубчатая)
- C** Кабель для зарядки USB-C
- D** Дорожный мешок
- E** Жидкость для ухода за устройством **Quiet Force**



5. Знакомство с вашим Theragun

- A** ЖК-экран с высоким разрешением
- B** Кнопочная панель
- C** Биометрический датчик
- D** Запатентованная треугольная рукоять с разными вариантами хвата
- E** Порт USB-C
- F** Место установки насадки



6. Начало работы

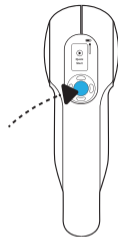
Включение и выключение устройства Theragun.

Чтобы включить Theragun Sense, зажмите и удерживайте центральную кнопку на устройстве. Чтобы выключить устройство, снова зажмите и удерживайте ту же кнопку.

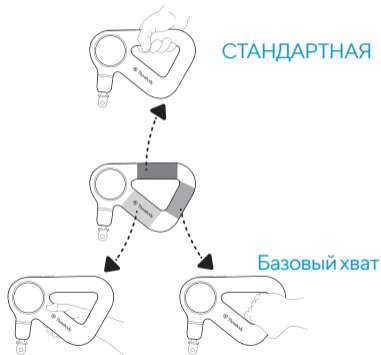
Шаг 1

Возьмите устройство в руки.

Запатентованная рукоятка Theragun имеет треугольную форму, поэтому вы можете держать устройство Theragun Sense с любой стороны, используя разные варианты хвата.



Обратный хват



Шаг 2

Включите и опробуйте устройство.

Зажмите и удерживайте центральную кнопку, чтобы включить устройство. При включении устройства включится его ЖК-экран. Вы можете выбрать "Быстрый старт" или одну из массажных процедур с помощью кнопок "вверх" и "вниз". Чтобы выбрать процедуру нажмите на центральную кнопку. Перемещайте устройство Theragun Sense назад-вперед по обрабатываемой области, и экспериментируйте с разным уровнем давления (от легкого до умеренного). Не начинайте с давления непосредственно на область дискомфорта. Вместо этого начните с плавной обработки вокруг области дискомфорта чтобы уменьшить напряжение в мышцах.

Шаг 3

Использование приложения Therabody

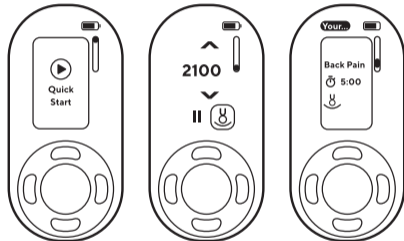
Подключите ваш Theragun Sense к приложению Therabody, чтобы узнать больше о том, как пользоваться устройством, получить доступ к пошаговым инструкциям, и получить рекомендации, основанные на ваших персональных целях, типах активности и недомоганиях. Используя приложение Therabody, вы также можете загрузить готовые пошаговые процедуры прямо на ваше устройство Theragun Sense для быстрого доступа к ним в любой момент.

7. Использование Theragun Sense

1. Возьмитесь за эргономичную треугольную рукоятку Theragun Triangle. Зажмите и удерживайте центральную кнопку на панели, чтобы

включить устройство. При включении устройства включится его ЖК-экран.

2. Выберите "Быстрый старт", чтобы начать использовать прибор без пошаговой процедуры, или нажатиями вверх или вниз переключайтесь между предустановленными пошаговыми процедурами и нажмите центральную кнопку, чтобы выбрать нужную процедуру. Устройство будет отображать инструкции по переходу от одной группы мышц к другой - следуйте этим рекомендациям.
3. После выбора процедуры вы можете последовательно переключаться между пятью вариантами скорости с помощью кнопок "вверх" и "вниз".
4. Плавно перемещайте устройство по областям, нуждающимся в массаже, применяя при необходимости легкое или умеренное давление. Как только вы начнете оказывать давление устройством на какую-либо часть вашего тела, на ЖК-дисплее сразу начнет отображаться текущий уровень силы воздействия.
5. Коротко нажмите центральную кнопку, чтобы приостановить процедуру. Вы можете пропустить шаг процедуры, выбрав "пропуск", выйти из процедуры, выбрав "выход" [X], или возобновить лечение коротким нажатием центральной кнопки.
6. Нажмите и удерживайте центральную кнопку питания, чтобы выключить устройство.



8. Использование биометрического датчика Theragun Sense

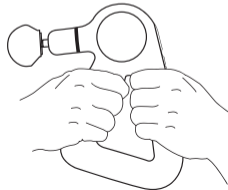
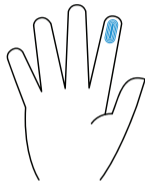
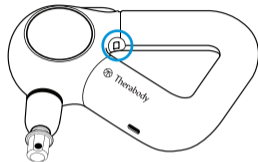
Процедуры с использованием биометрического датчика в приложении Therabody

Используйте приложение Therabody, чтобы получить доступ к каталогу дыхательных упражнений, использующих биометрический датчик для отслеживания и отображения вашего сердечного ритма. Процедуры с использованием биометрического датчика отмечены значком сердца.

Чтобы использовать биометрический датчик, держите устройство в положении "двойной хват", при этом подушечка указательного пальца должна находиться на биометрическом датчике. Подушечка пальца должна накрывать весь датчик.



Не сжимайте руку и не давите на биометрический датчик – это может привести к неточным показаниям. Поддерживайте вес устройства свободной рукой или обоприте устройство о тело, чтобы уменьшить давление на биометрический датчик.



Предустановленная программа дыхательных упражнений с инструкциями

Устройство Theragun Sense использует готовые научно разработанные дыхательные упражнения, которые помогут вам расслабиться. В главном меню, нажимая кнопку "вниз", переключайтесь между пресетами, пока не перейдете к пресету "Дыхание". Держите устройство в положении "двойной хват", при этом подушечка указательного пальца должна находиться на биометрическом датчике. Устройство будет вибрировать с определенной частотой, чтобы направлять вас во время успокаивающей дыхательной процедуры. Во время этой процедуры устройство Theragun Sense отслеживает ваш сердечный ритм. Ваш самый низкий (минимальный) пульс будет отображаться на экране после завершения процедуры, показывая ваш уровень расслабления во время практики. Цель – снизить частоту сердечных сокращений.

10. Сканирование частоты сердечных сокращений и отображение на устройстве

Отслеживайте ваш пульс одним касанием пальца. Включите устройство и дважды коснитесь биометрического датчика пальцем. Найдите удобное положение, при котором кончик указательного пальца полностью закрывает биометрический датчик. Старайтесь не двигаться, пока на экране не появится ваш текущий пульс – примерно 15-30 секунд.

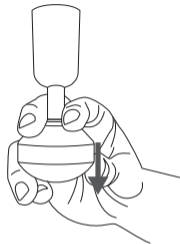
Ваша биометрическая информация не будет доступна или любым образом использована Therabody или её партнерами, если вы явно не согласитесь делиться этими данными с нами через приложение Therabody App, и будет использоваться только в соответствии с Политикой конфиденциальности Therabody.

11. Подключение насадок

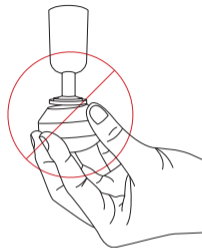
1. Прежде чем присоединить или снять насадку убедитесь, что устройство выключено.
2. Совместите насадку с наконечником стержня и надавите на нее, для того чтобы подключить.
3. Чтобы снять насадку, возьмитесь одной рукой за треугольную рукоятку устройства, а другой - за насадку. Поместив пальцы по бокам пластиковой основы насадки, потяните за нее, снимая насадку с перкуSSIONного механизма.
4. Предупреждение: избегайте попадания пальцев между насадкой и перкуSSIONным механизмом, так как это может привести к защемлению или травме.

Использование насадок

Theragun Sense имеет четыре высококачественные насадки, предназначенные для более персонализированного воздействия. Насадки, входящие в комплект (Демпферная, Стандартная шаровая, Зубчатая и "Большой палец"), удобны и гигиеничны, они не впитывают пот, лосьоны или масла.



Правильно



Неправильно



Демпферная насадка - Для нежных или чувствительных зон и общего использования.

Используйте демпферную насадку для ощутимого, но в то же время приятного и успокаивающего массажа всего тела. Демпферная насадка специально разработана для универсального использования и низкоударного воздействия на нежные, чувствительные или костные области. Не воздействуйте устройством непосредственно на кости (например, позвоночник или коленные чашечки). Широкое основание этой насадки обеспечивает большую площадь воздействия для более эффективного массажа.

RU



Стандартная шаровая насадка - Для больших и малых групп мышц.

Используйте стандартную шаровую насадку для массажа всего тела. Стандартная шаровая насадка специально разработана для общего использования на больших и малых группах мышц. Имея меньшую площадь и более высокое ударное воздействие, чем у демпферной, она хорошо подходит для более интенсивной проработки всего тела и является основной насадкой для снятия напряжения.



Насадка "Большой палец" - Для триггерных точек и нижней части спины.

Насадка "Большой палец" предназначена для концентрированного обезболивающего воздействия на отдельные области. Эта насадка специально разработана для имитации массажа большими пальцами рук. Используйте ее для точечной терапии нижней части спины и на других областях, которые вы обычно массируете большими пальцами для облегчения боли.



Зубчатая насадка - Для усиления кровообращения.

Улучшите кровообращение с помощью зубчатой насадки. Зубчатая насадка обеспечивает концентрированное точечное воздействие, усиливая мышечную стимуляцию и улучшая кровообращение в обрабатываемой зоне.

12. Чистка и уход за устройством Theragun Sense

Обслуживание прибора

Важно выполнять следующие инструкции по техническому уходу, чтобы прибор продолжал работать надлежащим образом. Невыполнение этих инструкций может привести к поломке прибора.

Уход и очистка

1. Устройство Theragun Sense HE является водонепроницаемым. Его нельзя мыть в посудомоечной машине. Не допускайте попадания воды или иной жидкости в устройство или порт зарядки.
2. Перед тем, как перейти к очистке устройства, убедитесь, что оно выключено.
3. Протрите устройство дезинфицирующей салфеткой, чтобы удалить все загрязнения.
4. После этого другой салфеткой продезинфицируйте поверхность: тщательно протрите устройство и насадки круговыми движениями.

13. Зарядка

- Когда устройство включено уровень заряда аккумулятора постоянно отображается на ЖК-экране в правом верхнем углу.
- Перед подключением зарядки убедитесь, что устройство выключено. Во время зарядки устройство не включается.
- Зарядка устройства Theragun Sense производится через разъем USB-C. Чтобы зарядить устройство Theragun Sense, подключите один конец входящего в комплект кабеля USB-C к устройству, а другой - к адаптеру питания.
- Когда устройство выключено и заряжается, на ЖК-экране будет отображаться уровень заряда аккумулятора в процентах.
- По достижению полного заряда, значок батареи станет полностью зеленым и будет отображать уровень заряда 100%.
- Отсоедините кабель USB-C от устройства Theragun Sense после завершения зарядки.
- Время автономной работы устройства Theragun Sense составляет примерно 120 минут.

****Примечание:** если вы используете собственный кабель USB-C, убедитесь, что он изготовлен надежным производителем и не имеет повреждений. Не пытайтесь использовать устройство во время зарядки.

Для того, чтобы ознакомиться с важными инструкциями по технике безопасности, см. вкладку «Предупреждения»

Snelstartgids

Maak kennis met je Theragun Sense

Percussieve massagetherapie

Theragun's effectieve massagebehandeling met vier verschillende opzetstukken.



Dampener

Linderung von Schmerzen für empfindliche Körperstellen



Standard Ball

Gebruik het Standard Ball-opzetstuk voor een massage van het hele lichaam.



Thumb

Verlicht de pijn met het Thumb-opzetstuk met hogedrukpunt.



Micro-point

Verbeter de doorbloeding met het Micro-point-opzetstuk.



Biometrische sensor

Geïntegreerde biometrische sensor voor gepersonaliseerde inzichten.



Begeleid ademwerk

Haptische ademhalingsroutines om stress te verminderen en beter te ontspannen.



Theramind Sound

Verbeter je behandelingen met gratis geluidstherapie in de Therabody-app.

Breng rust in je hoofd met begeleid ademwerk.

Houd de middelste knop ingedrukt om je apparaat in te schakelen en de ademhalingsroutine te selecteren. Plaats je vinger op de biometrische sensor, houd het apparaat met beide handen dicht tegen je borst en ga in een comfortabele houding zitten. Knijp niet in de biometrische sensor en druk er niet stevig op, want dat kan tot onnauwkeurige metingen leiden.

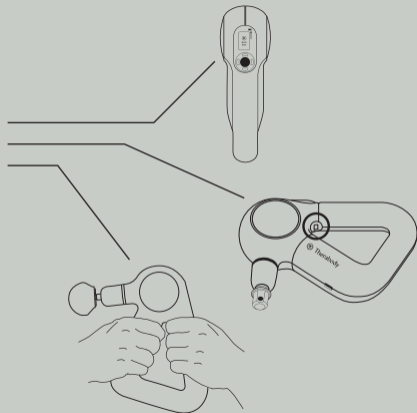
Laat de haptische trillingen je 2 minuten begeleiden bij het ademen. Zolang de trilling sterker wordt, adem je in. Als de trilling zwakker wordt, adem je uit. Als je de routine hebt afgerond, wordt je minimale hartslag op het scherm weergegeven.

Pro-tip

Wist je dat wetenschappelijk is bewezen dat dagelijkse ademhalingsoefeningen stress effectiever verminderen dan dagelijkse meditatie? Ontwikkel deze nieuwe gewoonte met je Theragun Sense.



Profiteer van nog meer functies in de Therabody-app
Ontdek gepersonaliseerde Theragun-routines en speciaal ontwikkelde TheraMind-geluidstherapie.



1. Productoverzicht

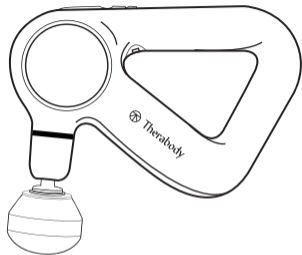
Theragun Sense

Jouw partner voor lichamelijk en geestelijk welzijn.

Je kunt de dag aan met het Theragun Sense-apparaat, ons effectieve apparaat voor percussiemassagetherapie met een ingebouwde biometrische sensor en begeleide ademhaling om stress en spanning te verminderen en dagelijkse pijn te verlichten. Het Theragun Sense-apparaat is een gemakkelijke aanvulling op je dagelijkse wellness-routine, met visueel begeleide, stapsgewijze routines en onze gepatenteerde driehoekige multi-grip-handgreep, zodat je comfortabel je hele lichaam kunt bereiken. Verbeter je behandeling met de wetenschappelijk onderbouwde TheraMind-geluidstherapie in de Therabody-app voor ontspanning en rust in je hoofd.

Gebruiksdoel

Het apparaat voor percussieve massagetherapie van Theragun Sense is bedoeld om lichte pijn en kwalen door dagelijkse activiteiten te verlichten, spierspanning, stijfheid en stress te verminderen, en pijnlijke knopen los te werken. Met de ingebouwde biometrische sensor van het apparaat kun je je hartslag bijhouden terwijl je begeleide ademhalingsoefeningen doet en verschillende routines met haptische reacties volgt om te ontspannen en je geest tot rust te brengen.



2. Download de Therabody-app om het meeste uit je apparaat te halen.

Verbind je Theragun Sense-apparaat met de Therabody-app om toegang te krijgen tot onboarding en educatieve content om snel vertrouwd te raken met je apparaat. Met stapsgewijze instructies en advies laat de Therabody-app zien hoe je het meeste uit je Theragun Sense-apparaat haalt.



Scan de QR-code om
aan de slag te gaan.

3. Verbind je Theragun Sense-apparaat met de Therabody-app

Begin hier als je de Therabody-app voor het eerst gebruikt

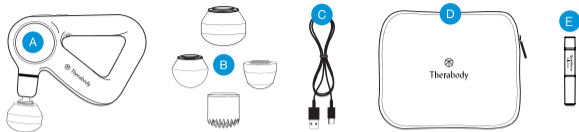
1. Download de Therabody-app vanuit de App Store of de Play Store.
2. Volg de instructies in de app om een nieuw Therabody-app-account aan te maken en je e-mailadres te verifiëren.
3. Houd de middelste knop ingedrukt om je Theragun Sense-apparaat aan te zetten. Je Theragun Sense-apparaat moet ingeschakeld zijn om de Therabody-app te vinden en daar verbinding mee te maken.
4. Log in en volg de stappen om je Theragun Sense-apparaat te verbinden met de app. Zorg dat de Bluetooth van je telefoon is ingeschakeld.
5. Selecteer "Theragun Sense" als je Therabody-apparaat wanneer daarom wordt gevraagd.
6. Als je verbinding hebt gemaakt, kun je lezen hoe je je apparaat gebruikt, door een catalogus met wetenschappelijk onderbouwde stapsgewijze routines bladeren en gepersonaliseerde routines downloaden naar je Theragun Sense-apparaat.

Begin hier als je de Therabody-app al eerder hebt gebruikt

1. Open de Therabody-app en ga naar het beginscherm.
2. Druk lang op de middelste knop om je Theragun Sense-apparaat aan te zetten. Je Theragun Sense-apparaat moet ingeschakeld zijn om de Therabody-app te vinden en daar verbinding mee te maken.
3. Tik op de koptekst van het startscherm om een nieuw apparaat toe te voegen. Zorg dat de Bluetooth van je telefoon is ingeschakeld.
4. Selecteer "Theragun Sense" als je Therabody-apparaat wanneer daarom wordt gevraagd.
5. Als je verbinding hebt gemaakt, kun je lezen hoe je je apparaat gebruikt, door een catalogus met wetenschappelijk onderbouwde stapsgewijze routines bladeren en gepersonaliseerde routines downloaden naar je Theragun Sense-apparaat.

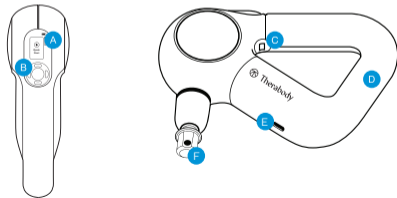
4. Wat zit er in de doos?

- A** Theragun-apparaat
- B** Vier opzetstukken (Dampener, Thumb, Standard Ball, Micro-point)
- C** USB-C-opladekabel
- D** Reisbuidel
- E** QuietForce-oplossing



5. Maak kennis met je Theragun-apparaat

- A** LCD-scherm met hoge resolutie
- B** Knoppenblok
- C** Biometrische sensor
- D** Gepatenteerd driehoekig multi-grip-handvat
- E** USB-C-poort
- F** Poort voor opzetstuk



6. Aan de slag

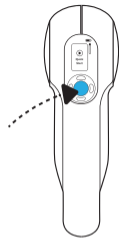
Het Theragun-apparaat in- en uitschakelen.

Om je Theragun Sense-apparaat in te schakelen, houd je de middelste knop van het apparaat stevig ingedrukt. Houd dezelfde knop stevig ingedrukt om het apparaat uit te schakelen.

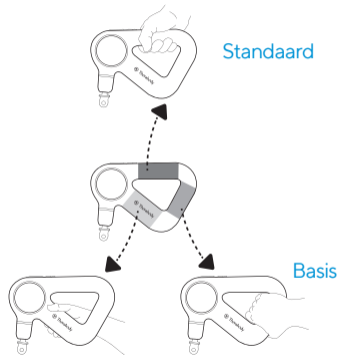
Stap 1

Pak het apparaat op en houd het vast.

Het gepatenteerde, driehoekige multi-grip-handvat van Theragun is driezijdig, zodat je het Theragun Sense-apparaat vanaf elke kant op verschillende manieren kunt vasthouden.



Omgekeerd



Stap 2

Schakel het apparaat in en probeer het uit.

Druk de middelste knop stevig in om het apparaat aan te zetten. Het LCD-scherm van het apparaat licht op als het apparaat aan staat. Je kunt 'Quick Start' kiezen of met de knoppen omhoog en omlaag door verschillende behandelingsroutines bladeren. Druk op de middelste knop om je behandeling te selecteren. Beweeg het Theragun Sense-apparaat heen en weer over het gebied dat je behandelt en experimenteer met verschillende niveaus van lichte tot matige druk op je lichaam. Begin niet direct druk uit te oefenen op een pijnlijk gebied. Werk in plaats daarvan langzaam rond het gebied om de spanning te verminderen.

Stap 3

Gebruik de Therabody-app

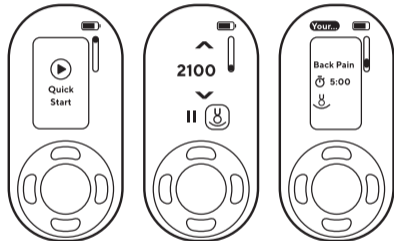
Koppel je Theragun Sense-apparaat aan de Therabody-app voor meer informatie over het gebruik van het apparaat, krijg toegang tot stapsgewijze begeleide routines en ontvang aanbevelingen op basis van je persoonlijke wellness-doelen, activiteiten en zorgen. Met de Therabody-app kun je de begeleide routines ook rechtstreeks naar je Theragun Sense-apparaat downloaden zodat je er snel bij kunt, ook onderweg.

7. Gebruik van de Theragun Sense

1. Schuif je hand in de ergonomisch ontworpen, driehoekige handgreep van de Theragun. Houd de middelste knop aan de voorkant van het apparaat

stevig ingedrukt om het Theragun Sense-apparaat in te schakelen. Het LCD-scherm van het apparaat licht op als het apparaat aan staat.

2. Selecteer "Quick Start" om met het apparaat te starten zonder een begeleide routine. Of blader door de vooraf ingestelde begeleide behandelingsroutines met de knoppen omhoog en omlaag, en druk op de middelste knop om een behandelingsroutine te kiezen. Volg de vooraf ingestelde behandeling terwijl het apparaat je begeleidt bij het bewegen tussen spiergroepen.
3. Zodra de gewenste behandeling is geselecteerd, kun je de vijf snelheidsopties doorlopen door op de knoppen omhoog en omlaag te drukken om de behandelingsnelheid te verhogen of verlagen.
4. Beweeg het apparaat over de gebieden die behandeld moeten worden en oefen waar nodig geleidelijk lichte tot matige druk uit. De krachtmeter verschijnt even op het LCD-scherm als het apparaat druk op je lichaam uitoefent.
5. Druk kort op de middelste knop om je behandeling te onderbreken. Je kunt een behandelingsstap overslaan door de optie overslaan te selecteren, de behandeling stoppen door de afsluoptie [X] te selecteren, of de behandeling hervatten door op de middelste knop te drukken.
6. Houd de aan/uit-knop in het midden ingedrukt om het apparaat uit te schakelen.



8. Gebruik van de biometrische sensor van het Theragun Sense-apparaat

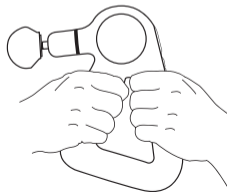
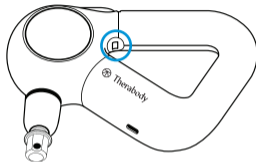
Krijg toegang tot routines met biometrische sensor in de Therabody-app

Gebruik de Therabody-app om toegang te krijgen tot een catalogus met ademhalingsroutines die gebruikmaken van de biometrische sensor om je hartslag te meten en weer te geven. Routines die verbinding maken met de biometrische sensor worden aangeduid met het hartslagpictogram.

Om de biometrische sensor van het apparaat te gebruiken, moet je het apparaat met twee handen vasthouden terwijl je het topje van je wijsvinger op de biometrische sensor houdt. Bedek de hele sensor met je vingertop.



Knijp niet in de biometrische sensor en druk er niet stevig op, want dat kan tot onnauwkeurige metingen leiden. Ondersteun het gewicht van het apparaat met je vrije hand of laat het apparaat op je lichaam rusten om de druk op de biometrische sensor te verminderen.



9. Vooraf ingestelde begeleide ademhalingsroutine

Het Theragun Sense-apparaat biedt een vooraf ingestelde, wetenschappelijk onderbouwde ademhalingsroutine om je te helpen ontspannen. Druk in het hoofdmenu op de omlaag-knop om door de vooraf ingestelde opties te bladeren, tot je bij de voorinstelling 'Breathing' uitkomt. Houd het apparaat in de 'dubbele greep'-positie terwijl je het topje van je wijsvinger op de biometrische sensor houdt. Het apparaat trilt met een bepaalde snelheid om je door een kalmerende in- en uitademingsroutine te begeleiden. Tijdens deze routine meet het Theragun Sense-apparaat je hartslag. Je laagste (minimale) hartslag wordt na de behandeling weergegeven als feedback over je mate van ontspanning tijdens de behandeling. Het doel is om je hartslag te verlagen.

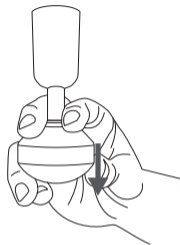
10. Je hartslag meten en weergeven op het apparaat

Bepaal je huidige hartslag met je vingertop. Zet het apparaat aan en dubbeltik met één vinger op de biometrische sensor. Zoek een comfortabele positie waarbij het topje van je wijsvinger de biometrische sensor volledig bedekt. Beweeg zo min mogelijk totdat je huidige hartslag op het scherm wordt weergegeven. Dit duurt ongeveer 15-30 seconden.

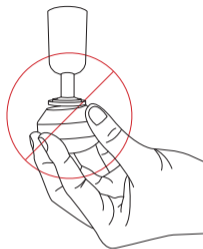
Je biometrische gegevens zijn niet toegankelijk voor en worden niet gebruikt door Therabody of haar dochterondernemingen, tenzij je er uitdrukkelijk voor kiest om deze gegevens met ons te delen via de Therabody-app, en ze zullen alleen worden gebruikt in overeenstemming met het privacybeleid van Therabody.

11. De opzetstukken aansluiten

1. Zorg dat het apparaat is uitgeschakeld voordat je er opzetstukken opzet of afhaalt.
2. Lijn het hulpstuk uit met de punt van de arm en druk om het aan te sluiten.
3. Om het opzetstuk los te maken, houd je de driehoekige handgreep met de ene hand vast en het opzetstuk met de andere hand. Plaats één vinger aan elke kant van de plastic connector en trek stevig om het opzetstuk los te maken.
4. Waarschuwing: plaats je vinger niet tussen het opzetstuk en het uiteinde van de arm, want dit kan leiden tot beknelling en letsel.



✓
Juist



✗
Onjuist

Gebruik van de opzetstukken

Het Theragun Sense-apparaat heeft vier hoogwaardige opzetstukken die zijn ontworpen voor een meer gepersonaliseerde behandeling. De Dampener, Standard Ball, Thumb, en Micro-point zijn comfortabele en hygiënische opzetstukken die geen zweet, lotion of olie absorberen.



Dampener - Voor kwetsbare of gevoelige gebieden en voor algemeen gebruik.

Gebruik het Dampener-opzetstuk voor een stevige maar zachtere ontspanningsmassage van het hele lichaam. Het Dampener-opzetstuk is speciaal ontworpen voor algemeen gebruik en voor een behandeling met weinig impact op kwetsbare, gevoelige of benige gebieden. Plaats het niet rechtstreeks op botten (zoals je ruggengraat of een knieschijf). De brede basis maximaliseert het oppervlak voor beter, efficiënter contact met het lichaam.



Standard Ball - Voor grote en kleine spiergroepen

Gebruik het Standard Ball-opzetstuk voor een massage van het hele lichaam. Dit opzetstuk is speciaal ontworpen voor algemeen gebruik op zowel grote als kleine spiergroepen. Met een kleinere vorm en een hoger impactniveau dan de demper is dit een stevigere optie voor algemeen gebruik. Het is bij uitstek geschikt bij spanning.



Thumb - Voor triggerpoints en de onderrug.

Verlicht de pijn met het Thumb-opzetstuk met hogedrukpunt. Speciaal ontworpen om een menselijke duim na te bootsen. Gebruik dit opzetstuk voor puntbehandeling op de onderrug. Gebruik dit opzetstuk overal waar je anders je duim zou hebben gebruikt voor pijnverlichting.



Micro-point - Voor meer stimulatie.

Verbeter de doorbloeding met het Micro-point-opzetstuk. Dit opzetstuk zorgt voor een zeer gerichte behandeling en verhoogt de stimulatie en de bloedsomloop naar elk behandelde gebied.

12. Verzorging en reiniging van het Theragun Sense-apparaat

Onderhoud van het apparaat

NL De volgende onderhoudsinstructies zijn belangrijk om ervoor te zorgen dat uw apparaat blijft functioneren zoals het is ontworpen. Als u deze instructies niet opvolgt, is het mogelijk dat uw apparaat niet langer functioneert.

Verzorging en reiniging

1. Het Theragun Sense-apparaat is NIET waterdicht of machinewasbaar. Zorg dat er geen vloeistof of water in het apparaat of de oplaadpoort komt.
2. Zorg dat het apparaat is uitgeschakeld voordat je het schoonmaakt.
3. Om het apparaat schoon te maken, veeg je het oppervlak af met een desinfecterend doekje om eventuele resten te verwijderen.
4. Gebruik zodra er geen vuil meer op het apparaat zit een nieuw desinfectiedoekje om het oppervlak en de opzetstukken met cirkelbewegingen schoon te maken.

13. Opladen

- Als het apparaat aan staat, wordt het batterijniveau van het apparaat continu weergegeven op het LCD-scherm in de rechterbovenhoek.
- Zorg dat het apparaat is uitgeschakeld voordat je het oplaadt; het apparaat kan niet worden ingeschakeld tijdens het opladen.
- Het Theragun Sense-apparaat werkt met een USB-C-kabel. Om het Theragun Sense-apparaat op te laden, sluit je één uiteinde van de meegeleverde USB-C-kabel aan op het apparaat en het andere uiteinde op je adapter.
- Wanneer het apparaat uit staat en wordt opgeladen, wordt het batterijpercentage van het apparaat weergegeven op het LCD-scherm.
- Zodra het apparaat volledig is opgeladen, wordt het batterijpictogram groen en wordt een oplaadniveau van 100% weergegeven.
- Koppel de USB-C-kabel los van het Theragun Sense-apparaat wanneer het opladen is voltooid.
- De levensduur van de batterij van het Theragun Sense-apparaat is ongeveer 120 minuten.

**Let op: als je een andere USB-C-kabel gebruikt, zorg dan dat deze van een betrouwbare aanbieder is en dat deze niet beschadigd is. Gebruik het apparaat niet tijdens het opladen.

Zie de bijsluiter voor belangrijke veiligheidsinstructies

Guía de inicio rápido

Familiarícese con su Theragun Sense

Terapia de masaje de percusión

Tratamiento de masaje eficaz Theragun con 4 accesorios diferentes.



Amortiguador
reduce los dolores de las zonas sensibles o delicadas



Bola estándar
se usa para masajes en todo el cuerpo para reducir la tensión



Pulgar
utilízelo en la zona lumbar y en los puntos de activación para aliviar los nudos dolorosos



Micropunto
aumenta la circulación y estimula la recuperación



Sensor biométrico
Sensor biométrico integrado para obtener información personalizada.



Trabajo de respiración guiada
Rutinas de respiración háptica para reducir el estrés y mejorar la relajación.



Sonido Theramind
Mejore sus tratamientos con una terapia de sonido gratuita que se encuentra en la aplicación Therabody.

Calme su mente con la respiración guiada.

Mantenga presionado el botón central para encender su dispositivo y seleccione la rutina de respiración. Coloque el dedo sobre el sensor biométrico, sujete el dispositivo con ambas manos cerca de su pecho y póngase en una posición cómoda. No apriete ni presione firmemente el sensor biométrico, ya que esto puede conducir a lecturas inexactas.

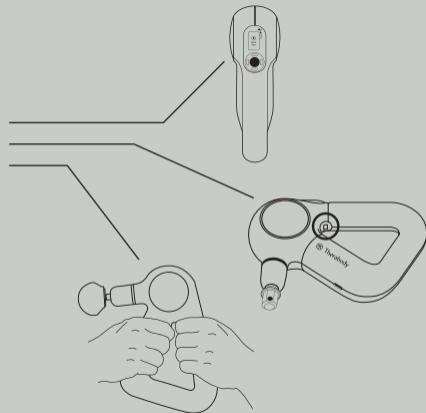
Deja que las vibraciones hápticas lo guíen durante 2 minutos de respiración. A medida que la vibración aumenta, inhale y, a medida que disminuye, exhale. Cuando termine la rutina, su frecuencia cardíaca mínima se mostrará en la pantalla.

Consejo de experto:

¿Sabía que la ciencia ha demostrado que la respiración diaria reduce el estrés de manera más eficaz que la meditación? Cree este nuevo hábito con su Theragun Sense.



Experimente más en la aplicación Therabody
Explore las rutinas personalizadas de Theragun y la terapia de sonido TheraMind.



1. Descripción general del producto

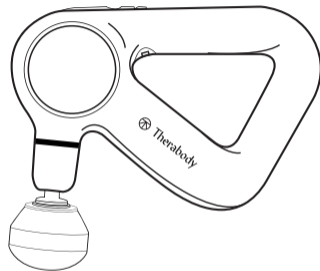
Theragun Sense

Su pareja para el bienestar mental y corporal.

Lleve su día con tranquilidad con el dispositivo Theragun Sense, nuestro eficaz aparato de terapia de masaje de percusión con sensor biométrico integrado y respiración guiada para reducir el estrés y la tensión, y aliviar los dolores y molestias cotidianos. El dispositivo Theragun Sense es una adición fácil a su régimen de bienestar diario con rutinas paso a paso guiadas visualmente y nuestro mango patentado de triple agarre para que llegue cómodamente a todo el cuerpo. Mejore su tratamiento con la terapia de sonido TheraMind respaldada por la ciencia en la aplicación de Therabody para relajarse y calmar su mente.

Uso previsto

El dispositivo de terapia de masaje por percusión Theragun Sense está pensado para aliviar los dolores y molestias leves de las actividades cotidianas, reducir la tensión muscular, la rigidez y el estrés, y aliviar los nudos dolorosos. El sensor biométrico integrado del dispositivo le permite monitorear su frecuencia cardíaca mientras usa tratamientos de respiración guiada y una variedad de rutinas con respuestas hápticas diseñadas para ayudarle a relajarse y calmar la mente.



2. Descargue la aplicación Therabody para aprovechar al máximo su dispositivo.

Conecte su dispositivo Theragun Sense a la aplicación Therabody para acceder a contenido educativo y de incorporación para que se familiarice con el aparato. Con rutinas guiadas paso a paso y recomendaciones, la aplicación Therabody le muestra cómo aprovechar al máximo su Theragun Sense.



Escanee el código QR para comenzar.

3. Conecte su dispositivo Theragun Sense a la aplicación Therabody

Comience aquí si es un nuevo usuario de la aplicación Therabody

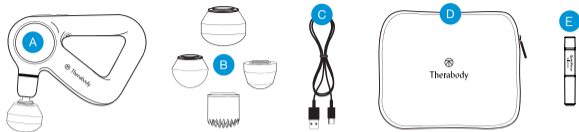
1. Descargue la aplicación Therabody desde la App Store o Play Store.
2. Siga las instrucciones de la aplicación para crear una nueva cuenta en la aplicación Therabody y verificar su correo electrónico.
3. Mantenga presionado el botón central para encender su dispositivo Theragun Sense. Su dispositivo Theragun Sense debe estar encendido para localizarlo y emparejarlo con la aplicación Therabody.
4. Inicie sesión y siga los pasos de incorporación para conectar su dispositivo Theragun Sense a la aplicación. Asegúrese de que la configuración de Bluetooth de su teléfono esté habilitada.
5. Seleccione "Theragun Sense" como su dispositivo Therabody cuando se le solicite.
6. Una vez conectado, puede aprender a usar su dispositivo, explorar un catálogo de rutinas paso a paso respaldadas por la ciencia y descargar rutinas personalizadas a su dispositivo Theragun Sense.

Empiece aquí si usó previamente la aplicación Therabody

1. Abra la aplicación Therabody y vaya hasta la pantalla de inicio.
3. Mantenga presionado el botón central para encender su dispositivo Theragun Sense. Su dispositivo Theragun Sense debe estar encendido para localizarlo y emparejarlo con la aplicación Therabody.
3. Toque el encabezado de la pantalla de Inicio para agregar un nuevo dispositivo. Verifique que la configuración de Bluetooth de su teléfono esté habilitada.
4. Seleccione "Theragun Sense" como su dispositivo Therabody cuando se le solicite.
5. Una vez conectado, puede aprender a usar su dispositivo, navegar por un catálogo de rutinas paso a paso respaldadas por la ciencia y descargar rutinas personalizadas en su dispositivo Theragun Sense.

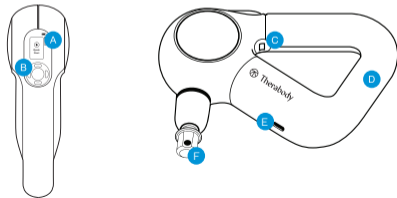
4. Qué hay en la caja

- A** Dispositivo Theragun
- B** Cuatro accesorios (amortiguador, pulgar, bola estándar, micropunto)
- C** Cable de carga USB-C
- D** Bolsa de viaje
- E** Solución QuietForce



5. Familiarícese con su dispositivo Theragun

- A** Pantalla LCD de alta resolución
- B** Botonera
- C** Sensor biométrico
- D** Mango multiagarre triangular patentado
- E** Puerto USB-C
- F** Conexión de accesorios



6. Primeros pasos

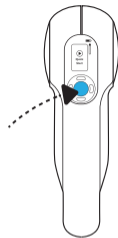
Encendido y apagado del dispositivo Theragun.

Para encender su Theragun Sense, presione firmemente el botón central del dispositivo. Mantenga presionado el mismo botón para apagar el dispositivo.

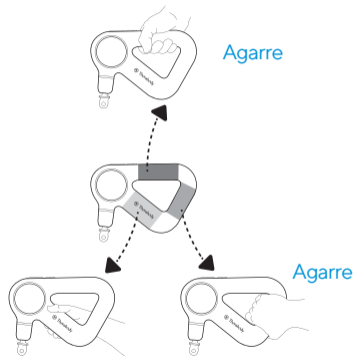
Paso 1

Tome y sujete el dispositivo.

Nuestro diseño patentado de mango de triple agarre Theragun es de tres lados, por lo que puede sostener el dispositivo Theragun Sense de cualquier lado de diversas maneras.



Reversa



Paso 2

Encienda y pruebe el dispositivo.

Mantenga presionado el botón central para encender el dispositivo. La pantalla LCD se encenderá cuando el dispositivo esté encendido. Puedes seleccionar Inicio rápido o alternar entre diversas rutinas de tratamiento utilizando los botones arriba y abajo. Presione el botón central para seleccionar su tratamiento. Mueva el dispositivo Theragun Sense hacia adelante y hacia atrás sobre la zona que esté tratando y pruebe con diferentes cantidades de presión ligera a moderada sobre el cuerpo. No comience ejerciendo presión directamente sobre un área con molestias. En cambio, trabaje lentamente alrededor del área para reducir la tensión.

Paso 3

Use la aplicación Therabody

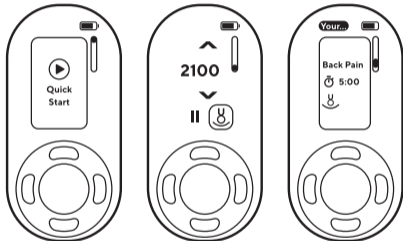
Conecte su dispositivo Theragun Sense a la aplicación Therabody para obtener más información sobre cómo usarlo, acceder a rutinas guiadas paso a paso y recibir recomendaciones basadas en sus objetivos, actividades e inquietudes de bienestar personal. Con la aplicación Therabody, también puede descargar las rutinas guiadas directamente en su dispositivo Theragun Sense para un acceso rápido y móvil.

7. Uso del Theragun Sense

1. Deslice la mano en el mango triangular Theragun con diseño ergonómico. Presione firmemente el botón central en la parte delantera para

encender el dispositivo Theragun Sense. La pantalla LCD del dispositivo se encenderá cuando el dispositivo esté encendido.

2. Seleccione "Inicio rápido" para comenzar a usar el dispositivo sin una rutina guiada, o cambie por rutinas de tratamiento guiadas predeterminadas usando los botones arriba y abajo y presione el botón central para seleccionar una rutina de tratamiento. Siga el tratamiento preestablecido mientras el dispositivo lo guía para desplazarse entre grupos musculares.
3. Una vez seleccionado el tratamiento deseado, alterne por las cinco opciones de velocidad presionando los botones arriba y abajo para aumentar o disminuir la velocidad del tratamiento, respectivamente.
4. Mueva el dispositivo por las áreas que necesitan tratamiento, aplique presión ligera a moderada gradualmente según sea necesario. El medidor de fuerza aparecerá momentáneamente en la pantalla LCD cuando el dispositivo aplique presión sobre el cuerpo.
5. Presione el botón central para poner en pausa el tratamiento. Omite un paso de tratamiento seleccionando la opción omitir, salga del tratamiento seleccionando la opción de salida [X] o reanude el tratamiento presionando brevemente el botón central.
6. Mantenga presionado el botón central de encendido para apagar el dispositivo.



8. Uso del sensor biométrico del dispositivo Theragun Sense

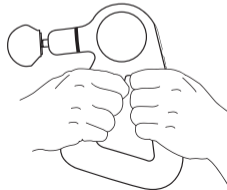
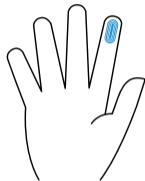
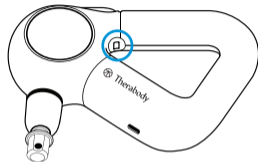
Acceda a rutinas con sensor biométrico en la aplicación Therabody

Utilice la aplicación Therabody para acceder a un catálogo de rutinas de respiración que utilizan el sensor biométrico para medir y mostrar su frecuencia cardíaca. Las rutinas que se conectan al sensor biométrico están etiquetadas con el icono de frecuencia cardíaca.

Para usar el sensor biométrico del dispositivo, sostenga el aparato en posición de "doble agarre" mientras mantiene la punta del dedo índice en el sensor biométrico. Cubre todo el sensor con la punta del dedo.



No apriete ni presione firmemente el sensor biométrico, ya que esto puede conducir a lecturas inexactas. Apoye el peso del dispositivo con la mano libre o descanse el dispositivo contra el cuerpo para reducir la presión sobre el sensor biométrico.



9. Rutina de respiración guiada preestablecida

El dispositivo Theragun Sense proporciona una rutina de respiración predeterminada respaldada por la ciencia para ayudarlo a relajarse. En el menú principal, presione el botón abajo para alternar entre las opciones preestablecidas, hasta llegar al preajuste Respiración. Sostenga el dispositivo en la posición de "doble agarre" mientras mantiene la punta del dedo índice en el sensor biométrico. El dispositivo vibrará a una velocidad específica para guiarlo a través de una rutina relajante para inhalar y exhalar. Durante esta rutina, el dispositivo Theragun Sense mide su frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca más baja (mínima) se mostrará después del tratamiento como retroalimentación sobre su nivel de relajación durante el tratamiento. El objetivo es reducir su frecuencia cardíaca.

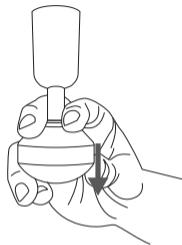
10. Escaneo de su frecuencia cardíaca y visualización en el dispositivo

Determine su frecuencia cardíaca actual con el toque de un dedo. Encienda el dispositivo y toque dos veces en el sensor biométrico con un dedo. Encuentre una posición cómoda donde la punta de su dedo índice cubra completamente el sensor biométrico. Minimice el movimiento hasta que su frecuencia cardíaca actual se muestre en la pantalla, aproximadamente 15-30 segundos.

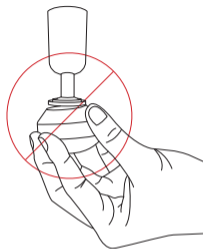
Su información biométrica no será accesible ni utilizada por Therabody o sus filiales, a menos que usted acepte expresamente compartir estos datos con nosotros a través de la aplicación Therabody, y solo se utilizará de acuerdo con la Política de privacidad de Therabody.

11. Conexión de los accesorios

1. Asegúrese de que el dispositivo está apagado antes de conectar o retirar cualquier accesorio.
2. Alinee el accesorio con la punta del brazo y empuje para conectarlo.
3. Para retirar el accesorio, sujete el agarre triangular con una mano y el accesorio con la otra. Coloque un dedo en cada lado del conector de plástico y retire firmemente el accesorio.
4. Advertencia: No coloque el dedo entre el accesorio y el extremo del brazo, ya que podría pellizcarlo o lesionarlo.



✓
Correcto



✗
Incorrecto

Uso de los accesorios

El dispositivo Theragun Sense tiene cuatro accesorios de alta calidad diseñados para un tratamiento más personalizado. Los accesorios amortiguador, bola estándar, pulgar y micropunto son cómodos e higiénicos y no absorben el sudor, la loción ni los aceites.



Amortiguador: para zonas sensibles o delicadas y para uso general.

Use el accesorio amortiguador para un masaje de cuerpo completo firme, pero más suave y relajante. El accesorio amortiguador está diseñado específicamente para uso general y un tratamiento de bajo impacto alrededor de zonas sensibles, delicadas u óseas. No haga contacto directo con los huesos (es decir, la columna vertebral, la rótula) con el dispositivo. Su amplia base maximiza el área de superficie para un mayor y más eficiente contacto con el cuerpo.



Bola estándar: para grupos musculares grandes y pequeños

Usa el accesorio de bola estándar para un masaje de cuerpo completo. Este accesorio está diseñado específicamente para su uso general en grupos musculares grandes y pequeños. Con una forma más pequeña y un nivel de impacto más alto que el Amortiguador, es una opción más firme para el uso general y es el accesorio ideal para la tensión.



Pulgar: para puntos de activación y la zona lumbar.

Alivie el dolor con el accesorio pulgar de presión alta. Diseñado específicamente para imitar un pulgar humano, use este accesorio para una terapia puntual en la zona lumbar. Use el pulgar en cualquier lugar donde haya usado su dedo pulgar para aliviar el dolor.



Micropunto: para una mayor estimulación.

Aumente la circulación con el accesorio de micropunto. Este accesorio proporciona un tratamiento altamente específico y aumenta la estimulación y la circulación en cada zona de tratamiento.

12. Cuidado y limpieza posteriores del dispositivo Theragun Sense

Mantenimiento del dispositivo

Las siguientes instrucciones de mantenimiento son importantes para garantizar que su dispositivo siga funcionando como para lo que se diseñó. No seguir estas instrucciones puede hacer que su dispositivo deje de funcionar.

Cuidado y limpieza

1. El dispositivo Theragun Sense NO es resistente al agua ni se puede lavar a máquina. No permita que ningún líquido o agua ingrese al dispositivo o puerto de carga.
2. Asegúrese de que el dispositivo esté apagado antes de limpiarlo.
3. Limpie la superficie del dispositivo con una toallita desinfectante para eliminar cualquier residuo.
4. Una vez que el dispositivo no tenga residuos, use una toallita desinfectante limpia para limpiar a fondo la superficie del dispositivo y los accesorios, frotando con movimientos circulares.

13. Carga

- El nivel de batería del dispositivo se muestra continuamente en la pantalla LCD en la esquina superior derecha cuando el dispositivo está encendido.
- Compruebe que el dispositivo esté apagado antes de cargarlo; el dispositivo no se enciende mientras se carga.
- El dispositivo Theragun Sense está habilitado para USB-C. Para cargar el dispositivo Theragun Sense, conecte un extremo del cable USB-C incluido al dispositivo y el otro extremo al adaptador.
- Cuando el dispositivo se apaga y se carga, se mostrará el nivel porcentual de batería del dispositivo en la pantalla LCD.
- Una vez que el dispositivo esté completamente cargado, el icono de la batería se pondrá verde y mostrará un nivel de carga del 100 %.
- Desconecte el cable USB-C del dispositivo Theragun Sense cuando se complete la carga.
- La duración de la batería del dispositivo Theragun Sense es de aproximadamente 120 minutos.

****Nota:** Si utilizas un cable USB-C alternativo, asegúrate de que provenga de una fuente confiable y que no haya sufrido ningún daño estructural. No intentes utilizar el dispositivo mientras se está cargando.

Consulte el inserto de Advertencias para obtener instrucciones importantes de seguridad

Guide de démarrage

Apprenez à connaître votre Theragun Sense

Massage par percussion

Le massage efficace de Theragun avec 4 accessoires différents.



Amortisseur

Réduit les courbatures et les douleurs des zones tendres ou sensibles



Tête de massage standard

Utiliser pour masser tout le corps afin de réduire les tensions



Pouce

Utilisez sur le bas du dos et les points de gâchettes pour soulager les nœuds douloureux



Micropoint

Stimule la circulation et la récupération



Capteur biométrique

Capteur biométrique intégré pour des informations personnalisées.



Respiration guidée

Des routines de respiration guidées par l'haptique pour réduire le stress et améliorer la relaxation.



Theramind Sound

Améliorez vos traitements grâce à une thérapie sonore gratuite disponible dans l'application Therabody .

Calmez votre esprit avec la respiration guidée.

Maintenez le bouton central enfoncé pour allumer votre appareil et sélectionner la routine de respiration. Placez votre doigt sur le capteur biométrique, tenez l'appareil avec les deux mains près de votre poitrine et mettez-vous en position confortable. Ne serrez pas et n'appuyez pas fermement sur le capteur biométrique, car cela peut entraîner des mesures erronées.

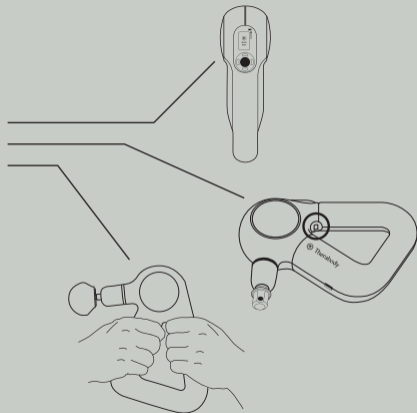
Laissez les vibrations haptiques vous guider dans 2 minutes de respiration. Lorsque la vibration augmente, inspirez et lorsque la vibration diminue, expirez. Une fois la routine terminée, votre fréquence cardiaque minimale s'affiche à l'écran. auf dem Bildschirm angezeigt.

Conseil

Saviez-vous que la science a prouvé que la respiration profonde quotidienne réduit le stress plus efficacement que la méditation quotidienne? Créez cette nouvelle habitude avec votre Theragun Sense.



Découvrez plus d'informations dans l'application Therabody
Découvrez les routines Theragun personnalisées et les thérapies
sonores TheraMind personnalisées.



1. Aperçu du produit

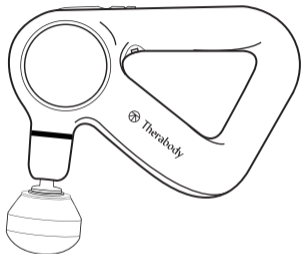
Theragun Sense

Votre partenaire pour le bien-être de l'esprit et du corps.

Prenez votre journée en main avec l'appareil Theragun Sense, notre appareil de massage par percussion efficace doté d'un capteur biométrique intégré et de respiration guidée pour réduire le stress et les tensions et soulager les douleurs quotidiennes. L'appareil Theragun Sense est un ajout facile à votre programme de bien-être quotidien avec des routines étape par étape visuellement guidées et notre poignée triangulaire multiprises brevetée pour que vous puissiez couvrir confortablement tout votre corps. Améliorez votre soin avec une thérapie sonore TheraMind soutenue par la science dans l'application Therabody pour vous aider à vous détendre et à calmer votre esprit.

Utilisation prévue

L'appareil de massothérapie par percussion Theragun Sense est conçu pour soulager les douleurs mineures des activités quotidiennes, à réduire la tension musculaire, les raideurs et le stress, et à soulager les nœuds douloureux. Le capteur biométrique intégré de l'appareil vous permet de suivre votre fréquence cardiaque lorsque vous utilisez des traitements de respiration guidée et une variété de routines avec des réponses haptiques conçues pour vous aider à vous détendre et à calmer votre esprit.



2. Téléchargez l'application Therabody pour tirer le meilleur parti de votre appareil.

Connectez votre appareil Theragun Sense à l'application Therabody pour accéder au contenu d'intégration et éducatif qui vous aidera à vous familiariser avec votre appareil. Grâce à des routines et à des recommandations guidées étape par étape, l'application Therabody vous montre comment tirer le meilleur parti de votre appareil Theragun Sense.



Scannez le
code QR pour
commencer.

3. Connectez votre appareil Theragun Sense à l'application Therabody

Commencez ici si vous êtes un nouvel utilisateur de l'application Therabody

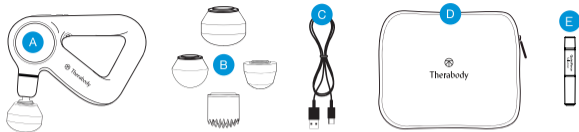
1. Téléchargez l'application Therabody sur l'App Store ou le Play Store.
2. Suivez les instructions de l'application pour créer un nouveau compte Therabody et vérifier votre adresse courriel.
3. Appuyez longuement sur le bouton central pour allumer votre appareil Theragun Sense. Votre appareil Theragun Sense doit être allumé pour le localiser et le jumeler à l'application Therabody.
4. Connectez-vous et suivez les étapes d'intégration pour connecter votre appareil Theragun Sense à l'application. Assurez-vous que les paramètres Bluetooth de votre téléphone sont activés.
5. Sélectionnez « Theragun Sense » comme appareil Therabody lorsque vous y êtes invité.
6. Une fois connecté, vous pouvez apprendre à utiliser votre appareil, parcourir un catalogue de routines étape par étape fondées sur la science et télécharger des routines personnalisées sur votre appareil Theragun Sense.

Commencez ici si vous avez déjà utilisé l'application Therabody

1. Ouvrez l'application Therabody et accédez à l'écran d'accueil.
2. Appuyez longuement sur le bouton central pour allumer votre appareil Theragun Sense. Votre appareil Theragun Sense doit être allumé pour le localiser et le jumeler à l'application Therabody.
3. Touchez l'en-tête de l'écran d'accueil pour ajouter un nouvel appareil. Assurez-vous que les paramètres Bluetooth de votre téléphone sont activés.
4. Sélectionnez « Theragun Sense » comme appareil Therabody lorsque vous y êtes invité.
5. Une fois connecté, vous pouvez apprendre à utiliser votre appareil, parcourir un catalogue de routines étape par étape fondées sur la science et télécharger des routines personnalisées sur votre appareil Theragun Sense.

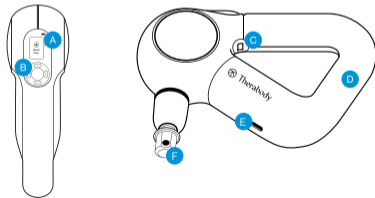
4. Contenu de la boîte

- A** Appareil Theragun
- B** Quatre accessoires (amortisseur, pouce, tête de massage standard, micropoint)
- C** Câble de charge USB-C
- D** Pochette de voyage
- E** Solution *puissante*et silencieuse



5. Apprendre à connaître votre appareil Theragun

- A** Écran DEL haute résolution
- B** Clavier de boutons
- C** Capteur biométrique
- D** Poignée triangulaire multiprise brevetée
- E** Port USB-C
- F** Connexion de la pièce jointe



6. Prise en main

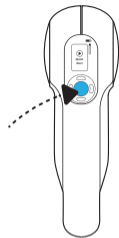
Allumer et éteindre l'appareil Theragun.

Pour allumer votre appareil Theragun Sense, appuyez fermement sur le bouton central de l'appareil. Appuyez fermement sur le même bouton pour éteindre l'appareil.

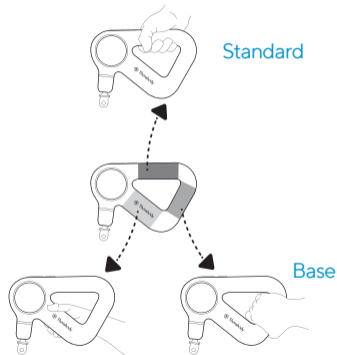
Étape 1

Prenez et tenez l'appareil.

Notre poignée triangulaire multiprises brevetée Theragun comprend trois côtés, ce qui vous permet de tenir l'appareil Theragun Sense de n'importe quel côté et de diverses manières.



Inverse



Étape 2

Allumez et essayez l'appareil.

Appuyez fermement et longuement sur le bouton central pour allumer l'appareil. L'écran DEL de l'appareil s'allumera lorsque l'appareil est allumé. Vous pouvez sélectionner Démarrage rapide ou parcourir une variété de routines de traitement à l'aide des boutons haut et bas. Appuyez sur le bouton central pour sélectionner votre traitement. Faites glisser l'appareil Theragun Sense d'avant en arrière sur la zone que vous traitez et essayez différentes quantités de pression légère à modérée sur votre corps. Ne commencez pas par mettre la pression directement sur une zone d'inconfort. Travaillez plutôt lentement autour de la zone pour réduire les tensions.

Étape 3

Utiliser l'application Therabody

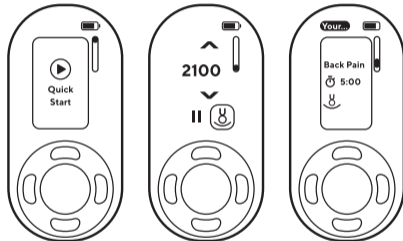
Connectez votre appareil Theragun Sense à l'application Therabody pour en savoir plus sur l'utilisation de l'appareil, accéder à des routines guidées étape par étape et recevoir des recommandations basées sur vos objectifs, activités et préoccupations personnels en matière de bien-être. Grâce à l'application Therabody, vous pouvez également télécharger les routines guidées directement sur votre appareil Theragun Sense pour un accès rapide et en déplacement.

7. Utiliser le Theragun Sense

1. Glissez votre main dans la poignée triangulaire Theragun ergonomique. Appuyez fermement et longuement sur le bouton central situé à l'avant de

l'appareil pour allumer l'appareil Theragun Sense. L'écran DEL de l'appareil s'allumera lorsque l'appareil est allumé.

2. Sélectionnez « Démarrage rapide » pour commencer à utiliser l'appareil sans routine guidée, ou parcourez des routines de traitement guidées prédéfinies à l'aide des boutons haut et bas et appuyez sur le bouton central pour sélectionner une routine de traitement. Suivez le traitement prédéfini à mesure que l'appareil vous guide pour vous déplacer entre les groupes musculaires.
3. Une fois le traitement souhaité sélectionné, parcourez les cinq options de vitesse en appuyant sur les boutons haut et bas pour augmenter ou diminuer la vitesse de traitement, respectivement.
4. Faites glisser l'appareil sur les zones à traiter, en appliquant progressivement une pression légère à modérée selon les besoins. Le dynamomètre s'affichera momentanément sur l'écran DEL lorsque l'appareil exerce une pression sur votre corps.
5. Appuyez brièvement sur le bouton central pour mettre votre traitement en pause. Vous pouvez sauter une étape de traitement en sélectionnant l'option Ignorer, quitter le traitement en sélectionnant l'option de sortie [X] ou reprendre le traitement en appuyant brièvement sur le bouton central.
6. Appuyez longuement sur le bouton d'alimentation central pour éteindre l'appareil.



8. Utiliser le capteur biométrique de l'appareil Theragun Sense

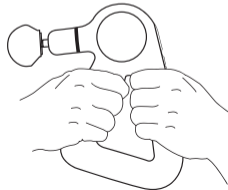
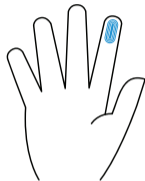
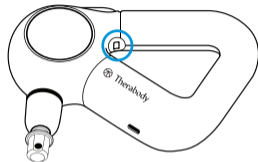
Accédez à des routines grâce à un capteur biométrique dans l'application Therabody

Utilisez l'application Therabody pour accéder à un catalogue de routines de respiration qui utilisent le capteur biométrique pour mesurer et afficher votre fréquence cardiaque. Les routines qui se connectent au capteur biométrique sont étiquetées avec l'icône de fréquence cardiaque.

Pour utiliser le capteur biométrique de l'appareil, maintenez l'appareil en position « double poignée » tout en maintenant la pointe du pointeur (index) placée sur le capteur biométrique. Couvrez tout le capteur avec le bout de votre doigt.



Ne serrez pas et n'appuyez pas fermement sur le capteur biométrique, car cela peut entraîner des mesures erronées. Soutenez le poids de l'appareil avec votre main libre ou posez l'appareil contre votre corps pour réduire la pression sur le capteur biométrique.



9. Routine de respiration guidée prédéfinie

L'appareil Theragun Sense offre un programme de respiration prédéfini fondé sur la science pour vous aider à vous détendre. Dans le menu principal, appuyez sur le bouton du bas pour basculer entre les options prédéfinies, et choisissez le préréglage Respiration. Tenez l'appareil en position « double poignée » tout en maintenant la pointe du pointeur (index) placée sur le capteur biométrique. L'appareil vibre à un rythme spécifique pour vous guider dans une routine d'inhalation et d'expiration apaisante. Pendant cette routine, l'appareil Theragun Sense mesure votre fréquence cardiaque. Votre fréquence cardiaque la plus basse (minimum) sera affichée après le traitement comme une rétroaction sur votre niveau de relaxation pendant le traitement. L'objectif est de réduire votre fréquence cardiaque.

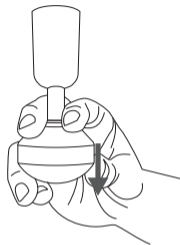
10. Analyse de votre fréquence cardiaque et affichage sur l'appareil

Déterminez votre fréquence cardiaque actuelle en tapotant du doigt. Allumez l'appareil et appuyez deux fois sur le capteur biométrique avec un doigt. Trouvez une position confortable où le bout de votre doigt (index) recouvre complètement le capteur biométrique. Réduisez les mouvements jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque actuelle s'affiche à l'écran, soit environ 15 à 30 secondes.

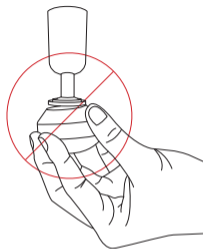
Vos informations biométriques ne seront pas accessibles ou utilisées par Therabody ou ses sociétés affiliées, sauf si vous acceptez expressément de partager ces données avec nous via l'application Therabody et ne seront utilisées que conformément à la politique de confidentialité de Therabody.

11. Connecter les accessoires

1. Assurez-vous que l'appareil est éteint avant de connecter ou de retirer des accessoires.
2. Alignez l'accessoire avec la pointe du bras et poussez pour le connecter.
3. Pour retirer l'accessoire, tenez la poignée triangulaire d'une main et l'accessoire avec l'autre main. Placez un doigt de chaque côté du connecteur en plastique et retirez fermement l'accessoire.
4. Avertissement : Ne placez pas votre doigt entre l'accessoire et l'extrémité du bras, car cela pourrait provoquer un pincement et une blessure.



✓
Correct



✗
Incorrect

Utilisation des accessoires

L'appareil Theragun Sense dispose de quatre accessoires de haute qualité conçus pour un traitement plus personnalisé. L'amortisseur, la tête de massage standard, le pouce et les attaches à micro-point sont confortables et hygiéniques et n'absorbent pas la transpiration, la lotion ou les huiles.



Amortisseur – Pour les zones sensibles et pour un usage général.

Utilisez l'accessoire amortisseur pour un massage ferme, doux et apaisant de l'ensemble. L'accessoire amortisseur est spécialement conçu pour un usage général et un traitement à faible impact autour des zones tendres, sensibles ou osseuses. Cet appareil ne doit pas entrer en contact direct avec les os (colonne vertébrale, rotule, etc.). Sa large base maximise la surface de contact avec le corps.



Tête de massage standard – Pour les grands et les petits groupes musculaires

Utilisez l'accessoire de tête de massage standard pour un massage complet du corps. L'accessoire de tête de massage standard est spécialement conçu pour une utilisation générale sur les grands et petits groupes musculaires. Avec une forme plus petite et un niveau d'impact plus élevé que l'amortisseur, il est idéal pour une utilisation plus ferme.



Pouce – Pour les points gâchettes et le bas du dos.

Soulagez la douleur avec l'accessoire de pouce à point de haute pression. Spécialement conçu pour imiter un pouce humain, utilisez cet accessoire pour le traitement des points sur le bas du dos. Utilisez le pouce partout où vous avez autrement utilisé votre pouce pour soulager la douleur.



Micropoint – Pour une stimulation accrue.

Augmentez la circulation grâce à l'accessoire micropoint. L'accessoire micropoint offre un traitement hautement ciblé et augmente la stimulation et la circulation dans chaque zone de traitement.

12. Après soins et nettoyage de l'appareil Theragun Sense

Entretien de l'appareil

Les directives d'entretien suivantes sont importantes pour vous assurer que votre appareil continue de fonctionner comme il a été conçu. Le non-respect de ces directives peut entraîner l'arrêt du fonctionnement de votre appareil.

FR
CA

Entretien et nettoyage

1. L'appareil Theragun Sense n'est PAS hydrofuge ou lavable à la machine. Ne laissez pas de liquide ou d'eau pénétrer dans l'appareil ou les port de charge.
2. Assurez-vous que l'appareil est éteint avant de le nettoyer.
3. Pour nettoyer, essuyez la surface de l'appareil avec une lingette désinfectante pour enlever tout résidu.
4. Une fois que l'appareil est exempt de résidus, utilisez une lingette désinfectante propre pour nettoyer en profondeur la surface et les accessoires de l'appareil, en effectuant des mouvements circulaires.

13. Chargement

- Le niveau de la batterie de l'appareil est affiché en permanence sur l'écran DEL dans le coin supérieur droit lorsque l'appareil est allumé.
- Assurez-vous que l'appareil est éteint avant de le charger. L'appareil ne s'allume pas pendant la recharge.
- L'appareil Theragun Sense est compatible avec USB-C. Pour charger l'appareil Theragun Sense, branchez une extrémité du câble USB-C inclus dans l'appareil et l'autre extrémité dans votre adaptateur.
- Lorsque l'appareil est éteint et en cours de charge, le pourcentage de batterie de l'appareil s'affiche sur l'écran DEL.
- Une fois l'appareil complètement chargé, l'icône de la batterie devient verte et affiche un niveau de charge de 100 %.
- Débranchez le câble USB-C de l'appareil Theragun Sense lorsque la charge est terminée.
- L'autonomie de la batterie du Theragun Sense est d'environ 120 minutes.

****Remarque :** si vous utilisez un autre câble USB-C, assurez-vous qu'il provient d'une source fiable et qu'il n'a subi aucun dommage structurel. N'utilisez pas l'appareil pendant le chargement.

Voir les mises en garde pour des consignes de sécurité importantes.

快速入门指南

了解 Theragun Sense

冲击式按摩技术

Theragun 带有 4 个不同的按摩头,可提供有效的按摩。



缓冲按摩头
减轻易痛或敏感部位的不适。



标准球形头
用于全身按摩,以舒缓紧张



拇指按摩头
用于下背部和不适点位,更易于缓解不适感



微点按摩头
刺激恢复



生物识别传感器
内置生物识别传感器,提供个性化见解。



引导式呼吸法
以触觉为主导的呼吸计划可放松身心和增加放松度。



TheraMind Sound
使用 Therabody 应用程序中的免费声音放松功能增强按摩效果。

使用引导式呼吸法平静心情。

按住中间按钮开启设备并选择呼吸计划。将手指放在生物识别传感器上，用双手握住设备靠近胸部，保持一个舒适的姿势。请勿挤压或用力按压生物识别传感器，因为这可能会导致读数不准。

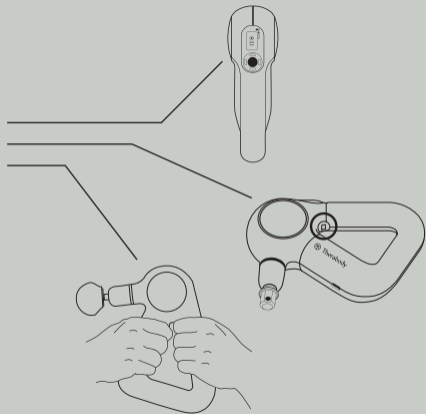
让触觉振动引导你进行 2 分钟呼吸。当振动加快时，吸气，当振动减慢时，呼气。完成计划后，你的最低心率将显示在屏幕上。

专业提示

你知道吗？科学证明每日呼吸法比每日冥想更能有效减轻压力。使用 Theragun Sense 来养成这个新习惯。



在 Therabody 应用程序中体验更多探索个性化的 Theragun 计划和精心设计的 TheraMind 音愈模式。

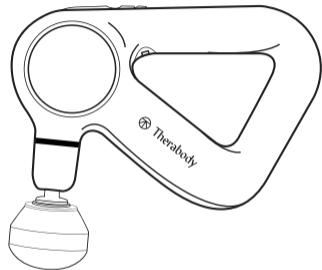


1. 产品概述

Theragun Sense

你的每日身心疗愈伙伴

使用 Theragun Sense 设备轻松度过每一天, 我们有效的冲击式按摩设备内置生物识别传感器和引导式呼吸法功能, 可放松身心, 缓解日常不适。Theragun Sense 设备是日常健康养生的一个简单补充, 设备带有可视的步骤指南并采用获得专利的三角形多握把设计, 让你可以轻松触及身体的每个部位。在 Therabody 应用程序中使用基于科学的 TheraMind 声愈模式增强按摩效果, 帮助你放松身体和平静心情。



预期用途

Theragun Sense 冲击式按摩设备旨在缓解日常活动中的轻微不适, 减轻肌肉紧绷, 并缓解不适。设备内置生物识别传感器, 可让你在使用引导式呼吸按摩和各种旨在帮助你放松和平静心情的触觉反应计划时跟踪心率。

2. 下载 Therabody 应用程序以充分利用你的设备。

将 Theragun Sense 设备连接到 Therabody 应用程序以访问新用户引导和教育内容,以帮助自己熟悉设备。通过分步计划和建议, Therabody 应用程序会向你展示如何充分利用 Theragun Sense 设备。



扫描二维码开始。

3. 将 Theragun Sense 设备连接到 Therabody 应用程序

如果是 Therabody 应用程序的新用户, 请从这里开始

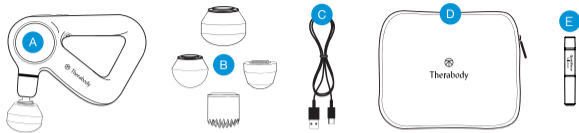
1. 从 App Store 或 Play Store 下载 Therabody 应用程序。
2. 按照应用程序内的说明, 创建一个新的 Therabody 应用账户并验证你的电子邮箱。
3. 长按中间按钮开启 Theragun Sense 设备。Theragun Sense 设备必须开机才能找到 Therabody 应用程序并为之配对。
4. 登录并按照新用户引导步骤将 Theragun Sense 设备连接到应用程序。确保手机的蓝牙功能已开启。
5. 出现提示时, 选择“Theragun Sense”作为你的 Therabody 设备。
6. 连接后, 就可以学习如何使用设备, 浏览基于科学的分步计划, 下载定制计划到自己的 Theragun Sense 设备。

如果之前使用过 Therabody 应用程序, 请从这里开始

1. 打开 Therabody 应用程序并导航到主屏幕。
2. 长按中间按钮开启 Theragun Sense 设备。Theragun Sense 设备必须开机才能找到 Therabody 应用程序并为之配对。
3. 点击主屏幕标题添加新设备。确保手机的蓝牙功能已开启。
4. 出现提示时, 选择“Theragun Sense”作为你的 Therabody 设备。
5. 连接后, 就可以学习如何使用设备, 浏览基于科学的分步计划, 下载定制计划到自己的 Theragun Sense 设备。

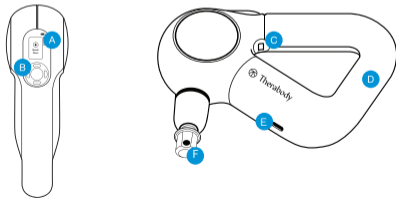
4. 包装内容物

- A** Theragun 设备
- B** 四个按摩头
(缓冲按摩头、拇指按摩头、标准球形头、微点按摩头)
- C** USB-C 充电线
- D** 旅行收纳包
- E** 静音无刷电机



5. 了解 Theragun 设备

- A** 高分辨率 LCD 显示屏
- B** 按钮盘
- C** 生物识别传感器
- D** 获得专利的三角形多握把手柄
- E** USB-C 端口
- F** 按摩头连接



6. 使用方法

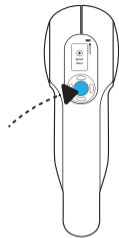
开启和关闭 Theragun 设备。

要开启 Theragun Sense 设备,请长按设备上的中间按钮。长按同一按钮关闭设备。

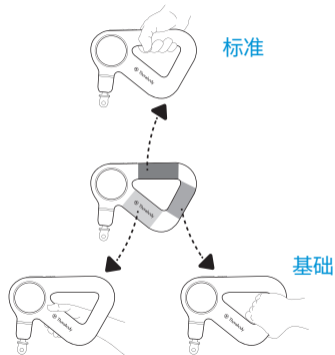
第 1 步

拿起并握住设备。

设备采用获得专利的 Theragun 三角握柄设计,使用者可以从任何一侧以多种方式握住 Theragun Sense 设备。



反向



第2步

开启并试用设备。

长按中间按钮以开启设备。设备开启后,设备的 LCD 屏幕会亮起。可以选择快速启动或使用向上和向下按钮切换各种按摩计划。按下中间按钮选择按摩方式。在按摩区域来回移动 Theragun Sense 设备,尝试对身体施加轻微到中等的不同压力。不要一开始就直接对不适部位施加压力。应该是慢慢在不适部位周围慢慢按摩以舒缓紧张。

步骤3

使用 Therabody 应用程序

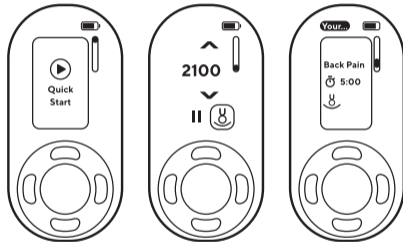
将 Theragun Sense 设备连接到 Therabody 应用程序,以了解有关如何使用设备的更多信息,访问步骤指南,并根据个人健康目标、活动和关注点接收建议。使用 Therabody 应用程序,还可以将指南直接下载到 Theragun Sense 设备,以便随时随地快速访问。

7. 使用 Theragun Sense

1. 用手握住符合人体工程学设计的 Theragun 三角握柄。长按设备正面的中间按钮以启动 Theragun Sense 设备。设备开启后,设备的 LCD 屏幕会

亮起。

2. 选择“快速启动”可在不使用指南的情况下开始使用设备,或使用向上和向下按钮在预设的引导式按摩计划之间切换,然后按中间按钮选择按摩计划。预设的按摩方式会引导使用者在肌肉群之间移动设备。
3. 选择所需的按摩方式后,按向上和向下按钮增加或降低按摩速度,可在五个速度选项之间切换。
4. 在需要按摩的区域移动设备进行按摩,根据需要逐渐施加轻微到中等压力。当设备向使用者的身体施加压力时,测力计会立即出现在 LCD 显示屏上。
5. 短按中间按钮可暂停按摩。选择跳过选项可跳过按摩步骤,选择退出选项 [X] 可退出按摩,短按中间按钮可恢复按摩。
6. 长按中间电源按钮可关闭设备。



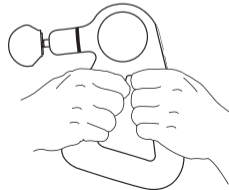
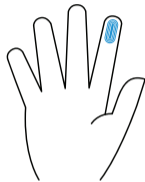
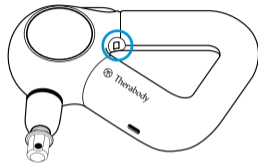
8. 使用 Theragun Sense 设备的生物识别传感器 在 Therabody 应用程序中使用生物识别传感器访问计划

使用 Therabody 应用程序访问呼吸计划目录, 这些计划利用生物识别传感器测量和显示使用者的心率。连接到生物识别传感器的计划标有心率图标。

要使用设备的生物识别传感器, 请以“双握”姿势握住设备, 同时将食指指尖放在生物识别传感器上。用指尖覆盖整个传感器。



请勿挤压或用力按压生物识别传感器, 因为这可能会导致读数不准。用另一只手支撑设备的重量, 或将设备靠在身体上, 以减轻对生物识别传感器的压力。



9. 预设引导式呼吸计划

Theragun Sense 设备预设有基于科学的呼吸法计划,可帮助你放松身心。在主菜单上,按向下按钮在预设选项之间切换,进入“呼吸”预设。以“双握”姿势握住设备,同时将食指指尖放在生物识别传感器上。设备将以特定频率振动,以引导使用者完成平静的吸气和呼气计划。在这个过程中,Theragun Sense 设备会测量使用者的心率。按摩结束后将显示使用者的最低(最小)心率,以反映使用者在按摩过程中的放松程度。其目标是降低心率。

SC

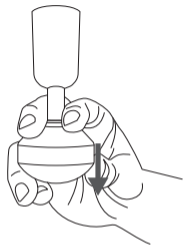
10. 扫描使用者心率并在设备上显示

用手指轻按即可确定使用者当前的心率。开启设备,用一根手指两次轻按生物识别传感器。找到一个舒适的姿势,让食指指尖完全覆盖生物识别传感器。尽量减少运动,直到你的当前心率显示在屏幕上——大约需要 15-30 秒。

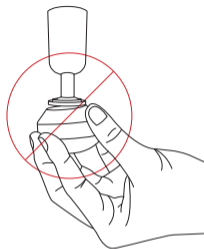
除非你明确选择通过 Therabody 应用程序与我们共享生物识别信息,否则 Therabody 或其关联公司将无法访问或以其他方式使用你的生物识别信息,并且我们只会根据 Therabody 隐私政策的规定使用这些信息。

11. 连接按摩头

1. 在连接或移除任何按摩头之前,请确保将设备关机。
2. 将按摩头和肘臂的尖端对齐并按入。
3. 要拆下按摩头,请用一只手握住三角形握柄,另一只手握住按摩头。将两根手指放在塑料接头两侧,然后用力拔下按摩头。
4. 警告:请勿将手指放在按摩头和枪臂末端之间,因为这可能会导致夹伤。



正确



错误

使用按摩头

Theragun Sense 设备带有四个高质量的按摩头,专为提供更个性化按摩而设计。缓冲按摩头、标准球形头、拇指按摩头和微点按摩头舒适且卫生,不会吸收汗水、乳液或油脂。



缓冲按摩头——适用于易痛或敏感区域及全身使用。

使用缓冲按摩头进行有力而柔和、舒缓的全身按摩。缓冲按摩头专为一般用途和易痛、敏感或有骨部位的低冲击治疗而设计。请勿使用此设备直接接触骨骼(脊柱、膝盖)。按摩头底座宽大,增大了表面积,从而可以更好且更有效地接触身体。



标准球形头——适用于大肌肉群和小肌肉群

使用标准球形头进行全身按摩。标准球形头专为全身的大肌肉群和小肌肉群而设计。与缓冲按摩头相比,它的形状更小,冲击力更大,更适合全身使用,也是缓解肌肉紧绷的按摩头。



拇指按摩头——适用于触痛点和下背部。

使用高压点拇指按摩头缓解不适。专门模仿人类拇指而设计,使用此按摩头对下背部进行触痛点按摩。在你可能会用拇指缓解不适的任何部位使用拇指按摩头。



微点按摩头——用于提供更强刺激。

使用微点按摩头提高身体活力。微点按摩头提供高度针对性的按摩,增加对每个按摩区域的刺激,提高身体活力。

12. Theragun Sense 设备保养与清洁

仪器保养

以下保养说明有助于您的仪器以良好状态持续工作。未按以下说明操作可能导致仪器停止工作。

保养与清洁

1. Theragun Sense 设备不防水,不可机洗。不要让任何液体或水进入设备或充电端口。
2. 确保在清洁前将设备关机。
3. 清洁时,请用消毒湿巾擦拭设备表面以清除任何残留物。
4. 设备无残留物后,使用干净的消毒湿巾以圆周运动擦拭,彻底清洁设备表面和按摩头。

13. 充电

- 设备开机后,液晶屏右上角会持续显示设备电量。
- 充电前确保设备已关机;充电时设备不可开机。
- Theragun Sense 设备支持 Type-C 充电。要为 Theragun Sense 设备充电,请将随附的 Type-C 线缆的一端插入设备,将另一端插入适配器。
- 当设备关机并充电时,设备的电池电量百分比将显示在 LCD 屏幕上。
- 设备充满电后,电池图标将变为稳定绿色并显示电量为 100%。
- 充电完成后,从 Theragun Sense 设备上拔下 Type-C 充电线。
- Theragun Sense 设备的电池续航时间约为 120 分钟。

****注意:**如果使用替代 Type-C 电缆,请确保其来源可靠并且没有遭受任何结构性损坏。请勿在充电时使用设备。

查看警告标志上的重要安全说明

快速入門指南

認識您的 Theragun Sense

拍擊按摩療法

Theragun 有 4 種不同的按摩頭，可確保有效的按摩治療。



減震型
減輕觸痛或敏感部位的疼痛



標準球型
用於全身按摩以減輕緊張感



指型
用於下背部和觸發點，以舒緩疼痛結節



Micro-point
增加流動量，刺激恢復



生物辨識感測器
內建生物辨識感測器，提供個人化洞察。



引導式呼吸法
觸覺引導式呼吸排程，減輕壓力，更有效放鬆。



TheraMind Sound
使用 Therabody 應用程式中的免費聲音療法增強您的治療效果。

使用引導式呼吸法平靜心情。

按住中央按鈕啟動裝置並選擇呼吸排程。將手指放在生物辨識感測器上，用雙手握住裝置靠近您的胸部，保持一個舒適的姿勢。請勿擠壓或用力按壓生物辨識感測器，因為這可能會導致讀數不準確。

讓觸覺振動引導您完成 2 分鐘的呼吸。當振動增加時，吸氣，當振動減少時，呼氣。完成該排程後，您的最低心率將顯示在螢幕上。

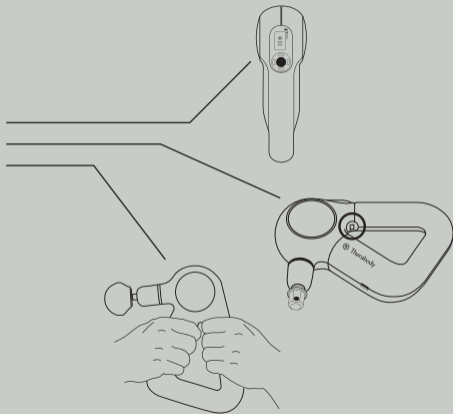
TC

專家提示：

您知道嗎，經科學證明，每天用特定呼吸法呼吸比每天冥想更能有效減輕壓力。使用 Theragun Sense 養成這個新習慣吧。



使用 Therabody 應用程式，帶來多種體驗
探索個人化的 Theragun 排程和精選的 TheraMind 聲音療法。



1. 產品概覽

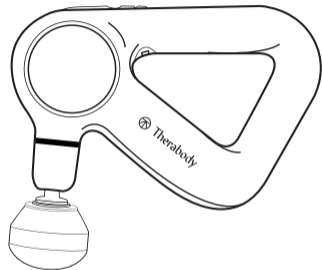
Theragun Sense

您身心健康的夥伴。

使用 Theragun Sense 裝置輕鬆度過每一天，這是我們的拍擊式按摩治療裝置，帶有內建生物辨識感測器和引導式呼吸法，可減輕壓力和緊張，緩解日常酸痛，療效顯著。Theragun Sense 裝置是您日常健康養生的一個簡單補充，它具有視覺引導式分步排程和我們擁有專利的三角形多握點手柄，讓您可以舒適地接觸到您的整個身體。在 Therabody 應用程式中使用有科學依據的 TheraMind 聲音療法，可增強您的治療，幫助您放鬆和平靜心情。

使用目的

Theragun Sense 拍擊式按摩治療儀旨在緩解日常活動中的輕微酸痛，減輕肌肉緊張、緊繃和壓力，並舒緩疼痛的結節。此裝置內建的生物辨識感測器能讓您在使用引導式呼吸治療以及各種觸覺反應排程時追蹤心率，幫助您放鬆和平靜心情。



2. 下載 Therabody 應用程式以充分利用您的裝置。

將您的 Theragun Sense 裝置連接到 Therabody 應用程式以造訪入門和教育內容，幫助您熟悉裝置。透過引導式分步排程和建議，Therabody 應用程式向您展示如何充分利用您的 Theragun Sense 裝置。



掃描 QR 碼開始
使用。

3. 將您的 Theragun Sense 裝置連接到 Therabody 應用程式

如果您是新的 Therabody 應用程式使用者，請從這裡開始

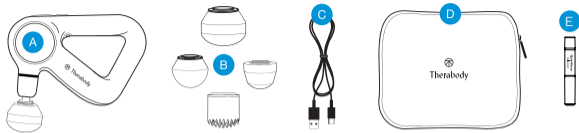
1. 從 App Store 或 Play Store 下載 Therabody 應用程式。
2. 按照應用程式內說明建立新的 Therabody 應用程式帳戶並驗證您的電子郵件。
3. 長按中央按鈕即可啟動 Theragun Sense 裝置。您的 Theragun Sense 裝置必須啟動，才能找到 Therabody 應用程式並配對。
4. 登入並按照引導步驟將您的 Theragun Sense 裝置連接到應用程式。確保手機的藍牙設定已啟用。
5. 出現提示時，選擇「Theragun Sense」作為您的 Therabody 裝置。
6. 連接後，您可以了解如何使用您的裝置、瀏覽有科學依據的分步排程目錄，以及將自訂排程下載到您的 Theragun Sense 裝置。

如果您之前使用過 Therabody 應用程式，請從這裡開始

1. 開啟 Therabody 應用程式並前往主畫面。
2. 長按中央按鈕即可啟動 Theragun Sense 裝置。您的 Theragun Sense 裝置必須啟動，才能找到 Therabody 應用程式並配對。
3. 輕按主畫面標題以新增裝置。確認手機的藍牙設定已啟用。
4. 出現提示時，選擇「Theragun Sense」作為您的 Therabody 裝置。
5. 連接後，您可以了解如何使用您的裝置、瀏覽有科學依據的分步排程目錄，以及將自訂排程下載到您的 Theragun Sense 裝置。

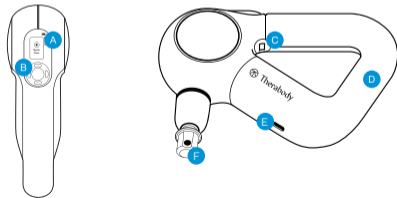
4. 提供的配件

- A Theragun 裝置
- B 四個按摩頭 (減震型、指型、標準球型、Micro-point)
- C USB-C 充電線
- D 收納袋
- E QuietForce Solution



5. 認識您的 Theragun 裝置

- A 高解析度顯示 LCD 螢幕
- B 按鈕板
- C 生物識別感測器
- D 獲得專利的三角形多握點手柄
- E USB-C 連接埠
- F 按摩頭連接



6. 開始使用

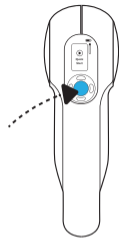
啟動和關閉 Theragun 裝置。

要啟動 Theragun Sense 裝置，請用力長按裝置上的中央按鈕。用力長按同一按鈕即可關閉裝置。

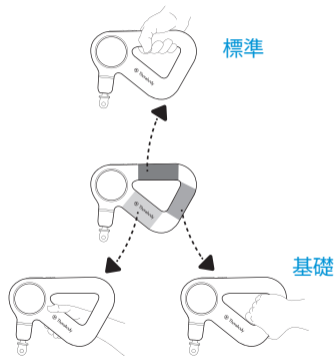
步驟 1

拿起並握住裝置。

我們獲得專利的 Theragun 三角形多握點手柄採用三面設計，因此您可以從任何一側以多種方式握住 Theragun Sense 裝置。



反轉



步驟 2

用力長按中央按鈕以啟動裝置。裝置開啟時，裝置的 LCD 螢幕將亮起。您可以選擇快速啟動或使用向上和向下按鈕切換各種治療排程。按中央按鈕選擇您的治療。在您要治療的部位來回移動 Theragun Sense 裝置，並嘗試對您的身體施加不同程度的輕度至中度壓力。不要一開始就直接對不適部位施加壓力。相反，在該部位周圍緩慢操作以減少緊張。

步驟 3

使用 Therabody 應用程式

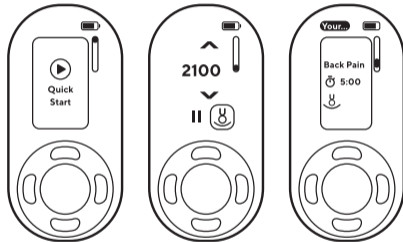
將您的 Theragun Sense 裝置連接到 Therabody 應用程式，以了解有關如何使用該裝置的更多資訊，造訪引導式分步排程，並根據您的個人健康目標、活動和關注點接收建議。使用 Therabody 應用程式，您還可以將引導式排程直接下載到您的 Theragun Sense 裝置，以便在旅途中快速造訪。

7. 使用 Theragun Sense

1. 將您的手滑入符合人類工程學設計的 Theragun 三角手柄中。用力長按裝置正面的中央按鈕以啟動 Theragun Sense 裝置。裝置開啟時，裝置的

LCD 螢幕將亮起。

2. 選擇「快速開始」即可在不執行引導式排程的情況下開始使用裝置，或使用向上和向下按鈕切換預設的引導式治療排程，然後按下中央按鈕選擇治療排程。遵循預設的治療方法，裝置會引導您在肌肉群之間移動。
3. 選定您想要的療程後，按向上和向下按鈕可切換五種速度選項，分別提高或降低治療速度。
4. 將裝置在需要治療的部位移動，根據需要逐漸施加輕度到中度的壓力。當壓力從裝置施加到您的身體時，壓力計會立即出現在 LCD 螢幕上。
5. 短按中央按鈕可暫停治療。您可以透過選擇「略過」選項來略過治療步驟，透過選擇「退出」選項 [X] 來退出治療，或透過短按中央按鈕恢復治療。
6. 長按中央電源按鈕可關閉裝置。

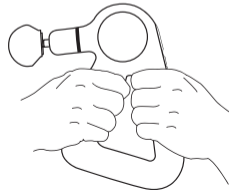
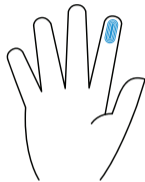
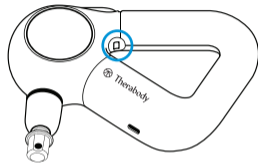


8. 使用 Theragun Sense 裝置的生物辨識感測器

使用 Therabody 應用程式中的生物辨識感測器造訪排程

使用 Therabody 應用程式造訪呼吸排程目錄，這些排程利用生物辨識感測器來測量和顯示您的心率。連接到生物辨識感測器的排程標有心率圖示。

若要使用裝置的生物辨識感測器，請以「雙握」姿勢握住裝置，同時將食指的尖端放在生物辨識感測器上。用指尖蓋住整個感測器。



TC



請勿擠壓或用力按壓生物辨識感測器，因為這可能會導致讀數不準確。用空閒的手支撐裝置的重量，或將裝置靠在身體上，以減少對生物辨識感測器的壓力。

9. 預設引導型呼吸排程

Theragun Sense 裝置提供預設的有科學依據的呼吸排程，幫助您放鬆。在主選單上，按向下按鈕切換預設選項，選擇「呼吸」預設。以「雙握」姿勢握住裝置，同時將食指的尖端放在生物辨識感測器上。該裝置將以特定速度振動，引導您完成吸氣和呼氣排程，平靜身心。在此排程中，Theragun Sense 裝置會測量您的心率。治療後將顯示您的最低 (最小) 心率，作為治療期間放鬆程度的回饋。目標是降低心率。

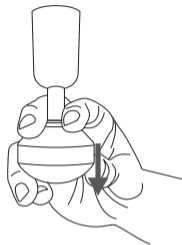
10. 掃描您的心率並在裝置上顯示

手指輕點即可確定您當前的速率。開啟裝置，然後用一根手指點兩下生物辨識感測器。找一個舒適的位置，讓您的食指指尖完全覆蓋生物辨識感測器。盡量減少活動，直到螢幕上顯示您當前的速率 - 大約 15-30 秒。

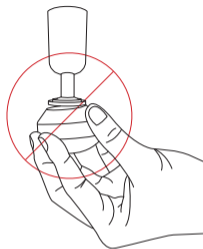
除非您明確選擇透過 Therabody 應用程式與我們共用此數據 (此數據只會根據 Therabody 的隱私政策使用)，否則 Therabody 或其關係企業將無法造訪或以其他方式使用您的生物特徵資訊。

11. 連接按摩頭

1. 在連接或移除任何按摩頭之前，請確保裝置已關閉。
2. 將按摩頭對齊肘臂的尖端，然後推入連接。
3. 若要移除按摩頭，請用一隻手握住三角手柄，另一隻手握住按摩頭。將一根手指放在塑膠接頭的每一側，然後用力拉下按摩頭。
4. 警告：不要將手指放在附件和手臂末端之間，因為這可能會導致夾傷和受傷。



✓
正確



✗
不正確

使用按摩頭

Theragun Sense 裝置有四個高品質的按摩頭，專為更個人化的治療而設計。減震型、標準球型、指型和 Micro-point 按摩頭舒適衛生，不會吸收汗水、乳液或油脂。



減震型 - 適用於觸痛或敏感部位,以及整體使用。

使用減震型按摩頭進行緊實而柔和、舒緩的全身按摩。減震型按摩頭專為一般用途而設計,可在觸痛、敏感或骨骼部位進行低衝擊治療。請勿使用此裝置直接接觸骨骼(即脊柱、膝蓋骨)。其寬底可最大限度地增加表面積,從而確保與身體進行更大面積、更有效的接觸。



標準球型 - 適用於大肌肉群和小肌肉群

使用標準球型按摩頭進行全身按摩。標準球型按摩頭專為大肌肉群和小肌肉群的整體使用而設計。與減震型相比,它的形狀更小和衝擊力更強,適合更強力的整體使用,是您舒緩緊張的首選按摩頭。



指型 - 適用於觸發點和下背部。

使用高壓點指型按摩頭緩解疼痛。此按摩頭專為模仿人體指型而設計,可用於在下背部進行穴位療法。您可在本應需要用手指按壓來緩解疼痛的部位使用指型按摩頭。



Micro-point - 增加刺激。

使用 Micro-point 按摩頭增加血液循環。Micro-point 按摩頭提供高度針對性的治療,並增加對每個治療部位的刺激和循環。

12. Theragun Sense 裝置保養方式與清潔

裝置維護

下方為您提供重要的維護說明，確保您的裝置持續依照其設計的方式運作。未遵循這些說明，則可能會導致裝置停止運作。

保養和清潔

1. Theragun Sense 不防水，亦不可機洗。請勿讓任何液體或水進入裝置或充電埠。
2. 清潔前，請確保裝置已關閉電源。
3. 若要清潔，請用消毒布擦拭裝置表面以清除任何殘留物質。
4. 裝置無殘留後，使用乾淨的消毒布徹底清潔裝置表面和按摩頭，以圓周運動擦拭。

13. 充電

- 裝置啟動後，裝置的電池電量會持續顯示在 LCD 螢幕右上角。
- 充電前請確保裝置已關閉；充電時裝置不會開機。
- Theragun Sense 裝置搭載 USB-C 功能。若要為 Theragun Sense 裝置充電，請將隨附的 USB-C 線纜的一端插入裝置，將另一端插入轉接器。
- 當裝置關機並充電時，裝置的電池電量百分比將顯示在 LCD 螢幕上。
- 裝置充飽電後，電池圖示將變為穩定綠色並顯示 100% 的電量。
- 充電完成後，從 Theragun Sense 裝置上拔下 USB-C 線纜。
- Theragun Sense 裝置的電池壽命約為 120 分鐘。

**備註：如果使用替代 USB-C 充電線，請確保其來源可靠且其構造無任何損壞。請勿一邊充電，一邊使用裝置。

請參閱警告插頁，了解重要的安全性說明

빠른 사용 안내

테라건 센스 알아보기

퍼커시브 마사지 테라피

효과적인 트리트먼트를 제공하는 테라건의 4가지 마사지 팁



댐프너
연약하고 민감한 부
위의 통증을 줄여
줍니다



스탠다드볼
전신 마사지로 긴장을 풀어
줍니다



스뎜
허리와 통증을 유발하는
지점에 효과적입니다



마이크로포인트
혈액 순환 개선 및
회복을 촉진합니다



내장된 생체 인식 센서로 사용자 맞춤
형 정보를 제공합니다.



호흡 운동 가이드
진동에 맞춘 호흡 운동 루틴이 스트레스
를 줄이고 회복과 휴식을 제공합니다.



테라마인드 사운드
테라바디 앱에서 제공하는 무료 사운드 테라
피를 통해 마사지 효과를 향상시키세요.

호흡 운동 기능으로 마음을 차분하게 만드세요.

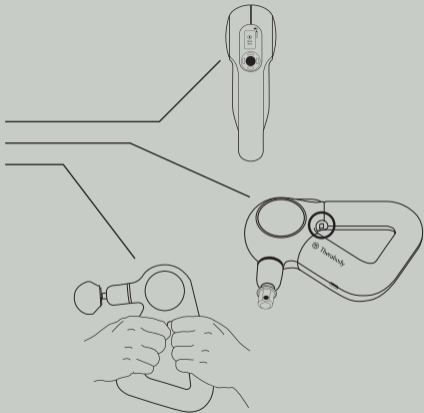
가운데 버튼을 길게 눌러 전원을 켜고 호흡 루틴을 선택합니다.
손가락을 생체 인식 센서에 올리고 양손으로 가슴에 가까이 댄 다음 편안한 자세를 취하세요.
측정에 오류가 생길 수 있으니 센서를 세게 쥐거나 누르지 마십시오.

햅틱 진동이 2분 동안 호흡 운동을 안내해 줍니다. 진동이 증가하면 숨을 들이쉬고 감소하면 숨을 내쉬세요.
루틴을 완료하면 최저 심박수가 화면에 표시됩니다.

전문가 팁
매일 호흡 운동을 하는 것이 명상을 하는 것보다 스트레스 감소에 더 효과적이라는 과학적 사실을 알고 계셨나요?
테라건 센스로 새로운 습관을 만들어 보세요.



테라바디 앱에서 더 많은 경험을 즐겨보세요
맞춤형 테라건 루틴과 다양한 테라건 사운드 테라피를 확인해보세요.



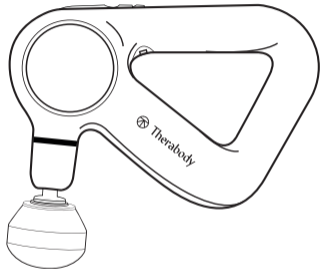
KR

1. 제품 소개

Theragun Sense

건강한 몸과 마음을 위한 웰니스 파트너.

테라건 센스로 편안한 일상을 만들어주세요. 생체인식 센서와 호흡 운동 기능이 탑재된 진동 마사지 테라피가 스트레스와 긴장을 풀어주고 효과적으로 통증을 완화합니다. 화면에 표시되는 가이드에 따라 매일매일 손쉽게 마사지를 진행해보세요. 특히 받은 삼각형 멀티 그립 핸들로 손이 닿기 힘든 곳까지 편안하게 관리할 수 있습니다. 마사지 효과를 더욱 높이고 싶다면 테라마인드 사운드 테라피를 함께 이용해보세요. 테라바디 앱에 포함된 과학 기반 테라피로, 마음에 안정을 가져다 줍니다.



사용 목적

테라건 센스는 진동 마사지 테라피를 통해 일상에서 발생하는 가벼운 통증을 완화하고 근육을 이완시켜 긴장과 결림 등의 불편함을 개선하며, 스트레스를 줄일 수 있도록 돕습니다. 가이드에 따라 다양한 진동 효과가 있는 루틴과 호흡 운동을 진행하며 마음을 진정시키고 기기에 내장된 생체 인식 센서로 심박수를 추적할 수 있습니다.

2. 테라바디 앱을 다운로드하여 보다 다양한 기능을 이용해보세요.

테라건 센스를 테라바디 앱에 연결해 단계별 루틴 가이드와 권장 사용법 등, 제품을 더욱 쉽게 이해하고 활용하기 위한 다양한 콘텐츠를 확인해보세요.



시작하시려면 QR
코드를 스캔하십시오.

3. 테라건 센스를 테라바디 앱에 연결하세요.

테라바디 앱 신규 사용자는 이곳부터 시작해 주세요.

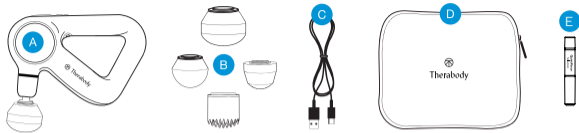
1. 애플 앱 스토어나 구글 플레이 스토어에서 테라바디 앱을 다운로드합니다.
앱 내 안내에 따라 테라바디 앱 계정을 만들고 이메일을 인증합니다.
3. 가운데 버튼을 길게 눌러 테라건 센스의 전원을 켭니다. 테라바디 앱을 검색하고 페어링하기 위해 테라건 센스의 전원이 반드시 켜져 있어야 합니다.
4. 로그인하고 온보딩 절차에 따라 앱에 연결합니다. 휴대폰의 블루투스 설정이 활성화되어 있는지 확인하세요.
5. 메시지가 표시되면 '테라건 센스'를 디바이스로 선택합니다.
6. 연결이 되면 제품 사용법과 과학 기반의 다양한 루틴을 확인하고 사용자 맞춤 프로그램을 다운로드할 수 있습니다.

이전에 테라바디 앱을 사용한 적이 있다면 이곳부터 시작하세요.

1. 테라바디 앱을 열고 홈 화면으로 이동합니다.
2. 가운데 버튼을 길게 눌러 테라건 센스의 전원을 켭니다. 테라바디 앱을 검색하고 페어링하기 위해 테라건 센스의 전원이 반드시 켜져 있어야 합니다.
3. 홈 화면의 헤더를 탭하여 새 장치를 추가합니다. 휴대폰의 블루투스 설정이 활성화되어 있는지 확인하세요.
4. 메시지가 표시되면 '테라건 센스'를 디바이스로 선택합니다.
5. 연결되면 제품 사용법과 과학 기반의 다양한 루틴을 확인하고 사용자 맞춤 프로그램을 다운로드할 수 있습니다.

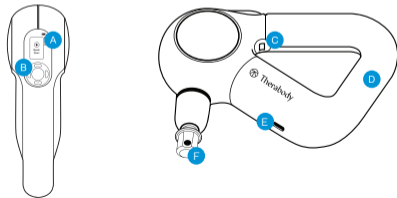
4. 구성품

- A 테라건 본체
- B 마사지 팁 4종
(댐프너, 씬, 스탠다드볼, 마이크로포인트)
- C USB-C 충전 케이블
- D 여행용 파우치
- E QuietForce 솔루션



5. 테라건 디바이스 알아보기

- A 고해상도 디스플레이 LCD 화면
- B 버튼 패드
- C 생체 인식 센서
- D 특허받은 삼각형의 멀티그립 디자인 핸들
- E USB-C 포트
- F 팁 결합부



6. 시작하기

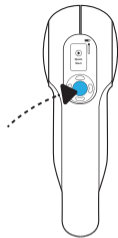
테라건 전원 켜기/끄기

가운데 버튼을 길게 누르면 전원이 켜지고 테라건 센스가 작동합니다.
같은 버튼을 길게 누르면 전원이 꺼집니다.

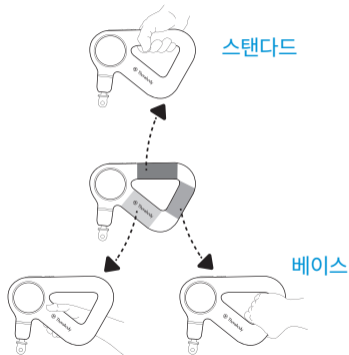
1단계

디바이스를 손으로 잡습니다.

세 면으로 구성된 특허받은 삼각형의 멀티그립 디자인은 다양한 위치와 방향으로 디바이스를 쥐고 사용할 수 있습니다.



리버스



2단계

본체를 켜고 사용하기.

가운데 버튼을 길게 누르면 전원이 켜집니다. 전원이 켜지면 LCD 화면에 불이 들어옵니다. 'Quick Start'(빠른 시작)를 선택하거나 상하 버튼을 이용해 다양한 루틴을 확인해보세요. 가운데 버튼을 눌러 마사지를 선택합니다. 케어가 필요한 부위를 앞뒤로 움직이며 마사지합니다. 약한 강도에서 중간 강도까지 압력을 바꿔가며 느낌을 확인합니다. 불편한 부위에 바로 압력을 가하지 마십시오. 주변 부위부터 천천히 마사지하면서 긴장을 이완시킵니다.

3단계

테라바디 앱 사용하기

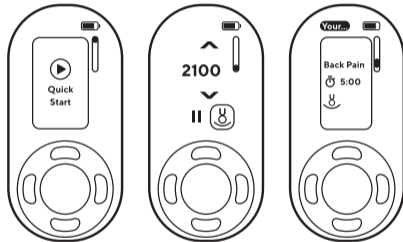
테라바디 앱과 연결하여 자세한 제품 사용법과 안내된 루틴을 확인하고 사용자의 건강 목표, 활동, 필요에 맞는 추천 프로그램을 받아보세요. 앱 내의 루틴을 기기에 직접 다운로드하면 앱과의 연결 없이 언제든지 쉽게 사용자 루틴을 사용할 수 있습니다.

KR

7. 테라건 센스 사용하기

1. 인체공학적으로 디자인된 삼각형 핸들에 손을 넣습니다. 가운데 버튼을 길게 눌러 전원을 켭니다. 기기가 켜지면 LCD 화면에 불이 들어옵니다.

2. 바로 사용을 시작하려면 'Quick Start'(빠른 시작)를 선택합니다. 또는 위아래 버튼을 이용해 사전 설정된 루틴을 둘러보고 가운데 버튼을 길게 눌러 옵션을 선택합니다. 기기의 안내에 따라 근육 부위를 옮겨가며 루틴을 실행합니다.
3. 루틴을 선택한 다음 위아래 버튼을 이용해 다섯 가지 옵션 중에서 원하는 마사지 속도를 선택합니다.
4. 케어가 필요한 부위에 기기를 대고 약한 강도에서 중간 강도로 적절하게 압력을 더해가며 마사지합니다. 신체에 압력이 가해지면 LCD 화면에 강도 미터가 일시적으로 표시됩니다.
5. 가운데 버튼을 짧게 누르면 마사지를 일시 중지할 수 있습니다. 건너뛰기 옵션을 선택하여 단계를 건너뛰거나, 종료 옵션인 [X]를 선택하여 마사지를 종료할 수 있습니다. 가운데 버튼을 짧게 누르면 마사지가 다시 시작됩니다.
6. 가운데 전원 버튼을 길게 눌러 전원을 끕니다.



8. 테라건 센스 생체인식 센서 이용하기

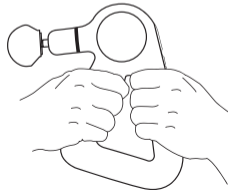
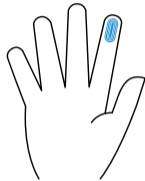
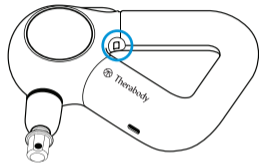
생체 센서 기능이 적용된 다양한 루틴을 앱에서 만나보세요

테라바디 앱에는 생체 인식 센서를 활용해 심박수를 측정하고 확인할 수 있는 다양한 호흡 운동 루틴이 포함되어 있습니다. 생체 센서와 연결된 루틴에는 심박수 아이콘이 표시되어 있습니다.

생체 인식 센서를 작동시키려면 검지 손가락 끝을 센서에 대고 기기를 '더블 그립' 모양으로 잡습니다. 손가락 끝으로 센서가 모두 가려지게 하세요.



측정에 오류가 생길 수 있으니 센서를 세게 쥐거나 누르지 마십시오. 센서에 너무 많은 압력을 가하지 않도록 한 손으로 기기를 지탱하거나 몸으로 지지하십시오.



9. 사전 설정 호흡 운동 가이드

테라건 센스에는 긴장 완화 효과를 제공하는 과학 기반의 호흡 운동 루틴이 사전 설정되어 있습니다. 기본 메뉴에서 아래 버튼을 눌러 프리셋(사전 설정 옵션)을 변경하고 호흡 운동 루틴을 선택합니다. 검지 손가락 끝을 생체 인식 센서에 대고 기기를 '더블 그립' 모양으로 잡습니다. 특정 속도의 진동과 함께 차분하게 숨을 들이마시고 내쉬는 루틴이 시작됩니다. 루틴이 진행되는 동안 테라건 센스가 심박수를 측정합니다. 루틴이 끝난 후 가장 낮은 수치를 기록한 심박수가 표시되며 이는 해당 루틴으로 인한 이완 수준을 가리킵니다. 목표는 심박수를 낮추는 것입니다.

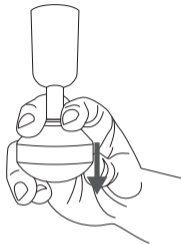
KR 10. 기기로 심박수 측정하고 확인하기

손가락 하나로 간단하게 심박수를 측정해보세요. 기기 전원을 켜고 한 손가락으로 생체 인식 센서를 두 번 탭합니다. 검지 손가락 끝이 생체 인식 센서를 완전히 덮을 수 있도록 적당한 위치를 찾습니다. 심박수가 화면에 표시될 때까지 약 15~30초 동안 최대한 움직이지 않습니다.

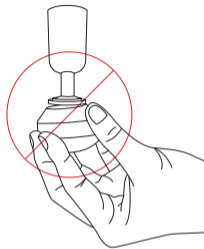
테라바디 앱을 통해 당사와 공유하기로 명시적 선택을 하지 않는 한, 테라바디 및 계열사는 사용자의 생체 인식 정보에 접근하거나 이를 사용할 수 없습니다. 해당 정보는 테라바디의 개인정보 보호정책에 따라서만 사용됩니다.

11. 마사지 팁 연결하기

1. 팁을 연결하거나 제거하기 전에 기기 전원이 꺼져 있는지 확인하세요.
2. 교체용 팁을 피스톤(둥근 모양의 막대) 끝에 정렬한 후 밀어서 결합시킵니다.
3. 팁을 제거하려면 한 손으로 삼각형 그립을 잡고 다른 손으로는 팁을 잡습니다. 마사지 팁을 검지와 중지 사이로 넣어 감싸듯 쥐고 잡아당깁니다.
4. 경고: 사용시 마사지 팁과 이어진 피스톤(둥근 모양의 막대)에 손가락을 넣지 마십시오. 끼이거나 부상을 입을 수 있습니다.



올바른 그립



잘못된 그립

마사지 팁 사용하기

테라건 센스에는 사용자에게 보다 최적화된 마사지 효과를 제공하기 위한 4가지 고성능 팁이 포함되어 있습니다. 댄프너, 스탠다드볼, 썸, 마이크로포인트 팁은 편안하고 위생적이며 땀이나 로션, 오일이 흡수되지 않습니다.



댐프너 - 민감하고 연약한 부위 및 전신용

댐프너를 사용하면 부드러우면서도 강하고 진정 효과가 있는 전신 마사지를 진행할 수 있습니다. 댐프너는 연약하고 민감하거나 뼈가 있는 주변 부위에 저자극의 부드러운 마사지를 위해 특별히 설계되었습니다. 사용 시 뼈(예: 척추, 슬개골)에 직접 접촉하지 마십시오. 본 제품은 베이스 면적이 넓어 더 효과적으로 신체와 접촉하여 사용할 수 있습니다.



스탠다드볼 - 크고 작은 근육 부위용

전신 마사지에는 스탠다드볼 팁을 사용하세요. 스탠다드볼은 크고 작은 근육 부위 모두에 전반적으로 사용하도록 특별히 설계되었습니다. 댐프너보다 크기가 작아 압력 수준이 높기 때문에 더욱 센 강도로 전신의 긴장을 풀기 위해 사용하기 좋습니다.



썸 - 통증 유발점 및 허리용

강하고 높은 압력의 팁으로 통증을 완화하세요. 사람의 엄지손가락을 모방하여 특별히 설계된 이 팁은, 등이나 허리의 집중적인 마사지에 적합합니다. 통증 완화를 위해 엄지손가락을 사용했던 곳이라면 어디든 썸을 사용할 수 있습니다.



마이크로포인트 - 강한 자극용

마이크로포인트로 혈액 순환을 개선하세요. 마이크로포인트는 집중적인 자극을 제공하며 마사지 부위를 이완하고 혈액 순환을 증가시킵니다.

12. 테라건 센스 사용 후 관리 및 세척

기기 관리

다음은 제품의 정상적인 작동을 유지하기 위한 관리 지침입니다. 이를 준수하지 않을 경우 기기에 고장이 생길 수 있습니다.

관리 및 세척

1. 테라건 센스는 방수 기능이 없으며 세탁기로 세척할 수 없습니다. 본체 및 충전기에 액체나 물이 들어가지 않도록 하십시오.
2. 청소하기 전에 기기의 전원이 꺼져 있는지 확인하십시오.
3. 세척 시에는 소독용 물티슈로 기기 표면을 닦아 잔여물을 제거합니다.
4. 잔여물이 모두 없어지면 깨끗한 소독용 물티슈를 사용하여 원을 그리며 본체와 팁을 꼼꼼하게 닦아 줍니다.

13. 충전

- 전원이 켜진 상태에서 기기의 배터리 잔량은 오른쪽 상단 모서리의 LCD 화면에 계속 표시됩니다.
- 충전하기 전에 기기의 전원이 꺼져 있는지 확인하세요. 충전 중에는 기기가 켜지지 않습니다.
- 테라건 센스는 USB-C를 지원합니다. 충전 시 제품에 포함된 USB-C 케이블의 한쪽 끝을 기기에 연결하고 다른 쪽 끝을 어댑터에 연결합니다.
- 전원이 꺼진 상태에서 충전 중일 때 배터리 잔량은 LCD 화면에 표시됩니다.
- 기기가 완전히 충전되면 배터리 아이콘이 녹색으로 바뀌고 충전 잔량이 100%로 표시됩니다.
- 충전이 완료되면 본체에서 USB-C 케이블을 분리합니다.
- 본 제품의 배터리 사용 시간은 약 120분입니다.

****참고:** 대체 USB-C 케이블을 사용하는 경우, 신뢰할 수 있는 제조 업체인지, 구조적 손상은 없는지 확인하십시오. 충전 중에는 기기를 사용하지 마십시오.

중요한 안전 지침을 위해 주의사항을 읽어주십시오

クイックスタートガイド

Theragun Senseのご紹介

パーカッシブマッサージセラピー

Theragunの4種類のアタッチメントで効果的にマッサージケアができます。



ダンパー - デリケートな部分や敏感な部分の痛みを軽減します。



スタンダードボール - 全身のマッサージに使用して緊張を軽減します。



サム - 腰とトリガーポイントに使用して痛みを伴うコリを和らげます。



マイクロポイント - 血行を促進し、リカバリーを促します。



生体センサー
内蔵の生体センサーにより、個別のニーズに対応します。



ガイド付き呼吸エクササイズ
触覚フィードバック主導の呼吸ルーティンにより、ストレスを軽減し、リラクゼーションを改善します。



TheraMindサウンド
Therabodyアプリにある無料のサウンドセラピーで、ケアを強化します。

ガイド付き呼吸エクササイズで心を落ち着かせましょう

中央のボタンを長押ししてデバイスの電源をオンにし、呼吸ルーティンを選択します。生体センサーに指を置き、両手でデバイスを胸部の近くに持ち、ゆったりとした姿勢をとります。不正確な読み取りにつながる可能性があるため、生体センサーを握りしめたり、強く押ししたりしないでください。

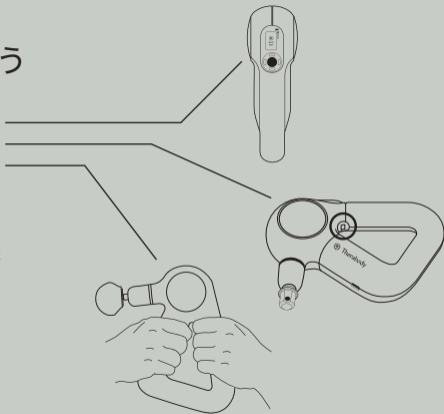
触覚フィードバックの振動に従って、2分間の呼吸エクササイズをしましょう。振動が大きくなると息を吸い、振動が小さくなると息を吐き出します。ルーティンが完了すると、画面に最低心拍数が表示されます。

プロからのアドバイス:

毎日の呼吸エクササイズは、毎日の瞑想よりも効果的にストレスを軽減することが科学的に証明されていることをご存知でしたか? Theragun Senseでこの新しい習慣を作りましょう。



Therabodyアプリでさらに体験を重ねましょう
パーソナライズされたTheragunルーティンと監修済みTheraMindサウンドセラピーをご覧ください。



1. 製品概要

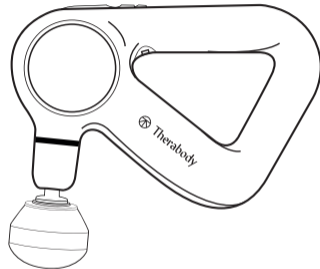
Theragun Sense

心と体の健康のためのあなたのパートナー。

Theragun Sense デバイスは、ストレスや緊張を軽減し、日常の痛みやコリを軽減するために、内蔵の生体センサーとガイド付き呼吸エクササイズを使って、効果的なパーカッションマッサージケアを行います。Theragun Sense デバイスは、ビジュアルガイド付きのルーティン手順と、全身のあらゆる部位に手が届く、特許取得済みの三角形のマルチグリップハンドルで、毎日のウェルネス習慣に簡単に追加できます。Therabody アプリの科学に裏付けられた TheraMind サウンドセラピーでケアを強化し、リラックスして心を落ち着かせます。

製品の用途

Theragun Sense パーカッションマッサージセラピー デバイスは、日常の活動による軽度の痛みを和らげ、筋肉の緊張、ストレスを軽減し、痛みを伴うコリを和らげることを目的としています。ガイド付き呼吸エクササイズや、リラックスして心を落ち着かせるように設計された触覚フィードバック付きの様々なルーティンを使用しながら、デバイスの内蔵生体センサーで、心拍数を追跡できます。



2. デバイスを最大限に活用するために、Therabodyアプリをダウンロードします。

Theragun SenseデバイスをTherabodyアプリに接続すると、デバイスの使用手順や教育コンテンツにアクセスできます。Therabodyアプリでは、手順ガイド付きルーティンと推奨事項で、Theragun Senseデバイスを最大限に活用する方法が表示されます。

JP



QRコードをスキャンして始めましょう。

3. Theragun SenseデバイスをTherabodyアプリに接続します。

Therabodyアプリを初めて使用する場合は、こちらから開始します。

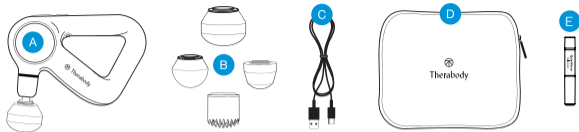
1. App StoreまたはPlay StoreからTherabodyアプリをダウンロードします。
2. アプリ内の指示に従い、Therabodyアプリのアカウントを新規作成し、Eメールを確認します。
3. 中央のボタンを長押しして、Theragun Senseデバイスをオンにします。Theragun Senseデバイスの電源がオンになっていない場合、Therabodyアプリの位置確認やペアリングができません。
4. ログインし、使用手順に従って、Theragun Senseのデバイスをアプリに接続します。携帯電話のBluetooth設定が有効になっていることを確認します。
5. 指示が表示されたら、Therabodyのデバイスとして「Theragun Sense」を選択します。
6. 接続されると、デバイスの使用方法や、科学に裏付けされたルーティン手順のカタログを閲覧したり、カスタマイズしたルーティンをTheragun Senseのデバイスにダウンロードしたりできます。

以前にTherabodyアプリを使用したことがある場合は、こちらから開始します。

1. Therabodyアプリを開き、ホーム画面に移動します。
2. 中央のボタンを長押しして、Theragun Senseデバイスをオンにします。Theragun Senseデバイスの電源がオンになっていない場合は、Therabodyアプリの位置確認やペアリングができません。
3. ホーム画面のヘッダーをタップして、新しいデバイスを追加します。携帯電話のBluetooth設定が有効になっていることを確認します。
4. 指示が表示されたら、Therabodyデバイスとして「Theragun Sense」を選択します。
5. 接続されると、デバイスの使用方法や、科学に裏付けされたルーティン手順のカタログを閲覧したり、カスタマイズしたルーティンをTheragun Senseのデバイスにダウンロードしたりできます。

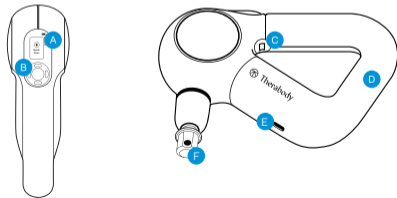
4. 箱に入っているもの

- A Theragunデバイス
- B 4種類のアタッチメント(ダンパー、サム、スタンダードボール、マイクロポイント)
- C USB-C充電ケーブル
- D トラベルポーチ
- E QuietForce Solution



5. Theragunデバイスについて知る

- A 高解像度ディスプレイLCD画面
- B ボタンパッド
- C 生体センサー
- D 特許取得済み三角形マルチグリップハンドル
- E USB-Cポート
- F アタッチメント接続部



6. 使い方

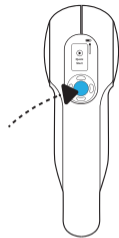
Theragunデバイスの電源をオン／オフにします。

Theragun Senseデバイスの電源をオンにするには、デバイスの中央ボタンをしっかりと長押しします。その同じボタンをしっかりと長押しすると、デバイスの電源がオフになります。

ステップ1

デバイスを持ち上げて持ちます。

当社の特許取得済みTheragun Triangleマルチグリップハンドルは3辺になっているため、さまざまな方法でどの側面からでもTheragun Senseデバイスを持つことができます。



リバース



トリートメントの



ベース



ステップ2

デバイスの電源を入れて使ってみます。

中央のボタンをしっかりと長押しして、デバイスの電源をオンにします。デバイスの電源がオンになると、デバイスのLCD画面が点灯します。クイックスタートを選択したり、上下ボタンを使用してさまざまなケアルーティンを切り替えたりできます。中央のボタンを押すと、ケアを選択できます。Theragun Sense デバイスをケアする部位上で前後に動かし、軽度から中程度でさまざまな圧力レベルを加えてお試しください。最初に違和感のある部分から直接圧力をかけ始めないでください。まず、緊張を和らげたい部分の周りでゆっくりと動かします。

ステップ3

Therabodyアプリを使用します。

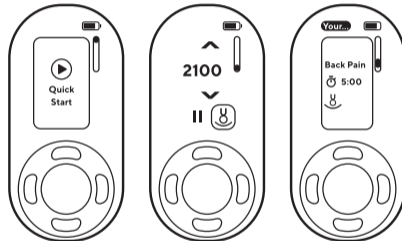
Theragun Sense デバイスを Therabody アプリに接続すると、デバイスの使用方法の詳細を確認し、手順ガイド付きルーティンにアクセスし、自分の健康目標、活動、懸念事項に基づいた推奨事項を受け取ります。Therabody アプリを使用すると、ガイド付きルーティンを Theragun Sense デバイスに直接ダウンロードして、外出先でもすばやくアクセスできます。

7. Theragun Senseを使用する

1. 人間工学に基づいて設計された Theragun Triangle ハンドルに手を滑り込ませます。デバイスの前面にある中央ボタンをしっかりと長押しし

て、Theragun Senseデバイスの電源をオンにします。デバイスの電源がオンになると、デバイスのLCD画面が点灯します。

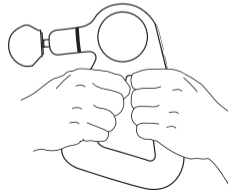
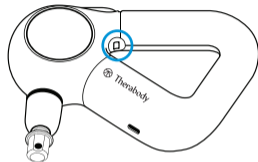
2. 「クイックスタート」を選択してガイド付きルーティンなしでデバイスの使用を開始するか、上下ボタンを使用してプリセットのガイド付きケアルーティンを切り替え、中央のボタンを押してケアルーティンを選択します。デバイスが筋群間を移動するようにガイドするので、プリセットのケアに従います。
3. 希望するケアを選択したら、上ボタンと下ボタンを押して5つの速度オプションを切り替え、それぞれについてケア速度を上げたり下げたりします。
4. ケアが必要な部分全体にデバイスを動かして、必要に応じて徐々に軽度から中度の圧力をかけます。デバイスから体に圧力がかけると、強度計がLCDディスプレイに一瞬表示されます。
5. 中央のボタンを短く押すと、ケアを一時停止できます。スキップを選択してケアのステップをスキップしたり、[X]を選択してケアを終了したり、中央ボタンを短く押してケアを再開したりできます。
6. 中央の電源ボタンを長押しして、デバイスの電源を切ります。



8. Theragun Senseデバイスの生体センサーを使用する Therabodyアプリの生体センサーを使用してルーティンにアクセス

Therabodyアプリを使用して、生体センサーを利用して、心拍数を測定・表示する呼吸ルーティンの一覧詳細にアクセスします。生体センサーに接続するルーティンには、心拍数アイコンのラベルが付けられています。

デバイスの生体センサーを使用するには、人差し指の先端を生体センサーの上に置きながら、デバイスを両手で握ります。センサー全体を指先で覆います。



JP



不正確な読み取りにつながる可能性があるため、生体センサーを握りしめたり、強く押ししたりしないでください。空いている方の手でデバイスを支えるか、デバイスを体に押し付けて、生体センサーへの圧力を軽減します。

9. プリセットのガイド付き呼吸ルーティン

Theragun Senseデバイスには、科学に裏付けられた呼吸エクササイズがプリセットされ、リラックスへと導きます。メインメニューで、下ボタンを押してプリセットオプションを切り替え、呼吸プリセットに移動します。人差し指の先端を生体センサーの上に置いたまま、デバイスを「ダブルグリップ」の位置に保ちます。デバイスは特定の速度で振動し、心を落ち着かせる呼吸のルーティンをガイドします。このルーティン中に、Theragun Senseデバイスが心拍数を測定します。ケア後の最低心拍数は、ケア中のリラックス度として表示されます。目標は心拍数を下げることです。

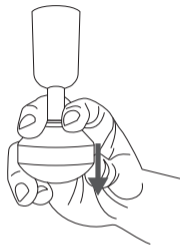
10. 心拍数をスキャンしてデバイスに表示する

指でタップするだけで現在の心拍数を測定します。デバイスの電源をオンにし、1本の指で生体センサーをダブルタップします。人差し指の先端が生体センサーにぴったりと合う位置を見つけます。現在の心拍数が画面に表示されるまで、動かないようにします(約15~30秒)。

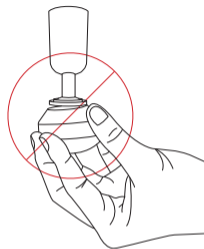
生体情報は、Therabodyアプリを通じて当社とこのデータを共有することを明示的にオプトイン(許可)しない限り、Therabodyまたはその関連会社がアクセスしたり、その他の方法で使用することはなく、Therabodyのプライバシーポリシーに従ってのみ使用されます。

11. アタッチメントを接続する

1. アタッチメントを接続または取り外す前に、デバイスの電源がオフになっていることを確認します。
2. アームの先端にアタッチメントを合わせて押すと接続します。
3. アタッチメントを取り外すときは、片手で三角グリップを持ち、もう一方の手でアタッチメントを持ちます。プラスチックコネクタの両側に指を1本ずつかけて、アタッチメントをしっかりと引き抜きます。
4. 警告: アタッチメントとアーム先端の間に指を入れないでください。挟まれたり、怪我をする恐れがあります。



✓
正



✗
誤

アタッチメントを使用する

Theragun Senseデバイスには、より個別化されたケアのために設計された4つの高品質アタッチメントが付いています。ダンブナー、スタンダードボール、サム、マイクロポイントの各アタッチメントは快適かつ衛生的で、汗、ローション、油分を吸収しません。



ダンプナー - デリケートな部分や敏感な部分、全般的な使用向けです。

ダンプナーアタッチメントを使用して、しっかりしていながら優しく、心地よい全身マッサージをします。ダンプナーアタッチメントは、一般的な使用のために設計されており、デリケートな部分、敏感な部分、または骨の多い部分への衝撃の少ないケアに向いています。このデバイスを使って骨（背骨、膝蓋骨など）に直接触れないでください。ベースが広いため体との接触面積がより多くなり、より効率的になります。



スタンダードボール - 大小の筋群向けです。

スタンダードボールアタッチメントを使用して、全身のマッサージを行います。スタンダードボールアタッチメントは、大小の筋群の両方に対して全般的な使用のために設計されています。ダンプナーよりも小さな形状で衝撃レベルが高いため、全体的に硬めのオプションとなり、コリに最適なアタッチメントです。



サム - トリガーポイントや腰のケアに最適です。

ツボ用のサムを使用して痛みを和らげます。人間の親指を模してデザインされたこのアタッチメントは、腰のツボへのセラピーに使用します。自分の親指を使うような場所であれば、どこでも使用できます。



マイクロポイント - 刺激を強めたい場合に最適です。

マイクロポイントアタッチメントを使用して、血行を促進します。マイクロポイントアタッチメントでは、部位を絞ったケアを行い、部位への刺激と血行を促進し、より高い効果を狙います。

12. お手入れ後のTheragun Senseデバイス

美顔器のお手入れ

本製品を継続して適切にお使いいただけるためには、以下のお手入れを行っていただくことが重要です。以下の方法でお手入れをしなかった場合、美顔器がお使いいただけなくなる可能性があります。

お手入れと掃除

JP

1. Theragun Senseデバイスは防水加工されていません。また洗濯機洗いはできません。デバイスまたは充電ポートに液体や水分が入らないようにしてください。
2. お手入れの前に、デバイスの電源がオフになっていることを確認してください。
3. 汚れを取るには、除菌用ティッシュでデバイスの表面を拭き、残留物を拭き取ります。
4. デバイスに残留物がなくなったら、清潔な除菌用ティッシュを使用して、円を描くように拭きながらデバイスの表面と付属品をきれいに拭き取ります。

13. 充電する

- デバイスの電源が入っているときに、デバイスのバッテリー残量が右上隅のLCD画面に表示されます。
- 充電前にデバイスの電源がオフになっていることを確認してください。充電中はデバイスの電源は入りません。
- Theragun SenseデバイスはUSB-C対応です。Theragun Senseデバイスを充電するには、付属のUSB-Cケーブルの片方をデバイスに接続し、もう一方をアダプターに接続します。
- デバイスの電源がオフで充電中の場合、デバイスのバッテリー残量のパーセントレベルがLCD画面に表示されます。
- デバイスが完全に充電されると、バッテリーアイコンが緑色に点灯し、100%の充電レベルが表示されます。
- 充電が完了したら、Theragun Senseデバイスから USB-Cケーブルを抜きます。
- Theragun Senseデバイスのバッテリー寿命は約120分です。

****注意:**代替のUSB-Cケーブルを使用する場合は、構造的な損傷を受けないように信頼できるメーカーのものをご使用ください。充電中にデバイスを使用しようとししないでください。

同梱の警告に記載されている、安全に関する重要な注意事項をご覧ください

THE RAGUN

by Therabody

Born in Los Angeles, CA.
Designed for *everybody*.



@Therabody