



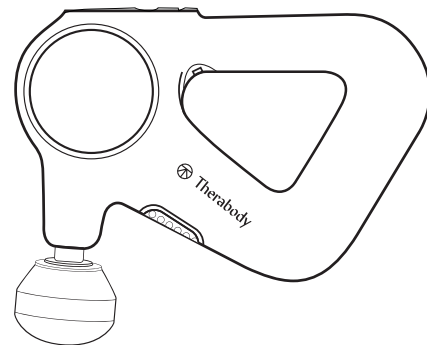
Therabody

THERAGUN PRO Plus

TG0003970-3A10

ČESKY

Návod k použití



1. Popos produktu

THERAGUN PRO Plus

Váš partner pro duševní a tělesnou pohodu.

Zvyšte svůj výkon s přístrojem Theragun PRO Plus, novým inovativním multiterapeutickým přístrojem, který kombinuje nejsilnější hloubkovou svalovou masáž s LED světelnou, vibrační, tepelnou a chladovou terapií, pro rychlejší a účinnější regeneraci.

Používejte jednotlivé terapie samostatně nebo je kombinujte, abyste účinněji léčili své tělo. Zařízení Theragun PRO je vyzkoušeno profesionály a vědecky prokázáno, že ulevuje od bolesti, léčí klouby, zlepšuje pohyblivost, optimalizuje regeneraci, zvyšuje fyzickou a duševní výkonnost. Přístroj Theragun PRO Plus, vybavený vestavěným biometrickým senzorem, řízeným dýcháním a postupnými procedurami, se dostává tam, kam se dosud žádný masážní přístroj nedostal.

2. Stáhněte si aplikaci Therabody a využijte své zařízení na maximum.

Připojte zařízení Theragun PRO Plus k aplikaci Therabody a získáte přístup k úvodnímu a vzdělávacímu obsahu, který vám pomůže seznámit se se zařízením. Aplikace Therabody vám díky postupným návodům a doporučením ukáže, jak ze zařízení Theragun PRO Plus vytěžit maximum.

Naskenujte kód QR a začněte.



3. Připojení zařízení Theragun PRO Plus k aplikaci Therabody

Pokud jste novým uživatelem aplikace Therabody, začněte zde

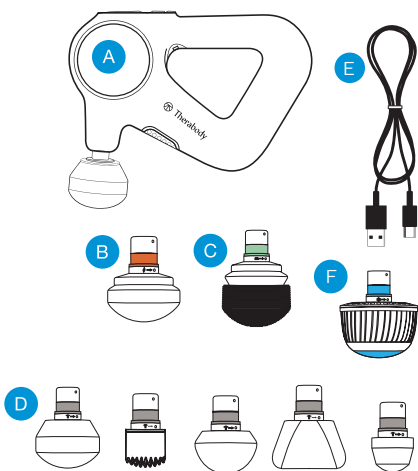
1. Stáhněte si aplikaci Therabody z App Store nebo Play Store.
2. Podle pokynů v aplikaci si vytvořte nový účet v aplikaci Therabody a ověřte svůj e-mail.
3. Stisknutím a podržením středového tlačítka zapněte zařízení Theragun PRO Plus. Zařízení Theragun PRO Plus musí být zapnuté, aby bylo možné jej vyhledat a spárovat s aplikací Therabody.
4. Přihlaste se a postupujte podle kroků pro připojení zařízení Theragun PRO Plus k aplikaci. Ujistěte se, že je v telefonu povoleno nastavení Bluetooth.
5. Po výzvě vyberte jako zařízení Therabody "Theragun PRO Plus".
6. Po připojení se můžete naučit, jak zařízení používat, procházet katalog vědecky podložených postupů krok za krokem a stahovat do zařízení Theragun PRO Plus vlastní postupy.

Pokud jste již aplikaci Therabody používali, začněte zde.

1. Otevřete aplikaci Therabody a přejděte na domovskou obrazovku.
2. Stisknutím a podržením prostředního tlačítka zapněte zařízení Theragun PRO Plus. Zařízení Theragun PRO Plus musí být zapnuto, aby bylo možné jej vyhledat a spárovat s aplikací Therabody.
3. Klepnutím na záhlaví domovské obrazovky přidejte nové zařízení. Ujistěte se, že je v telefonu povoleno nastavení Bluetooth.
4. Po výzvě vyberte jako zařízení Therabody "Theragun PRO Plus".
5. Po připojení se můžete naučit, jak zařízení používat, procházet katalog vědecky podložených postupů krok za krokem a stahovat si do zařízení Theragun PRO Plus vlastní postupy.

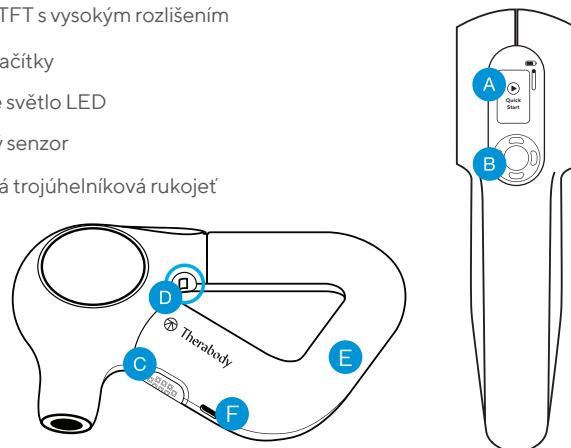
4. Obsah balení

- A Zařízení Theragun PRO Plus
- B Tepelný nástavec
- C Vibrační nástavec
- D Pět perkusních nástavců (tlumič, palec, standardní kulatý, mikrohrot, klín)
- E Nabíjecí kabel USB-C
- F (*Chladivýse prodává samostatně)



5. Seznámení se zařízením Theragun

- A Displej LCD TFT s vysokým rozlišením
- B Podložka s tlačítky
- C Infračervené světlo LED
- D Biometrický senzor
- E Patentovaná trojúhelníková rukojeť
- F USB-C port



6. Začínáme

Zapnutí a vypnutí přístroje Theragun.

Chcete-li zařízení Theragun PRO Plus zapnout, pevně stiskněte prostřední tlačítko na zařízení. Chcete-li zařízení vypnout, stiskněte pevně stejné tlačítko.

Krok 1 Uchopte zařízení.

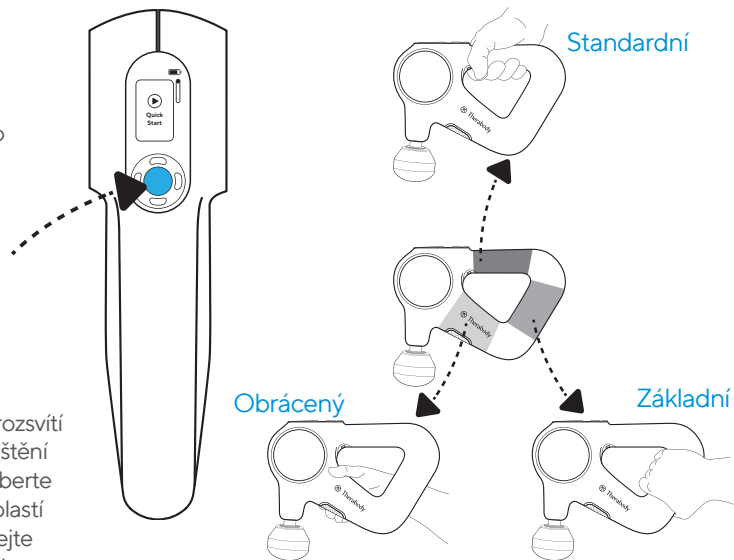
Zasuňte ruku do ergonomické trojúhelníkové rukojeti Theragun. Patentovaný design trojúhelníkové rukojeti Theragun je třístranný, takže přístroj Theragun PRO Plus můžete držet z kterékoli strany různými způsoby, což usnadňuje ošetření těžko přístupných oblastí, jako jsou záda, bez namáhání rukou, zápěstí a předloktí.

Krok 2 Zapněte a vyzkoušejte zařízení.

Pevným stisknutím středového tlačítka zařízení zapněte. Když je zařízení zapnuté, rozsvítí se TFT LCD displej zařízení. Pomocí tlačítek nahoru a dolů můžete zvolit rychlé spuštění nebo přepínat mezi různými léčebnými postupy. Stisknutím středového tlačítka vyberte ošetření. Pohybuje přístrojem Theragun PRO Plus tam a zpět nad ošetřovanou oblastí a experimentujte s různým množstvím lehkého až středního tlaku na tělo. Nezačínajte tlakem přímo na oblast, která vám působí potíže. Místo toho pomalu postupujte kolem dané oblasti, abyste snížili napětí.

Krok 3 Použití aplikace Therabody

Připojte svůj Theragun PRO Plus k aplikaci Therabody, abyste se dozvěděli více o tom, jak přístroj používat, získali přístup k postupným návodům, které se týkají všech typů terapií, a obdrželi doporučení na základě vašich osobních wellness cílů, aktivit a problémů. Pomocí aplikace Therabody si také můžete stáhnout vedené procedury přímo do zařízení Theragun PRO Plus pro rychlý přístup na cestách.



7. Používání zařízení Theragun PRO Plus

1. Vyberte nástavec pro perkusní terapii a připojte jej k zařízení.
2. Zasuňte ruku do ergonomické rukojeti Theragun Triangle. Pevně stiskněte středové tlačítko na přední straně zařízení a zapněte zařízení Theragun PRO Plus. Když je zařízení zapnuté, rozsvítí se TFT LCD displej zařízení.
3. Zvolte "Quick Start" (Rychlý start) a začnete přístroj používat bez naváděné procedury, nebo přepínejte mezi přednastavenými naváděnými procedurami a stisknutím středového tlačítka vyberte proceduru ošetření.
4. Po výběru požadovaného ošetření přepínejte mezi pěti možnostmi rychlosti pro zvýšení, resp. snížení rychlosti ošetření.
5. Pohybuje zařízením po oblastech, které potřebují ošetřit, a postupně vyvíjejte lehký až mírný tlak podle potřeby. Na displeji TFT LCD se při působení tlaku zařízení na vaše tělo na okamžik zobrazí ukazatel síly.
6. Postupujte podle přednastaveného ošetření, jak vás přístroj vede při pohybu mezi jednotlivými skupinami svalů.
7. Chcete-li ošetření pozastavit, přeskočit, ukončit nebo v něm pokračovat, přepněte na příslušný indikátor a krátce stiskněte tlačítko.
8. **Infračervená LED světelná terapie.** Přístroj Theragun PRO Plus je vybaven 13 LED světly, která poskytují infračervenou světelnou terapii. Chcete-li přidat infračervenou světelnou LED terapii do svého programu, přepněte na indikátor infračerveného LED světla. Krátkým stisknutím zapnete infračervenou světelnou LED terapii a krátkým stisknutím ji vypnete. Terapie infračerveným LED světlem je neúčinnější při aplikaci přímo na pokožku. Infračervená LED světelná terapie bude aplikována na ošetřovanou oblast současně s perkusní, vibrační a tepelnou terapií. Chcete-li maximalizovat přínos léčby, používejte ji přibližně 90 sekund na každou ošetřovanou oblast. Infračervená světelná terapie LED se nezapne během ošetření chladem.
9. **Vibrační terapie.** Chcete-li vibrační terapii zařadit do svého programu, připojte k zařízení vibrační nástavec. Pro použití zařízení s vibračním nástavcem přejděte ke kroku 2.
10. **Tepelná terapie.** Chcete-li do svého programu přidat tepelnou terapii, připojte k zařízení nástavec pro tepelnou terapii. Krátkým stisknutím pravého tlačítka přepněte na indikátor tepla. Krátkým stisknutím tlačítka nahoru zvýšíte teplotu a krátkým stisknutím tlačítka dolů teplotu snížíte. K dispozici jsou tři nastavení teploty, nízké, střední a vysoké.
 - k. **Nízká:** Pokud s tepelnou terapií začínáte, použijte nastavení nízké teploty.
 - l. **Střední:** Pro výkon použijte střední nastavení teploty.
 - m. **Vysoká:** Nastavení vysoké teploty používejte na lehkém oblečení nebo při rychlém pohybu po ošetřované oblasti.
11. **Terapie chladem.** *Nástavec pro terapii chladem se prodává samostatně. Chcete-li do svého programu přidat chladovou terapii, připojte k zařízení nástavec pro chladovou terapii. Krátkým stisknutím pravého tlačítka přepněte na indikátor chladu. Krátkým stisknutím tlačítka nahoru nastavíte teplotu na chladnější a naopak. K dispozici jsou tři nastavení teploty chladu, nízké, střední a vysoké..
 - l. **Nízká:** Nízké nastavení teploty používejte na citlivých místech a pokud s terapií chladem začínáte.
 - m. **Střední:** Pro zotavení celého těla a při celkovém nepohodlí použijte střední nastavení teploty.
 - n. **Vysoká:** Pro cílenou úlevu od bolesti použijte nastavení vysoké chladové teploty.
12. Stisknutím a podržením středového tlačítka napájení vypnete zařízení.

Zamýšlené využití

Perkusní masážní terapie

Ulevuje od bolestí, zlepšuje výkonnost, zlepšuje regeneraci a flexibilitu.

Terapie infračerveným LED světlem

Stimuluje krevní oběh, abyste podpořili hojení. Kombinujte s dalšími terapiemi pro účinnější léčbu.

Vibrační terapie

Ulevuje od bolesti kloubů a ošetřuje citlivé oblasti.

Tepelná terapie

Uvolněte ztuhlé svaly a urychlete regeneraci.

Biometrický senzor

Vestavěný biometrický snímač pro personalizované informace.

Řízené dýchání

Hapticky vedené dýchací postupy pro snížení stresu a zlepšení relaxace.

Terapie chladem (nástavec se prodává samostatně)

Snížení zánětu, bolesti a otoku.

8. Přínosy terapie

Režim terapie	Terapeutická oblast	Doporučené použití Kdy a kde používat
Pouze perkusní terapie	Svaly	Používejte jako každodenní masáž po dobu až dvou minut na jeden sval pro snížení napětí a zlepšení flexibility.
Perkusní terapie + terapie infračerveným LED světlem	Svaly	Používejte až 60 sekund na každý sval, abyste se maximálně zahřáli, uvolnili ztuhlé svaly a předešli bolestivosti, což vám umožní podat co nejlepší výkon.
Perkusní terapie + tepelná terapie	Svaly	Používejte až 60 sekund na jeden sval, abyste urychlili regeneraci tím, že snížíte bolestivost, podpoříte krevní oběh a stimulujete hojení.
Perkusní terapie + tepelná terapie + terapie infračerveným LED světlem	Svaly	Tuto nejintenzivnější masáž používejte až 60 sekund na jeden sval, abyste stimulovali krevní oběh a snížili bolest.
Pouze vibrační terapie	Klouby + svaly	Používejte až 5 minut na bolavé a citlivé svaly a klouby, abyste zvýšili krevní oběh a snížili bolest a ztuhlost.
Vibrační terapie + infračervené LED světlo	Klouby + svaly	Používejte až 3 minuty na bolavé a citlivé svaly a klouby, abyste stimulovali hojení, podpořili krevní oběh a zlepšili regeneraci.
Cladová terapie (chladový nástavec se prodává samostatně)	Klouby + svaly	Používejte 2-5 minut na svaly a klouby ke zmírnění otoků, zánětu a bolesti.

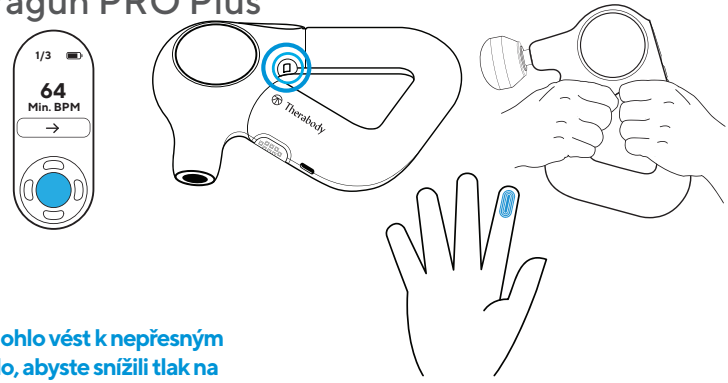
9. Používání biometrického senzoru zařízení Theragun PRO Plus

Přístupové programy s biometrickým senzorem v aplikaci Therabody

Pomocí aplikace Therabody získáte přístup ke katalogu dechových cvičení, která využívají biometrický snímač k měření a zobrazení tepové frekvence. Programy, které se připojují k biometrickému snímači, jsou označeny ikonou srdečního tepu.

Chcete-li použít biometrický snímač zařízení, držte zařízení v poloze "dvojitého úchopu" a špičku prstu (ukazováčku) přiložte na biometrický snímač. Zakryjte špičkou prstu celý snímač.

Biometrický snímač nemačkejte ani silně nestlačujte, protože by to mohlo vést k nepřesným údajům. Podepřete zařízení volnou rukou nebo si zařízení opřete o tělo, abyste snížili tlak na biometrický snímač.



Přednastavený řízený dechový program

Přístroj Theragun PRO Plus nabízí přednastavené, vědecky podložené řízené dýchání, které vám pomůže se uvolnit. V hlavní nabídce stiskněte tlačítko dolů pro přepínání přednastavených možností a přejděte na předvolbu Breathing (Dýchání). Držte zařízení v poloze "dvojitého úchopu" a špičku prstu (ukazováčku) přiložte na biometrický snímač. Zařízení bude vibrovat určitou rychlostí, aby vás provedlo uklidňujícími nádechy a výdechy. Během tohoto programu zařízení Theragun PRO Plus měří vaši tepovou frekvenci. Po proceduře se zobrazí vaše nejnižší (minimální) tepová frekvence jako zpětná vazba o úrovni vašeho uvolnění během procedury. Cílem je snížit vaši tepovou frekvenci.

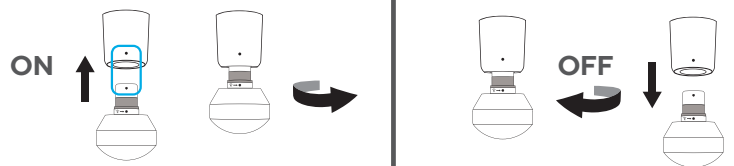
Snímání tepové frekvence a zobrazení na zařízení

Určete svou aktuální tepovou frekvenci klepnutím prstu. Zapněte zařízení a dvakrát klepněte jedním prstem na biometrický snímač. Najděte si pohodlnou polohu, ve které špička ukazováčku zcela zakryje biometrický snímač. Minimalizujte pohyb, dokud se na displeji nezobrazí vaše aktuální tepová frekvence - přibližně 15-30 sekund. **Minimalizujte pohyb a biometrický snímač nemačkejte ani silně nestlačujte, protože to může vést k nepřesným údajům.**

K vašim biometrickým údajům nebude mít společnost Therabody ani její přidružené společnosti přístup ani je nebudou jinak používat, pokud se výslovně nerozhodnete sdílet tyto údaje s námi prostřednictvím aplikace Therabody, a budou použity pouze v souladu se zásadami ochrany osobních údajů společnosti Therabody.

10. Připojení nástavců

- Před připojením nebo odebráním jakéhokoli příslušenství se ujistěte, že je zařízení vypnuté.
- Zarovnejte bílou tečku na zařízení s bílou tečkou na nástavci. Vložte nástavec do ramene zařízení, otočte jím a zajistěte jej na místě.
- Chcete-li nástavec odblokovat a vyjmout, otočte jej v opačném směru a vytáhněte jej.



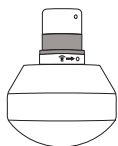
*Připojte pouze nástavce, které jsou součástí zařízení Theragun PRO Plus, nebo chladicí nástavec, který se prodává samostatně. Nástavce z jiných zařízení Theragun nejsou se zařízením Theragun PRO Plus kompatibilní.

Varování: Nevkládejte prst mezi nástavec a konec ramene, protože by mohlo dojít k přiskřípnutí nebo zranění.

11. Využití nástavců

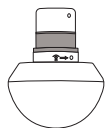
Přístroj Theragun PRO Plus má osm vysoce kvalitních nástavců určených pro individuálnější léčbu. Pět perkusních nástavců, tlumič, standardní kulatý, palec, mikro bod a klín, pak vibrační, tepelný a *chladivý nástavec. Jsou pohodlné a hygienické, a neabsorbují pot, krém nebo oleje.

*Chladivý nástavec se prodává zvlášť



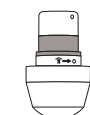
Tlumič – Pro citlivé oblasti a celkové použití.

Pomocí nástavce Tlumič provedete pevnou, ale zároveň jemnou a uklidňující masáž celého těla. Nástavec Tlumič je speciálně navržen pro všeobecné použití a pro ošetření citlivých, nebo kostnatých oblastí s malým dopadem. Tímto zařízením se nedotýkejte přímo kostí (např. páteře, kolenního kloubu). Jeho široká základna maximalizuje plochu pro větší a účinnější kontakt s tělem.



Standardní kulatý – pro velké a malé svalové skupiny

Nástavec Standardní kulatý použijte pro masáž celého těla. Nástavec je speciálně navržen pro celkové použití na velké i malé svalové skupiny. Díky menšímu tvaru a vyšší úrovni nárazu než nástavec Tlumič představuje pevnější variantu pro celkové použití a je vaším nástavcem pro uvolnění.



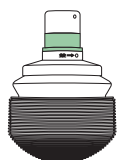
Palec – na spouštěvé body a spodní část zad.

Ulevte si od bolesti pomocí nástavce s vysokým tlakem jako palec. Tento nástavec je speciálně navržen tak, aby napodoboval lidský palec, a slouží k bodové terapii v dolní části zad. Nástavec Palec používejte všude tam, kde byste jinak používali palec k úlevě od bolesti.



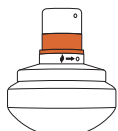
Mikrobod – pro zvýšenou stimulaci.

IZlepšete krevní oběh pomocí nástavce Mikrobod. Nástavec Mikrobod poskytuje vysoce cílené ošetření a zvyšuje stimulaci a prokrvení každé ošetřované oblasti.



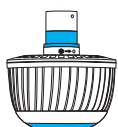
Vibrační – pro klouby a kostnaté oblasti

Ulevuje od bolesti kloubů a ošetřuje citlivé oblasti. Pomocí vibračního nástavce se můžete zaměřit na bolest kloubů a ošetřit kostnaté oblasti. Vibrační nástavec zvyšuje krevní oběh k ošetření citlivých oblastí.



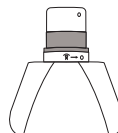
Tepelný – Pro svaly

Uvolněte ztuhlé svaly a urychlete regeneraci. Použijte Tepelný nástavec k uvolnění ztuhlých svalů před tréninkem nebo po tréninku k urychlení regenerace.



Chladivý (prodává se samostatně) – na klouby a svaly

Snižuje zánět, bolest a otok. Pomocí Chladivého nástavce zmírníte otok a zmírníte zánět.



Klín – Pro lopatky a IT pásy.

Zahřejte svaly a zlepšete flexibilitu pomocí nástavce Klín. Nástavec Klín je jedinečně navržen pro použití kolem lopatek a IT pásy. Používá se pro "škrábání" a "proplachování", což odráží techniky běžně používané při sportovních masáží.

12. Přístroj Theragun PRO Plus – následná péče a čištění

Údržba zařízení

Následující pokyny k údržbě jsou důležité pro zajištění toho, aby vaše zařízení nadále fungovalo tak, jak bylo navrženo. Nedodržení těchto pokynů může způsobit, že zařízení přestane fungovat.

Péče a čištění

1. Přístroj Theragun PRO Plus NENÍ vodotěsný ani jej nelze prát v pračce. Do zařízení ani do nabíjecího portu se nesmí dostat žádná tekutina ani voda.
2. Před čištěním se ujistěte, že je zařízení vypnuté.
3. Pro čištění otřete povrch zařízení dezinfekční utěrkou, abyste odstranili veškeré nečistoty. Dbejte na to, aby byl biometrický snímač čistý pro optimální přesnost snímání.
4. Jakmile je zařízení bez nečistot, čistou dezinfekční utěrkou důkladně očistěte povrch zařízení a jeho příslušenství.

13. Nabíjení

- Úroveň nabití baterie se při zapnutí zařízení nepřetržitě zobrazuje na displeji TFT LCD v pravém horním rohu.
- Před nabíjením se ujistěte, že je zařízení vypnuté; během nabíjení se zařízení nezapne.
- Zařízení Theragun PRO Plus je vybaveno rozhraním USB-C. Chcete-li zařízení Theragun PRO Plus nabíjet, zapojte jeden konec dodaného kabelu USB-C do zařízení a druhý konec do adaptéru (neprodává se se zařízením).
- Když je zařízení vypnuté a nabíjí se, na displeji TFT LCD se zobrazí procentuální úroveň nabití baterie zařízení.
- Jakmile je zařízení plně nabito, ikona baterie se změní na zelenou a zobrazí úroveň nabití 100 %.
- Po dokončení nabíjení odpojte kabel USB-C od zařízení Theragun PRO Plus.
- Výdrž baterie zařízení Theragun PRO Plus je přibližně 120 minut.

**Poznámka: Pokud používáte alternativní kabel USB-C, ujistěte se, že pochází z důvěryhodného zdroje a nebyl konstrukčně poškozen. Nepokoušejte se zařízení používat během nabíjení.



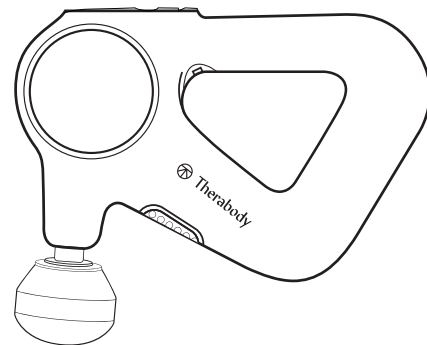
Therabody

THERAGUN PRO Plus

TG0003970-3A10

SLOVENSKY

Návod na použitie



1. Prehľad produktu

THERAGUN PRO Plus

Váš partner pre duševnú a telesnú pohodu.

Zvýšte svoj výkon so zariadením Theragun PRO Plus, naším novým inovatívnym multiterapeutickým zariadením, ktoré kombinuje našu najsilnejšiu hĺbkovú svalovú masáž so svetelnou LED terapiou, vibračnou terapiou, tepelnou terapiou a chladovou terapiou pre rýchlejšiu a účinnejšiu regeneráciu.

Používajte každú terapiu samostatne alebo kombinujte terapie, aby ste účinnejšie liečili svoje telo. Zariadenie Theragun PRO je dôveryhodné pre profesionálov a vedecky dokázané, že zmierňuje bolesť, lieči kĺby, zlepšuje pohyblivosť, optimalizuje regeneráciu, zvyšuje fyzickú a duševnú výkonnosť. Zariadenie Theragun PRO Plus, vybavené zabudovaným biometrickým snímačom, riadeným dýchaním a postupnými procedúrami, sa dostáva tam, kam sa doteraz nedostalo žiadne masážne zariadenie.

2. Stiahnite si aplikáciu Therabody a využite svoje zariadenie naplno.

Pripojte svoje zariadenie Theragun PRO Plus k aplikácii Therabody a získajte prístup k úvodnému a vzdelávaciemu obsahu, ktorý vám pomôže zoznámiť sa so zariadením. Aplikácia Therabody vám pomocou postupných pokynov a odporúčaní ukáže, ako čo najlepšie využiť zariadenie Theragun PRO Plus.

Naskenujte kód QR a začnite.



3. Pripojenie zariadenia Theragun PRO Plus k aplikácii Therabody

Ak ste novým používateľom aplikácie Therabody, začnite tu

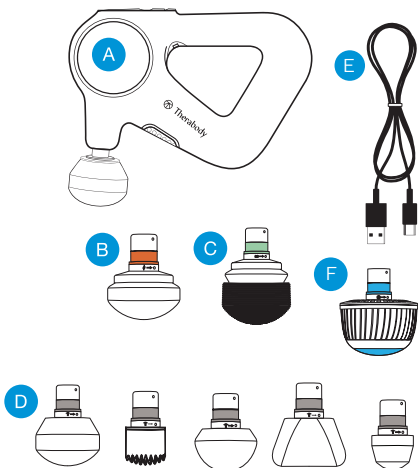
1. Stiahnite si aplikáciu Therabody z App Store alebo Play Store.
2. Podľa pokynov v aplikácii si vytvorte nové konto v aplikácii Therabody a overte svoj e-mail.
3. Stlačením a podržaním stredového tlačidla zapnete zariadenie Theragun PRO Plus. Zariadenie Theragun PRO Plus musí byť zapnuté, aby sa dalo vyhľadať a spárovať s aplikáciou Therabody.
4. Prihláste sa a postupujte podľa krokov na prihlásenie, aby ste svoje zariadenie Theragun PRO Plus pripojili k aplikácii. Uistite sa, že nastavenia Bluetooth vášho telefónu sú povolené.
5. Po zobrazení výzvy vyberte ako svoje zariadenie Therabody položku "Theragun PRO Plus".
6. Po pripojení sa môžete naučiť, ako používať svoje zariadenie, prezerat' si katalóg vedecky podložených postupov krok za krokom a preberat' prispôbené postupy do zariadenia Theragun PRO Plus.

Ak ste už predtým používali aplikáciu Therabody, začnite tu

1. Otvorte aplikáciu Therabody a prejdite na obrazovku Domov.
2. Stlačením a podržaním stredového tlačidla zapnete zariadenie Theragun PRO Plus. Zariadenie Theragun PRO Plus musí byť zapnuté, aby sa dalo vyhľadať a spárovať s aplikáciou Therabody.
3. Klepnutím na záhlavie obrazovky Domov pridajte nové zariadenie. Uistite sa, že sú povolené nastavenia Bluetooth vášho telefónu.
4. Po zobrazení výzvy vyberte ako zariadenie Therabody položku "Theragun PRO Plus".
5. Po pripojení sa môžete naučiť, ako používať zariadenie, prezerat' si katalóg vedecky podložených postupov krok za krokom a preberat' prispôbené postupy do zariadenia Theragun PRO Plus.

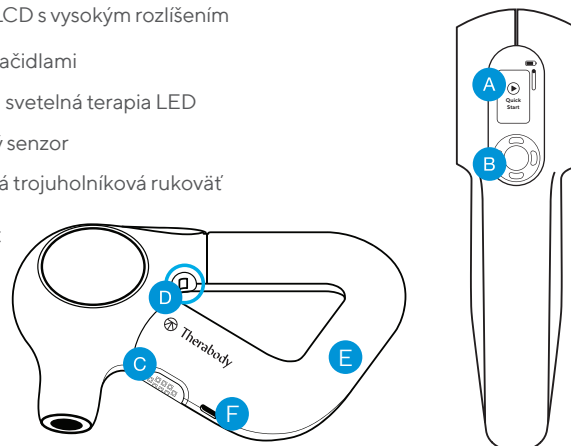
4. Čo je v balení

- A Prístroj Theragun PRO Plus
- B Tepelný nástavec
- C Vibračný nástavec
- D Päť perkusných nástavcov (tlmič, palec, štandardná guľička, mikrobodka, klin)
- E Nabíjaci kábel USB-C
- F (*Chladiaci sa predáva samostatne)



5. Zoznámenie sa so zariadením Theragun

- A Displej TFT LCD s vysokým rozlíšením
- B Podložka s tlačidlami
- C Infračervená svetelná terapia LED
- D Biometrický senzor
- E Patentovaná trojuholníková rukoväť
- F Port USB-C



6. Začíname

Zapnutie a vypnutie zariadenia Theragun.

Ak chcete zapnúť zariadenie Theragun PRO Plus, pevne stlačte stredné tlačidlo na zariadení. Ak chcete zariadenie vypnúť, pevne stlačte to isté tlačidlo.

Krok 1 Zoberte a podržte zariadenie.

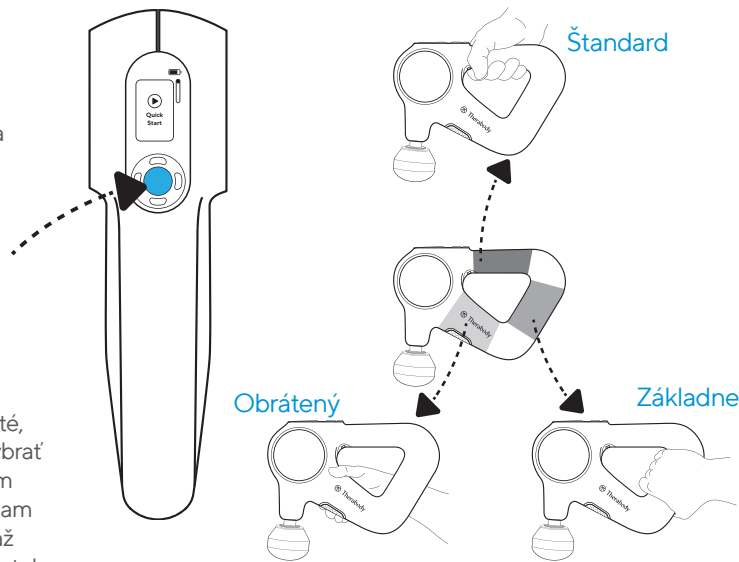
Vsuňte ruku do ergonomicky navrhnutej trojuholníkovej rukoväte Theragun. Náš patentovaný dizajn trojuholníkovej rukoväte Theragun je trojstranný, takže zariadenie Theragun PRO Plus môžete držať z ktorejkoľvek strany rôznymi spôsobmi, čo vám uľahčí ošetrovanie ťažko dostupných oblastí, ako je napríklad chrbát, bez toho, aby ste si namáhali ruky, zápästia a predlaktia.

Krok 2 Zapnite a vyskúšajte zariadenie.

Pevným stlačením stredového tlačidla zapnete zariadenie. Keď je zariadenie zapnuté, rozsvieti sa TFT LCD displej zariadenia. Pomocou tlačidiel nahor a nadol môžete vybrať položku Rýchly štart alebo prepínať medzi rôznymi liečebnými postupmi. Stlačením stredového tlačidla vyberte ošetrovanie. Pohybujte zariadením Theragun PRO Plus tam a späť nad ošetrovanou oblasťou a experimentujte s rôznymi hodnotami ľahkého až mierneho tlaku na telo. Nezačínajte tlakom priamo na oblasť nepohodlia. Namiesto toho pomaly pracujte okolo danej oblasti, aby ste znížili napätie.

Krok 3 Používanie aplikácie Therabody

Pripojte svoj Theragun PRO Plus k aplikácii Therabody a dozviete sa viac o tom, ako zariadenie používať, získajte prístup k postupným návodom, ktoré sa týkajú všetkých typov terapií, a dostávajúte odporúčania na základe vašich osobných wellness cieľov, aktivít a problémov. Pomocou aplikácie Therabody si tiež môžete stiahnuť vedené postupy priamo do zariadenia Theragun PRO Plus pre rýchly prístup na cestách.



7. Používanie zariadenia Theragun PRO Plus

1. Vyberte nástavec na perkusnú terapiu a pripojte ho k zariadeniu.
2. Vsuňte ruku do ergonomicky navrhnutej rukoväte Theragun Triangle. Pevne stlačte stredové tlačidlo na prednej strane zariadenia, aby ste zapli zariadenie Theragun PRO Plus. Keď je zariadenie zapnuté, rozsvieti sa TFT LCD displej zariadenia.
3. Vyberte "Quick Start" (Rýchly štart), ak chcete začať používať zariadenie bez navádzaného postupu, alebo prepínajte medzi prednastavenými navádzanými postupmi liečby a stlačením stredového tlačidla vyberte postup liečby.
4. Po výbere požadovaného ošetrovania prepínajte medzi piatimi možnosťami rýchlosti, aby ste zvýšili, resp. znížili rýchlosť ošetrovania.
5. Pohybujte zariadením po oblastiach, ktoré potrebujú ošetrovanie, a podľa potreby postupne vyvíjajte mierny až stredný tlak. Pri pôsobení tlaku zo zariadenia na vaše telo sa na displeji TFT LCD na okamih zobrazí ukazovateľ sily.
6. Postupujte podľa prednastaveného ošetrovania, keď vás zariadenie vedie pri pohybe medzi jednotlivými skupinami svalov.
7. Ak chcete liečbu pozastaviť, preskočiť, ukončiť alebo v nej pokračovať, prepnete na príslušný indikátor a krátko stlačte tlačidlo.
8. **Terapia infračerveným LED svetlom.** Zariadenie Theragun PRO Plus je vybavené 13 LED svetlami, ktoré poskytujú infračervenú svetelnú terapiu. Ak chcete pridať infračervenú svetelnú LED terapiu do svojho režimu, prepnete na indikátor infračerveného LED svetla. Krátkym stlačením zapnete infračervenú svetelnú LED terapiu a krátkym stlačením ju vypnete. Terapia infračerveným LED svetlom je najúčinnnejšia, keď sa aplikuje priamo na pokožku. Infračervená LED svetelná terapia sa bude aplikovať na ošetrovanú oblasť súčasne s perkusnou, vibračnou a tepelnou terapiou. Ak chcete maximalizovať prínos liečby, používajte ju približne 90 sekúnd na každú ošetrovanú oblasť. Infračervená svetelná terapia LED sa počas ošetrovania chladom nezapne.
9. **Vibračná terapia.** Ak chcete pridať vibračnú terapiu do svojej rutiny, pripojte k zariadeniu vibračný nástavec. Ak chcete zariadenie používať s vibračným nástavcom, prejdite na krok 2.
10. **Tepelná terapia.** Ak chcete do svojho programu pridať tepelnú terapiu, pripojte k zariadeniu nástavec na tepelnú terapiu. Krátkym stlačením pravého tlačidla prepnete na indikátor tepla. Krátkym stlačením tlačidla nahor zvýšite teplotu tepla a krátkym stlačením tlačidla nadol zvýšite teplotu tepla. K dispozícii sú tri nastavenia teploty tepla, nízka, stredná a vysoká.
 - k. **Nízka:** Ak s tepelnou terapiou začínate, použite nastavenie nízkej teploty.
 - l. **Stredná:** Použite stredné nastavenie teploty pre výkon.
 - m. **Vysoká:** Použite nastavenie vysokej teploty na ľahkom oblečení alebo pri rýchlom pohybe po ošetrovanej oblasti.
11. **Terapia chladom.** * Nástavec na chladovú terapiu sa predáva samostatne. Ak chcete do svojej rutiny pridať studenú terapiu, pripojte k zariadeniu nástavec na studenú terapiu. Krátkym stlačením pravého tlačidla prepnete na indikátor chladu. Krátkym stlačením tlačidla nahor nastavíte teplotu na studenú a naopak. K dispozícii sú tri nastavenia teploty chladu, nízka, stredná a vysoká.
 - l. **Nízka:** nastavenie nízkej teploty použite na citlivé oblasti a ak ste nováčik v oblasti chladovej terapie.
 - m. **Stredná:** Pri regenerácii celého tela a všeobecnom nepohodlí použite stredné nastavenie teploty.
 - n. **Vysoká:** Použite vysoké nastavenie teploty na cielenú úľavu od bolesti.
12. Stlačením a podržaním stredového tlačidla napájania vypnete zariadenie.

Zamýšľané použitie

Perkusívna masážna terapia

Zmiernite bolesti, zlepšite výkonnosť, zlepšite regeneráciu a flexibilitu.

Infračervená svetelná terapia LED

Stimulujte krvný obeh, aby ste podporili hojenie. Kombinujte s inými terapiami pre účinnejšiu liečbu.

Vibračná terapia

Uľavuje od bolesti kĺbov a ošetroje citlivé miesta.

Tepelná terapia

Uvoľnite stuhnuté svaly a urýchlite regeneráciu.

Biometrický senzor

Zabudovaný biometrický snímač na personalizované informácie.

Riadená práca s dychom

Haptické dýchacie postupy na zníženie stresu a zlepšenie relaxácie.

Studená terapia (predáva sa samostatne)

Zmiernite zápal, bolesť a opuch.

8. Výhody terapie

Režim terapie	Terapeutická oblasť	Odporúčané použitiekedy a kde používať
Len perkusívna terapia	Svaly	Používajte ako každodennú masáž až dve minúty na každý sval na zníženie napätia a zlepšenie flexibility.
Perkusná terapia + infračervené LED svetlo	Svaly	Používajte až 60 sekúnd na každý sval, aby ste maximalizovali svoje zahriatie tým, že uvoľníte stuhnuté svaly a pomôžete predísť bolestivosti, čo vám umožní podať čo najlepší výkon.
Percussive Therapy + Heat Therapy	Svaly	Používajte až 60 sekúnd na jeden sval, aby ste urýchlili regeneráciu znížením bolestivosti, posilnením krvného obehu a stimuláciou hojenia.
Perkusná terapia + tepelná terapia + infračervené LED svetlo	Svaly	Používajte túto masáž s najvyššou intenzitou až 60 sekúnd na jeden sval, aby ste stimulovali krvný obeh a znížili bolesť.
Vibration Therapy Only	Kĺby + svaly	Používajte až 5 minút na bolestivé a citlivé svaly a kĺby, aby ste zvýšili krvný obeh a znížili bolesť a stuhnutosť.
Vibračná terapia + infračervené LED svetlo	Kĺby + svaly	Používajte až 3 minúty na bolestivé a citlivé svaly a kĺby, aby ste stimulovali hojenie, podporili krvný obeh a zlepšili regeneráciu.
Studená terapia (studený nástavec sa predáva samostatne)	Kĺby + svaly	Používajte 2–5 minút na svaly a kĺby na zníženie opuchu, zápalu a bolesti.

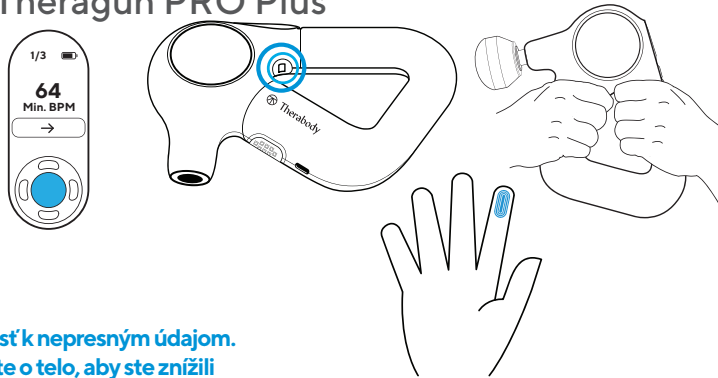
9. Používanie biometrického snímača zariadenia Theragun PRO Plus

Prístupové rutiny s biometrickým senzorom v aplikácii Therabody

Pomocou aplikácie Therabody získate prístup ku katalógu dychových cvičení, ktoré využívajú biometrický snímač na meranie a zobrazenie vašej srdcovej frekvencie. Rutiny, ktoré sa pripájajú k biometrickému snímaču, sú označené ikonou srdcovej frekvencie.

Ak chcete používať biometrický snímač zariadenia, držte zariadenie v polohe "dvojitého úchopu", pričom špičku ukazováka (indexu) držte na biometrickom snímači. Zakryte celý snímač špičkou prsta.

Biometrický snímač nestláčajte ani silno netlačte, pretože to môže viesť k nepresným údajom. Hmotnosť zariadenia podoprite voľnou rukou alebo si zariadenie oprite o telo, aby ste znížili tlak na biometrický snímač.



Prednastavené riadené dýchanie

Zariadenie Theragun PRO Plus poskytuje prednastavené vedecky podložené riadené dýchanie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa. V hlavnej ponuke stlačením tlačidla nadol prepínate medzi možnosťami predvolby a skončíte na predvolbe Dýchanie. Držte zariadenie v polohe "dvojitého úchopu", pričom špičku ukazováka (indexu) držte položenú na biometrickom snímači. Zariadenie bude vibrovať určitou rýchlosťou, aby vás viedlo cez upokojujúci postup vdychovania a vydychovania. Počas tejto rutiny zariadenie Theragun PRO Plus meria vašu srdcovú frekvenciu. Po procedúre sa zobrazí vaša najnižšia (minimálna) srdcová frekvencia ako spätná väzba o úrovni vášho uvoľnenia počas procedúry. Cieľom je znížiť vašu srdcovú frekvenciu.

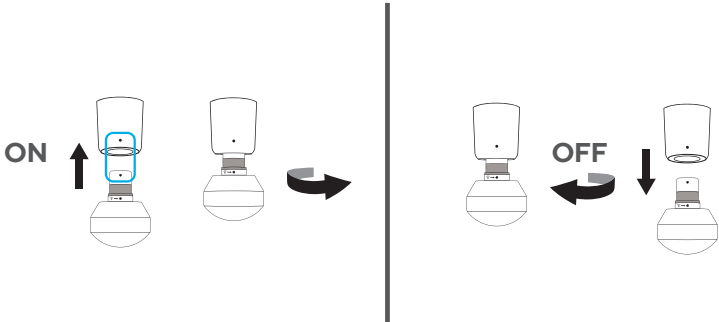
Skenovanie srdcovej frekvencie a zobrazenie na zariadení

Ťuknutím prsta určíte svoju aktuálnu tepovú frekvenciu. Zapnite zariadenie a dvakrát ťuknite jedným prstom na biometrický snímač. Nájdite si pohodlnú polohu, v ktorej špička vášho ukazováka (indexu) úplne zakryje biometrický snímač. Minimalizujte pohyb, kým sa na obrazovke nezobrazí vaša aktuálna srdcová frekvencia – približne 15 až 30 sekúnd. **Minimalizujte pohyb a nestláčajte ani silno netlačte biometrický snímač, pretože to môže viesť k nepresným údajom.**

K vašim biometrickým údajom nebude mať spoločnosť Therabody ani jej pridružené spoločnosti prístup ani ich nebudú inak používať, pokiaľ sa výslovne nerozhodnete zdieľať tieto údaje s nami prostredníctvom aplikácie Therabody, a budú sa používať len v súlade so zásadami ochrany osobných údajov spoločnosti Therabody.

10. Pripojenie príloh

1. Pred pripojením alebo odstránením akéhokoľvek príslušenstva sa uistite, že je zariadenie vypnuté.
2. Zarovnajte bielu bodku na zariadení s bielou bodkou na prídavnom zariadení. Vložte nástavec do ramena zariadenia, otočte ho a zaistite na mieste.
3. Ak chcete nástavec odblokovať a vybrať, otočte ho v opačnom smere a vytiahnite ho.



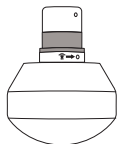
*Pripájajte len nástavce, ktoré sú súčasťou zariadenia Theragun PRO Plus, alebo chladiaci nástavec, ktorý sa predáva samostatne. Nástavce z iných zariadení Theragun nie sú kompatibilné so zariadením Theragun PRO Plus.

Varovanie: Nevkladajte prst medzi nástavec a koniec ramena, pretože to môže spôsobiť stlačenie alebo poranenie.

11. Používanie príloh

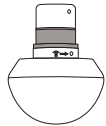
Zariadenie Theragun PRO Plus má osem vysokokvalitných nastavcov určených na individuálnejšie ošetrenie. Päť perkusných nastavcov, tlmič, štandardná guľička, palec, mikro bod a klin, a vibračný, tepelný a *studený nastavce sú pohodlné a hygienické bez toho, aby absorbovali pot, krém alebo oleje.

*Studený nastavce sa predáva samostatne



Tlmič – Pre jemné alebo citlivé oblasti a celkové použitie.

Použite nastavce Tlmič na pevnú, ale jemnú a upokojujúcu masáž celého tela. Nastavec Tlmič je špeciálne navrhnutý na všeobecné použitie a na ošetrovanie s nízkym nárazom v oblasti citlivých a kostnatých miest. Pomocou tohto zariadenia sa nedotýkajte priamo kostí (napr. chrbtice, kolenného kĺbu). Jeho široká základňa maximalizuje plochu povrchu pre väčší a účinnejší kontakt s telom.



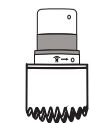
Štandardná lopta – pre veľké a malé svalové skupiny

Na masáž celého tela použite nastavce Standard Ball. Nastavec Standard Ball je špeciálne navrhnutý na celkové použitie na veľké aj malé svalové skupiny. Vďaka menšiemu tvaru a vyššej úrovni nárazu ako nastavce Dampener je pevnejšou možnosťou na celkové použitie a je vaším nastavcom na napätie.



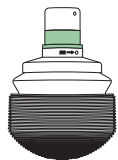
Palec – na spúšťacie body a spodnú časť chrbta.

Uľavte si od bolesti pomocou nastavca na palec s vysokým tlakom. Tento nastavce je špeciálne navrhnutý tak, aby napodobňoval ľudský palec, a slúži na bodovú terapiu v dolnej časti chrbta. Palec používajte všade tam, kde by ste inak používali palec na zmiernenie bolesti.



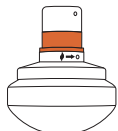
Mikrobod – na zvýšenú stimuláciu.

Zvýšte cirkuláciu krvi pomocou nastavca Micro-point. Mikrobodový nastavce poskytuje vysoko cielečné ošetrovanie a zvyšuje stimuláciu a prekrvenie každej ošetrovanej oblasti.



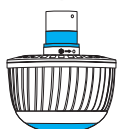
Vibrácie – pre kĺby a kostné oblasti

Uľavuje od bolesti kĺbov a ošetroje citlivé miesta. Pomocou vibračného nastavca sa môžete zamerať na bolesť kĺbov a ošetriť kostnaté oblasti. Vibračný nastavce zvyšuje cirkuláciu krvi na ošetrovanie citlivých oblastí.



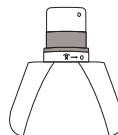
Teplo – pre svaly

Uvoľníte stuhnuté svaly a urýchlite regeneráciu. Pomocou nastavca Heat uvoľníte stuhnuté svaly pred tréningom alebo po tréningu, aby ste urýchlili regeneráciu svalov.



Chladný (predáva sa samostatne) – na kĺby a svaly

Zmiernite zápal, bolesť a opuch. Na zmiernenie opuchu a zníženie zápalu použite nastavce Chladný.



Klin – Na lopatky a IT pásy.

Zahrejte si svaly a zlepšite flexibilitu pomocou nastavca Klin. Nastavec Klin je jedinečne navrhnutý na použitie na lopatky a IT pásy a používa sa na "škrabacie" a "preplachovacie" pohyby, ktoré odrážajú techniky bežne používané pri športových masážach.

12. Zariadenie Theragun PRO Plus Starostlivosť po použití a čistenie

Údržba zariadenia

Nasledujúce pokyny na údržbu sú dôležité na zabezpečenie toho, aby vaše zariadenie naďalej fungovalo tak, ako bolo navrhnuté. Nedodržanie týchto pokynov môže spôsobiť, že vaše zariadenie prestane fungovať.

Starostlivosť a čistenie

1. Zariadenie Theragun PRO Plus NIE JE vodotesné ani ho nie je možné prať v práčke. Nedovoľte, aby sa do zariadenia alebo nabíjacieho portu dostala akákoľvek tekutina alebo voda.
2. Pred čistením sa uistite, že je zariadenie vypnuté.
3. Na čistenie utrite povrch zariadenia dezinfekčnou utierkou, aby ste odstránili všetky zvyšky. Uistite sa, že biometrický snímač je čistý, aby sa dosiahla optimálna presnosť snímania.
4. Keď je zariadenie bez zvyškov, čistou dezinfekčnou utierkou dôkladne vyčistite povrch zariadenia a jeho príslušenstvo, pričom utierajte kruhivým pohybom.

13. Nabíjanie

- Úroveň nabitia batérie zariadenia sa po zapnutí zariadenia nepretržite zobrazuje na displeji TFT LCD v pravom hornom rohu.
- Pred nabíjaním sa uistite, že je zariadenie vypnuté; počas nabíjania sa zariadenie nezapne.
- Zariadenie Theragun PRO Plus je vybavené rozhraním USB-C. Ak chcete nabíjať zariadenie Theragun PRO Plus, zapojte jeden koniec dodaného kábla USB-C do zariadenia a druhý koniec do adaptéra (nepredáva sa so zariadením).
- Keď je zariadenie vypnuté a nabíja sa, na displeji TFT LCD sa zobrazí percentuálna úroveň nabitia batérie zariadenia.
- Po úplnom nabití zariadenia sa ikona batérie zmení na zelenú a zobrazí úroveň nabitia 100 %.
- Po dokončení nabíjania odpojte kábel USB-C od zariadenia Theragun PRO Plus.
- Výdrž batérie zariadenia Theragun PRO Plus je približne 120 minút.

****Poznámka:** Ak používate alternatívny kábel USB-C, uistite sa, že pochádza z dôveryhodného zdroja a nebol konštrukčne poškodený. Nepokúšajte sa používať zariadenie počas nabíjania.



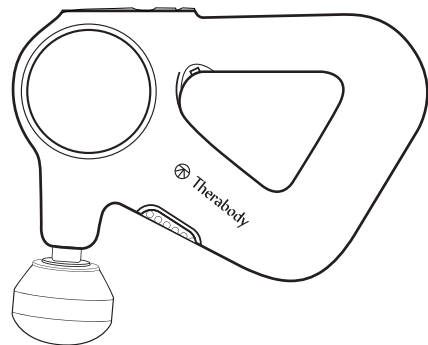
Therabody

THERAGUN PRO Plus

TG0003970-3A10

MAGYAR

Felhasználói kézikönyv



1. Termék áttekintés

THERAGUN PRO Plus

Az Ön partnere a testi és lelki wellnesst.

Növelje teljesítményét a Theragun PRO Plus készülékkel, az innovatív új multi-terápiás készülékünkkel, amely a legerősebb mélyizom masszázunkat kombinálja LED fényterápiával, vibrációs terápiával, hőterápiával és hidegterápiával a gyorsabb és hatékonyabb regenerálódás érdekében.

Használja az egyes terápiákat külön-külön, vagy kombinálja a terápiákat, hogy hatékonyabban kezelje a testét. A Theragun PRO készülékben a profik megbíznak, és tudományosan bizonyítottan enyhíti a fájdalmat, kezeli az ízületeket, javítja a mobilitást, optimalizálja a regenerálódást, fokozza a fizikai és szellemi teljesítményt. A beépített biometrikus érzékelővel, irányított légzéssel és lépésről lépésre történő rutinokkal felszerelt Theragun PRO Plus készülék oda megy, ahová eddig egyetlen masszázseszköz sem ment el.

2. Töltse le a Therabody alkalmazást, hogy a legtöbbet hozhassa ki készülékéből.

Csatlakoztassa Theragun PRO Plus készülékét a Therabody alkalmazáshoz, hogy hozzáférjen a készülékkel való ismerkedést segítő bevezető és oktatási tartalmakhoz. A Therabody alkalmazás lépésről lépésre vezetett rutinokkal és ajánlásokkal mutatja meg, hogyan hozhatja ki a legtöbbet Theragun PRO Plus készülékéből.

Szkennelje be a QR-kódot a kezdéshez.



3. Csatlakoztassa Theragun PRO Plus készülékét a Therabody alkalmazáshoz

Kezdje itt, ha új Therabody alkalmazás felhasználó vagy

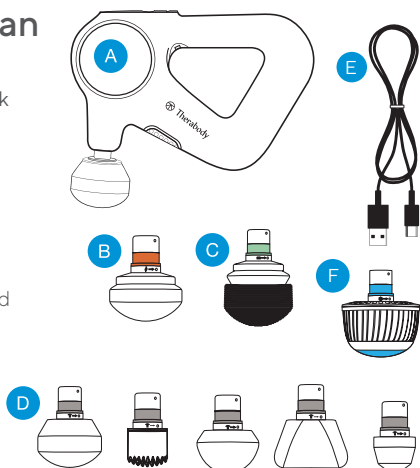
1. Töltse le a Therabody alkalmazást az App Store-ból vagy a Play Store-ból.
2. Kövesse az alkalmazáson belüli utasításokat egy új Therabody app fiók létrehozásához és az e-mail címének ellenőrzéséhez.
3. A Theragun PRO Plus készülék bekapcsolásához tartsa lenyomva a középső gombot. A Theragun PRO Plus készülékének be kell lennie kapcsolva ahhoz, hogy megkeresse a Therabody alkalmazást és párosítani tudja azt.
4. Jelentkezzen be, és kövesse a bejelentkezési lépéseket, hogy Theragun PRO Plus készülékét összekapcsolja az alkalmazással. Győződjön meg róla, hogy a telefon Bluetooth beállításai engedélyezve vannak.
5. A kérésre válassza ki a "Theragun PRO Plus" készüléket Therabody eszközként.
6. A csatlakoztatás után megtanulhatja az eszköz használatát, böngészhet a tudományosan alátámasztott, lépésről lépésre végrehajtott rutinok katalógusában, és letölthet egyéni rutinokat a Theragun PRO Plus készülékére.

Kezdje itt, ha korábban már használta a Therabody alkalmazást

1. Nyissa meg a Therabody alkalmazást, és navigáljon a Kezdőképernyőre.
2. A Theragun PRO Plus készülék bekapcsolásához tartsa lenyomva a középső gombot. A Theragun PRO Plus készülékének be kell lennie kapcsolva ahhoz, hogy megkeresse a Therabody alkalmazást és párosítani tudja azt.
3. Érintse meg a Kezdőképernyő fejlécét egy új eszköz hozzáadásához. Győződjön meg róla, hogy a telefon Bluetooth beállításai engedélyezve vannak.
4. Válassza ki a "Theragun PRO Plus" készüléket Therabody eszközként, amikor erre felszólítják.
5. A csatlakoztatás után megtanulhatja az eszköz használatát, böngészhet a tudományosan alátámasztott, lépésről lépésre végrehajtott rutinok katalógusában, és letölthet egyéni rutinokat a Theragun PRO Plus készülékére.

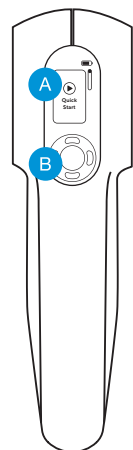
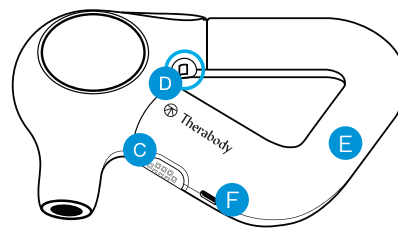
4. Mi van a dobozban

- A Theragun PRO Plus készülék
- B Hőcsatlakozás
- C Vibrációs rögzítés
- D Öt ütőhangszeres rögzítés (Dampener, Thumb, Standard Ball, Micro-point, Wedge)
- E USB-C töltőkábel
- F (*A hideg külön kapható)



5. A Theragun készülék megismerése

- A Nagy felbontású kijelző TFT LCD képernyő
- B Button pad
- C Infravörös LED fényterápia
- D Biometrikus érzékelő
- E Szabadalmaztatott háromszög alakú multi-grip fogantyú
- F USB-C port



6. Kezdő lépések

A Theragun készülék be- és kikapcsolása.

A Theragun PRO Plus készülék bekapcsolásához nyomja meg erősen a készülék középső gombját. Ugyanezt a gombot erősen nyomja meg a készülék kikapcsolásához.

1. lépés Vegye fel és tartsa a készüléket.

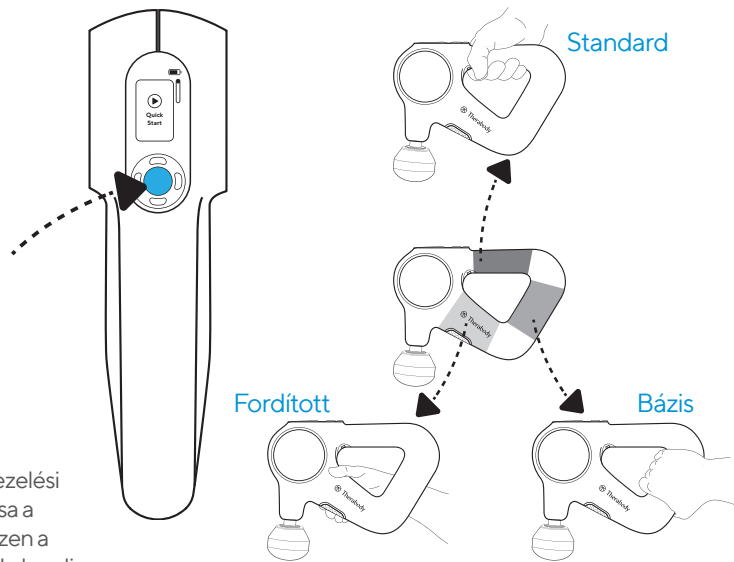
Csúszassa a kezét az ergonomikusan kialakított Theragun háromszög alakú fogantyúba. A szabadalmaztatott Theragun háromszög háromoldali markolat kialakítása háromoldali, így a Theragun PRO Plus készüléket bármelyik oldalról többféleképpen tarthatja, így minden eddigiénél könnyebben kezelheti a nehezen elérhető területeket, például a hátát, anélkül, hogy megterhelné a kezét, csuklóját és alkarját.

2. lépés Kapcsolja be és próbálja ki a készüléket.

A készülék bekapcsolásához nyomja meg erősen a középső gombot. A készülék bekapcsolásakor a készülék TFT LCD képernyője világítani fog. A fel és le gombok segítségével kiválaszthatja a Gyorsindítás lehetőséget, vagy válthat a különböző kezelési rutinok között. Nyomja meg a középső gombot a kezelés kiválasztásához. Mozgassa a Theragun PRO Plus készüléket előre-hátra a kezelendő terület felett, és kísérletezzon a testére gyakorolt különböző mértékű, enyhétől a mérsékeltig terjedő nyomással. Ne kezdje a kezelést azzal, hogy közvetlenül a kellemetlen területre gyakorol nyomást. Ehelyett lassan dolgozzon a terület körül, hogy csökkentse a feszültséget.

3. lépés Használja a Therabody alkalmazást

Csatlakoztassa a Theragun PRO Plus készülékét a Therabody alkalmazáshoz, hogy többet tudjon meg a készülék használatáról, hozzáférjen az összes terápiás típusra kiterjedő, lépésről lépésre vezetett gyakorlatokhoz, és ajánlásokat kapjon személyes wellness-céljai, tevékenységei és problémái alapján. A Therabody alkalmazás segítségével közvetlenül a Theragun PRO Plus készülékre is letöltheti az irányított gyakorlatokat, hogy útközben is gyorsan hozzáférhessen.



7. A Theragun PRO Plus készülék használata

1. Válasszon ki egy ütős terápiás tartozékot, és csatlakoztassa a készülékhez.
2. Csúszassa kezét az ergonomikusan kialakított Theragun Triangle fogantyúba. A Theragun PRO Plus készülék bekapcsolásához nyomja meg határozottan a készülék elején található középső gombot. A készülék TFT LCD képernyője világítani fog, ha a készülék be van kapcsolva.
3. Válassza a "Quick Start" (Gyorsindítás) lehetőséget a készülék irányított rutin nélküli használatának megkezdéséhez, vagy váltson az előre beállított irányított kezelési rutinok között, és nyomja meg a középső gombot egy kezelési rutin kiválasztásához.
4. Miután kiválasztotta a kívánt kezelést, váltogasson az öt sebességi opció között a kezelési sebesség növeléséhez, illetve csökkentéséhez.
5. Mozgassa a készüléket a kezelésre szoruló területeken, szükség szerint fokozatosan alkalmazva enyhe vagy mérsékelt nyomást. A TFT LCD kijelzőn pillanatnyilag megjelenik az Erőmérő, amikor a készülék nyomást gyakorol a testére.
6. Kövesse az előre beállított kezelést, ahogy a készülék vezeti Önt az izomcsoportok közötti mozgásban.
7. A kezelés szüneteltetéséhez, kihagyásához, kilépéshez vagy folytatásához kapcsoljon a megfelelő kijelzőre, és nyomja meg röviden a gombot.
8. **Infravörös LED fényterápia.** A Theragun PRO Plus készülék 13 LED-lámpával van felszerelve, amelyek infravörös LED-fényterápiát biztosítanak. Ha infravörös LED-fényterápiát szeretne hozzáadni a rutinjához, kapcsolja át az infravörös LED-fényjelzőt. Rövid megnyomásával bekapcsolhatja az infravörös LED fényterápiát, rövid megnyomásával pedig kikapcsolhatja. Az infravörös LED-fényterápia akkor a leghatékonyabb, ha közvetlenül a bőrre alkalmazzák. Az infravörös LED-fényterápia a kezelési területre egyidejűleg kerül alkalmazásra az ütés-, rezgés- és hőterápiával. A kezelés előnyeinek maximalizálása érdekében használjon körülbelül 90 másodpercig minden egyes kezelési területen. Az infravörös LED fényterápia nem kapcsol be a hideg kezelések során.
9. **Vibrációs terápia.** A vibrációs terápia hozzáadásához csatlakoztassa a vibrációs tartozékot a készülékéhez. A 2. lépésnél folytassa a készüléknek a Vibrációs tartozékkal való használatához.
10. **Hőterápia.** Ha szeretné a hőterápiát a rutinjához hozzáadni, csatlakoztassa a hőterápiás tartozékot a készülékhez. A jobb oldali gomb rövid megnyomásával kapcsolja át a hőjelzőt. Nyomja meg röviden a felfelé gombot a hőmérséklet növeléséhez, és röviden a lefelé gombot a hőmérséklet csökkentéséhez. Három megleghőmérséklet-beállítás van, alacsony, közepes és magas.
 - a. **Alacsony:** Használja az alacsony hőmérsékleti beállítást, ha még nem ismeri a hőterápiát.
 - b. **Közepes:** Használja a közepes hőmérséklet-beállítást a teljesítményhez.
 - c. **Magas:** Használja a magas hőmérsékleti beállítást könnyű ruházat felett vagy a kezelési területen való gyors mozgás közben.
11. **Hidegterápia.** *A hidegterápiás tartozék külön kapható. A hidegterápia hozzáadásához csatlakoztassa a hidegterápiás tartozékot a készülékéhez. Nyomja meg röviden a jobb oldali gombot a hideg kijelző átkapcsolásához. Nyomja meg röviden a felfelé gombot a hőmérséklet hidegebbé tételéhez és fordítva. Három hideghőmérséklet-beállítás van, alacsony, közepes és magas.
 - a. **Alacsony:** Használja az alacsony hőmérsékleti beállítást érzékeny területeken, illetve ha még nem ismeri a hidegterápiát.
 - b. **Közepes:** Használja a közepes hőmérséklet-beállítást a teljes test helyreállításához és általános kellemetlenségek esetén.
 - c. **Magas:** Használja a magas hőmérsékleti beállítást célzott fájdalomcsillapításhoz.
12. Nyomja meg és tartsa lenyomva a középső bekapcsológombot a készülék kikapcsolásához.

Rendeltetésszerű használat

Ütemes masszázsterápia

Enyhíti a fájdalmakat, javítja a teljesítményt, fokozza a regenerálódást és javítja a rugalmasságot.

Infravörös LED fényterápia

Serkenti a keringést a gyulladás elősegítése érdekében. Más terápiákkal kombinálva hatékonyabbá teszi a kezelést.

Vibrációs terápia

Enyhíti az ízületi fájdalmakat és kezeli az érzékeny területeket.

Hőterápia

Lazítja a merev izmokat és felgyorsítja a regenerálódást.

Biometrikus érzékelő

Beépített biometrikus érzékelő a személyre szabott betekintésért.

Irányított légzés

Haptikusan vezetett légzési rutinok a stressz csökkentésére és a relaxáció javítására.

Hidegterápia (külön megvásárolható)

Csökkenti a gyulladást, a fájdalmat és a duzzanatot.

8. Terápiás előnyök

Terápiás üzemmód	Terápiás terület	Ajánlott használatMikor és hol használjuk
Csak perkusszív terápia	Izmok	Használja napi masszázs formájában izomzatonként legfeljebb két percig, hogy csökkentse a feszültséget és javítsa a rugalmasságot.
Percussív terápia + infravörös LED fényterápia	Izmok	Használja izomzatonként akár 60 másodpercig, hogy maximalizálja a bemelegítést, mivel fellazítja a merev izmokat és segít megelőzni a fájdalmat, lehetővé téve, hogy a legjobb teljesítményt nyújtsa.
Percussive Therapy + Heat Therapy	Izmok	Használja izomzatonként akár 60 másodpercig, hogy a fájdalmat csökkentve, a vérkeringést fokozva és a gyógyulást serkentve felgyorsítsa a regenerálódást.
Ütemes terápia + hőterápia + infravörös LED fényterápia	Izmok	Használja ezt a legnagyobb intenzitású masszázskézelést izmonként akár 60 másodpercig, hogy serkentse a vérkeringést és csökkentse a fájdalmat.
Vibration Therapy Only	Ízületek + izmok	Használja legfeljebb 5 percig a fájó és érzékeny izmokon és ízületeken, hogy fokozza a vérkeringést és csökkentse a fájdalmat és a merevséget.
Vibrációs terápia + infravörös LED fényterápia	Ízületek + izmok	Használja legfeljebb 3 percig a fájó és érzékeny izmokon és ízületeken, hogy serkentse a gyógyulást, fokozza a vérkeringést és javítsa a regenerálódást.
Hidegterápia (a hideg tartozék külön kapható)	Ízületek + izmok	Használja 2-5 percig az izmokon és ízületeken a duzzanatot, a gyulladást és a fájdalmat csökkentésére.

9. A Theragun PRO Plus készülék biometrikus érzékelőjének használata

Belépési rutinok biometrikus érzékelővel a Therabody alkalmazásban
A Therabody alkalmazással hozzáférhet a légzési rutinok katalógusához, amelyek biometrikus érzékelőt használnak a pulzusszám mérésére és megjelenítésére. A biometrikus érzékelőhöz csatlakozó rutinokat a pulzusszám ikon jelöli.

A készülék biometrikus érzékelőjének használatához tartsa a készüléket "dupla fogás" helyzetben, miközben mutatóujja hegyét a biometrikus érzékelőre helyezi. Fedje le az ujját a teljes érzékelővel.

Ne szorítsa vagy nyomja erősen a biometrikus érzékelőt, mert ez pontatlan leolvasáshoz vezethet. Szabad kezével támassza meg a készülék súlyát, vagy támassza a készüléket a testének, hogy csökkentse a biometrikus érzékelőre gyakorolt nyomást.

Előre beállított irányított légzési rutin

A Theragun PRO Plus készülék egy előre beállított, tudományosan alátámasztott, irányított légzési rutint biztosít, amely segít az ellazulásban. A főmenüben nyomja meg a lefelé gombot az előre beállított opciók közötti váltáshoz, és érkezzon a Légzés előre beállított beállításához. Tartsa a készüléket a "dupla fogás" pozícióban, miközben mutatóujja (mutatóujja) hegyét a biometrikus érzékelőre helyezi. A készülék meghatározott ütemben rezegni fog, hogy végigvezesse Önt egy nyugtató belégzési és kilégzési rutinon. E rutin során a Theragun PRO Plus készülék méri az Ön pulzusszámát. Az Ön legalacsonyabb (minimális) pulzusszáma a kezelést követően megjelenik, visszajelzőként a kezelés alatti relaxációs szintjéről. A cél a pulzusszám csökkentése.

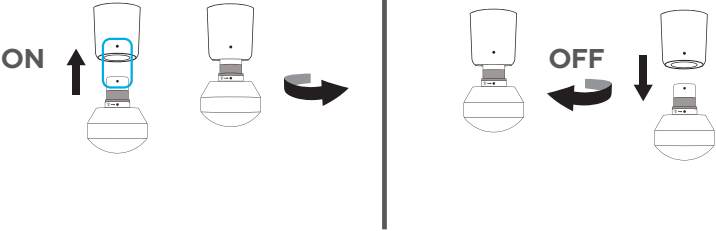
A pulzusszám beolvasása és megjelenítése a készüléken

Meghatározza az aktuális pulzusszámát az ujját megérintésével. Kapcsolja be a készüléket, és duplán érintse meg a biometrikus érzékelőt az egyik ujjával. Keressen egy olyan kényelmes pozíciót, ahol a mutatóujja (mutatóujja) hegye teljesen lefedi a biometrikus érzékelőt. Minimalizálja a mozgást, amíg az aktuális pulzusszám megjelenik a képernyőn – körülbelül 15-30 másodpercig. **Minimalizálja a mozgást, és ne szorítsa vagy nyomja erősen a biometrikus érzékelőt, mivel ez pontatlan leolvasáshoz vezethet.**

Az Ön biometrikus adataihoz a Therabody vagy annak kapcsolt vállalkozásai nem férnek hozzá, és azokat más módon sem használja fel, kivéve, ha Ön kifejezetten beleegyezik, hogy ezeket az adatokat megossza velünk a Therabody alkalmazáson keresztül, és kizárólag a Therabody adatvédelmi szabályzatának megfelelően használjuk fel.

10. A mellékletek csatlakoztatása

- Győződjön meg arról, hogy a készülék ki van kapcsolva, mielőtt csatlakoztatna vagy eltávolítana bármilyen tartozékot.
- Állítsa egy vonalba a készüléken lévő fehér pontot a tartozékon lévő fehér ponttal. Helyezze be a tartozékot a készülék karjába, csavarja el és rögzítse a helyére.
- A rögzítés feloldásához és eltávolításához fordított irányban csavarja el és húzza le a rögzítést.

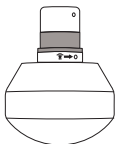


*Kizárólag a Theragun PRO Plus készülékhez mellékelte tartozékokat vagy a külön megvásárolható hideg tartozékot csatlakoztassa. Más Theragun készülékek tartozékai nem kompatibilisek a Theragun PRO Plus készülékkel.
Figyelmeztetés: Ne tegye az ujját a rögzítőelem és a kar vége közé, mert ez csípést vagy sérülést okozhat.

11. A mellékletek használata

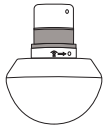
A Theragun PRO Plus készülék nyolc kiváló minőségű tartozékkal rendelkezik, amelyeket a személyre szabottabb kezeléshez terveztek. Az öt ütőgető tartozék, a Dampener, a Standard Ball, a Thumb, a Micro-point és az Wedge, valamint a Vibration, a Heat és a *Cold tartozékok kényelmesek és higiénikusak, nem szívják magukba az izzadságot, a testápolót vagy az olajokat.

*A hideg tartozék külön kapható



Dampener – Gyengéd vagy érzékeny területekre és általános használatra.

Használja a Dampener tartozékot a kemény, de lágyabb, nyugtató hatású teljes testmasszázsához. A Dampener tartozékot kifejezetten általános használatra és a gyengébb, érzékeny vagy csontos területek körüli, alacsony hatású kezelésre tervezték. Ezzel a készülékkel ne érintse közvetlenül a csontokat (pl. gerinc, térdkalács). Széles talpa maximalizálja a felületet a testtel való nagyobb, hatékonyabb érintkezés érdekében.



Standard labda – Nagy és kis izomcsoportokhoz

Használja a Standard Ball tartozékot a teljes testmasszázsához. A Standard Ball tartozékot kifejezetten a kis és nagy izomcsoportok általános használatára tervezték. Kisebb formájával és a Dampenerhez képest magasabb hatásfokával feszebb opció az általános használatához, és a feszültségek esetén a legmegfelelőbb tartozék.



Hüvelykujj – Triggerpontok és a hát alsó részén.

Enyhítse a fájdalmat a nagy nyomáspontú hüvelykujj rögzítéssel. Kifejezetten az emberi hüvelykujj utánzására tervezték, használja ezt a tartozékot a hát alsó részén végzett ponterápiához. Használja a Thumb-ot bárhol, ahol egyébként a hüvelykujját használná fájdalomcsillapításra.



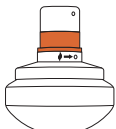
Mikropont – Fokozott stimulációhoz.

Fokozza a vérkeringést a mikropontos rögzítéssel. A mikropontos rögzítés rendkívül célzott kezelést biztosít, és növeli az egyes kezelési területek stimulációját és keringését.



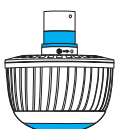
Vibráció – Ízületekre és csontos területekre

Enyhíti az ízületi fájdalmakat és kezeli az érzékeny területeket. Használja a vibrációs tartozékot az ízületi fájdalmak célzott kezelésére és a csontos területek kezelésére. A vibrációs tartozék fokozza a vérkeringést az érzékeny területek kezelésére.



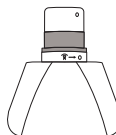
Hő – Az izmoknak

Lazítja a merev izmokat és felgyorsítja a regenerálódást. Használja a Heat tartozékot a merev izmok lazítására edzés előtt, vagy edzés után az izmok regenerálódásának felgyorsítására.



Hideg (külön megvásárolható) – Ízületek és izmok számára

Csökkenti a gyulladást, a fájdalmat és a duzzanatot. Használja a Cold mellékletet a duzzanat enyhítésére és a gyulladás csökkentésére.



Ék – A lapockák és az IT-szalagok számára.

Melegítse be az izmokat és javítsa a rugalmasságot az ék rögzítéssel. Az egyedülállóan a lapockák és az IT-szalagok használatára tervezett Wedge tartozékot "kaparó" és "öblítő" mozdulatokra használják, amelyek a sportmasszázsban általánosan használt technikákat tükrözik.

12. A Theragun PRO Plus készülék ápolása és tisztítása után

Készülék karbantartása

Az alábbi karbantartási utasítások fontosak annak biztosítása érdekében, hogy a készülék továbbra is úgy működjön, ahogyan azt tervezték. Az utasítások be nem tartása a készülék működésének leállását okozhatja.

Ápolás és tisztítás

1. A Theragun PRO Plus készülék NEM vízálló vagy mosógépben mosható. Ne engedjen semmilyen folyadékot vagy vizet a készülékbe vagy a töltőportba.
2. Tisztítás előtt győződjön meg arról, hogy a készülék ki van kapcsolva.
3. A tisztításhoz törölje át a készülék felületét fertőtlenítő kendővel, hogy eltávolítsa a maradványokat. Győződjön meg arról, hogy a biometrikus érzékelő tiszta az optimális leolvasási pontosság érdekében.
4. Miután a készüléket mentesítettük a maradványoktól, egy tiszta fertőtlenítő kendővel körkörös mozdulatokkal alaposan tisztítsuk meg a készülék felületét és tartozékait.

13. Töltés

- A készülék bekapcsolásakor a készülék jobb felső sarkában lévő TFT LCD-képernyőn folyamatosan megjelenik az akkumulátor töltöttségi szintje.
- Győződjön meg róla, hogy a készülék töltés előtt ki van kapcsolva; a készülék töltés közben nem kapcsol be.
- A Theragun PRO Plus készülék USB-C-kompatibilis. A Theragun PRO Plus készülék töltéséhez csatlakoztassa a mellékelt USB-C kábel egyik végét a készülékhez, a másik végét pedig az adapterhez (nem a készülékkel együtt kapható).
- Amikor a készülék ki van kapcsolva és töltődik, a TFT LCD-képernyőn megjelenik a készülék akkumulátorának százalékos szintje.
- Amint a készülék teljesen feltöltődött, az akkumulátor ikonja zöld színűre vált, és 100%-os töltöttségi szintet mutat.
- A töltés befejeztével húzza ki az USB-C kábelt a Theragun PRO Plus készülékből.
- A Theragun PRO Plus készülék akkumulátorának élettartama körülbelül 120 perc.

****Figyelem:** Ha alternatív USB-C kábelt használ, győződjön meg róla, hogy az megbízható forrásból származik, és nem szenvedett szerkezeti sérülést. Ne próbálja használni a készüléket töltés közben.



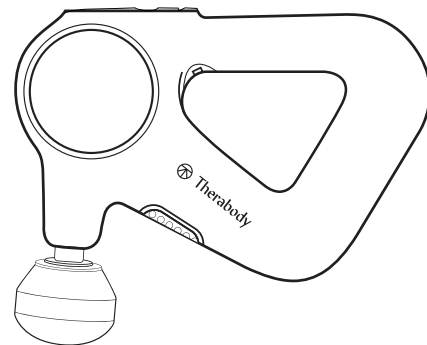
Therabody

THERAGUN PRO Plus

TG0003970-3A10

ROMÂNESC

Manual de utilizare



1. Prezentare generală a produsului

THERAGUN PRO Plus

Partenerul dumneavoastră pentru bunăstarea minții și a corpului.

Ridicați-vă performanța cu dispozitivul Theragun PRO Plus, noul nostru dispozitiv inovator de multiterapie care combină cel mai puternic masaj muscular profund cu terapia cu lumină LED, terapia prin vibrații, terapia prin căldură și terapia prin frig pentru o recuperare mai rapidă și mai eficientă.

Utilizați fiecare terapie în parte sau combinați terapiile pentru a vă trata mai eficient corpul. Dispozitivul Theragun PRO este de încredere pentru profesioniști și s-a dovedit științific că ameliorează durerea, tratează articulațiile, îmbunătățește mobilitatea, optimizează recuperarea, îmbunătățește performanța fizică și mentală. Echipat cu un senzor biometric încorporat, respirație ghidată și rutine pas cu pas, dispozitivul Theragun PRO Plus merge acolo unde niciun dispozitiv de masaj nu a mai ajuns până acum.

2. Descărcați aplicația Therabody pentru a profita la maximum de dispozitivul dumneavoastră.

Conectați-vă dispozitivul Theragun PRO Plus la aplicația Therabody pentru a accesa conținut educațional și de îmbarcare care să vă ajute să vă familiarizați cu dispozitivul. Cu rutine ghidate pas cu pas și recomandări, aplicația Therabody vă arată cum să profitați la maximum de dispozitivul Theragun PRO Plus.



3. Conectează-ți dispozitivul Theragun PRO Plus la aplicația Therabody

Începeți de aici dacă sunteți un nou utilizator al aplicației Therabody

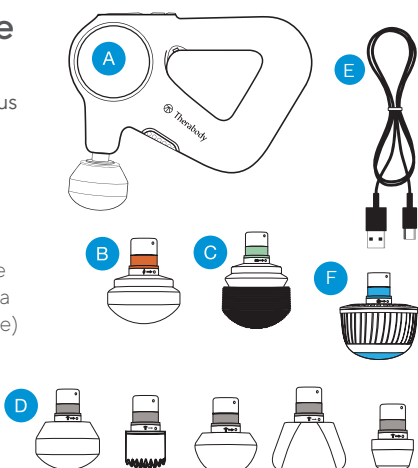
1. Descărcați aplicația Therabody din App Store sau Play Store.
2. Urmați instrucțiunile din aplicație pentru a crea un nou cont în aplicația Therabody și pentru a vă verifica adresa de e-mail.
3. Țineți apăsat butonul central pentru a porni dispozitivul Theragun PRO Plus. Dispozitivul Theragun PRO Plus trebuie să fie pornit pentru a putea fi localizat și împerecheat cu aplicația Therabody.
4. Conectați-vă și urmați pașii de îmbinare pentru a vă conecta dispozitivul Theragun PRO Plus la aplicație. Asigurați-vă că setările Bluetooth ale telefonului dvs. sunt activate.
5. Selectați "Theragun PRO Plus" ca dispozitiv Therabody atunci când vi se solicită.
6. Odată conectat, puteți învăța cum să vă utilizați dispozitivul, puteți răsfoi un catalog de rutine pas cu pas susținute științific și puteți descărca rutine personalizate pe Theragun PRO Plus.

Începeți de aici dacă ați folosit anterior aplicația Therabody

1. Deschideți aplicația Therabody și navigați până la ecranul principal.
2. Țineți apăsat butonul central pentru a porni dispozitivul Theragun PRO Plus. Dispozitivul Theragun PRO Plus trebuie să fie pornit pentru a putea fi localizat și împerecheat cu aplicația Therabody.
3. Atingeți antetul ecranului Home (Acasă) pentru a adăuga un dispozitiv nou. Asigurați-vă că setările Bluetooth ale telefonului dvs. sunt activate.
4. Selectați "Theragun PRO Plus" ca dispozitiv Therabody atunci când vi se solicită.
5. Odată conectat, puteți învăța cum să vă utilizați dispozitivul, puteți răsfoi un catalog de rutine pas cu pas susținute științific și puteți descărca rutine personalizate pe dispozitivul Theragun PRO Plus.

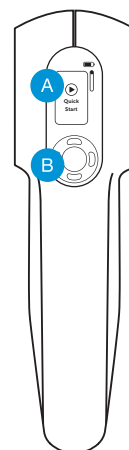
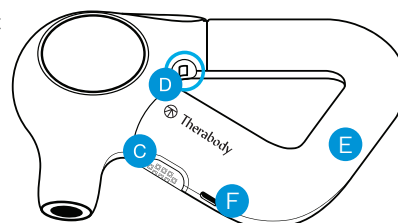
4. Ce se află în cutie

- A Dispozitiv Theragun PRO Plus
- B Atașament termic
- C Atașament pentru vibrații
- D Cinci atașamente de percuție (Amortizor, Degetul mare, Bila standard, Micropunct, Wedge)
- E Cablu de încărcare USB-C
- F (*Cold vândut separat)



5. Noțiuni de bază pentru a vă cunoaște dispozitivul Theragun

- A Afijșaj de înaltă rezoluție ecran TFT LCD
- B Blocul de butoane
- C Terapia cu lumină LED cu infraroșu
- D Senzor biometric
- E Mâner triunghiular patentat multi-grip
- F Port USB-C



6. Noțiuni introductive

Pornirea și oprirea dispozitivului Theragun.

Pentru a porni dispozitivul Theragun PRO Plus, apăsați ferm butonul central de pe dispozitiv. Apăsați ferm același buton pentru a opri dispozitivul.

Pasul 1 Ridicați și țineți dispozitivul.

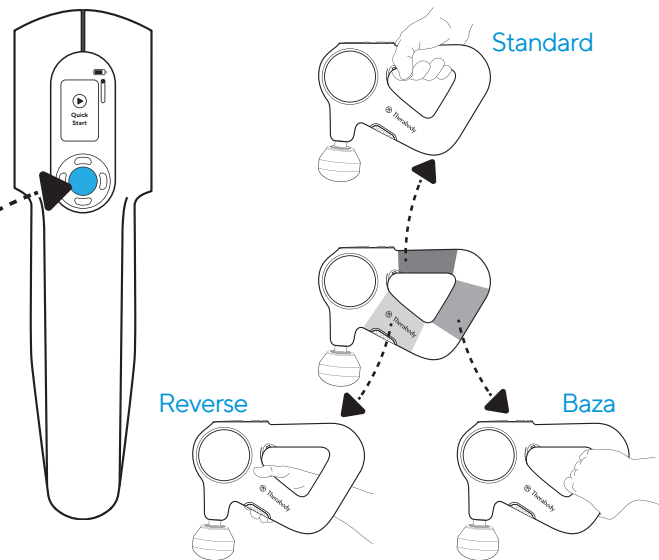
Glisați mâna în mânerul triunghiular Theragun cu design ergonomic. Designul nostru patentat al mânerului triunghiular Theragun cu prindere multiplă Theragun are trei fețe, astfel încât puteți ține dispozitivul Theragun PRO Plus din orice parte și în diferite moduri, ceea ce face mai ușor ca niciodată să tratați zone greu accesibile, cum ar fi spatulele, fără a vă solicita mâinile, încheieturile și antebrațele.

Pasul 2 Porniți și încercați dispozitivul.

Apăsați ferm butonul central pentru a porni dispozitivul. Ecranul TFT LCD al dispozitivului se va aprinde atunci când dispozitivul este pornit. Puteți selecta Quick Start (Pornire rapidă) sau puteți trece printr-o varietate de rutine de tratament cu ajutorul butoanelor sus și jos. Apăsați butonul central pentru a selecta tratamentul. Mișcați dispozitivul Theragun PRO Plus înainte și înapoi peste zona pe care o tratați și experimentați cu diferite cantități de presiune ușoară până la moderată pe corp. Nu începeți prin a pune presiune direct pe o zonă de disconfort. În schimb, lucrați încet în jurul zonei pentru a reduce tensiunea.

Pasul 3 Utilizați aplicația Therabody

Conectați-vă Theragun PRO Plus la aplicația Therabody pentru a afla mai multe despre cum să utilizați dispozitivul, pentru a accesa rutine ghidate pas cu pas care acoperă toate tipurile de terapie și pentru a primi recomandări bazate pe obiectivele personale de wellness, activitățile și preocupările dumneavoastră. Folosind aplicația Therabody, puteți, de asemenea, să descărcați rutinele ghidate direct pe dispozitivul Theragun PRO Plus pentru un acces rapid, în deplasare.



7. Utilizarea dispozitivului Theragun PRO Plus

1. Selectați un accesoriu de terapie percutantă și conectați-l la dispozitiv.
2. Glisați-vă mâna în mânerul ergonomic Theragun Triangle. Apăsați ferm butonul central din partea din față a dispozitivului pentru a porni dispozitivul Theragun PRO Plus. Ecranul TFT LCD al dispozitivului se va aprinde atunci când dispozitivul este pornit.
3. Selectați "Quick Start" (Pornire rapidă) pentru a începe să utilizați dispozitivul fără o rutină ghidată sau comutați prin rutinele de tratament ghidate prestabilite și apăsați butonul central pentru a selecta o rutină de tratament.
4. După ce ați selectat tratamentul dorit, comutați între cele cinci opțiuni de viteză pentru a crește sau, respectiv, a reduce viteza de tratament.
5. Deplasați dispozitivul pe zonele care au nevoie de tratament, aplicând treptat o presiune ușoară până la moderată, după cum este necesar. Contorul de forță va apărea momentan pe afișajul TFT LCD atunci când se aplică presiune de la dispozitiv pe corpul dumneavoastră.
6. Urmați tratamentul prestabilit în timp ce dispozitivul vă ghidează să vă deplasați între grupurile musculare.
7. Pentru a întrerupe, sări, ieși sau relua tratamentul, comutați la indicatorul respectiv și apăsați scurt butonul.
8. **Terapia cu lumină LED cu infraroșu.** Dispozitivul Theragun PRO Plus este echipat cu 13 lumini LED pentru a oferi terapie cu lumină LED în infraroșu. Pentru a adăuga terapia cu lumină LED cu infraroșu la rutina dvs., comutați la indicatorul de lumină LED cu infraroșu. Apăsați scurt pentru a porni terapia cu lumină LED cu infraroșu și apăsați scurt pentru a o opri. Terapia cu lumină LED cu infraroșu este cea mai eficientă atunci când este aplicată direct pe piele. Terapia cu lumină LED cu infraroșu va fi aplicată pe zona de tratament simultan cu terapia prin percute, vibrații și căldură. Pentru a maximiza beneficiile tratamentului, utilizați timp de aproximativ 90 de secunde pe fiecare zonă de tratament. Terapia cu lumină LED cu infraroșu nu se va activa în timpul tratamentelor la rece.
9. **Terapia prin vibrații.** Pentru a adăuga terapia prin vibrații la rutina dumneavoastră, conectați atașamentul pentru vibrații la dispozitiv. Treceți la pasul 2 pentru a utiliza dispozitivul cu atașamentul de vibrații.
10. **Terapia cu căldură.** Pentru a adăuga terapia prin căldură la rutina dvs., conectați atașamentul pentru terapie prin căldură la dispozitiv. Apăsați scurt butonul din dreapta pentru a comuta la indicatorul de căldură. Apăsați scurt butonul de sus pentru a crește temperatura de căldură și apăsați scurt butonul de jos pentru a crește temperatura de căldură. Există trei setări de temperatură caldă, scăzută, medie și ridicată.
 - k. **Low:** Utilizați setarea de temperatură scăzută dacă sunteți nou în terapia prin căldură.
 - l. **Medie:** Utilizați setarea de temperatură medie pentru performanță.
 - m. **High:** Utilizați setarea de temperatură ridicată peste haine ușoare sau în timp ce vă deplasați rapid pe o zonă de tratament.
11. **Terapia cu frig.** *Accesoriul pentru terapie la rece se vinde separat. Pentru a adăuga terapia prin frig la rutina dvs., conectați atașamentul pentru terapie prin frig la dispozitiv. Apăsați scurt butonul din dreapta pentru a comuta la indicatorul de frig. Apăsați scurt butonul de sus pentru a face temperatura mai rece și invers. Există trei setări de temperatură rece, scăzută, medie și ridicată.
 - l. **Scăzut:** Utilizați setarea de temperatură scăzută pentru zonele sensibile și dacă sunteți nou în terapia prin frig.
 - m. **Mediu:** Utilizați setarea de temperatură medie pentru recuperarea întregului corp și disconfort general.
 - n. **High:** Utilizați setarea de temperatură ridicată pentru ameliorarea țintită a durerii.
12. Apăsați și mențineți apăsat butonul central de alimentare pentru a opri dispozitivul.

Utilizare preconizată

Terapie de masaj percutant

Ameliorează durerile, îmbunătățește performanța, sporește recuperarea și îmbunătățește flexibilitatea.

Terapia cu lumină LED cu infraroșu

Stimulează circulația pentru a stimula vindecarea. Combinați cu alte terapii pentru un tratament mai eficient.

Terapia prin vibrații

Ameliorează durerile articulare și tratează zonele sensibile.

Terapie cu căldură

Dezleagă mușchii înțepeniți și accelerează recuperarea.

Senzor biometric

Senzor biometric încorporat pentru informații personalizate.

Respirație ghidată

Rutine de respirație conduse de dispozitive haptice pentru reducerea stresului și îmbunătățirea relaxării.

Terapie rece (vândut separat)

Reduce inflamația, durerea și umflarea.

8. Beneficiile terapiei

Modul de terapie	Zona de terapie	Utilizare recomandatăCând și unde se utilizează
Doar terapie percutantă	Mușchi	Utilizați ca masaj zilnic timp de până la două minute pentru fiecare mușchi pentru a reduce tensiunea și a îmbunătăți flexibilitatea.
Terapie percutantă + terapie cu lumină LED cu infraroșu	Mușchi	Utilizați până la 60 de secunde pentru fiecare mușchi pentru a vă maximiza încălzirea prin slăbirea mușchilor înțepeniți și pentru a preveni durerile, permițându-vă să dați tot ce aveți mai bun.
Terapie percutantă + Terapie cu căldură	Mușchi	Folosiți până la 60 de secunde pentru fiecare mușchi pentru a vă accelera recuperarea prin reducerea durerii, stimularea circulației și a vindecării.
Terapie percutantă + Terapie cu căldură + Terapie cu lumină LED cu infraroșu	Mușchi	Utilizați acest tratament de masaj de cea mai mare intensitate timp de până la 60 de secunde pentru fiecare mușchi pentru a stimula circulația și a reduce durerea.
Doar terapia prin vibrații	Articulații + mușchi	Utilizați timp de până la 5 minute pe mușchii și articulațiile dureroase și sensibile pentru a crește circulația și a reduce durerea și rigiditatea.
Terapie prin vibrații + terapie cu lumină LED cu infraroșu	Articulații + mușchi	Utilizați timp de până la 3 minute pe mușchii și articulațiile dureroase și sensibile pentru a stimula vindecarea, a stimula circulația și a îmbunătăți recuperarea.
Terapie rece (accesoriu rece vândut separat)	Articulații + mușchi	Utilizați timp de 2-5 minute pe mușchi și articulații pentru a reduce umflarea, inflamația și durerea.

9. Utilizarea senzorului biometric al dispozitivului Theragun PRO Plus

Rutine de acces cu senzor biometric în aplicația Therabody App

Utilizați aplicația Therabody pentru a accesa un catalog de rutine de respirație care utilizează un senzor biometric pentru a măsura și afișa ritmul cardiac. Rutinele care se conectează la senzorul biometric sunt etichetate cu pictograma ritmului cardiac.

Pentru a utiliza senzorul biometric al dispozitivului, țineți dispozitivul în poziția "dublă strângere", menținând vârful degetului arătător (index) pe senzorul biometric. Acoperiți întregul senzor cu vârful degetului.

Nu strângeți sau apăsați ferm senzorul biometric, deoarece acest lucru poate duce la citiri inexacte. Susțineți greutatea dispozitivului cu mâna liberă sau sprijiniți dispozitivul pe corp pentru a reduce presiunea asupra senzorului biometric.

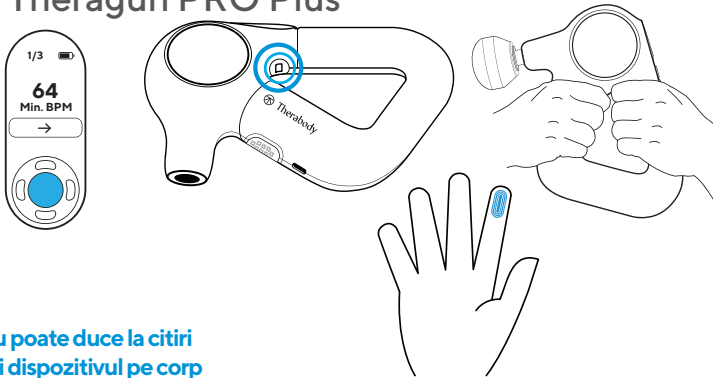
Rutină de respirație ghidată prestabilă

Dispozitivul Theragun PRO Plus oferă o rutină de respirație ghidată, susținută științific, pentru a vă ajuta să vă relaxați. În meniul principal, apăsați butonul de jos pentru a trece prin opțiunile presetate, ajungând la presetarea Respirație. Țineți dispozitivul în poziția "dublă prindere", menținând vârful degetului arătător (index) plasat pe senzorul biometric. Dispozitivul va vibra la o rată specifică pentru a vă ghida printr-o rutină de inspirație și expirație liniștitoare. În timpul acestei rutine, dispozitivul Theragun PRO Plus vă măsoară ritmul cardiac. Frecvența cardiacă cea mai scăzută (minimă) va fi afișată după tratament ca feedback privind nivelul dvs. de relaxare în timpul tratamentului. Scopul este de a vă reduce ritmul cardiac.

Scanarea ritmului cardiac și afișarea pe dispozitiv

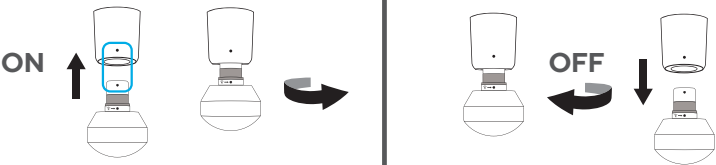
Determinați ritmul cardiac actual cu o simplă atingere a degetului. Porniți dispozitivul și atingeți de două ori senzorul biometric cu un deget. Găsiți o poziție confortabilă în care vârful degetului arătător (index) să acopere complet senzorul biometric. Reduceți la minimum mișcarea până când ritmul cardiac curent este afișat pe ecran - aproximativ 15-30 de secunde. **Reduceți la minimum mișcările și nu strângeți sau apăsați ferm senzorul biometric, deoarece acest lucru poate duce la citiri inexacte.**

Informațiile dumneavoastră biometrice nu vor fi accesibile sau utilizate în alt mod de Therabody sau de afiliații săi, cu excepția cazului în care optați în mod expres pentru a împărtăși aceste date cu noi prin intermediul aplicației Therabody și vor fi utilizate numai în conformitate cu Politica de confidențialitate a Therabody.



10. Conectarea atașamentelor

- Asigurați-vă că dispozitivul este oprit înainte de a conecta sau de a scoate orice accesoriu.
- Aliniați punctul alb de pe dispozitiv cu punctul alb de pe accesoriu. Introduceți accesoriul în brațul dispozitivului, răsuciți-l și blocați-l în poziție.
- Pentru a debloca și a scoate atașamentul, răsuciți în sens invers și trageți de el.



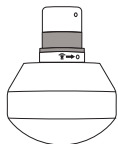
*Conectați numai accesoriile care sunt incluse cu dispozitivul Theragun PRO Plus sau cu accesoriul pentru frig care se vinde separat. Accesoriile de la alte dispozitive Theragun nu sunt compatibile cu dispozitivul Theragun PRO Plus.

Avertisment: Nu introduceți degetul între dispozitivul de prindere și capătul brațului, deoarece acest lucru poate provoca ciupirea sau rănirea.

11. Utilizarea atașamentelor

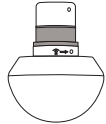
Aparatul Theragun PRO Plus are opt accesorii de înaltă calitate, concepute pentru un tratament mai personalizat. Cele cinci atașamente de percuție, Dampener, Standard Ball, Thumb, Micro-point și Wedge, precum și atașamentele Vibration, Heat și *Cold sunt confortabile și igienice, fără a absorbi transpirația, loțiunea sau uleiurile.

*Adaptarea rece se vinde separat



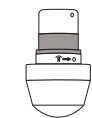
Amortizor – Pentru zonele delicate sau sensibile și pentru utilizare generală.

Folosiți accesoriul Dampener pentru un masaj ferm, dar mai moale și liniștitor al întregului corp. Accesoriul Dampener este special conceput pentru utilizare generală și pentru un tratament cu impact redus în jurul zonelor sensibile, delicate sau osoase. Nu intrați în contact direct cu oasele (de exemplu, coloana vertebrală, rotula genunchiului) folosind acest dispozitiv. Baza sa largă maximizează suprafața pentru un contact mai mare și mai eficient cu corpul.



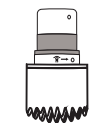
Standard Ball – Pentru grupuri musculare mari și mici

Folosiți accesoriul Standard Ball pentru un masaj complet al corpului. Accesoriul Standard Ball este special conceput pentru o utilizare generală atât pe grupele musculare mari, cât și pe cele mici. Cu o formă mai mică și un nivel de impact mai mare decât Dampener, este o opțiune mai fermă pentru utilizarea generală și este accesoriul dvs. de bază pentru tensiune.



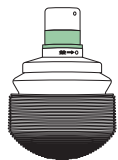
Degetul mare – Pentru punctele de declanșare și pentru partea inferioară a spatelui.

Ameliorează durerea cu ajutorul dispozitivului de fixare a degetului mare cu punct de presiune ridicată. Conceput special pentru a imita degetul mare uman, utilizați acest accesoriu pentru terapie prin puncte în partea inferioară a spatelui. Folosiți degetul mare oriunde ați fi putut folosi altfel degetul mare pentru ameliorarea durerii.



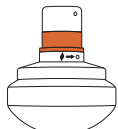
Micro-punct – Pentru o stimulare sportivă.

Creșteți circulația cu ajutorul atașamentului Micro-point. Accesoriul pentru micropuncte oferă un tratament foarte bine țintit și crește stimularea și circulația în fiecare zonă de tratament.



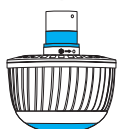
Vibrații – Pentru articulații și zone osoase

Ameliorează durerile articulare și tratează zonele sensibile. Utilizați accesoriul cu vibrații pentru a ținti durerile articulare și a trata zonele osoase. Accesoriul cu vibrații crește circulația pentru a trata zonele sensibile.



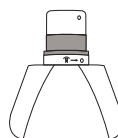
Căldură – Pentru mușchi

Relaxează mușchii înțepeniți și accelerează recuperarea. Utilizați atașamentul Heat pentru a relaxa mușchii înțepeniți înainte de antrenament sau după antrenament pentru a accelera recuperarea musculară.



Rece (vândut separat) – Pentru articulații și mușchi

Reduce inflamația, durerea și umflarea. Utilizați accesoriul rece pentru a ușura umflăturile și a reduce inflamația.



Wedge – Pentru omoplați și benzi IT.

Încălziți mușchii și îmbunătățiți flexibilitatea cu ajutorul atașamentului Wedge. Proiectat în mod unic pentru a fi utilizat pe omoplați și pe benzile IT, accesoriul Wedge este folosit pentru mișcări de "răzuire" și "spălare", reflectând tehnicile utilizate în mod obișnuit în masajul sportiv.

12. Îngrijirea și curățarea ulterioară a dispozitivului Theragun PRO Plus

Întreținerea dispozitivului

Următoarele instrucțiuni de întreținere sunt importante pentru a vă asigura că aparatul dumneavoastră continuă să funcționeze așa cum a fost proiectat. Nerespectarea acestor instrucțiuni poate face ca dispozitivul dvs. să nu mai funcționeze.

Îngrijire și curățare

1. Dispozitivul Theragun PRO Plus NU este rezistent la apă și nici nu se poate spăla la mașină. Nu permiteți ca niciun lichid sau apă să pătrundă în dispozitiv sau în portul de încărcare.
2. Asigurați-vă că dispozitivul este oprit înainte de curățare.
3. Pentru a curăța, ștergeți suprafața dispozitivului cu un șervețel dezinfectant pentru a îndepărta orice reziduu. Asigurați-vă că senzorul biometric este curat pentru o precizie optimă a scanării.
4. Odată ce dispozitivul este lipsit de reziduuri, utilizați un șervețel dezinfectant curat pentru a curăța bine suprafața dispozitivului și accesoriile, ștergând cu o mișcare circulară.

13. Încărcare

- Nivelul bateriei aparatului este afișat continuu pe ecranul TFT LCD din colțul din dreapta sus atunci când aparatul este pornit.
- Asigurați-vă că dispozitivul este oprit înainte de încărcare; dispozitivul nu se va porni în timpul încărcării.
- Dispozitivul Theragun PRO Plus este compatibil USB-C. Pentru a încărca dispozitivul Theragun PRO Plus, conectați un capăt al cablului USB-C inclus în dispozitiv și celălalt capăt în adaptor (nu se vinde împreună cu dispozitivul).
- Atunci când dispozitivul este oprit și se încarcă, nivelul procentual al bateriei dispozitivului va fi afișat pe ecranul TFT LCD.
- Odată ce dispozitivul este complet încărcat, pictograma bateriei va deveni verde solid și va afișa un nivel de încărcare de 100%.
- Deconectați cablul USB-C de la dispozitivul Theragun PRO Plus atunci când încărcarea este completă.
- Durata de viață a bateriei dispozitivului Theragun PRO Plus este de aproximativ 120 de minute.

**Nota: Dacă utilizați un cablu USB-C alternativ, asigurați-vă că acesta provine dintr-o sursă de încredere și că nu a suferit nicio deteriorare structurală. Nu încercați să utilizați dispozitivul în timp ce se încarcă.