

# THE RAGUN Prime<sup>®</sup>

**Smart** Percussive Therapy™ Device

Powered by *Quiet***Force** Technology™

## Table of contents

|      |       |
|------|-------|
| EN   | 3-8   |
| ES   | 9-14  |
| FR   | 15-20 |
| IT   | 21-26 |
| DE   | 27-32 |
| NL   | 33-38 |
| ESMX | 39-44 |
| FRCA | 45-50 |
| SC   | 51-57 |
| TC   | 58-63 |
| KR   | 64-69 |
| JP   | 70-75 |

---

## Getting started

### Step 1

## Get the Therabody app

We'll guide you through a stress-free setup and show you how to get the most out of your Theragun Prime.

### Step 2

## Turn on and float

Firmly press and hold the center button on the button pad, then float the Theragun Prime across areas in need. Use the up (**▲**) and down (**▼**) buttons on the button pad to adjust speed. Apply light to moderate pressure as needed.

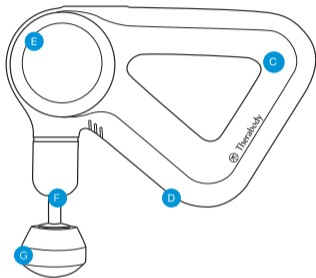
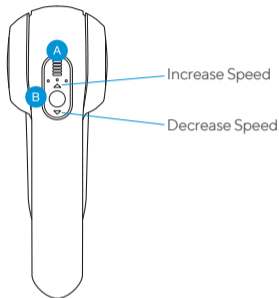
### Step 3

## Feel the difference.™ Every day.

Take a deep breath and treat yourself with guided treatment routines in the Therabody App or freestyle mode. It's all designed for you.

# The Theragun Prime

See Warnings insert for important safety instructions



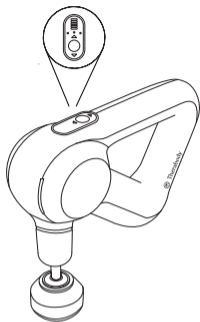
- A** LED indicators
- B** Button pad
- C** Theragun Triangle ergonomic handle design
- D** USB-C Port

- E** Proprietary brushless commercial-grade motor with QuietForce Technology™
- F** 16mm amplitude for deep muscle treatment
- G** Interchangeable attachments

## Using the Theragun Prime

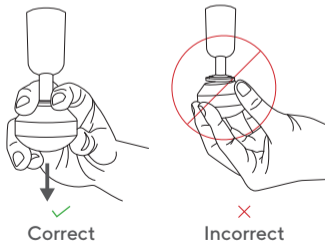
1. To turn on, firmly press and hold the center button on the button pad.
2. Press the up (**▲**) and down (**▼**) buttons on the button pad to increase or decrease speed.
3. To turn off, firmly press and hold the center button on the button pad until the device shuts down.

Note: We recommend no more than two minutes of continuous use in any one spot.



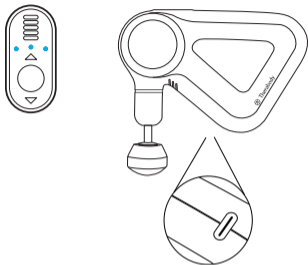
## Connecting the attachments

Align the attachment with the tip of the arm and push to connect. To remove, grip the attachment placing one finger on each side of the plastic connector. Pull off the attachment while the device is off.



## Charging

Your device includes a USB-C to USB-C + USB-A cable so you can use a wider variety of adapters. The 3 circular LED lights on the control panel of the device indicate battery level.



## Cleaning Instructions:

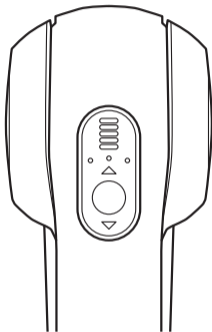
For the most hygienic Theragun device experience, sanitize it after each use:

1. Wipe the device with a disinfectant wipe to remove any residue.
2. Once the device is residue-free, use a new wipe to disinfect the surface area by wiping all sides in a downward motion.

## Smart Features

Your Theragun Prime is a smart device enabled with Bluetooth connectivity, designed to pair seamlessly with the Therabody App. When you download the app, you'll be guided through a step-by-step setup to pair your device.

Once paired, the app can remotely adjust speed, activate guided treatment protocols, and make real-time recommendations based on your usage.



Scan the QR code  
to get started.



## Attachments

Your Theragun Prime comes with four different attachments designed for every muscle and need.

### Standard Ball

For overall, general use



### Thumb

For lower back and trigger point therapy



### Dampener

For use on tender areas or near bones



### Micro-point

Provides increased stimulation throughout the treatment





## Guía de inicio rápido

### Paso 1

## Descarga la aplicación de Therabody

Te guiaremos paso a paso en la configuración de la aplicación y te mostraremos cómo sacar el máximo partido a tu Theragun Prime.

### Paso 2

## Enciende y desliza

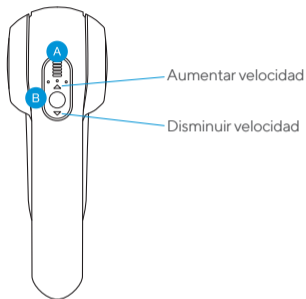
Mantén pulsado el botón central del panel y, a continuación, desliza el Theragun Prime por las zonas que más lo necesiten. Utiliza los botones de dirección hacia arriba y hacia abajo del panel para ajustar la velocidad. Aplica una presión de ligera a moderada, de acuerdo a tus necesidades.

### Paso 3

## Siente la diferencia cada día.

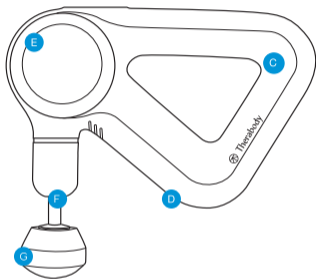
Respira hondo y cuídate con rutinas guiadas en la aplicación Therabody o con el modo libre. Especialmente diseñado pensando en ti.

## ES El Theragun Prime



- A** Indicadores LED
- B** Panel de control
- C** Diseño con agarre triangular ergonómico Theragun
- D** Puerto USB C

Consulta el apartado de advertencias para conocer las instrucciones de seguridad

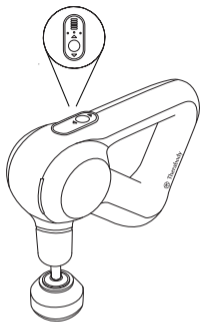


- E** Motor comercial patentado con QuietForce Technology™
- F** 16 mm de amplitud para un tratamiento muscular profundo
- G** Cabezales intercambiables

## Uso del Theragun Prime

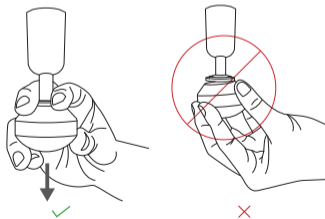
1. Para encender el dispositivo, mantén pulsado el botón central del panel.
2. Utiliza los botones de dirección hacia arriba y hacia abajo del panel para aumentar o reducir la velocidad.
3. Para apagarlo, mantén pulsado el botón central del panel hasta que el dispositivo se apague.

Nota: Recomendamos no usarlo durante más de dos minutos seguidos en ninguna zona.



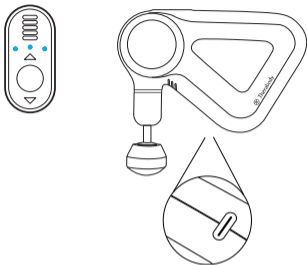
## Cambio de cabezales

Alinea el cabezal con el eje y presiona para conectarlo. Para quitarlo, agarra el cabezal colocando un dedo a cada lado del conector de plástico. Retira siempre el cabezal con el dispositivo apagado.



## Batería y carga

El dispositivo incluye un cable USB C a USB C + USB A de manera que puedes utilizar una gran variedad de adaptadores. Las 3 luces LED circulares del panel de control del dispositivo indican el nivel de batería.



## Instrucciones de limpieza:

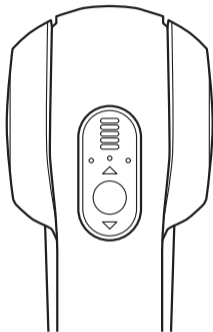
Para una experiencia más higiénica con el dispositivo Theragun, desinfectalo después de cada uso:

1. Limpia el dispositivo con una toallita desinfectante para eliminar cualquier tipo de residuo.
2. Una vez que el dispositivo esté limpio, utiliza una toallita nueva para desinfectar la superficie y limpia todos los lados con un movimiento descendente.

## Funciones inteligentes

El Theragun Prime es un dispositivo inteligente habilitado con tecnología Bluetooth y diseñado para vincularse con la aplicación de Therabody. Cuando te descargues la aplicación, te guiaremos paso a paso a lo largo del proceso de configuración para vincular tu dispositivo.

Una vez vinculado, la aplicación podrá ajustar de forma remota la velocidad, activar las rutinas de tratamiento guiadas y realizar recomendaciones en tiempo real en función del uso.



Escanea el código QR  
para empezar.



## Cabezales

El Theragun Prime incluye cuatro cabezales diseñados para cada músculo y para cada necesidad.

### Bola estándar

Para uso general



### Pulgar

Para tratar la zona lumbar y los puntos gatillo



### Amortiguador

Para uso en zonas sensibles o cerca de los huesos



### Micro-punta

Proporciona una mayor estimulación durante todo el tratamiento



## Commencer

### Étape 1

## Télécharger l'application Therabody

Nous vous guiderons pas à pas pour une installation en toute sérénité et vous montrerons comment profiter au mieux de votre Theragun Prime.

### Étape 2

## Allumer l'appareil, puis le faire glisser sur le corps

Appuyer fermement pendant plusieurs secondes sur le bouton central, puis faire glisser le Theragun Prime sur les zones à masser. Appuyer sur les boutons haut et bas pour régler la vitesse. Exercer une pression légère à modérée selon les besoins.

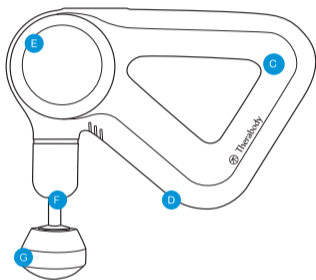
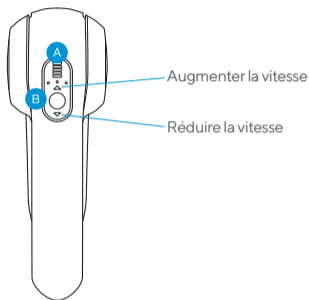
### Étape 3

## Sentez la différence.™ Au quotidien.

Inspirez profondément et prenez soin de votre corps grâce aux routines guidées de l'application mobile Therabody, ou en mode libre si vous préférez. Tout est entièrement conçu pour vous.

## Le Theragun Prime

Consulter le manuel d'utilisation pour d'importantes consignes de sécurité



**A** Voyants LED

**B** Boutons

**C** Poignée triangulaire ergonomique Theragun

**D** Port USB-C

**E** Moteur sans balais breveté de qualité commerciale équipé de la QuietForce Technology™

**F** Amplitude de 16 mm pour un traitement des muscles profonds

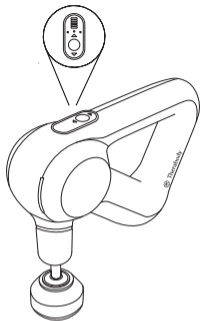
**G** Têtes de massage interchangeables



## Utiliser le Theragun Prime

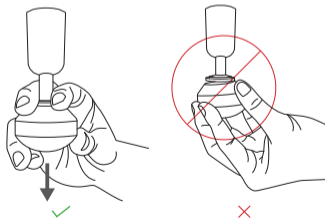
1. Pour allumer, appuyer fermement sur le bouton central pendant plusieurs secondes.
2. Appuyer sur les boutons haut et bas pour augmenter ou diminuer la vitesse.
3. Pour arrêter, appuyer fermement sur le bouton central pendant plusieurs secondes jusqu'à ce que le dispositif s'éteigne.

Remarque : Nous vous recommandons de ne pas dépasser deux minutes d'utilisation continue à un même endroit.



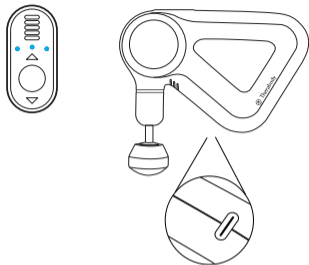
## Raccorder les têtes de massage

Placer la tête de massage au bout du bras et l'emboîter. Pour la retirer, saisir la tête de massage en plaçant un doigt de chaque côté du connecteur en plastique. Enlever la tête de massage lorsque l'appareil est éteint.



## Charge

Votre appareil comprend un câble USB-C vers USB-C + USB-A afin que vous puissiez utiliser une gamme plus large d'adaptateurs. Les 3 voyants LED circulaires situés sur le panneau de commande de l'appareil indiquent le niveau de batterie.



## Consignes d'entretien :

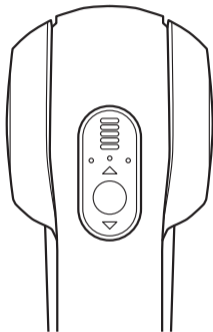
Pour utiliser l'appareil Theragun de la manière la plus hygiénique possible, le désinfecter après chaque utilisation :

1. Essuyer l'appareil avec une lingette désinfectante pour éliminer tout résidu.
2. Une fois les résidus éliminés, utiliser une nouvelle lingette pour désinfecter la surface en essuyant tous les côtés d'un mouvement vers le bas.

## Fonctionnalités intelligentes

Votre Theragun Prime est un appareil intelligent doté de la connectivité Bluetooth qui est conçu pour s'associer facilement à l'application Therabody. Une fois l'application téléchargée, vous pourrez procéder à l'installation guidée étape par étape qui vous expliquera comment appairer votre dispositif.

Une fois associée, l'application peut modifier à distance la vitesse, activer les protocoles de traitement guidés, et vous prodiguer des conseils en temps réel en fonction de votre utilisation.



Scanner le QR code  
pour démarrer.



## Têtes de massage

Votre Theragun Prime est vendu avec quatre têtes de massage différentes conçues pour répondre à chacun de vos besoins, quel que soit le muscle que vous souhaitez masser.

### Balle standard

Pour un massage général du corps tout entier



### Pouce

Pour le traitement des lombaires et des points de pression



### Amortisseur

Pour un massage des parties molles ou à proximité des os



### Micro-point

Proporciona un aumento de la estimulación durante todo el tratamiento



## Inizio

### Fase 1

## Scarica l'app Therabody

Ti guideremo in una semplice procedura di configurazione e ti mostreremo come ottenere il massimo dal tuo Theragun Prime.

### Fase 2

## Accendilo e lascialo in funzione

Tieni premuto con decisione il tasto al centro del pannello di controllo, quindi, fai scorrere Theragun Prime dove serve. Usa i tasti su e giù del pannello di controllo per regolare la velocità. Applica una pressione da lieve a moderata, a seconda della necessità.

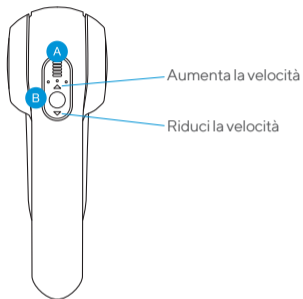
### Fase 3

## Senti la differenza.™ Ogni giorno.

Fai un respiro profondo e rilassati con le routine guidate dei trattamenti nell'app Therabody o con la modalità freestyle. Tutto è progettato intorno a te.

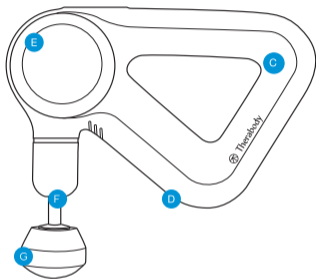
# Theragun Prime

IT



- A** Indicatori a LED
- B** Pannello di controllo
- C** Design con impugnatura ergonomica Theragun Triangle
- D** Porta USB-C

Vedi il foglietto illustrativo delle avvertenze per importanti istruzioni sulla sicurezza

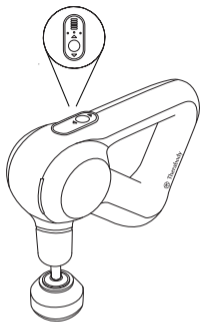


- E** Motore brushless brevettato professionale con QuietForce Technology™
- F** 16 mm di ampiezza per un trattamento muscolare profondo
- G** Testine intercambiabili

## Utilizzo di Theragun Prime

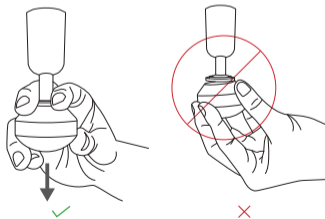
1. Per accendere, tieni premuto con decisione il tasto al centro del pannello di controllo.
2. Premi i tasti su e giù del pannello di controllo per aumentare o diminuire la velocità.
3. Per spegnere, tieni premuto con decisione il tasto al centro del pannello di controllo fino allo spegnimento del dispositivo.

Nota: Si raccomanda di non usare il dispositivo per più di due minuti continuativi nello stesso punto.



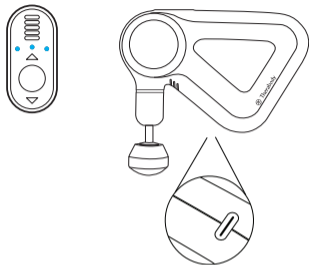
## Per collegare le testine

Allinea la testina alla punta del braccio e premi per collegarla. Per rimuoverla, afferra la testina posizionando un dito su ciascun lato del connettore in plastica. Estrai la testina quando il dispositivo è spento.



## Per ricaricare

Il tuo dispositivo include un cavo USB-C a USB-C e un cavo USB-A, per permetterti di utilizzare una più ampia gamma di adattatori. I 3 LED tondi sul pannello di controllo del dispositivo indicano il livello della batteria.



## Istruzioni per la pulizia:

Per un'esperienza più igienica possibile, disinfetta il dispositivo Theragun, dopo ogni utilizzo:

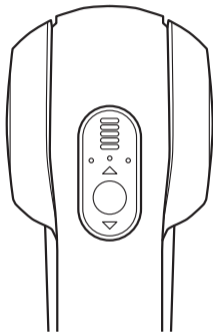
1. Pulisci il dispositivo con una salvietta disinfettante per rimuovere eventuali residui.
2. Una volta che il dispositivo è privo di residui, utilizza una nuova salvietta per disinfettare la superficie pulendo tutti i lati con un movimento verso il basso.



## Funzioni smart

Il tuo Theragun Prime è un dispositivo intelligente dotato di connettività Bluetooth che si associa all'app Therabody. Una volta scaricata l'app, la procedura di configurazione ti guiderà passo a passo per associare il tuo dispositivo.

Una volta associata, l'app può regolare da remoto la velocità, attivare i protocolli guidati di trattamento e darti consigli in tempo reale in base al tuo utilizzo.



Effettua la scansione  
del codice QR per  
cominciare.



## Testine

IT

Theragun Prime è dotato di quattro diverse testine progettate per ogni muscolo e per ogni esigenza.

### Standard Ball

Per un utilizzo generale e complessivo



### Thumb

Terapia per la zona lombare e i punti di attivazione



### Dampener

Per aree delicate o vicino alle ossa



### Micro-point

Offre una stimolazione maggiore durante il trattamento



## Erste Schritte

### Schritt 1

## Holen Sie sich die Therabody-App

Wir helfen Ihnen bei der einfachen Einrichtung und zeigen Ihnen, wie Sie das meiste aus Ihrer Theragun Prime herausholen.

### Schritt 2

## Einschalten und gleiten lassen

Halten Sie den mittleren Knopf des Bedienfelds fest gedrückt und lassen Sie die Theragun Prime über betroffene Stellen gleiten. Verwenden Sie die Auf- und Ab-Tasten auf dem Bedienfeld, um die Geschwindigkeit zu regulieren. Wenden Sie je nach Bedarf leichten bis moderaten Druck an.

### Schritt 3

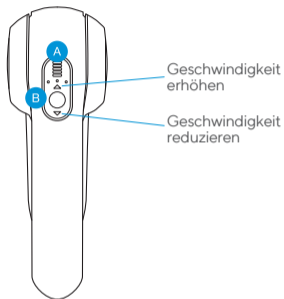
## Spüren Sie den Unterschied™. Jeden Tag.

Atmen Sie tief durch und verwöhnen Sie sich mithilfe geführter Behandlungsroutinen in der Therabody App oder im Freestyle-Modus. Sie haben die freie Wahl.

# Die Theragun Prime

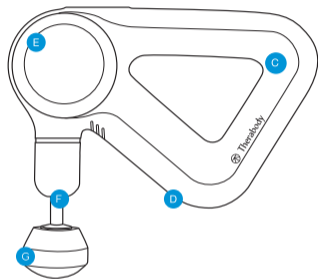
Wichtige Sicherheitshinweise  
siehe Beilage

DE



Geschwindigkeit erhöhen

Geschwindigkeit reduzieren



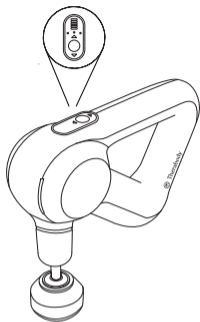
- A** LED-Anzeigen
- B** Bedienfeld
- C** Ergonomisches Theragun Dreiecksgriff-Design
- D** USB-C Port

- E** Patentierter bürstenloser Motor mit QuietForce Technology™
- F** 16 mm Amplitude für Tiefenmassage
- G** Austauschbare Aufsätze

## Verwendung der Theragun Prime

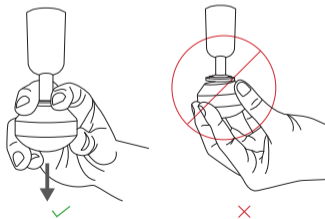
1. Um die Theragun Prime einzuschalten, halten Sie den mittleren Knopf des Bedienfelds fest gedrückt.
2. Verwenden Sie die Auf- und Ab-Tasten auf dem Bedienfeld, um die Geschwindigkeit zu regulieren.
3. Um die Theragun Prime auszuschalten, halten Sie den mittleren Knopf des Bedienfelds fest gedrückt.

Hinweis: Wir empfehlen, das Gerät nicht länger als zwei Minuten ununterbrochen an derselben Stelle zu benutzen.



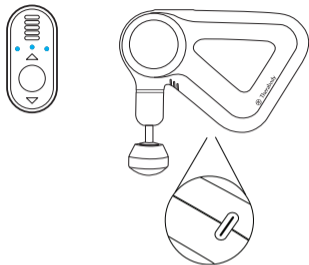
## Einen Aufsatz anbringen

Richten Sie den Aufsatz an der Spitze des Dreharms aus und drücken Sie fest, um ihn zu verbinden. Um den Aufsatz wieder zu entfernen, greifen Sie mit Daumen und Zeigefinger jeweils seitlich um den Kunststoffverbinder. Ziehen Sie den Aufsatz nur ab, wenn das Gerät ausgeschaltet ist.



## Aufladen

DE Ihr Gerät enthält ein USB-C-auf-USB-C + USB-A-Kabel, damit Sie eine größere Auswahl an Adaptern verwenden können. Die drei runden LED-Leuchten auf dem Bedienfeld des Geräts zeigen den Akkustand an.



## Reinigungshinweise:

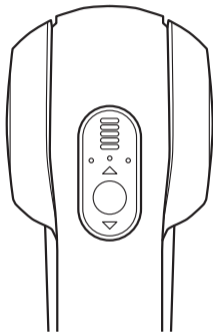
Um eine möglichst hygienische Erfahrung mit der Theragun zu ermöglichen, sollten Sie das Gerät nach jedem Gebrauch desinfizieren:

1. Wischen Sie das Gerät mit einem Desinfektionsmittel ab, um Rückstände zu entfernen.
2. Sobald das Gerät rückstandsfrei ist, desinfizieren Sie die Oberfläche mit einem neuen Tuch, indem Sie alle Seiten in einer Abwärtsbewegung abwischen.

## Intelligente Funktionen

Ihre Theragun Prime ist ein smartes Gerät, das sich über Bluetooth mit der Therabody-App verbinden lässt. Laden Sie die App herunter und richten Sie sie Schritt für Schritt ein. Verbinden Sie anschließend Ihr Gerät.

Sobald das Gerät verbunden ist, kann die App per Fernschaltung die Geschwindigkeit regulieren, voreingestellte Behandlungsprogramme aktivieren und Empfehlungen in Echtzeit auf der Grundlage Ihrer Nutzung geben.



Scannen Sie den QR-Code und legen Sie los.



## Aufsätze

DE Im Lieferumfang Ihrer Theragun Prime sind vier unterschiedliche Aufsätze für jeden Muskel und jeden Bedarf enthalten.

### Standard-Ball-Aufsatz

Zur allgemeinen  
Verwendung



### Thumb-Aufsatz

Zur Behandlung des  
unteren Rückens und für  
Triggerpunkt-Therapie



### Dampener-Aufsatz

Zur Verwendung an  
empfindlichen Stellen  
oder im Umfeld von  
Knochen



### Micro-point-Aufsatz

Erhöht die Stimulation  
während der Behandlung





## Aan de slag

### Stap 1

## Download de Therabody-app

We begeleiden je door een stressvrije installatie en laten zien hoe je het meeste uit je Theragun Prime kunt halen.

### Stap 2

## Inschakelen en zweven

Houd de middelste knop op het toetsenblok stevig ingedrukt en beweeg vervolgens de Theragun Prime over de gebieden waar dat nodig is. Gebruik de knoppen omhoog ( **▲** ) en omlaag ( **▼** ) op het toetsenblok om de snelheid aan te passen. Oefen indien nodig lichte tot matige druk uit.

### Stap 3

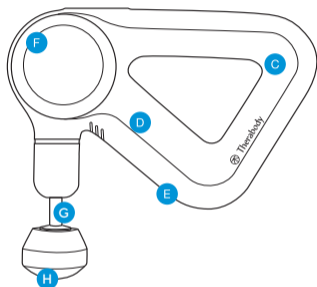
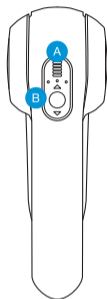
## Feel the difference.™ Elke dag opnieuw.

Adem diep in en trakteer uzelf op begeleide, vooraf ingestelde behandelingen of gebruik de freestyle-modus. Het is allemaal voor u ontworpen.

# De Theragun Prime

Zie de bijsluiter voor belangrijke veiligheidsinstructies

NL

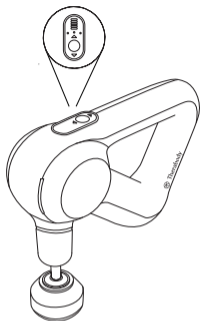


- A LED-indicatoren
- B Knoppenblok
- C Theragun Triangle ergonomisch ontworpen handgreep
- D Lithium-ion batterij
- E USB-C-poort
- F Bedrijfseigen borstelloze motor van commerciële kwaliteit met QuietForce Technology™
- G 16 mm amplitude voor diepe spierbehandeling
- H Verwisselbare hulpstukken

## Gebruik van de Theragun Prime

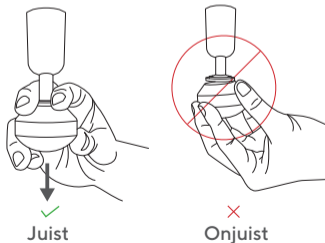
1. Om in te schakelen, houd je de middelste knop op het toetsenblok stevig ingedrukt.
2. Druk op de knoppen omhoog (**▲**) en omlaag (**▼**) op het toetsenblok om de snelheid te verhogen of te verlagen.
3. Om uit te schakelen, houdt u de middelste knop op het toetsenblok stevig ingedrukt tot het apparaat uitschakelt.

Let op: we raden aan om het apparaat niet langer dan twee minuten achter elkaar te gebruiken op één plek.



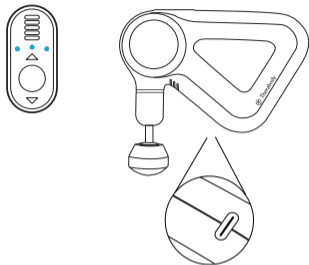
## De hulpstukken aansluiten

Lijn het hulpstuk uit met de punt van de arm en druk om het aan te sluiten. Om te verwijderen pakt u het hulpstuk vast en plaatst u één vinger aan elke kant van de plastic steun. Trek het hulpstuk eraf terwijl het apparaat is uitgeschakeld.



## De Theragun Prime opladen

Uw apparaat bevat een USB-C naar USB-C + USB-A-kabel, zodat u een grotere verscheidenheid aan adapters kunt gebruiken. De 3 ronde LED-lampjes op het bedieningspaneel van het apparaat geven het accuniveau aan.



## Reinigingsinstructies:

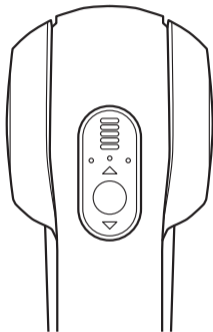
Voor de meest hygiënische Theragun-ervaring moet je het apparaat na elk gebruik als volgt ontsmetten:

1. Veeg het apparaat af met een desinfecterend doekje om eventueel vuil te verwijderen
2. Gebruik zodra er geen vuil meer op het apparaat zit een nieuw doekje om het oppervlak te desinfecteren door alle zijden met een neerwaartse beweging af te vegen.

## Smart-functies

Je Theragun Prime is een smart apparaat met Bluetooth voor probleemloze verbinding met de Therabody-app. Wanneer je de app downloadt, word je door een stapsgewijze installatie geleid om je apparaat te koppelen.

Eenmaal gekoppeld aan uw apparaat, kan de app op afstand de snelheid aanpassen, begeleide behandelingsprotocollen activeren en realtime aanbevelingen geven op basis van gebruik.



NL



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



## Hulpstukken

NL Je Theragun Prime wordt geleverd met vier verschillende opzetstukken die zijn ontworpen voor elke spier en behoefte.

### Standard Ball

Voor totaal, algemeen gebruik



### Thumb

Voor onderrug- en triggerpoint-therapie



### Dampener

Voor gebruik op gevoelige plekken of in de buurt van botten



### Micro-point

Biedt verhoogde stimulatie gedurende de behandeling



## Primeros pasos

### Paso 1

## Descargar la aplicación Therabody

Le guiaremos a través de una configuración sencilla y le mostraremos cómo sacar el máximo provecho de su Theragun Prime.

### Paso 2

## Encender y aplicar

Presione firmemente el botón central de la botonera y luego haga pasar el Theragun Prime por las zonas que lo necesiten. Utilice los botones de arriba y abajo de la botonera para ajustar la velocidad. Aplique una presión de ligera a moderada según sea necesario.

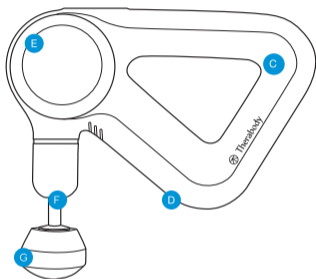
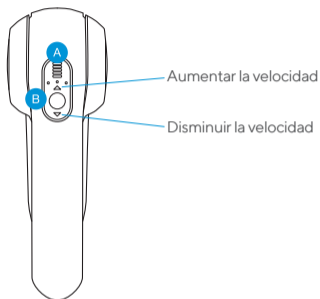
### Paso 3

## Feel the difference.™ Every day. Todos los días.

Respira hondo y consiéntete con los programas de tratamiento guiado en la aplicación de Therabody o en modo libre. Todo está diseñado para ti.

## El Theragun Prime

Consulte el documento de advertencias para ver las instrucciones de seguridad importantes



- A Indicadores LED
- B Botonera
- C Diseño de mango ergonómico triangular Theragun
- D Puerto USB-C

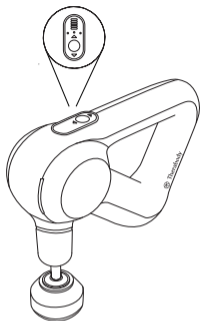
- E Motor sin escobillas de categoría comercial de propiedad exclusiva con QuietForce Technology™
- F 16 mm de amplitud, lo que permite un tratamiento profundo para los músculos
- G Accesorios intercambiables



## Uso del Theragun Prime

1. Para encenderlo, mantenga presionado firmemente el botón central de la botonera.
2. Pulse los botones arriba y abajo de la botonera para aumentar o disminuir la velocidad.
3. Para apagarlo, mantenga presionado firmemente el botón central de la botonera hasta que el dispositivo se apague.

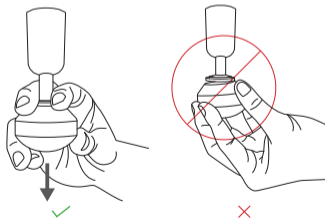
Nota: Recomendamos no más de dos minutos de uso continuo en cualquier lugar.



ES  
MX

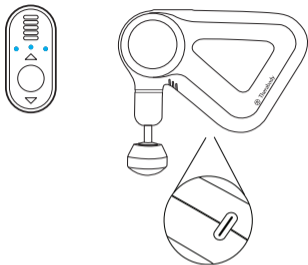
## Conexión de los accesorios

Alinee el accesorio con la punta del brazo y empuje para conectarlo. Para retirarlo, sujete el accesorio colocando un dedo a cada lado del conector de plástico. Tire del accesorio mientras el dispositivo está apagado.



## Carga

Su dispositivo incluye un cable USB-C a USB-C + USB-A para que pueda utilizar una mayor variedad de adaptadores. Las 3 luces LED circulares del panel de control del dispositivo indican el nivel de batería.



## Instrucciones de limpieza:

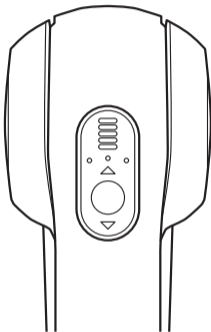
Para disfrutar de una experiencia más higiénica con el dispositivo Theragun, desinféctelo después de cada uso:

1. Limpie el dispositivo con una toallita desinfectante para eliminar cualquier residuo.
2. Una vez que el dispositivo esté libre de residuos, utilice otra toallita para desinfectar el área de la superficie limpiando cada lado con un movimiento hacia abajo.

## Características inteligentes

El Theragun Prime es un dispositivo inteligente compatible con conectividad Bluetooth y está diseñado para vincularse perfectamente con la aplicación Therabody. Cuando descargue la aplicación, esta lo guiará paso a paso para vincular su dispositivo.

Una vez vinculado, la aplicación puede ajustar la velocidad de forma remota, activar protocolos de tratamiento guiados y hacer recomendaciones en tiempo real en función de su uso.



ES  
MX



Para comenzar, escanee el código de respuesta rápida (Quick Response, QR)



## Accesorios

Su Theragun Prime viene con cuatro accesorios diferentes diseñados para cada músculo y necesidad.

ES  
MX

### Bola estándar

Para uso general



### Amortiguador

Para uso en zonas sensibles o cerca de huesos



### Pulgar

Para la zona lumbar y terapia de puntos de activación



### Micro-punto

Proporciona un aumento de la estimulación durante todo el tratamiento



## Pour commencer

### Étape 1

## Obtenez l'application Therabody

Nous vous aiderons à configurer votre appareil et nous vous montrerons comment tirer le meilleur parti de votre Theragun Prime.

### Étape 2

## Mettez l'appareil en marche

Appuyez fermement sur le bouton central du pavé tactile et maintenez-le enfoncé, puis effleurez le Theragun Prime sur les zones qui en ont besoin. Utilisez les flèches pointant vers le haut et vers le bas sur le pavé tactile pour régler la vitesse. Appliquez une pression légère à modérée au besoin.

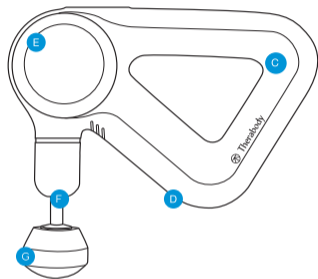
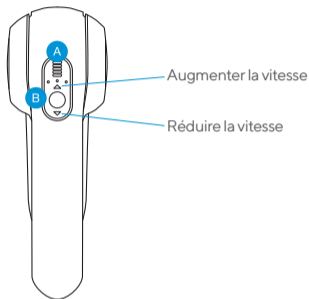
### Étape 3

## Feel the difference.™ Every day. (Sentir la différence. Chaque jour.)

Respirez profondément et offrez-vous des routines de traitement guidées dans l'application Therabody ou en mode libre. Tout a été conçu pour vous.

## The Theragun Prime

Consultez la rubrique des mises en garde pour obtenir des consignes de sécurité importantes



**A** Voyants à DEL

**B** Pavé tactile

**C** Poignée triangulaire ergonomique Theragun

**D** Port USB-C

**E** Moteur sans brosse, de propriété exclusive, de qualité commerciale et doté de la QuietForce Technology™

**F** Amplitude de 16 mm pour un traitement musculaire en profondeur

**G** Têtes de massage interchangeables

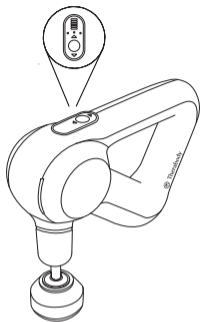
## Utilisation du Theragun Prime

1. Pour mettre en marche l'appareil, appuyez fermement sur le bouton central du pavé tactile et maintenez-le enfoncé.
2. Sur le pavé tactile, appuyez sur la flèche vers le haut ou vers le bas pour augmenter ou diminuer la vitesse.
3. Pour éteindre l'appareil, appuyez fermement sur le bouton central du pavé tactile et maintenez-le enfoncé.

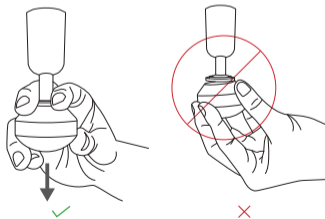
Remarque : Nous recommandons de ne pas dépasser deux minutes d'utilisation continue par groupe musculaire.

## Raccordement des têtes de massage

Alignez la tête de massage avec l'extrémité du raccordement et poussez pour les enclencher. Pour enlever la tête de massage, saisissez-la en plaçant un doigt de chaque côté du connecteur en plastique. Assurez-vous d'éteindre l'appareil avant de retirer la tête de massage.

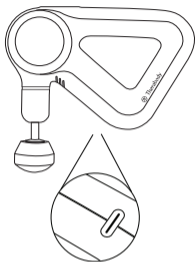


FR  
CA



## Chargement

Votre appareil comprend un câble USB-C vers USB-C + USB-A afin que vous puissiez utiliser une multitude d'adaptateurs. Les 3 voyants lumineux circulaires du panneau de commande de l'appareil indiquent le niveau de la batterie.



## Directives de nettoyage :

Pour un usage hygiénique optimal de l'appareil Theragun, désinfectez-le après chaque utilisation, comme suit :

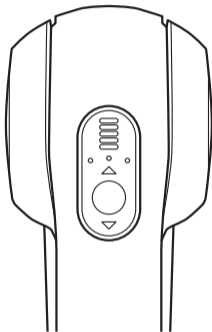
1. Nettoyer l'appareil avec une lingette désinfectante pour éliminer tout résidu.
2. Une fois l'appareil débarrassé de tout résidu, utiliser une nouvelle lingette pour désinfecter la surface en essuyant tous les côtés dans un mouvement vers le bas.



## Fonctionnalités intelligentes

Votre Theragun Prime est un appareil intelligent doté de la connectivité Bluetooth, conçu pour fonctionner en synergie avec l'application Therabody. Lors du téléchargement de l'application, vous recevrez des instructions étape par étape pour coupler votre appareil.

Une fois couplée, cette application peut régler la vitesse à distance, activer des pré réglages de traitement guidés et faire des recommandations en temps réel en fonction de votre utilisation.



FR  
CA



Pour commencer,  
numérisez le code QR.



## Têtes de massage

Votre Theragun Prime comprend quatre têtes de massage différentes, conçues pour répondre à différents besoins.

FR  
CA

### Ronde aplatie

Pour une utilisation globale et générale



### Ronde allongée

Pour le traitement du bas du dos et des points réflexes



### Sphérique standard

Pour une utilisation sur les zones sensibles ou près des os



### Cunéiforme

Pour une stimulation optimale tout au long du traitement



# 使用方法

## 第 1 步

### 获取 Therabody 应用

我们将指导您进行简单的设置,并向您展示如何充分利用 Theragun Prime 筋膜枪

CN

## 第 2 步

### 开启并进行理疗

用力按住按钮盘中间的按钮,然后使用 Theragun Prime 筋膜枪对需要按摩的区域进行理疗。使用按钮盘上的向上按钮和向下按钮调整速度。根据需要,施加轻微到中等压力。

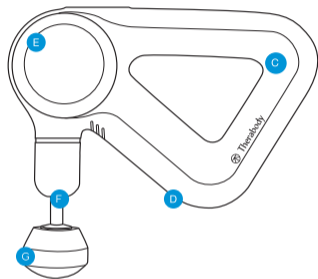
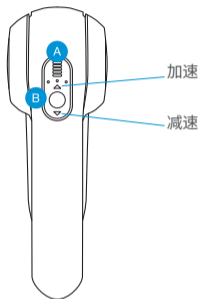
## 第 3 步

### 每一天都感受到与众不同™。

深吸一口气,使用 Therabody 应用中的引导式理疗计划或采用自由模式为自己进行理疗。专为满足你的需求而设计。

## Theragun Prime 筋膜枪

查看警告标志上的  
重要安全说明



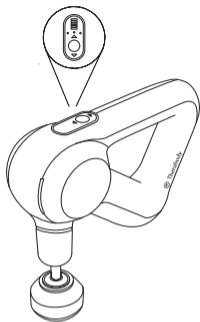
- A** LED指示灯
- B** 按钮盘
- C** Theragun 三角握柄设计符合人体工程学的手柄设计
- D** USB-C端口

- E** 专有商业级无刷电机,采用 QuietForce Technology™ 技术
- F** 16 毫米振幅深层肌肉理疗
- G** 可更换按摩头

## Theragun Prime 筋膜枪使用说明

1. 长按按钮盘中间的按钮可开启设备。
2. 通过按钮盘上的向上按钮和向下按钮可调整速度。
3. 长按按钮盘中间的按钮可关闭设备。

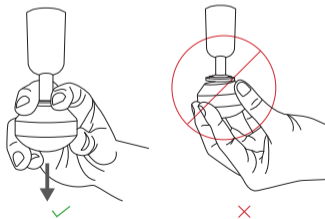
注意：我们建议，对任何部位的连续使用时间不要超过 2 分钟。



CN

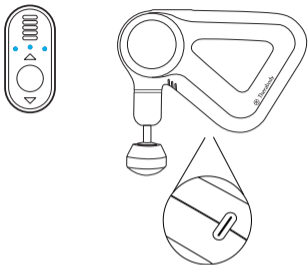
## 连接按摩头

将按摩头和肘臂的尖端对齐并按入。如需取下按摩头，请握住按摩头，将手指分别放在塑料接头的每一侧。在设备已关闭的情况下取下按摩头。



## 充电

设备配备 USB-C 转 USB-C 和 USB-A 的转接线, 让您可以使用更多种适配器。设备的控制面板上有 3 个圆形 LED 电量指示灯。



## 清洁说明

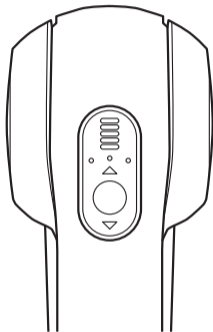
为了干净卫生地体验 Theragun 设备, 请在每次使用后通过以下方式对其进行消毒:

1. 用消毒湿巾擦拭设备以清除任何残留物
2. 设备无残留物后, 使用新的湿巾向下擦拭所有侧面, 对设备表面进行消毒

## 智能功能

Theragun Prime 是一款带有蓝牙连接功能的智能设备,可与 Therabody 应用程序进行无缝配对。下载应用程序后,系统会逐步提示您进行设置以配对设备。

配对后,可通过应用远程调整速度,在指示下激活理疗方案,并根据您的设备使用情况获得实时建议。



CN



扫描二维码开始。



## 按摩头

Theragun Prime 筋膜枪配备 4 个不同的按摩头, 专为各部位肌肉而设计, 以满足您的需求。

CN

### 中号球

适用于总体、常规使用



### 指形球

用于腰部和痉挛触痛点  
理疗



### 减振球

用于脆弱部位或近骨  
区域



### 微点球

在整个理疗过程中提供更  
强的肌肉刺激





# 開始使用

## 步驟 1

### 取得 Therabody 應用程式

我們將引導您進行簡單的設定，並向您展示如何充分利用 Theragun Prime。

TW

## 步驟 2

### 開啟並浮動使用

牢牢長按壓住按鈕板的中央按鈕，然後將 Theragun Prime 浮動使用在需要的區域範圍。使用按鈕板上的向上和向下按鈕來調整速度。根據需要施加輕度到中度的壓力。

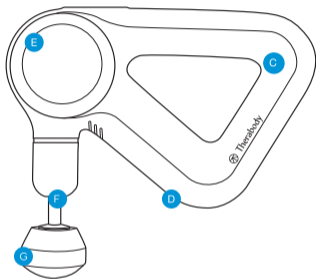
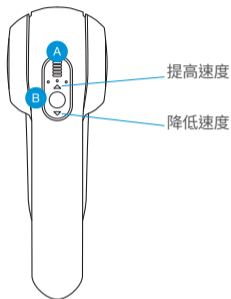
## 步驟 3

### Feel the difference.™ 感受不同的每一天。

深吸一口氣，並使用 Therabody 應用程式的引導型治療計畫或自由模式來替自己進行理療。為您專門打造設計。

# Theragun Prime

請參閱警告插頁  
了解重要的安全性說明



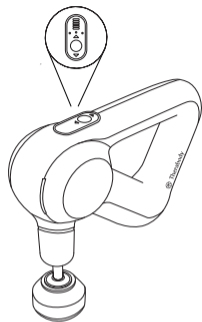
- A LED 指示燈
- B 按鈕板
- C Theragun 三角人體工學把手設計
- D USB-C 指示燈

- E 搭載 QuietForce Technology™ 技術的專用無刷商用級馬達
- F 16 公釐振幅的深層肌肉理療
- G 可替換按摩頭

## 使用 Theragun Prime

1. 如要開機，請牢牢長按壓住按鈕板的中央按鈕。
2. 按壓按鈕板上的上下按鈕來增加或降低速度。
3. 如要關機，請牢牢長按壓住按鈕板的中央按鈕直到裝置關閉。

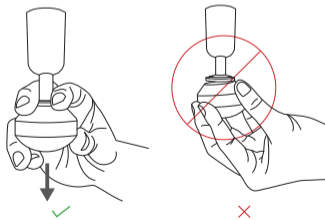
備註：我們建議在任何一個位置連續使用不超過兩分鐘。



TW

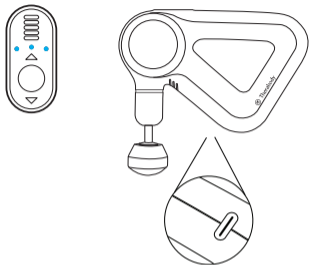
## 連接按摩頭

將按摩頭對齊肘臂的尖端，然後推入連接。如要移除，請握住按摩頭，將一根手指放在塑料連接器的每一側。裝置關閉時才拔下按摩頭。



## 充電

您的裝置隨附 USB-C 轉 USB-C + USB-A 傳輸線，讓您有更多的變壓器選擇。裝置控制面板上的 3 個圓形 LED 燈表示電池電量。



## 清潔說明

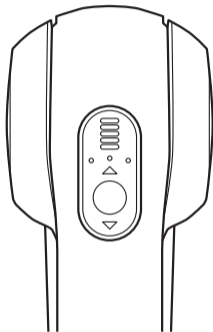
為能享受最衛生的 Theragun 裝置體驗，請於每次使用後透過下列方式消毒：

1. 使用消毒布擦拭裝置，以清除任何殘留物質
2. 裝置無殘留物質後，使用新的擦拭布向下擦拭各面以消毒表面

## 智慧功能

您的 Theragun Prime 是能夠與 Bluetooth 連接的智慧裝置，目的在於與 Therabody 應用程式流暢配對。下載應用程式後，系統將引導您逐步進行設定裝置配對。

配對後，應用程式可以遠端調整速度、啟動指導性治療程序並根據使用情況提出實時建議。



TW



掃描 QR 碼開始使用。



## 按摩頭

您的 Theragun Prime 隨附 4 種不同的按摩頭，適合所有肌肉和需求。

TW

### 標準球型

適用於整體、一般使用



### 指型

適用於下背部和觸發點治療



### 減震型

適用於柔嫩區域或骨頭附近



### Micro-point

在整個按摩期間提供更強刺激



| 設備名稱：手持式按摩器<br>Equipment name  |  | 型號（型式）：TGPRIMES-02<br>Type designation(Type) |                      |  |  |  |
|--|--|--|----------------------|--|--|--|
| 單元 Unit  | 限用物質及其化學符號<br>Restricted substances and its chemical symbols |  |                      |  |  |  |
|  | 鉛Lead<br>(Pb)  | 汞Mercury<br>(Hg)                             | 鎘<br>Cadmium<br>(Cd) | 六價鉻<br>Hexavalent<br>chromium<br>(Cr <sup>6+</sup> ) | 多溴聯苯<br>Polybrominated<br>biphenyls<br>(PBB) | 多溴二苯醚<br>Polybrominated<br>diphenyl ethers<br>(PBDE) |
| 內部配線   | ○  | ○  | ○                    | ○  | ○  | ○  |
| 印刷電路板  | ○  | ○  | ○                    | ○  | ○  | ○  |
| 震動馬達   | ○  | ○  | ○                    | ○  | ○  | ○  |
| 外殼塑料   | ○  | ○  | ○                    | ○  | ○  | ○  |
| 備考 1. “超出 0.1 wt %” 及 “超出 0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。<br>備考 2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。<br>備考 3. “—” 係指該項限用物質為排除項目。 |  |  |                      |  |  |  |

需包含如下警示语 (仅针对低功率射频电机)：根據NCC低功率電波輻射性電機管理辦法 規定：

(1)第十二條經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

(2)第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

SN編規則:工厂代号(W)年(23)周(01)5位序(00001)

# 시작하기

## 1단계

### Therabody 앱 다운로드

앱을 간편하게 설정하고 Theragun Prime을 최적으로 활용할 수 있는 방법을 안내해드립니다.

KR

## 2단계

### 전원 켜기 및 작동하기

버튼 패드의 중앙 버튼을 길게 누른 다음, Theragun Prime을 신체 필요한 부위에 갖다 댁니다. 버튼 패드의 위와 아래 버튼을 사용하여 속도를 조절합니다. 필요한 만큼 적당한 압력을 가합니다.

## 3단계

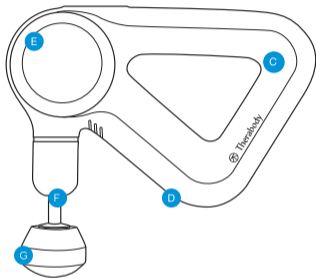
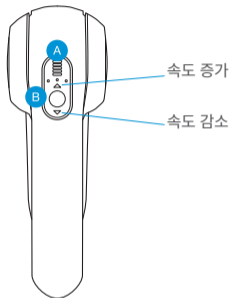
### 매일이 다른 차이점을 느껴보세요.(Feel the difference.™)

심호흡하면서 테라바디 앱의 마사지 가이드 루틴 또는 프리스타일 모드를 사용하여 직접 마사지하세요. 이러한 기능은 모두 사용자를 위해 고안되었습니다.



# Theragun Prime

결합 시 경고 사항  
주요 안전 안내 사항 참조



- A** LED 표시등
- B** 버튼 패드
- C** Theragun 만의 인체공학 트라이앵글 핸들 디자인
- D** USB-C 포트

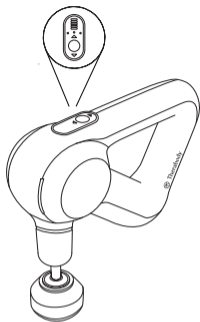
- E** QuietForce Technology™가 탑재된 상업용 등급 전용 브러시리스 모터
- F** 16mm 진폭으로 자극하는 심부 근육 마사지
- G** 교체 가능한 팁

KR

## Theragun Prime 사용하기

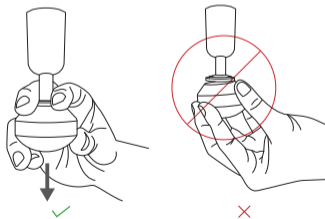
1. 전원을 켜려면 버튼 패드의 중앙 버튼을 길게 누릅니다.
2. 버튼 패드의 위와 아래 버튼을 눌러서 속도를 높이거나 낮춥니다.
3. 전원을 끄려면 제품이 종료될 때까지 버튼 패드의 중앙 버튼을 길게 누릅니다.

주의: 한 부위에서 2분 이상 연속 사용하지 않는 것을 권장합니다.



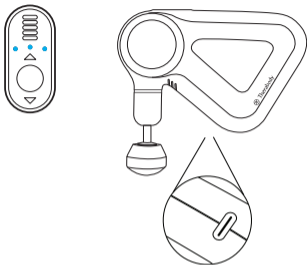
## 교체용 팁 연결하기

교체용 팁을 암 끝에 정렬한 후 밀어서 결합시킵니다. 제거하려면 교체용 팁을 잡고 플라스틱 커넥터 양쪽에 각각 한 손가락씩 올려놓습니다. 제품이 종료/꺼져 있을 때 팁을 당겨서 분리합니다.



## 충전

제품 패키지에는 USB-C - USB-C, USB-A 케이블이 포함되어 있어 다양한 어댑터로 충전이 가능합니다. 기기 제어 패널의 3개 원형 LED 표시등은 배터리 잔량을 나타냅니다.



KR

## 청소/세척 안내사항

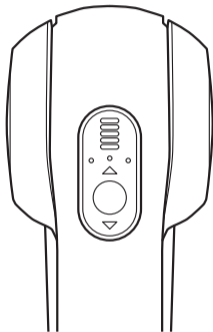
청결한 Theragun 본체 사용을 위해, 사용 후에는 항상 다음의 방법으로 소독합니다.

1. 소독용/세척용 물티슈로 제품을 청소하여 먼지/4 제거합니다.
2. 제품에 먼지/오염원이 없어지면 새 물티슈를 사용하여 모든 면을 위에서부터 아래 방향으로 닦아서 표면을 소독합니다.

## 스마트 기능

Theragun Prime 은 블루투스 연결이 가능한 스마트 기기로, Therabody 앱과 원활하게 페어링할 수 있습니다. 앱을 다운로드시, 단계별 설정에 따라 제품 페어링을 안내해드립니다.

앱을 페어링하면 핸드폰 앱에서 무선으로 속도를 조절하고, 트리트먼트/루틴 가이드 설정을 활성화하며, 사용 패턴/루틴에 기반한 실시간 추천 기능을 활용할 수 있습니다.



시작하시려면  
QR 코드를  
스캔하십시오.



## 교체용 팁

Theragun Prime 에는 인체의 모든 근육에 필요한 각기 다른 4종의 교체용 팁이 포함되어 있습니다.

### 스탠다드볼

전반적이고 일반적인 사용



### 썸

등 아래 부분 및 발통점  
테라피



### 댐프너

부드러운 부위나 뼈 근처  
마사지



### 마이크로포인트

트리트먼트/루틴 중 자극  
증가



## ケアを始める前に

### ステップ1

#### Therabodyアプリをダウンロード

ストレスフリーのセットアップをご案内し、Theragun Primeを最大限に活用する方法をご紹介します。

### ステップ2

#### オンにしてかざす

ボタンパッド上のセンターボタンをしっかりと長押しし、ケアが必要な場所全体に Theragun Primeをかざします。ボタンパッド上のアップボタンとダウンボタンを使って、スピードを調節します。必要に応じて、軽度から中度の圧力をかけてください。

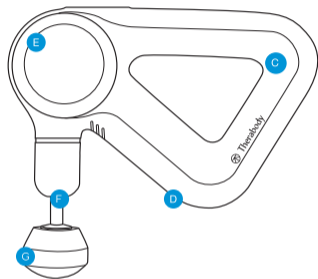
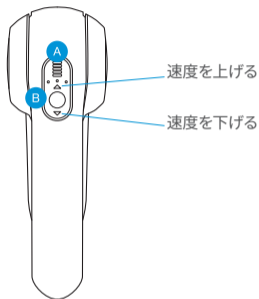
### ステップ3

#### 毎日違いを実感 (Feel the difference.™ Every day.)

深呼吸をしてリラックス。Therabodyアプリまたはフリースタイルモードのガイド付きケアルーチンをお楽しみください。すべてが皆さまのためにデザインされています。

## Theragun Prime

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



- A LED表示
- B ボタンパッド
- C 人間工学に基づいたTheragun Triangleハンドル
- D USB-Cポート

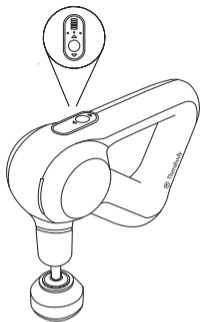
- E QuietForce Technology™を採用した独自の業務用ブラシレスモーター
- F 16mmの振動幅で深部筋を癒す
- G 交換可能な取付部品

## Theragun Primeの使用法

1. オンにするには、ボタンパッド上のセンターボタンをしっかりと長押しします。
2. ボタンパッド上のアップボタンとダウンボタンを押して、スピードを増減します。
3. オフにするには、機器が停止するまで、ボタンパッド上のセンターボタンをしっかりと長押しします。

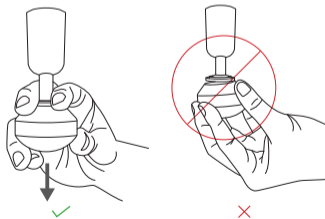
JP

注意:1か所での連続使用は2分以内を推奨します。



## アタッチメントの接続

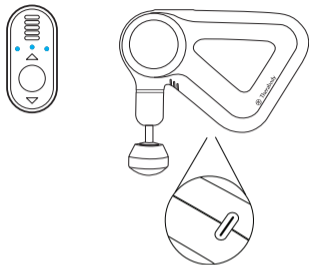
アームの先端にアタッチメントを合わせて押しと接続します。取り外すには、プラスチックのコネクターの各サイドに指を一本ずつ当てて、アタッチメントを握ります。デバイスをオフしてからアタッチメントをはずします。





## 充電

デバイスにはUSB-CからUSB-C + USB-Aケーブルが付属しているので、さまざまなアダプターに対応可能です。本体の操作パネルにある3つの円形LEDライトは、バッテリー残量を示します。



JP

## お手入れ

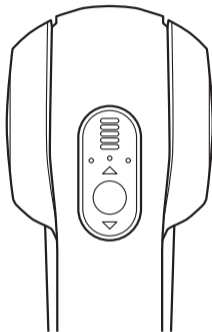
Theragun 製品を衛生的に使用していただくために、使用後は毎回消毒してください。

1. 本体を消毒用ティッシュで拭き取り、付着している汚れを除去します。
2. 汚れが取れたら、新しいティッシュを使って、すべての面を下向きに拭いて表面部分を消毒します。

## スマート機能

Theragun Prime はBluetooth接続が可能なスマートデバイスで、Theragunアプリとシームレスにペアリングするように設計されています。アプリをダウンロードすると、設定手順がステップごとに表示され、デバイスのペアリング方法をご案内します。

JP ペアリングを完了すると、アプリでスピードの遠隔調節、あらかじめ設定されたマッサージのプロトコルの始動、使用に基づくリアルタイムのアドバイスが可能になります。



QRコードをスキャン  
して始めましょう



## アタッチメント

Theragun Prime には、あらゆる筋肉とニーズのために設計された4つの異なるアタッチメントが付属しています。

### スタンダードボール

全体での一般的なケア用



### サム

下背部およびトリガーポイントセラピー用



### ダンパー

敏感な部分または骨付近でのケア用



### マイクロポイント

治療中の刺激を強くする



# THE RAGUN

by Therabody

Born in Los Angeles, CA.  
Designed for every*body*.



@Therabody