



Therabody

# **THERAGUN RELIEF**

User Manual

## TABLE OF CONTENTS

EN	3-13
ES	14-19
FR	20-25
IT	26-31
DE	32-37
RU	38-43
NL	44-49
ESMX	50-55
FRCA	56-61
SC	62-67
TC	68-73
KR	74-79
JP	80-85

## 1. Product Overview

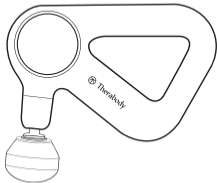
# THERAGUN RELIEF

Comfortable, everyday massage for everybody.

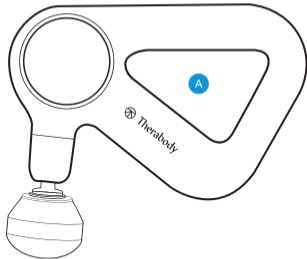
Feel better throughout the day with the Theragun Relief, our easy-to-use percussive massage therapy device scientifically proven to relieve daily aches and pains and reduce stress, muscle tension and knots. With simple, one button control and a patented multi-grip handle so you can comfortably reach your entire body without strain, a Theragun Relief is an easy addition to your daily routine.

### Intended Use

The Theragun Relief's percussive massage therapy is intended to relieve daily aches and pains, reduce muscle tension, tightness and stress, and ease painful knots. Choose from 3 attachments that provide a soothing full body massage, comfortable relief for sensitive areas, or target painful trigger points.



## 2. What's in the box



**A** Theragun device

Three attachments

**B** Dampener

**C** Thumb

**D** Standard Ball



**B**



**C**



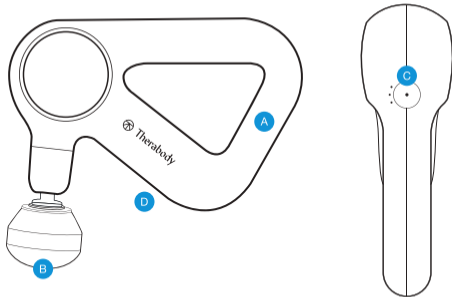
**D**

**E**



**E** USB-C charging cable

### 3. Getting To Know Your Theragun Relief



A

Patented triangle  
multi-grip  
handle

B

Interchangeable  
percussive attachments

C

Button

D

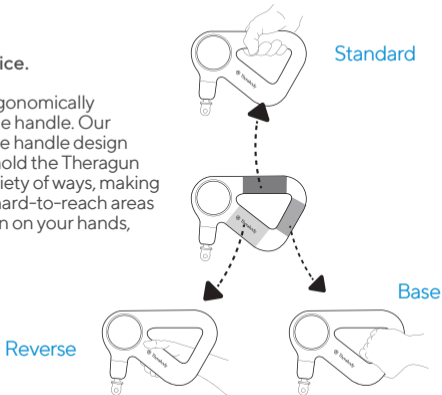
USB-C  
Port

## 4. Getting started

### Step 1

Pick up and hold the device.

Slide your hand into the ergonomically designed Theragun Triangle handle. Our patented Theragun Triangle handle design is three-sided, so you can hold the Theragun Relief from any side in a variety of ways, making it easier than ever to treat hard-to-reach areas like your back without strain on your hands, wrists, and forearms.



## Step 2 Turn on and try the device.

Firmly long press the button to turn on the device. Move the device back and forth across your intended treatment areas. Apply light to moderate pressure as needed. Never apply excessive pressure or any level of pressure that causes pain, discomfort, or impedes normal function of the device. Do not start by putting pressure directly on an area of discomfort. Instead, work slowly around the area to reduce tension.

## Step 3 Download the Therabody app

Search for the Therabody app in the App Store or Play Store and download the app to your phone. We'll guide you through a stress-free setup, including creating a Therabody account for further information about the Theragun Relief. The Therabody app can help you discover routines that help you get the most out of your Theragun Relief.



Scan the QR code  
to get started.

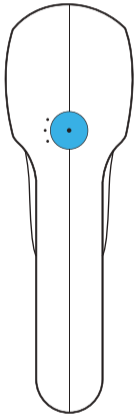
## Step 4 Feel the difference. Every day

Whether you use your Theragun Relief for a soothing massage or a more pointed treatment for pain relief, the Theragun Relief is the perfect addition to your daily wellness routine.



## 5. Using the Theragun Relief

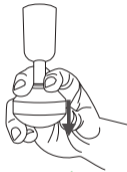
1. To power on the Theragun Relief, long press the button on the device.
2. Move the device across the areas in need of treatment, gradually applying light-to-moderate pressure as needed. Spend approximately 15-20 seconds on each treatment area before gliding the device to the next treatment area.
3. Short press the button to toggle between the three speeds (low, medium, and high) based on your preferences.
4. Warning: The device does not automatically shut off. To turn off your Theragun Relief, firmly long press the button until the device powers off.



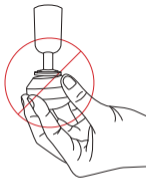
## 6. Connecting the Attachments

1. Ensure that the device is powered off before connecting or removing any attachments.
2. Align the attachment with the tip of the arm and push to connect.
3. To remove the attachment, hold the triangle grip with one hand, and the attachment with the other hand. Place one finger on each side of the plastic connector and firmly pull off the attachment.
4. **Warning:** Do not place your finger between the attachment and the end of the arm, as this may cause pinching and injury.
5. **Note:** The device's piston (metal rod) may become warm after use; this is normal.

It is recommended that you swap out the attachments if you start to notice signs of wear.



Correct



Incorrect

## Using the Attachments

The Theragun Relief has three targeted, high-quality attachments designed for a more personalized treatment. The Dampener, Standard Ball, and Thumb attachments are comfortable and hygienic without absorbing sweat, lotion, or oils.



### Dampener

For tender or sensitive areas and overall use.

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



## Standard Ball

For large and small muscle groups

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



## Thumb

For trigger points and the lower back.

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

## 7. The Theragun Relief After Care & Cleaning

### Device Maintenance

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

### Care and Cleaning

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

## 8. Charging

- The battery level is continuously displayed on the LED light of the button when the device is on.

- To view the battery level when the device is off, briefly press the button, and the LED battery light will flash to indicate the battery level.
  - Flashing orange: Low battery
  - Flashing blue: Medium battery
  - Flashing green: High battery
  - Solid green: Full battery
- Ensure that the device is powered off before charging; the device will not power on while charging.
- The device is USB-C enabled. To charge the device, plug one end of the USB-C cable included in the package into the device and the other end into your adapter.
- The LED light on the button will flash while the device is charging.
- The LED light on the button will turn solid green when the device has a full battery.
- Unplug the USB-C cable from the Theragun Relief when charging is complete.
- The battery life of the Theragun Relief is approximately 120 minutes.

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

*See Warnings insert for important safety instructions*

# Guía de Inicio Rápido

## Conoce tu Theragun Relief

---

### Terapia de masaje percusivo

Tratamiento de masaje eficaz de Theragun con 3 cabezales diferentes.



**Amortiguador**  
reduce dolores y molestias en zonas delicadas o sensibles



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



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

### Conectar un cabezal

Elige un cabezal según tus necesidades. Empuja con firmeza para conectarlo, tira con firmeza para sacarlo.

### Encendido

Mantén pulsado el botón. Pulsa de nuevo el botón para cambiar entre las 3 velocidades.

**Explora nuestras sencillas tarjetas de rutinas paso a paso. Elige entre:**  
Refresca tus piernas, Reduce la tensión en el cuello, Alivia el dolor lumbar

## 1. Descripción general del producto

# THERAGUN RELIEF

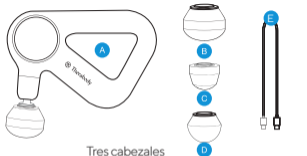
Masaje cómodo y diario para todo el mundo.

Siéntete mejor durante todo el día con el Theragun Relief, nuestro dispositivo de terapia de masaje percusiva fácil de usar, científicamente probado para aliviar los dolores y molestias cotidianos y reducir el estrés, la tensión muscular y los nudos. Con un manejo sencillo con un solo botón y un mango multiagarre patentado para que puedas llegar cómodamente a todas partes del cuerpo sin esfuerzo, el Theragun Relief es un complemento sencillo para tu rutina diaria.

### Uso previsto

La terapia de masaje percusiva del Theragun Relief está destinada a aliviar los dolores y molestias diarios, reducir la tensión muscular, la tirantez y el estrés, además de aliviar los nudos dolorosos. Elige entre 3 cabezales que proporcionan un relajante masaje de cuerpo completo, un alivio cómodo para las zonas sensibles o específicos para los puntos gatillo dolorosos.

## 2. Contenido de la caja



Tres cabezales

**B** Amortiguador

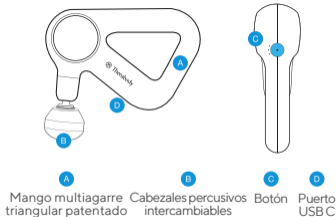
**C** Pulgar

**D** Bola estándar

**A** Dispositivo  
Theragun

**E** Cable de carga  
USB-C

## 3. Introducción a tu Theragun Relief



**A** Mango multiagarre  
triangular patentado

**B** Cabezales percusivos  
intercambiables

**C** Botón

**D** Puerto  
USB C

#### 4. Guía de inicio rápido

##### Paso 1 Coger y sujetar el dispositivo.

Mete la mano en el mango triangular de Theragun de diseño ergonómico. Nuestro mango triangular de Theragun patentado tiene tres caras, por lo que puedes sostener el Theragun Relief desde cualquier lado de diversas maneras, facilitando que sea más fácil que nunca tratar zonas difíciles de alcanzar como la espalda sin tensión en las manos, los muñecas y los antebrazos.

##### Paso 2 Encender y probar el dispositivo.

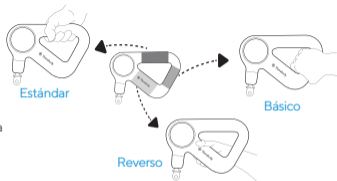
Mantén pulsado el botón para encender el dispositivo. Mueva el dispositivo hacia adelante y hacia atrás por las zonas que quieres tratar. Aplica una presión de ligera a moderada, según tus necesidades. Nunca apliques demasiada presión ni ningún nivel de presión que provoque dolor, molestias o impida la función normal del dispositivo. No comiences ejerciendo presión directamente sobre una zona que te resulte incómoda. En vez de eso, trabaja lentamente el área circundante a fin de reducir la tensión.

##### Paso 3 Descarga la aplicación de Therabody

Busca la aplicación de Therabody en App Store o Play Store y descárgatela en tu teléfono. Te guiaremos para que realices una configuración sencilla, incluyendo la tarea de hacerte una cuenta de Therabody para obtener más información sobre el Theragun Relief. La aplicación de Therabody puede ayudarte a descubrir rutinas que te ayuden a sacar el máximo partido a tu Theragun Relief.

##### Paso 4 Siente la diferencia. Cada día.

No importa si piensas usar el Theragun Relief para darte un masaje relajante o hacerte un tratamiento más específico para aliviar el dolor, Theragun Relief es el complemento perfecto para tu rutina de bienestar diaria.

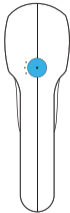


Escanee el código QR  
para empezar.



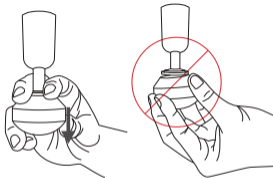
## 5. Uso del Theragun Relief

1. Para encender el Theragun Relief, mantén presionado el botón del dispositivo.
2. Pasa el dispositivo por las zonas que necesiten tratamiento aplicando gradualmente una presión ligera a moderada, según tus necesidades. Mantente aproximadamente 15-20 segundos en cada zona de tratamiento antes de llevar el dispositivo a la siguiente zona de tratamiento.
3. Pulsa brevemente el botón para cambiar entre las tres velocidades (baja, media y alta) según tus preferencias.
4. Aviso: el dispositivo no se apaga automáticamente. Para apagar tu Theragun Relief, mantén pulsado el botón hasta que el dispositivo se apague.



## 6. Conexión de los cabezales

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



✓  
Correcto

✗  
Incorrecto

Se recomienda que cambies los cabezales si empiezas a notar signos de desgaste.

## Uso de los cabezales

Theragun Relief tiene tres cabezales específicos y de alta calidad diseñados para ofrecer un tratamiento más personalizado. Los cabezales amortiguador, bola estándar y pulgar son cómodos e higiénicos, no absorben el sudor, ni lociones ni aceites.



### Amortiguador

Para zonas sensibles o delicadas y uso general.

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



### Bola estándar

Para grupos musculares grandes y pequeños

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

### Pulgar

Para puntos gatillo y la zona lumbar.

**Alivia el dolor con el cabezal pulgar con punto de alta presión.**

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

## 7. Cuidado y limpieza del Theragun Relief

### Mantenimiento del dispositivo

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

### Cuidado y limpieza

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

## 8. Carga

- El nivel de batería se muestra continuamente en la luz LED del botón cuando el dispositivo está encendido.
- Para comprobar el nivel de batería cuando el dispositivo está apagado, pulsa el botón y la luz LED de batería parpadeará para indicar el nivel de batería.
  - Naranja parpadeante: batería baja
  - Azul parpadeante: batería media
  - Verde parpadeante: batería alta
  - Verde fijo: batería completa
- Asegúrate de que el dispositivo esté apagado antes de cargarlo; el dispositivo no se encenderá durante la carga.
- El dispositivo es compatible con carga USB-C. Para cargar el dispositivo, enchufa un extremo del cable USB-C incluido en el paquete en el dispositivo y el otro extremo en el adaptador.
- La luz LED del botón parpadeará mientras el dispositivo se está cargando.
- La luz LED del botón se iluminará en verde fijo cuando el aparato tenga la batería cargada del todo.
- Desconecta el cable USB-C del Theragun Relief cuando se complete la carga.
- La duración de la batería del Theragun Relief es de aproximadamente 120 minutos.

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

*Consulte el inserto con advertencias para obtener instrucciones de seguridad importantes*

## Guide de Démarrage Rapide

# Apprenez à connaître votre Theragun Relief

---

### Massothérapie par percussion

La massothérapie efficace de Theragun dotée de trois embouts différents.



#### L'amortisseur

Réduit les courbatures et les douleurs des zones délicates ou sensibles



#### La balle standard

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



#### Le pouce

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

### Connecter un embout de thérapie

Choisissez un embout selon vos besoins. Poussez fermement pour le fixer, tirez fermement pour le retirer.

### Mise sous tension

Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé. Appuyez à nouveau brièvement sur le bouton pour basculer entre les trois vitesses.

### Découvrez nos cartes de routine faciles à suivre étape par étape. Choisissez parmi :

Revitalisez vos jambes, Réduisez les tensions dans le cou, Soulagez les douleurs lombaires

## 1. Présentation du produit

# THERAGUN RELIEF

Massage quotidien confortable pour tout le monde.

Sentez-vous mieux tout au long de la journée avec le Theragun Relief, notre appareil de thérapie par percussion facile à utiliser et scientifiquement éprouvé pour soulager les douleurs quotidiennes et réduire le stress, les tensions musculaires et les nœuds. Doté d'une commande simple à un bouton et d'une poignée multiprise brevetée qui te permet d'atteindre facilement la totalité de ton corps sans te fatiguer, le Theragun Relief s'ajoute facilement à ta routine quotidienne.

### Utilisation prévue

La massothérapie par percussion du Theragun Relief est destinée à soulager les douleurs quotidiennes, à réduire les tensions musculaires, les crispations et le stress, et à soulager les nœuds douloureux. Choisissez l'un des trois embouts de thérapie pour un massage apaisant sur tout le corps, un soulagement confortable des zones sensibles ou un ciblage des points gâchette douloureux.

## 2. Contenu de la boîte



Trois embouts :

**B** L'amortisseur

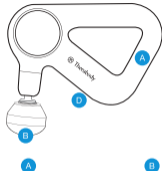
**C** Pouce

**D** Balle standard

**A** Appareil Theragun

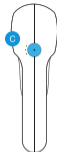
**E** Câble de rechargement USB-C

## 3. Apprendre à connaître votre Theragun Relief



**A** Poignée multiprise brevetée en triangle

**B** Embouts de thérapie par percussion interchangeables



**C** Bouton

**D** Port USB-C

#### 4. Pour commencer

##### Étape 1: Prendre en main l'appareil.

Glissez votre main dans la poignée ergonomique en triangle Theragun. Notre poignée triangulaire Theragun brevetée est dotée de trois faces. Vous pouvez donc tenir l'appareil de différentes manières, ce qui permet de traiter plus facilement que jamais les zones difficiles d'accès, comme le dos, sans fatiguer vos mains, vos poignets et vos avant-bras.

##### Étape 2: Allumer et essayer l'appareil.

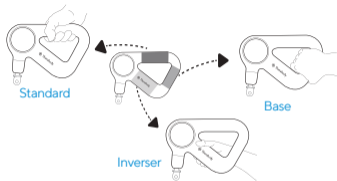
Appuyez fermement sur le bouton pour allumer l'appareil. Déplacez l'appareil dans un mouvement de va-et-vient sur les zones à traiter. Exercez une pression légère à modérée selon les besoins. N'appliquez jamais de pression excessive ni aucun niveau de pression susceptible de provoquer des douleurs, une gêne ou de perturber le fonctionnement de l'appareil. Ne commencez pas par exercer de la pression directement sur une zone d'inconfort. Travaillez plutôt lentement autour de la zone pour réduire la tension.

##### Étape 3: Téléchargez l'application mobile Therabody

Recherchez l'application Therabody dans l'App Store ou le Play Store et téléchargez-la sur votre téléphone. Nous vous guiderons tout au long de l'installation pour plus de commodité, y compris la création d'un compte Therabody pour plus d'informations sur le Theragun Relief. L'application mobile Therabody peut vous aider à découvrir des routines afin de tirer le meilleur parti de votre Theragun Relief.

##### Étape 4: Sentez la différence. Chaque jour

Que vous utilisiez votre Theragun Relief pour un massage apaisant ou un soin plus pointu pour soulager la douleur, le Theragun Relief est idéal à ajouter à votre routine de bien-être quotidienne.

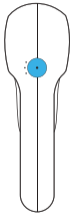


Scanner  
le code QR  
pour démarrer.



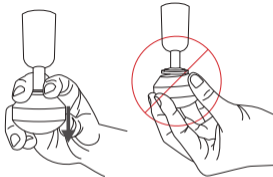
## 5. Utilisation du Theragun Relief

1. Pour allumer le Theragun Relief, appuyez longuement sur le bouton de l'appareil.
2. Faites glisser l'appareil sur les zones à masser, en exerçant une pression graduelle légère à modérée, selon les besoins. Passez 15 à 20 secondes sur chaque zone à traiter avant de passer à la zone suivante.
3. Appuyez brièvement sur le bouton pour basculer entre les trois vitesses (faible, moyenne et élevée) en fonction de vos préférences.
4. Mise en garde : l'appareil ne s'éteint pas automatiquement. Pour éteindre votre Theragun Relief, maintenez appuyé sur le bouton jusqu'à ce que l'appareil s'éteint.



## 6. Connexion des embouts

1. Assurez-vous que l'appareil est hors tension avant de retirer tout embout.
2. Aligner l'embout avec l'extrémité du bras et poussez pour l'emboîter.
3. Pour retirer l'embout, tenez la poignée en triangle d'une main et l'embout avec l'autre main. Placez un doigt de chaque côté du connecteur en plastique et retirez fermement l'embout.
4. Mise en garde : ne placez pas votre doigt entre l'embout et l'extrémité du bras, car cela peut causer un pincement ou une blessure.
5. Remarque : le piston de l'appareil (la tige métallique) peut chauffer après utilisation ; ceci est normal.



✓  
Correct

✗  
Incorrect

Il est recommandé de remplacer les embouts si vous commencez à remarquer des signes d'usure.

## Utilisation des embouts de thérapie

Le Theragun Relief est doté de trois embouts ciblés de haute qualité conçus pour un traitement plus personnalisé. L'amortisseur, la balle standard et le pouce sont des embouts confortables et hygiéniques qui n'absorbent pas la transpiration, les lotion ou les huiles.



### Amortisseur

Pour les zones tendues ou sensibles et pour un usage général.

**Utilisez l'amortisseur pour un massage apaisant tout aussi ferme que doux sur tout le corps.**

L'amortisseur est spécialement conçu pour un usage général et un traitement à faible impact autour des zones délicates, sensibles ou osseuses. Ne touchez pas directement les os (c.-à-d. la colonne vertébrale, la rotule, etc.) avec cet appareil. Sa base large maximise la surface de contact avec le corps pour un traitement plus efficace.



### Balle standard

Pour les grands et petits groupes musculaires

**Utilisez la balle standard pour un massage complet du corps.**

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

### Pouce

Pour les points gâchettes et les lombaires.

**Soulagez vos douleurs avec le pouce à point de pression élevé.**

Spécialement conçu pour imiter le pouce humain, utilisez cet embout pour une thérapie ciblée du bas du dos. Utilisez le pouce sur toutes les zones où vous pourriez utiliser votre pouce pour soulager les douleurs.

## 7. Entretien et nettoyage du Theragun Relief

### Entretien de l'appareil

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

### Entretien et nettoyage

1. Le Theragun Relief n'est PAS étanche ou lavable à la machine. Ne laissez aucun liquide ou eau pénétrer dans l'appareil.
2. Assurez-vous que l'appareil est éteint avant de le nettoyer.
3. Pour nettoyer la surface intérieure, essuyez la surface intérieure avec une lingette désinfectante pour éliminer tout résidu.
4. Une fois que l'appareil est exempt de résidus, essuyez une lingette désinfectante propre en mouvement circulaire pour nettoyer soigneusement la surface de l'appareil et les embouts.

## 8. Rechargement

- Le niveau de la batterie est indiqué en permanence par le voyant LED du bouton lorsque le dispositif est allumé.
- Pour voir le niveau de la batterie lorsque l'appareil est éteint, appuyez brièvement sur le bouton. Le voyant LED clignotera en indiquant le niveau de la batterie.
  - Orange clignotant : niveau de batterie faible
  - Bleu clignotant : batterie chargée à 50 %
  - Vert clignotant : niveau de batterie élevé
  - Vert continu : batterie pleine
- Assurez-vous que l'appareil est éteint avant de le recharger. L'appareil ne s'allume pas pendant la recharge.
- L'appareil est compatible USB-C. Pour recharger l'appareil, branchez une extrémité du câble USB-C inclus à l'appareil et l'autre extrémité à votre adaptateur.
- Le voyant LED du bouton clignote pendant le rechargement de l'appareil.
- Le voyant LED du bouton s'allume en vert continu lorsque la batterie de l'appareil est pleine.
- Débranchez le câble USB-C du Theragun Relief lorsque le rechargement est terminé.
- L'autonomie de la batterie du Theragun Relief est d'environ 120 minutes.

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

*Voir la notice contenant d'importantes précautions d'emploi*

# Introduzione a TheragunRelief

---

## Terapia di massaggio a percussione

L'efficace trattamento di massaggio di Theragun con 3 diverse testine.



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



**Standard Ball**  
usata per il massaggio di  
tutto il corpo per ridurre la  
tensione



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

### Collega una testina

Scegli una testina in base alle tue esigenze. Spingi con decisione per fissare, tira con decisione per rimuovere.

### Accensione

Premi e tieni premuto il pulsante. Premi di nuovo il pulsante brevemente per passare da una delle 3 velocità all'altra.

### Esplora le nostre semplici schede dettagliate delle routine. Scegli tra queste soluzioni:

Rigenera le gambe, Riduci la tensione del collo, Allevia il dolore lombare

## 1. Descrizione del prodotto

# THERAGUN RELIEF

Massaggio confortevole e quotidiano per tutti.

Sentiti meglio durante la giornata con Theragun Relief, il nostro dispositivo per la terapia del massaggio a percussione facile da usare e scientificamente comprovato per alleviare fastidi e dolori quotidiani e ridurre lo stress, la tensione muscolare e le contratture. Con un semplice controllo con un solo pulsante e un'impugnatura multi-grip brevettata per raggiungere comodamente tutto il corpo senza affaticarsi, Theragun Relief si rivela un dispositivo utile e di facile uso per la tua routine quotidiana.

### Uso previsto

La terapia di massaggio a percussione di Theragun Relief è intesa ad alleviare fastidi e dolori quotidiani, ridurre la tensione muscolare, lo stress e dolorose contratture. Scegli tra 3 testine, che offrono un massaggio rilassante per tutto il corpo, un comodo sollievo per le aree sensibili o un'azione mirata sui punti di attivazione.

## 2. Contenuto della confezione



Tre testine

**B** Dampener

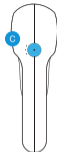
**C** Thumb

**D** Standard Ball

**A** Dispositivo  
Theragun

**E** Cavo di ricarica  
USB-C

## 3. Conoscere Theragun Relief



**A** Impugnatura  
triangolare  
multi-grip brevettata

**B** Testine a percussione  
intercambiabili

**C** Pulsante

**D** Porta  
USB-C

#### 4. Per iniziare

##### Fase 1 Prendi e tieni in mano il dispositivo.

Infila la mano nell'impugnatura triangolare Theragun dal design ergonomico. Il nostro design brevettato dell'impugnatura Theragun Triangle è a tre lati, quindi puoi tenere Theragun Relief da qualsiasi lato e in diversi modi: questo rende più facile che mai trattare aree difficili da raggiungere, come la schiena, senza affaticare mani, polsi e avambracci.

##### Fase 2 Accendi e prova il dispositivo.

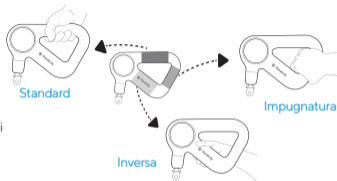
Tieni premuto a lungo con decisione il pulsante per accendere il dispositivo. Sposta il dispositivo avanti e indietro tra le aree di trattamento previste. Applica una pressione da lieve a moderata, a seconda della necessità. Non applicare mai una pressione eccessiva o un livello di pressione che provochi dolore, fastidio o impedisca il normale funzionamento del dispositivo. Non iniziare facendo pressione direttamente su un'area in cui avverti disagio. Lavora lentamente intorno all'area per ridurre la tensione.

##### Fase 3 Scarica l'app Therabody

Cerca l'app Therabody nell'App Store o nel Play Store e scarica l'app sul tuo telefono. Ti guideremo in una configurazione senza stress, inclusa la creazione di un account Therabody per ulteriori informazioni su Theragun Relief. L'app Therabody può aiutarti a scoprire routine che ti aiutano a ricavare il massimo da Theragun Relief.

##### Fase 4 Senti la differenza. Ogni giorno

Che tu usi Theragun Relief per un massaggio rilassante o per un trattamento più mirato per alleviare il dolore, Theragun Relief è l'aggiunta perfetta alla tua routine di benessere giornaliero.

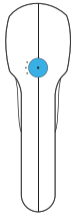


Effettua la scansione del codice QR per cominciare.



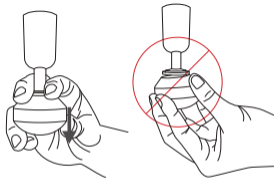
## 5. Uso di Theragun Relief

1. Per accendere Theragun Relief, premi a lungo il pulsante sul dispositivo.
2. Sposta il dispositivo sulle aree da trattare, applicando gradualmente una pressione da lieve a moderata, se necessario. Dedica circa 15-20 secondi a ciascuna area di trattamento prima di far scorrere il dispositivo sull'area di trattamento successiva.
3. Premi brevemente il pulsante per passare da una velocità all'altra (bassa, media e alto) in base alle tue preferenze.
4. Avvertenza: il dispositivo non si spegne automaticamente. Per spegnere Theragun Relief, premi il pulsante a lungo e con decisione finché il dispositivo non si spegne.



## 6. Collegamento delle testine

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



Si consiglia di sostituire le testine se si iniziano a notare segni di usura.

## Utilizzo delle testine

Theragun Relief ha tre testine mirate e di alta qualità progettate per un trattamento più personalizzato. Le testine Dampener, Standard Ball e Thumb sono comode e igieniche e non assorbono sudore, lozione o oli.



### Dampener

Per aree delicate o sensibili e per uso generale.

**Usa la testina Dampener per un massaggio deciso, ma morbido e rilassante per tutto il corpo.**

La testina Dampener è progettata specificamente per un uso generale e per un trattamento a basso impatto intorno ad aree delicate, sensibili o ossee. Non entrare in contatto diretto con le ossa (ad es. colonna vertebrale, rotula del ginocchio) quando si utilizza questo dispositivo. La sua ampia base ottimizza l'area superficiale per un contatto maggiore e più efficiente con il corpo.



### Standard Ball

Per gruppi muscolari grandi e piccoli

**Utilizza la testina Standard Ball per un massaggio su tutto il corpo.**

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

### Thumb

Per i punti di attivazione e la parte inferiore della schiena.

**Allevia il dolore con la testina Thumb con punti ad alta pressione.**

Specificamente progettata per imitare un pollice umano, usa questa testina per la terapia dei punti nella zona lombare. Usa Thumb ovunque potresti aver usato altrimenti il pollice per alleviare il dolore.

## 7. Cura e pulizia di Theragun Relief

### Manutenzione del dispositivo

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

### Cura e pulizia

1. Theragun Relief NON è impermeabile o lavabile in lavatrice. Non consentire l'ingresso di liquidi o acqua nel dispositivo.
2. Assicurati che il dispositivo sia spento prima della pulizia.
3. Per pulire, strofinare la superficie interna con una salvietta disinfettante per rimuovere residui.
4. Quando il dispositivo è privo di residui, usa un panno disinfettante pulito per pulire a fondo la superficie del dispositivo e le testine, strofinando con un movimento circolare.

## 8. Ricarica

- Quando il dispositivo è acceso, il livello della batteria è costantemente visualizzato sulla luce LED del pulsante.
- Per visualizzare il livello della batteria quando il dispositivo è spento, premi brevemente il pulsante e la luce LED della batteria lampeggerà a indicarne il livello di carica.
  - Arancione lampeggiante: batteria scarica
  - Blu lampeggiante: batteria media
  - Verde lampeggiante: batteria quasi carica
  - Verde fisso: batteria carica
- Accertati che il dispositivo sia spento prima della ricarica; il dispositivo non si accende durante la ricarica.
- Il dispositivo è abilitato per USB-C. Per caricare il dispositivo, collega un'estremità del cavo USB-C incluso nel pacchetto nel dispositivo e l'altra estremità all'adattatore.
- La spia LED sul pulsante lampeggia mentre il dispositivo è in carica.
- La luce LED sul pulsante diventa verde fissa quando la batteria del dispositivo è carica.
- Scollega il cavo USB-C da Theragun Relief al termine della ricarica.
- L'autonomia della batteria di Theragun Relief è di circa 120 minuti.

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

*Consultare la scheda Avvertenze che contiene importanti istruzioni di sicurezza*

## Quick-Start-Guide

DE

# Kennenlernen Ihrer Theragun Relief

---

## Perkussive Massagetherapie

Theraguns effektive Massagebehandlung mit 3 verschiedenen Aufsätzen.



### Dampener

Linderung von Schmerzen  
für empfindliche  
Körperstellen



### Standard Ball

Für die Ganzkörpermassage  
zum Abbau von  
Verspannungen



### Thumb

Für den unteren Rücken  
und Druckpunkte zum  
Lösen schmerzhafter  
Knoten

## Verbinden eines Aufsatzes

Wählen Sie einen Aufsatz, der Ihren Bedürfnissen entspricht. Zum Anbringen fest drücken, zum Entfernen fest ziehen.

## Einschalten

Halten Sie die Taste gedrückt. Drücken Sie die Taste erneut kurz, um zwischen 3 Geschwindigkeiten umzuschalten.

## Entdecken Sie unsere einfachen, schrittweisen Routinekarten. Wählen Sie zwischen:

Ihre Beine erfrischen, Reduzieren von Nackenverspannungen, Lindern von Schmerzen im unteren Rücken

## 1. Produktübersicht

# THERAGUN RELIEF

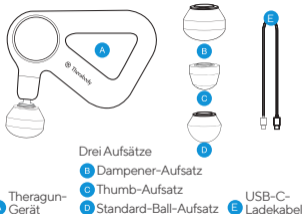
Bequeme Alltagsmassage für alle und jeden.

Fühlen Sie sich den ganzen Tag über besser mit der Theragun Relief, unserem benutzerfreundlichen perkussiven Massagetherapiegerät, das wissenschaftlich erwiesenermaßen tägliche Schmerzen lindert und Stress, Muskelverspannungen und Knoten reduziert. Mit der einfachen Ein-Knopf-Steuerung und einem patentierten Multigriff, mit dem Sie bequem und ohne Anstrengung Ihren gesamten Körper erreichen können, ist die Theragun Relief eine einfache Ergänzung Ihrer täglichen Routine.

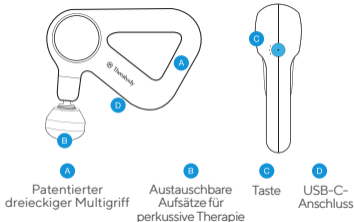
### Vorgesehene Verwendung

Die perkussive Massagetherapie der Theragun Relief soll tägliche Schmerzen lindern, Muskelverspannungen und Stress reduzieren und schmerzhafte Knoten lindern. Wählen Sie aus 3 Aufsätzen, die eine beruhigende Ganzkörpermassage, angenehme Linderung für empfindliche Bereiche oder schmerzhafte Druckpunkte bieten.

## 2. Was ist enthalten?



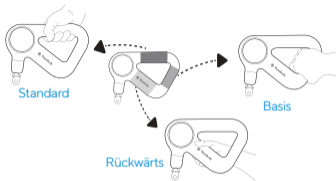
## 3. Ihr Theragun Relief kennenlernen



## 4. Erste Schritte

### Schritt 1 Nehmen Sie das Gerät in die Hand.

Schieben Sie Ihre Hand in den ergonomisch gestalteten Theragun Dreiecksgriff. Unser patentiertes Theragun Dreiecksgriff-Design ist dreiseitig, sodass Sie die Theragun Relief von jeder Seite aus auf verschiedene Arten halten können. Das macht es einfacher denn je, schwer zugängliche Stellen wie Ihren Rücken zu behandeln, ohne Ihre Hände, Handgelenke und Unterarme zu belasten.



### Schritt 2 Schalten Sie das Gerät ein und testen Sie es.

Halten Sie die Taste fest gedrückt, um das Gerät einzuschalten. Bewegen Sie das Gerät in den gewünschten Behandlungsbereichen hin und her. Wenden Sie je nach Bedarf leichten bis moderaten Druck an. Üben Sie niemals übermäßigen Druck oder ein Maß an Druck aus, das Schmerzen oder Unbehagen verursacht oder die normale Funktion des Geräts beeinträchtigt. Üben Sie zu Beginn keinen direkten Druck auf die Stelle aus, die Sie als unangenehm empfinden. Arbeiten Sie stattdessen langsam um den Bereich herum, um Spannungen abzubauen.

### Schritt 3 Lade Dir die Therabody-App herunter

Suchen Sie im App Store oder Play Store nach der Therabody-App und laden Sie die App auf Ihr Telefon herunter. Wir führen Sie durch eine stressfreie Einrichtung, einschließlich der Erstellung eines Therabody-Kontos für weitere Informationen zur Theragun Relief. Mit der Therabody-App können Sie Routinen entdecken, die Ihnen helfen, den größtmöglichen Nutzen aus Ihrer Theragun Relief zu ziehen.

### Schritt 4 Spüren Sie den Unterschied. Jeden Tag

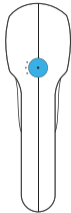
Egal, ob Sie Ihre Theragun Relief für eine wohltuende Massage oder eine gezieltere Behandlung zur Schmerzlinderung verwenden, die Theragun Relief ist die perfekte Ergänzung zu Ihrer täglichen Wellness-Routine.

Scannen Sie den  
QR-Code  
und legen Sie los.



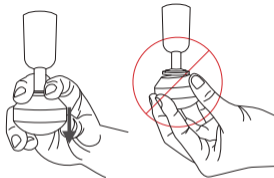
## 5. Verwendung der Theragun Relief

1. Um die Theragun Relief einzuschalten, halten Sie die Taste am Gerät gedrückt.
2. Bewegen Sie das Gerät über betroffene Stellen und wenden Sie je nach Bedarf leichten bis moderaten Druck an. Verbringen Sie etwa 15–20 Sekunden mit jedem Behandlungsbereich, bevor Sie das Gerät zum nächsten Behandlungsbereich gleiten lassen.
3. Drücken Sie kurz die Taste, um je nach Ihren Vorlieben zwischen den drei Geschwindigkeiten (niedrig, mittel und hoch) zu wechseln.
4. **Warnung:** Das Gerät schaltet sich nicht automatisch ab. Um Ihr Theragun Relief auszuschalten, halten Sie die Taste fest gedrückt, bis sich das Gerät ausschaltet.



## 6. Anbringen der Aufsätze

1. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät vor dem Anbringen oder Entfernen der Aufsätze ausgeschaltet ist.
2. Richten Sie den Aufsatz an der Spitze des Dreharms aus und drücken Sie fest, um ihn zu verbinden.
3. Um den Aufsatz zu entfernen, halten Sie den Dreiecksgriff mit einer Hand und den Aufsatz mit der anderen. Legen Sie einen Finger auf jede Seite des Kunststoffverbinders und ziehen Sie den Aufsatz mit Kraft ab.
4. **Warnung:** Legen Sie Ihren Finger nicht zwischen den Aufsatz und das Ende des Arms, da dies zu Quetschungen und Verletzungen führen kann.
5. **Hinweis:** Der Kolben (Metallstab) des Geräts kann nach Gebrauch warm werden; das ist normal.



✓  
Richtig

✗  
Falsch

Es wird empfohlen, die Aufsätze auszutauschen, wenn Sie Anzeichen von Verschleiß bemerken. Es wird empfohlen, die Aufsätze auszutauschen, wenn Sie Anzeichen von Verschleiß bemerken.

## Verwendung der Aufsätze

Die Theragun Relief verfügt über drei gezielte, hochwertige Aufsätze, die für eine personalisierte Behandlung konzipiert sind. Die Aufsätze Dampener, Standard Ball und Thumb sind angenehm und hygienisch, ohne Schweiß, Lotion oder Öle zu absorbieren.



### Dampener-Aufsatz

Für die allgemeine Verwendung und empfindliche Bereiche.

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



### Standard-Ball-Aufsatz

Für große und kleine Muskelgruppen

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

### Thumb-Aufsatz

Für Trigger-Punkte und den unteren Rückenbereich.

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

## 7. Pflege und Reinigung der Theragun Relief

### Pflege des Geräts

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

### Pflege und Reinigung

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

### 8. Aufladen

- Der Akkuladestand kann im eingeschalteten Zustand am LED-Licht der Taste abgelesen werden.
- Um den Akkuladestand im ausgeschalteten Zustand abzulesen, drücken Sie kurz die Taste und das LED-Licht zeigt Ihnen den Akkuladestand an.
  - Blinkt orange: Niedriger Akkustand
  - Blinkt blau: Mittlerer Akkustand
  - Blinkt grün: Hoher Akkustand
  - Dauerhaft grün: Voller Akku
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät vor dem Aufladen ausgeschaltet ist. Während des Ladens lässt sich das Gerät nicht einschalten.
- Das Gerät ist USB-C-fähig. Um das Gerät aufzuladen, schließen Sie ein Ende des im Lieferumfang enthaltenen USB-C-Kabels an das Gerät und das andere Ende an den Adapter an.
- Das LED-Licht auf der Taste blinkt, während das Gerät aufgeladen wird.
- Die LED-Leuchte an der Taste leuchtet dauerhaft grün, wenn der Akku des Geräts voll ist.
- Ziehen Sie das USB-C-Kabel nach Abschluss des Ladevorgangs aus der Theragun Relief.
- Die Akkulaufzeit der Theragun Relief beträgt etwa 120 Minuten.

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

*Bitte die beiliegenden wichtigen Warnhinweise zu Ihrer eigenen Sicherheit beachten*

## Краткое руководство

RU

# Знакомство с вашим Theragun Relief

---

## ПеркуSSIONная массажная терапия

Эффективная массажная терапия Theragun с использованием 3 различных насадок.



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



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



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

### Присоединение насадок

Выберите насадку, исходя из ваших потребностей. Надавите на насадку, чтобы прикрепить ее к устройству, и потяните, чтобы снять.

### Включение устройства

Нажмите и удерживайте кнопку. Переключайтесь между 3 скоростями коротким нажатием кнопки.

Познакомьтесь с нашими простыми пошаговыми инструкциями по процедурам. Выберите:

Энергия для ног, Снижение напряжения в шее, Снижение боли в пояснице

## 1. Обзор продукта

# THERAGUN RELIEF

Комфортные ежедневные массажные процедуры, доступные каждому.

Чувствуйте себя лучше в течение дня с Theragun Relief, нашим простым в использовании устройством для перкуSSIONной терапии с научно доказанной эффективностью для облегчения мышечных болей и напряжения, уменьшения стресса и избавления от триггерных точек. Благодаря простому, однокнопочному управлению и запатентованной рукояти с несколькими вариантами хвата, вы сможете легко и удобно проработать любые зоны тела. Theragun Relief станет приятным дополнением к вашей ежедневной заботе о себе.

### Предполагаемое использование

ПеркуSSIONная терапия Theragun Relief поможет вам снять дискомфорт и боль в мышцах, вызванные повседневной деятельностью, уменьшить мышечное напряжение, скованность и стресс, а также избавиться от триггерных точек. Три насадки, входящие в комплект, подарят расслабляющий массаж всего тела, комфортную терапию для чувствительных зон и избавление от болезненных триггерных точек.

## 2. Комплектация



Три насадки

**B** Демпферная

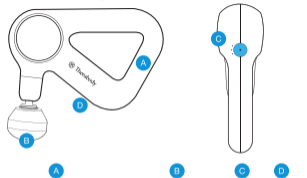
**C** Thumb

**D** Стандартная шаровая

**A** Устройство Theragun

**E** Кабель для зарядки USB-C

## 3. Знакомство с Theragun Relief



**A** Запатентованная треугольная рукоять с разными вариантами хвата

**B** Сменные перкуSSIONные насадки

**C** Кнопка

**D** Порт USB-C

## 4. Начало работы

### Шаг 1 Возьмите устройство в руки.

Возьмитесь за эргономичную треугольную рукоятку Theragun. Запатентованная треугольная конструкция рукоятки Theragun позволяет держать Theragun Relief с любой стороны различными вариантами хвата. Это позволяет легко обрабатывать труднодоступные зоны (такие, как спина) без нагрузки на кисти, запястья и предплечья.



### Шаг 2 Включите и опробуйте устройство.

Нажмите и удерживайте центральную кнопку, чтобы включить устройство. Перемещайте устройство вперед-назад, обрабатывая желаемые зоны. При необходимости применяйте легкое или среднее давление. Никогда не применяйте чрезмерное давление или любой уровень давления, который вызывает боль, дискомфорт или препятствует нормальному функционированию устройства. Не начинайте с давления непосредственно на область дискомфорта. Вместо этого медленно массируйте вокруг болезненного участка, чтобы снять напряжение.

### Шаг 3 Загрузите приложение Therabody

Найдите приложение Therabody в App Store или Play Store и установите его на свой телефон. Мы поможем вам легко и быстро осуществить все подготовительные настройки, включая создание учетной записи Therabody для более близкого знакомства с вашим Theragun Relief. Приложение Therabody подскажет вам массажные процедуры, которые помогут получить максимальную пользу от вашего Theragun Relief.

### Шаг 4 Чувствуйте разницу. Каждый день

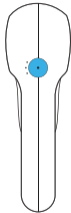
Используете ли вы свой Theragun Relief для успокаивающего массажа или более точечного воздействия для облегчения боли, Theragun Relief - идеальное дополнение к вашим ежедневным процедурам ухода за телом и мышцами.

Отсканируйте  
QR-код,  
чтобы начать.



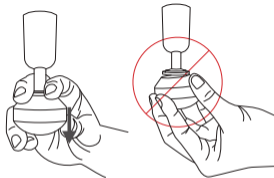
## 5. Использование Theragun Relief

1. Чтобы включить Theragun Relief, нажмите и удерживайте кнопку на устройстве.
2. Плавно перемещайте устройство по областям, нуждающимся в массаже, применяя при необходимости легкое или умеренное давление. Потратьте примерно 15–20 секунд на каждый участок, прежде чем переместиться к следующей зоне обработки.
3. Коротким нажатием кнопки переключайтесь между тремя вариантами скорости (низкой, средней и высокой) в зависимости от ваших предпочтений.
4. Внимание: Устройство не отключается автоматически. Чтобы выключить Theragun Relief, нажмите и удерживайте кнопку, пока устройство не выключится.



## 6. Подключение насадок

1. Прежде чем присоединить или снять насадку убедитесь, что устройство выключено.
2. Для установки насадки поместите ее на поршень перкуSSIONного механизма и надавите.
3. Чтобы снять насадку, возьмитесь одной рукой за треугольную рукоять, а другой – за насадку. Поместив пальцы по бокам пластиковой основы, потяните за нее, снимая насадку с перкуSSIONного механизма.
4. Внимание: Не вставляйте пальцы между насадкой и перкуSSIONным механизмом, так как это может привести к защемлению и травме.
5. Примечание: Поршень (металлический стержень) устройства может нагреваться во время использования; это нормально.



✓  
Правильно

✗  
Неправильно

Если вы заметите признаки износа насадки, то ее рекомендуется заменить на новую.

## Использование насадок

Theragun Relief имеет три специализированные высококачественные насадки, предназначенные для более персонализированного воздействия. Насадки (Демпферная, Стандартная шаровая и "Большой палец") удобны и гигиеничны, не впитывают пот, лосьон или масла.



Демпферная

Для нежных или чувствительных зон и общего использования.

**Используйте демпферную насадку для более мягкого, расслабляющего массажа всего тела.**

Демпферная насадка специально разработана для универсального использования и для низкоударного воздействия на нежные, чувствительные или костные области. Не допускайте прямого воздействия на кости (например, позвоночник, коленную чашечку) при использовании этого устройства. Широкое основание насадки увеличивает площадь ее поверхности для большего, более эффективного контакта с телом.



Стандартная шаровая

Для больших и малых групп мышц

**Стандартная шаровая насадка может использоваться для массажа всего тела.**

Насадка специально разработана для универсального применения - для больших и малых групп мышц. Имея меньшую площадь и более высокое ударное воздействие, чем у демпферной, она хорошо подходит для более интенсивной проработки всего тела и является основной насадкой для снятия напряжения.

Thumb

Для триггерных точек и нижней части спины.

**Насадка "Большой палец" предназначена для концентрированного обезболивающего воздействия на отдельные области.**

Особая форма имитирует большой палец человека, делая ее идеально подходящей для точечной терапии в зоне поясницы. Используйте эту насадку там, где вы бы в обычном случае использовали надавливание большим пальцем для уменьшения боли.

## 7. Чистка и уход за устройством Theragun Relief

### Обслуживание прибора

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

### Уход и очистка

1. Theragun Relief HE является водонепроницаемым и HE подлежит машинной стирке. Не допускайте попадания воды или иной жидкости в устройство.
2. Перед тем, как перейти к очистке устройства, убедитесь, что оно выключено.
3. Протрите устройство дезинфицирующей салфеткой, чтобы удалить все загрязнения.
4. После этого другой салфеткой продезинфицируйте поверхность: тщательно протрите устройство и насадки круговыми движениями.

### 8. Зарядка

- Уровень заряда батареи отображается на светодиодном индикаторе кнопки питания постоянно, когда устройство включено.
- Чтобы просмотреть уровень заряда аккумулятора, когда устройство выключено, кратковременно нажмите на кнопку, и светодиодный индикатор начнет мигать, показывая уровень заряда.
  - Мигающий оранжевый цвет: Низкий заряд аккумулятора
  - Мигающий синий цвет: Средний заряд аккумулятора
  - Мигающий зеленый цвет: Высокий заряд аккумулятора
  - Сплошной зеленый цвет: Полный заряд аккумулятора
- Убедитесь, что устройство выключено перед зарядкой; устройство не включится во время зарядки.
- Устройство поддерживает зарядку через USB-C. Чтобы зарядить устройство, подключите один конец входящего в комплект кабеля USB-C к устройству, а другой - к адаптеру питания.
- Светодиодный индикатор на кнопке будет мигать, пока устройство заряжается.
- Светодиодный индикатор на кнопке будет постоянно гореть зеленым, когда аккумулятор будет полностью заряжен.
- Отсоедините кабель USB-C от Theragun Relief после завершения зарядки.
- Время автономной работы прибора Theragun Relief составляет примерно 120 минут.

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

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

Snelstartgids

# Maak kennis met je Theragun Relief

NL

## Percussieve massagetherapie

Theragun's effectieve massagebehandeling met drie verschillende opzetstukken.



### Dampener:

Voor kwetsbare of gevoelige gebieden en voor algemeen gebruik.



### Standard Ball:

Voor grote en kleine spiergroepen



### Thumb:

Voor triggerpoints en de onderrug

## Een opzetstuk aansluiten

Kies een opzetstuk op basis van je behoeften. Stevig aanduwen om te bevestigen, stevig trekken om los te maken.

## Inschakelen

Houd de knop ingedrukt. Druk nogmaals kort op de knop om te wisselen tussen de drie snelheden.

## Ontdek onze eenvoudige, stapsgewijze routinekaarten.

Kies uit: Een opkikker voor je benen, Minder spanning in je nek, Verlichting van pijn in je onderrug.

## 1. Productoverzicht

# THERAGUN RELIEF

Comfortabele, dagelijkse massage voor iedereen.

Voel je de hele dag beter met de Theragun Relief, ons gebruiksvriendelijke apparaat voor percussieve massagetherapie. Het is wetenschappelijk bewezen dat het dagelijkse pijn verlicht en stress, spierspanning en knopen vermindert. De Theragun Relief is een gemakkelijke toevoeging aan je dagelijkse routine dankzij eenvoudige bediening met één knop en een gepatenteerde multi-grip handgreep zodat je comfortabel en zonder inspanning je hele lichaam kunt bereiken.

### Gebruiksdoel

De percussieve massagetherapie van Theragun Relief is bedoeld om dagelijkse pijn te verlichten, spierspanning, stijfheid en stress te verminderen, en pijnlijke knopen los te werken. Kies uit drie opzetstukken voor een rustgevende full-bodymassage, voor comfortabele verlichting op gevoelige plekken of het aanpakken van pijnlijke triggerpoints.

## 2. Wat zit er in de doos?



Drie opzetstukken

**B** Dampener

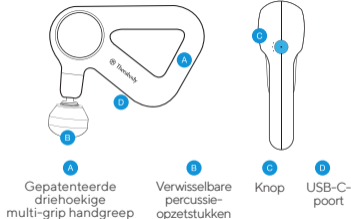
**C** Thumb

**D** Standard Ball

**A** Theragun-apparaat

**E** USB-C-oplaadkabel

## 3. Maak kennis met je Theragun Relief



**A** Gepatenteerde driehoekige multi-grip handgreep

**B** Verwisselbare percussie-opzetstukken

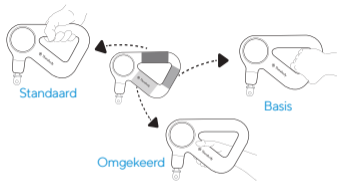
**C** Knop

**D** USB-C-poort

## 4. Aan de slag

### Stap 1 Pak het apparaat op en houd het vast.

Schuif je hand in de ergonomisch ontworpen, driehoekige handgreep van de Theragun. De gepatenteerde driehoekige handgreep van Theragun is driezijdig, zodat je de Theragun Relief vanaf elke kant op verschillende manieren kunt vasthouden. Hierdoor is het gemakkelijker dan ooit om moeilijk bereikbare plekken zoals je rug te behandelen zonder je handen, polsen en onderarmen te belasten.



### Stap 2 Schakel het apparaat in en probeer het uit.

Houd de knop stevig ingedrukt om het apparaat in te schakelen. Beweeg het apparaat heen en weer over de beoogde behandelgebieden. Pas indien nodig lichte tot matige druk toe. Oefen nooit overmatige druk uit en druk nooit zo hard dat het pijn of ongemak veroorzaakt of de normale werking van het apparaat belemmert. Begin niet direct druk uit te oefenen op een pijnlijk gebied. Werk in plaats daarvan langzaam rond het gebied om de spanning te verminderen.

### Stap 3 Download de Therabody-app

Zoek naar de Therabody-app in de App Store of Play Store en download de app op je telefoon. We begeleiden je door een stressvrije installatie, inclusief het aanmaken van een Therabody-account voor meer informatie over de Theragun Relief. Met de Therabody-app kun je routines ontdekken die je helpen het meeste uit je Theragun Relief te halen.

### Stap 4 Feel the difference. Elke dag

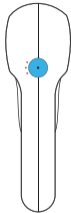
Of je je Theragun Relief nu gebruikt voor een ontspanningsmassage of voor een meer gerichte behandeling voor pijnverlichting, de Theragun Relief is de perfecte aanvulling op je dagelijkse wellnessroutine.

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



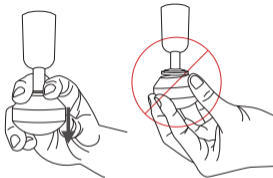
## 5. Gebruik van de Theragun Relief

1. Om de Theragun Relief in te schakelen, houd je de knop op het apparaat ingedrukt.
2. Beweeg het apparaat over de gebieden die behandeling nodig hebben, en oefen indien nodig geleidelijk lichte tot matige druk uit. Besteed ongeveer 15-20 seconden aan elk behandelingsgebied voordat je het apparaat naar het volgende behandelingsgebied laat glijden.
3. Druk kort op de knop om op basis van je voorkeuren te schakelen tussen de drie snelheden (laag, gemiddeld en hoog).
4. Waarschuwing: het apparaat wordt niet automatisch uitgeschakeld. Om je Theragun Relief uit te schakelen, houd je de knop stevig ingedrukt totdat het apparaat wordt uitgeschakeld.



## 6. De opzetstukken aansluiten

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



✓  
Juist

✗  
Onjuist

We adviseren om de opzetstukken te verwisselen als je tekenen van slijtage begint te zien.

## Gebruik van de opzetstukken

De Theragun Relief heeft drie gerichte, hoogwaardige opzetstukken die zijn ontworpen voor een meer gepersonaliseerde behandeling. De Dampener-, Standard Ball- en Thumb-opzetstukken zijn comfortabel en hygiënisch, en absorberen geen zweet, lotion of olie.



**Dampener**

Voor kwetsbare of gevoelige gebieden en voor algemeen gebruik.

**Gebruik het Dampener-opzetstuk voor een stevige maar zachtere ontspanningsmassage van het hele lichaam.**

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



**Standard Ball**

Voor grote en kleine spiergroepen

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

**Thumb**

Voor triggerpoints en de onderrug

**Verlicht pijn met het Thumb-opzetstuk met hogedrukpunt.**

Speciaal ontworpen om een menselijke duim na te bootsen. Gebruik dit opzetstuk voor puntbehandeling van de onderrug. Gebruik de Thumb overal waar je anders je duim zou hebben gebruikt voor pijnverlichting.

## 7. Verzorging en reiniging van de Theragun Relief

### Onderhoud van het apparaat

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

### Verzorging en reiniging

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

## 8. Opladen

- Het batterijniveau wordt continu weergegeven op het LED-lampje van de knop wanneer het apparaat is ingeschakeld.
- Om het batterijniveau te bekijken wanneer het apparaat is uitgeschakeld, druk je kort op de knop. Het LED-batterijlampje knippert om het batterijniveau aan te geven.
  - Knipperend oranje: batterij bijna leeg
  - Knipperend blauw: batterij medium
  - Knipperend groen: batterij bijna vol
  - Continu groen: batterij vol
- Zorg dat het apparaat is uitgeschakeld voordat je het oplaadt; het apparaat kan niet worden ingeschakeld tijdens het opladen.
- Het apparaat is geschikt voor USB-C. Om het apparaat op te laden, sluit je het ene uiteinde van de meegeleverde USB-C-kabel aan op het apparaat en het andere uiteinde op je adapter.
- Het LED-lampje op de knop knippert zolang het apparaat wordt opgeladen.
- Het LED-lampje op de knop blijft groen branden als de batterij van het apparaat vol is.
- Koppel de USB-C-kabel los van de Theragun Relief wanneer het opladen voltooid is.
- De levensduur van de batterij van de Theragun Relief is ongeveer 120 minuten.

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

*Zie de bijsluiter voor belangrijke veiligheidsinstructies*

# Guía de inicio rápido

## Kennenlernen Ihrer Theragun Relief

---

ES  
MX

### Terapia de masaje de percusión

El tratamiento eficaz de masajes de Theragun con 3 accesorios diferentes.



**Amortiguador:**  
reduce los dolores y molestias para las áreas sensibles o sensibles.



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



**Pulgar:**  
utilícelo en la zona lumbar y en los puntos de activación para aliviar los nudos dolorosos

### Conectar un accesorio

Elija un archivo adjunto en función de sus necesidades. Empuje firmemente para sujetarlo, jale firmemente para quitarlo.

### Encendido

Mantenga presionado el botón. Presione el botón de nuevo para alternar entre 3 velocidades.

### Explore nuestras sencillas tarjetas de rutina paso a paso. Elija entre:

Refrescar sus piernas, Reducir la tensión cervical, Aliviar el dolor lumbar

## 1. Descripción general del producto

# THERAGUN RELIEF

Masaje cómodo y diario para todos.

Siéntase mejor durante todo el día con Theragun Relief, nuestro dispositivo de terapia de masaje percusivo fácil de usar científicamente probado para aliviar los dolores diarios y reducir el estrés, la tensión muscular y los nudos. Con un simple control de un botón y un mango patentado de agarre múltiple para que pueda llegar cómodamente a todo su cuerpo sin esfuerzo, un Theragun Relief es una adición fácil a su rutina diaria.

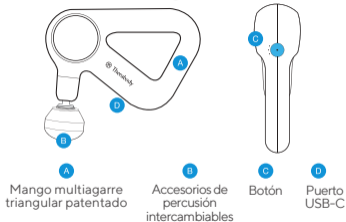
### Uso previsto

La terapia de masaje por percusión del Theragun Relief está pensada para aliviar los dolores y las molestias cotidianos, reducir la tensión muscular y el estrés, y aliviar los nudos dolorosos. Elija entre 3 accesorios que proporcionan un relajante masaje por todo el cuerpo, un cómodo alivio para las zonas sensibles o se dirigen a los dolorosos puntos desencadenantes.

## 2. Qué hay en la caja



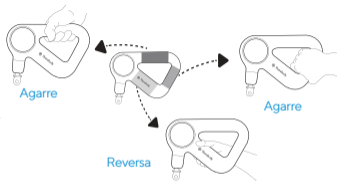
## 3. Familiarícese con su Theragun Relief



## 4. Inicio

### Paso 1 Tome y sujete el dispositivo.

Deslice la mano en el mango triangular Theragun. Nuestro diseño patentado del mango triangular Theragun es trilateral, por lo que puede sujetar el Theragun Relief desde cualquier lado de diversas formas, facilitando más que nunca el tratamiento de zonas de difícil acceso, como la espalda, sin forzar las manos, las muñecas y los antebrazos.



### Paso 2 Encienda y pruebe el dispositivo.

Mantenga presionado el botón para encender el dispositivo. Mueva el dispositivo hacia atrás y hacia adelante en las áreas de tratamiento previstas. Aplique una presión de ligera a moderada según sea necesario. Nunca aplique presión excesiva ni ningún nivel de presión que provoque dolor, molestia o impida la función normal del dispositivo. No comience ejerciendo presión directamente sobre un área con molestias. En cambio, trabaje lentamente alrededor del área para reducir la tensión.

### Paso 3 Descargue la aplicación de Therabody

Busque la aplicación Therabody en App Store o Play Store y descargue la aplicación en su teléfono. Lo guiaremos a través de una configuración sin estrés, incluida la creación de una cuenta Therabody para obtener más información sobre Theragun Relief. La aplicación Therabody puede ayudarle a descubrir rutinas que le ayudan a aprovechar al máximo su Theragun Relief.

### Paso 4 Sienta la diferencia. Todos los días

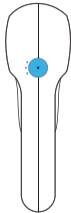
Tanto si utiliza su Theragun Relief para un masaje relajante como para un tratamiento más localizado para aliviar el dolor, el Theragun Relief es el complemento perfecto para su rutina diaria de bienestar.

Escanee el código QR  
para comenzar.



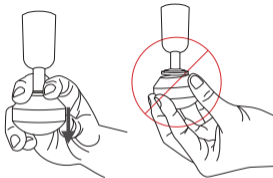
## 5. Uso del Theragun Relief

1. Para encender el Theragun Relief, mantenga presionado el botón del dispositivo.
2. Mueva el dispositivo por las áreas que necesitan tratamiento, aplique presión ligera a moderada gradualmente, según sea necesario. Pase aproximadamente entre 15 y 20 segundos en cada área de tratamiento antes de deslizar el dispositivo a la siguiente área de tratamiento.
3. Presione brevemente el botón para alternar entre las tres velocidades (baja, media y alta) según sus preferencias.
4. Advertencia: el dispositivo no se apaga automáticamente. Para apagar su Theragun Relief, presione firmemente el botón hasta que el dispositivo se apague.



## 6. Conexión de los accesorios

1. Asegúrese de que el dispositivo está apagado antes de conectar o retirar cualquier accesorio.
2. Alinee el accesorio con la punta del brazo y empuje para conectarlo.
3. Para retirar el accesorio, sujete el agarre triangular con una mano y el accesorio con la otra. Coloque un dedo en cada lado del conector de plástico y retire firmemente el accesorio.
4. Advertencia: No coloque el dedo entre el accesorio y el extremo del brazo, ya que esto puede causar pellizcos y lesiones.
5. Nota: El pistón del dispositivo (varilla metálica) puede calentarse después de su uso; esto es normal.



✓  
Correcto

✗  
Incorrecto

Se recomienda cambiar los accesorios si empiezas a notar signos de desgaste.

## Uso de los accesorios

El Theragun Relief tiene tres accesorios específicos de alta calidad diseñados para un tratamiento más personalizado. Los accesorios para el amortiguador, la bola estándar y el pulgar son cómodos e higiénicos sin absorber el sudor, la loción o los aceites.



### Amortiguador

Para zonas delicadas o sensibles y uso general.

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



### Bola estándar

Para grupos musculares grandes y pequeños

Usa el accesorio de bola estándar para un masaje de cuerpo completo.

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

### Pulgar

Para los puntos desencadenantes y la espalda baja.

Alivie el dolor con el punto de alta presión para el pulgar.

Diseñado específicamente para imitar un pulgar humano, use este accesorio para terapia puntual en la parte inferior de la espalda. Use el pulgar en cualquier lugar donde haya usado su pulgar para aliviar el dolor.

## 7. Cuidado posterior y limpieza del dispositivo Theragun Relief

### Mantenimiento del dispositivo

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

### Cuidado y limpieza

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

## 8. Aufladen

- El nivel de batería se muestra continuamente en la luz LED del botón cuando el dispositivo está encendido.
- Para visualizar el nivel de batería cuando el dispositivo está apagado, presione brevemente el botón y la luz LED parpadeará para indicarle el nivel de la batería.
  - Naranja intermitente: batería baja
  - Azul parpadeante: batería media
  - Verde intermitente: batería alta
  - Verde fijo: batería llena
- Compruebe que el dispositivo esté apagado antes de cargarlo; el dispositivo no se enciende mientras se carga.
- El dispositivo es compatible con USB-C. Para cargar el dispositivo, enchufe un extremo del cable USB-C incluido en el paquete en el dispositivo y el otro extremo en su adaptador.
- La luz LED del botón parpadeará mientras el dispositivo se esté cargando.
- La luz LED del botón se pondrá verde cuando el dispositivo tenga una batería completa.
- Desconecte el cable USB-C del Theragun Relief cuando se complete la carga.
- La duración de la batería del Theragun Relief es de aproximadamente 120 minutos.

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

## Guide de démarrage

# Apprenez à connaître votre Theragun Relief

---

## Massage à percussion

FR  
CA

Le massage efficace de Theragun avec 3 accessoires différents.



### Amortisseur

Réduire les douleurs pour les zones tendres ou sensibles



### Tête de massage standard

Utiliser pour masser tout le corps afin de réduire les tensions



### Pouce

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

## Connecter un accessoire

Choisissez un accessoire en fonction de vos besoins. Enfoncez fermement pour le fixer, tirez fermement pour le retirer.

## Activer

Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé. Appuyez à nouveau brièvement sur le bouton pour basculer entre 3 vitesses.

**Découvrez nos cartes de routine étape par étape faciles à suivre. Choisissez parmi :**

Rafraîchir ses jambes, Réduire la tension du cou, Soulager la douleur au bas du dos

## 1. Aperçu du produit

# THERAGUN RELIEF

Massage confortable et quotidien pour tout le monde.

Sentez-vous mieux tout au long de la journée grâce au Theragun Relief, notre appareil de massothérapie à percussion facile à utiliser et scientifiquement prouvé pour soulager les douleurs quotidiennes et réduire le stress, les tensions musculaires et les nœuds. Avec un bouton de commande simple et une poignée multiprise brevetée qui vous permet de toucher confortablement tout le corps sans effort, le Theragun Relief est un ajout facile à votre routine quotidienne.

FR  
CA

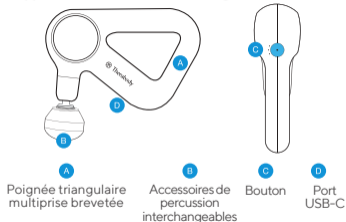
### Utilisation prévue

La massothérapie à percussion du Theragun Relief vise à soulager les douleurs quotidiennes, de réduire les tensions musculaires, les raideurs et le stress, et de soulager les nœuds douloureux. Choisissez parmi 3 accessoires qui offrent un massage apaisant du corps entier, un soulagement confortable pour les zones sensibles ou des points de gâchettes douloureux.

## 2. Contenu de la boîte



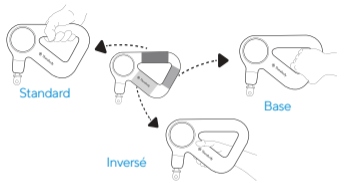
## 3. Apprendre à connaître votre Theragun Relief



#### 4. Prise en main

##### Étape 1 Prenez et tenez l'appareil.

Glissez votre main dans la poignée triangulaire Theragun ergonomique. Notre poignée triangulaire brevetée Theragun comporte trois côtés, de sorte que vous pouvez tenir le Theragun Relief de n'importe quel côté de différentes manières, ce qui facilite plus que jamais le traitement des zones difficiles à atteindre, comme votre dos, sans solliciter vos mains, vos poignets et vos avant-bras.



##### Étape 2 Allumez et essayez l'appareil.

Appuyez longuement sur le bouton pour allumer l'appareil. Balayez l'appareil d'avant en arrière sur les zones de traitement prévues. Appliquez une pression légère à modérée si nécessaire. N'appliquez jamais une pression excessive ou un niveau de pression qui provoque de la douleur, de l'inconfort ou empêche la fonction normale de l'appareil. Ne commencez pas par mettre la pression directement sur une zone d'inconfort. Travaillez plutôt lentement autour de la zone pour réduire les tensions.

##### Étape 3 Téléchargez l'application

Recherchez l'application Therabody dans l'App Store ou le Play Store et téléchargez l'application sur votre téléphone. Nous vous guiderons pour une configuration sans stress, y compris la création d'un compte Therabody pour de plus amples renseignements sur le Theragun Relief. L'application Therabody peut vous aider à découvrir les routines qui vous permettront de tirer le meilleur parti de votre Theragun Relief.

##### Étape 4 Ressentez la différence. Chaque jour

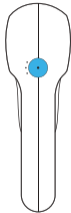
Que vous utilisiez votre Theragun Relief pour un massage apaisant ou un soin plus ciblé pour soulager la douleur, le Theragun Relief est l'ajout parfait à votre routine de bien-être quotidienne.

Scannez le code QR  
pour commencer.



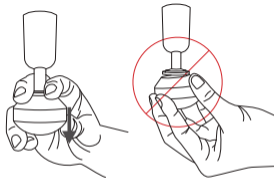
## 5. Utiliser le Theragun Relief

1. Pour allumer le Theragun Relief, appuyez longuement sur le bouton de l'appareil.
2. Faites glisser l'appareil sur les zones à traiter, en appliquant progressivement une pression légère à modérée selon les besoins. Passez environ 15 à 20 secondes sur chaque zone de traitement avant de glisser l'appareil à la zone de traitement suivante.
3. Appuyez brièvement sur le bouton pour basculer entre les trois vitesses (basse, moyenne et élevée) selon vos préférences.
4. Avertissement : l'appareil ne s'éteint pas automatiquement. Pour éteindre votre Theragun Relief, appuyez fermement sur le bouton jusqu'à ce que l'appareil s'éteint.



## 6. Connecter les accessoires

1. Assurez-vous que l'appareil est éteint avant de connecter ou de retirer les accessoires.
2. Alignez l'accessoire sur la pointe du bras et poussez pour le connecter.
3. Pour retirer l'accessoire, tenez la poignée triangulaire d'une main et l'accessoire avec l'autre main. Placez un doigt de chaque côté du connecteur en plastique et tirez fermement l'accessoire.
4. Avertissement : Ne placez pas votre doigt entre l'accessoire et l'extrémité du bras, car cela pourrait provoquer un pincement et une blessure.
5. Remarque : le piston de l'appareil (tige métallique) peut devenir chaud après utilisation; c'est normal.



Correct

Incorrect

Il est recommandé de remplacer les accessoires si vous commencez à remarquer des signes d'usure.

## Utilisation des accessoires

Le Theragun Relief dispose de trois accessoires cibles de haute qualité conçus pour un traitement plus personnalisé. L'amortisseur, la tête de massage standard et le pouce sont confortables et hygiéniques et n'absorbent pas la transpiration, la lotion ou les huiles.



### Amortisseur

Pour les zones sensibles et pour un usage général.

**Utilisez l'accessoire amortisseur pour un massage ferme, doux et apaisant de l'ensemble du corps.**

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



### Tête de massage standard

Pour les grands et les petits groupes musculaires

**Utilisez l'accessoire de tête de massage standard pour un massage complet du corps.**

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

### Pouce

Pour les points gâchettes et le bas du dos.

**Soulagez la douleur avec l'accessoire de pouce à point de haute pression.**

Spécialement conçu pour imiter un pouce humain, utilisez cet accessoire pour le traitement des points sur le bas du dos. Utilisez le pouce partout où vous avez autrement utilisé votre pouce pour soulager la douleur.

## 7. Après soins et nettoyage du Theragun Relief

### Entretien de l'appareil

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

### Entretien et nettoyage

1. Le Theragun Relief n'est PAS hydrofuge ou lavable à la machine. Ne laissez pas de liquide ou d'eau pénétrer dans l'appareil.
2. Assurez-vous que l'appareil est éteint avant de le nettoyer.
3. Pour nettoyer, essuyez la surface intérieure avec une lingette désinfectante pour enlever tout résidu.
4. Une fois que l'appareil est exempt de résidus, utilisez une lingette désinfectante propre pour nettoyer soigneusement la surface de l'appareil et ses accessoires, en effectuant un mouvement circulaire.

## 8. Chargement

- Le niveau de la batterie est affiché en permanence sur la lumière DEL du bouton lorsque l'appareil est allumé.
- Pour afficher le niveau de la batterie lorsque l'appareil est éteint, appuyez brièvement sur le bouton et la lumière DEL clignotera pour indiquer le niveau de la batterie.
  - Orange clignotant : charge faible
  - Bleu clignotant : charge moyenne
  - Vert clignotant : charge élevée
  - Vert fixe : charge complète
- Assurez-vous que l'appareil est éteint avant de le charger. L'appareil ne s'allumera pas pendant la recharge.
- L'appareil est compatible avec USB-C. Pour charger l'appareil, branchez une extrémité du câble USB-C inclus dans l'emballage et l'autre extrémité dans votre adaptateur.
- La lumière DEL du bouton clignote pendant le chargement de l'appareil.
- La lumière DEL du bouton devient vert fixe lorsque la charge de l'appareil est pleine.
- Débranchez le câble USB-C du Theragun Relief lorsque la charge est terminée.
- L'autonomie de la batterie du Theragun Relief est d'environ 120 minutes.

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

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

# 快速入门指南

## 了解 Theragun Relief

### 冲击式按摩

Theragun 带有 3 个不同的按摩头,可提供有效的按摩。

SC



缓冲按摩头

减轻身体敏感部位不适。



标准球形头

用于全身按摩,以舒缓紧张



拇指按摩头

用于下背部和不适点位,  
更易于缓解不适感

### 连接按摩头

根据需要选择按摩头。用力推入即可连接,用力外拉即可取下。

### 开机

按住按钮。再次短按按钮可在 3 种速度之间切换。

探索我们简单的分步计划卡片。从以下选项中选择:

双腿恢复,舒缓颈部紧张,缓解下背部不适感

## 1. 产品概述

# THERAGUN RELIEF

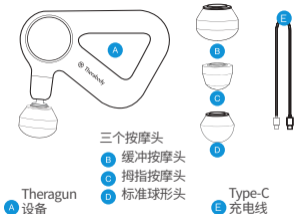
适合所有人的舒适日常按摩。

使用我们易用的冲击式按摩设备 Theragun Relief, 经科学证明可以缓解日常不适, 放松身心和缓解肌肉紧绷, 让你一整天都感觉更好。Theragun Relief 采用简单的一键式控制和获得专利的多握把设计, 让你可以轻松按摩整个身体, 是你日常计划的便捷补充。

### 预期用途

Theragun Relief 的冲击式按摩旨在缓解日常不适、缓解肌肉紧绷和放松身心。从 3 个按摩头中进行选择, 可进行舒缓的全身按摩、对敏感区域或目标触痛点进行舒适缓解按摩。

## 2. 包装内容物



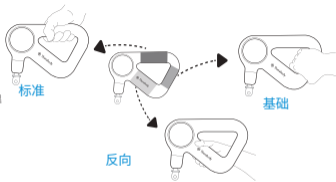
## 5. 了解 Theragun Relief



## 4. 使用方法

### 第 1 步 拿起并握住设备。

用手握住符合人体工程学设计的 Theragun 三角握柄。设备采用获得专利的 Theragun 三角握柄设计,使用者可以从任何一侧以多种方式握住 Theragun Relief 设备,这使得对背部等难以触及的部位进行按摩比以往更加容易,且不会拉伤或扭伤手部、手腕和前臂。



### 第 2 步 开启并试用设备。

长按按钮以开启设备。在目标按摩区域来回移动设备。根据需要,施加轻微到中等压力。切勿施加过大压力或任何会导致疼痛、不适或妨碍设备正常运行的压力。不要一开始就直接对不适部位施加压力。应该是慢慢在不适部位周围慢慢按摩以舒缓紧张。

### 步骤 3 下载 Therabody 应用程序

在 App Store 或 Play Store 中搜索 Therabody 应用程序并将应用程序下载到手机。我们将指导你轻松完成设置,包括创建 Therabody 帐户以获取有关 Theragun Relief 的更多信息。Therabody 应用程序可以帮助你发现有助于充分利用 Theragun Relief 的计划。

### 第 4 步 每一天都感受到与众不同。

无论你是使用 Theragun Relief 进行舒缓按摩,还是更有针对性的缓解按摩, Theragun Relief 都是你日常健康计划的完美补充。

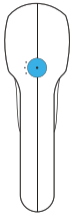
扫描二维码  
开始。



Download on the  
App Store

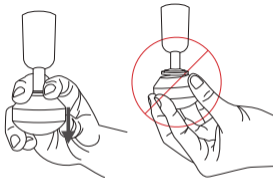
## 5. 使用 Theragun Relief

1. 要开启 Theragun Relief, 请长按设备上的按钮。
2. 在需要按摩的区域移动设备进行按摩, 根据需要逐渐施加轻微到中等压力。在每个按摩区域按摩大约 15-20 秒, 之后将设备滑向下一按摩区域。
3. 短按按钮可根据个人喜好在三种速度 (低、中、高) 之间切换。
4. 警告: 设备不会自动关机。要关闭 Theragun Relief, 请长按按钮直到设备关机。



## 6. 连接按摩头

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



正确

错误

如果发现磨损迹象, 建议更换按摩头。

## 使用按摩头

Theragun Relief 带有三个针对性的高质量按摩头, 专为提供更个性化按摩而设计。缓冲按摩头、标准球形头和拇指按摩头舒适且卫生, 不会吸收汗水、乳液或油脂。



缓冲按摩头

适用于易痛或敏感区域及全身使用。

使用缓冲按摩头进行有力而柔和、舒缓的全身按摩。

缓冲按摩头专为一般用途和易痛、敏感或有骨部位的低冲击按摩而设计。请勿使用此设备直接接触骨骼(脊柱、膝盖)。按摩头底座宽大, 增大了表面积, 从而可以更好且更有效地接触身体。



标准球形头

适用于大肌肉群和小肌肉群

使用标准球形头进行全身按摩。

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

## 拇指按摩头

用于触痛点和下背部按摩。

使用高压点指形按摩头缓解肌肉不适。

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

## 7. Theragun Relief 保养与清洁

### 仪器保养

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

### 保养与清洁

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

## 8. 充电

- 设备开启时,按钮上的 LED 指示灯会持续显示电量。
- 如需在未开启设备的情况下查看电量,只需按一下按钮,随后 LED 指示灯将会闪烁,以显示电量。
  - 橙色灯闪烁:低电量
  - 蓝灯闪烁:中等电量
  - 绿灯闪烁:高电量
  - 绿灯长亮:满电
- 充电前确保设备已关机;充电时设备不可开机。
- 设备支持 USB-C 充电。要为设备充电,请将随附的 USB-C 线缆的一端插入设备,将另一端插入适配器。
- 设备充电时,按钮上的 LED 灯将闪烁。
- 设备电池充满电后,按钮上的 LED 灯将变为绿色长亮。
- 充电完成后,从 Theragun Relief 设备上拔下 USB-C 充电线。
- Theragun Relief 设备的电池续航时间约为 120 分钟。

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

查看警告标志上的重要安全说明

# 快速入門指南

## 認識您的 Theragun Relief

### 拍擊按摩療法

Theragun 的有效按摩治療具有 3 種不同的按摩頭。

TC



#### 減震型

減輕壓痛或敏感區域的隱隱作痛和疼痛



#### 標準球型

用於全身按摩以減輕緊張感



#### 指型

用於下背部和觸發點，以舒緩疼痛結節

### 連接按摩頭

根據您的需要選擇一個按摩頭。用力推動即可連接，用力拉動即可移除。

### 開啟電源

按住按鈕。再次短按按鈕即可在 3 種速度之間切換。

探索我們簡單、分步式例程序卡片。從中選擇：  
恢復您的雙腿活力，減少頸部緊張，緩解下背疼痛

## 1. 產品概覽

# THERAGUN RELIEF

適合所有人的舒適日常按摩。

使用 Theragun Relief 全天感覺更好，我們易於使用的叩擊式按摩療法設備經科學證明可緩解日常的隱隱作痛和疼痛，減輕壓力、肌肉緊張和肌肉扭結。Theragun Relief 具有簡單的一鍵式控制和獲得專利的多握柄把手，讓您可以舒適地觸及整個身體，而不會拉傷您，是日常生活中的一個輕鬆配備。

### 使用目的

Theragun Relief 的叩擊式按摩療法旨在緩解日常的隱隱作痛和疼痛，減輕肌肉緊張、緊繃和壓力，並舒緩疼痛的肌肉扭結。從 3 種按摩頭中進行選擇，提供舒緩的全身按摩、敏感區域的舒適緩解或針對疼痛的痛點。

## 4. 盒子內容物



三個按摩頭

- B** 減震型
- C** Thumb
- D** 標準球型

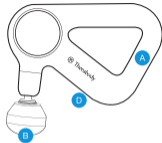
**A** Theragun  
設備



**E** USB-C  
充電線



## 5. 認識您的 Theragun Relief



**A** 獲得專利的三角形  
多握柄把手

**B** 可互換的  
叩擊式按摩頭



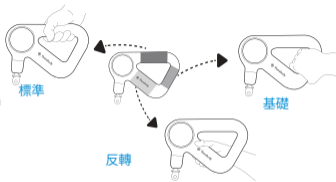
**C** 按鈕

**D** USB-C 連接埠

## 4. 開始使用

### 步驟 1 拿起並握住裝置。

將您的手滑入符合人體工學設計的 Theragun Triangle 把手中。我們獲得專利的 Theragun Triangle 把手設計為三面設計，因此您可以從任何一面以多種方式握住 Theragun Relief，比以往任何時候都更輕鬆地處理難以觸及的部位，而不會對手、手腕和前臂造成壓力。



### 步驟 2 啟動並嘗試使用裝置。

用力長按中央按鈕以啟動設備。在您想要的治療區域來回移動設備。根據需要施加輕度到中度的壓力。切勿施加過大的壓力或任何導致疼痛、不適或妨礙設備正常功能的壓力。不要一開始就直接對不適部位施加壓力。相反地，在該部位周圍緩慢操作以減少緊張。

### 步驟 3 請下載 Therabody 應用程式。

在 App Store 或 Play Store 中搜尋 Therabody 應用程式並將該應用程式下載到您的手機。我們將引導您完成無壓力的設定過程，包括建立一個 Therabody 帳戶，以獲取有關 Theragun Relief 的進一步資訊。Therabody 應用程式可以幫助您發現有助於您充分利用 Theragun Relief 的例行程序。

### 步驟 4 感受差異。每一天

無論您是使用 Theragun Relief 進行舒緩按摩，還是比較針對疼痛緩解的治療，Theragun Relief 都是您保健例行程序的完美配備。

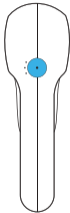
掃描 QR 碼  
開始使用。



Download on the  
App Store

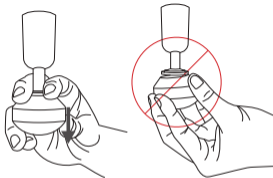
## 5. 使用 Theragun Relief

1. 要打開 Theragun Relief 電源，請長按設備上的按鈕。
2. 將設備在需要治療的部位移動，根據需要逐漸施加輕度到中度的壓力。在每個治療區域花費大約 15-20 秒，然後將設備滑到下一個治療區域。
3. 短按按鈕可根據您的喜好在三種速度（低、中、高）之間切換。
4. 警告：設備不會自動關機。要關閉 Theragun Relief，請用力長按按鈕直到設備關閉電源。



## 6. 連接按摩頭

1. 在連接或移除任何按摩頭之前，請確保設備已關閉。
2. 將按摩頭對齊肘臂的尖端，然後推入以進行連接。
3. 若要移除按摩頭，請用一隻手握住三角握柄，另一隻手握住按摩頭。將一根手指放在塑膠接頭的每一側，然後用力拉下按摩頭。
4. 警告：不要將手指放在按摩頭和肘臂末端之間，因為這可能會導致夾傷和受傷。
5. 注意：本設備的活塞（金屬桿）使用後可能會變得溫熱；這個是正常的。



✓  
正確

✗  
不正確

如果您開始注意到磨損跡象，建議您更換按摩頭。

## 使用按摩頭

Theragun Relief 具有三個有針對性的高品質按摩頭，專為更個人化的治療而設計。減震型、標準球型和指型按摩頭舒適衛生，不會吸收汗水、乳液或油脂。



### 減震型

適用於壓痛或敏感區域和整體使用。

使用減震型按摩頭進行緊實而柔和、舒緩的全身按摩。

減震型按摩頭專為一般用途而設計，可在壓痛、敏感或骨骼部位進行低衝擊治療。請勿使用此設備直接接觸骨骼（即脊柱、膝蓋骨）。其寬底可最大限度地增加表面積，進而確保與身體進行更大面積、更有效的接觸。



### 標準球型

適用於大肌肉群和小肌肉群

使用標準球型按摩頭進行全身按摩。

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

### Thumb

適用於痛點與下背部。

使用高壓點指型按摩頭緩解疼痛。

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

## 7. Theragun Relief 後續保養和清潔

### 裝置維護

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

### 保養和清潔

1. Theragun Relief 不防水，也不可機洗。不要讓任何液體或水進入設備中。
2. 清潔前，請確保裝置已關閉電源。
3. 若要清潔，請用消毒布擦拭設備表面以清除任何殘留物質。
4. 裝置無殘留後，使用乾淨的消毒布徹底清潔裝置表面和按摩頭，以圓周運動擦拭。

## 8. 充電

- 當設備開啓時，電池電量將持續顯示在電源按鈕的 LED 燈上。
- 若要在設備關閉時查看電量，請快速地按下壓電源按鈕，LED 電池指示燈將閃爍指示電池電量。
  - 閃爍橘色：電池電量低
  - 閃爍藍色：電池電量中等
  - 閃爍綠色：電池電量高
  - 穩定綠色：電池電量飽滿
- 充電前請確保裝置已關閉；充電時裝置不會開機。
- 此設備已啟用 USB-C。要為設備充電，請將包裝中隨附的 USB-C 充電線的一端插入設備，將另一端插入轉接器。
- 設備充電時，按鈕上的 LED 燈會閃爍。
- 當設備電池電量飽滿時，按鈕上的 LED 指示燈將變為穩定綠色。
- 充電完成後，從 Theragun Relief 設備上拔下 USB-C 充電線。
- Theragun Relief 設備的電池壽命約為 120 分鐘。

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

請參閱警告插頁，了解重要的安全性說明

# 빠른 사용 안내

## 테라건 릴리프 알아보기

### 퍼커시브 마사지 테라피

효과적인 트리트먼트를 제공하는 테라건의 3가지 마사지 팁

KR



**딤프너**  
연약하고 민감한 부위의  
통증을 줄여 줍니다.



**스탠다드볼**  
전신 마사지로 긴장을 풀어  
줍니다



**썸**  
허리와 통증을 유발하는  
지점에 효과적입니다.

### 마사지 팁 연결하기

원하는 팁을 선택합니다. 팁을 끝에 정렬하고 밀어서 단단히 결합시키고, 잡아당겨 제거합니다.

### 전원 켜기

버튼을 길게 누릅니다. 다시 버튼을 짧게 눌러 3가지 속도 중 원하는 속도를 선택합니다.

쉽고 자세한 단계별 루틴을 살펴보세요. 다음 중에서 선택하세요.

다리를 위한 재충전, 목 긴장 완화, 하부 요통 완화

## 1. 제품 개요

# THERAGUN RELIEF

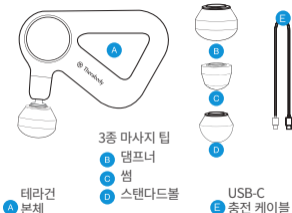
모두를 위한 편안하고 일상적인 마사지.

테라건 릴리프의 퍼커시브 마사지 테라피로 하루를 기분 좋게 유지하세요. 일상 속의 통증과 스트레스를 완화하고 근육 긴장과 결림 등과 같은 불편함을 개선하는 과학적으로 입증된 효과를 선보입니다. 버튼 하나로 간단하게 조작할 수 있으며 특허받은 멀티 그립 핸들로 신체 곳곳까지 편하게 마사지할 수 있습니다.

### 사용 목적

테라건 릴리프는 퍼커시브 마사지 테라피를 통해 일상적인 통증을 완화하고 근육의 긴장과 결림 등의 불편함을 개선하며 스트레스를 줄여줍니다. 부드러운 전신 마사지, 민감한 부위를 위한 마사지, 통증을 유발하는 부위의 집중적인 케어 등의 효과를 제공하는 세 가지 마사지 팁 중에서 선택하세요.

## 2. 구성품



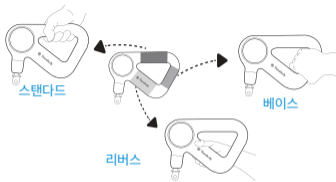
## 3. 테라건 릴리프 알아보기



## 4. 시작하기

### 1단계 기기 본체를 손으로 잡습니다.

인체 공학적으로 디자인된 삼각형 핸들을 손에 넣습니다. 세면으로 구성된 특허받은 삼각형의 멀티그립 디자인은 다양한 위치와 방향으로 잡을 수 있으며, 손과 손목, 팔에 무리를 주지 않고 등이나 허리와 같은 손이 닿기 어려운 부위까지 쉽게 마사지할 수 있습니다.



### 2단계 본체를 켜고 사용하기

버튼을 길게 누르면 전원이 켜집니다. 케어가 필요한 부위에 기기를 대고 앞뒤로 움직입니다. 약한 강도에서 중간 강도까지 압력을 바꿔가며 느낌을 확인합니다. 통증 또는 불편함을 유발하거나 기기가 작동하는 데 지장이 있을 만큼 과도한 압력을 가하지 마십시오. 불편한 부위에 바로 압력을 가하지 마십시오. 주변 부위부터 천천히 마사지하면서 긴장을 이완시킵니다.

### 3단계 테라바디 앱 다운로드

애플 앱 스토어나 구글 플레이 스토어에서 테라바디 앱을 검색하고 휴대폰에 다운로드하세요. 테라바디 계정 생성을 포함하여 제품에 대한 자세한 정보를 얻을 수 있도록 간편하게 앱을 설정할 수 있는 방법을 안내해 드립니다. 테라바디 앱을 이용해 테라건 릴리프를 더욱 쉽게 이해하고 활용하기 위한 다양한 루틴을 확인해보세요.

### 4단계 매일매일 변화를 느껴보세요

마사지부터 집중적인 통증 케어까지, 테라건 릴리프는 매일매일의 웰니스 루틴을 더욱 풍요롭게 만들어 줄 완벽한 아이템입니다.

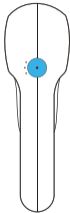
시작하시려면  
QR 코드를 스캔하십시오.



Download on the  
App Store

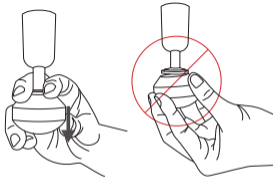
## 5. 테라건 릴리프 사용하기

1. 테라건 릴리프의 전원을 켜려면 기기의 버튼을 길게 누릅니다.
2. 케어가 필요한 부위에 기기를 대고 약한 강도에서 중간 강도로 적절하게 압력을 더해가며 마사지합니다. 한 부위당 약 15~20초 마사지를 진행하고 다음 부위로 이동합니다.
3. 버튼을 짧게 눌러 Low, Medium, High의 세 가지 속도 중 원하는 속도를 선택합니다.
4. 경고: 기기는 자동으로 꺼지지 않습니다. 기기를 끄려면 전원이 꺼질 때까지 버튼을 길게 누릅니다.



## 6. 마사지 팁 연결하기

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



올바른 그립

잘못된 그립

마사지 팁의 마모 흔적이 보이기 시작하면 교체하는 것이 좋습니다.

## 마사지 팁 사용하기

테라건 릴리프에는 사용자에게 보다 최적화된 마사지 효과를 제공하기 위한 3가지 고성능 팁이 포함되어 있습니다. 댄프너, 스탠다드볼, 썸 팁은 편안하고 위생적이며 땀이나 로션, 오일이 흡수되지 않습니다.



### 댄프너

민감하고 연약한 부위 및 전신용

댄프너를 사용하면 부드러우면서도 강하고 진정 효과가 있는

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



### 스탠다드볼

크고 작은 근육 부위용

전신 마사지에는 스탠다드볼 팁을 사용하세요.

스탠다드볼은 크고 작은 근육 부위 모두에 전반적으로 사용하도록 특별히 설계되었습니다. 댄프너보다 크기가 작아 압력 수준이 높기 때문에 더욱 센 강도로 전신의 긴장을 풀기 위해 사용하기 좋습니다.

### 썸

통증 유발점 및 허리용

강하고 높은 압력의 팁으로 통증을 완화하세요.

사람의 엄지손가락을 모방하여 특별히 설계된 이 팁은 등이나 허리의 집중적인 마사지에 적합합니다. 통증 완화를 위해 엄지손가락을 사용했던 곳이라면 어디든 썸을 사용할 수 있습니다.

## 7. 테라건 릴리프 사용 후 관리 및 세척

### 기기 관리

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

### 관리 및 세척

1. 테라건 릴리프는 방수 기능이 없으며 세탁기로 세척할 수 없습니다. 기기에 액체나 물이 들어가지 않도록 하십시오.
2. 청소하기 전에 기기의 전원이 꺼져 있는지 확인하십시오.
3. 세척 시에는 소독용 물티슈로 내부 표면을 닦아 잔여물을 제거합니다.
4. 기기에 잔여물이 없으면 깨끗한 소독용 물티슈를 사용하여 원을 그리며 기기 표면과 틈을 꼼꼼하게 닦아 냅니다.

## 8. 충전

- 배터리 잔량은 기기를 켜 상태에서 버튼의 LED 표시등에 계속 표시됩니다.
- 기기가 꺼져 있을 때 배터리 잔량을 확인하려면 버튼을 짧게 누릅니다. LED 배터리 표시등이 깜박이며 배터리 잔량이 표시됩니다.
  - 주황색 깜빡임: 배터리 잔량 부족
  - 파란색 깜빡임: 배터리 잔량 50%
  - 녹색 깜빡임: 배터리 잔량 많음
  - 녹색 점등: 배터리 완충
- 충전하기 전에 기기의 전원이 꺼져 있는지 확인하세요. 충전 중에는 기기가 켜지지 않습니다.
- 본 제품은 USB-C 케이블을 지원합니다. 충전 시 제품에 포함된 USB-C 케이블의 한쪽 끝을 기기와 연결하고 다른 쪽 끝을 어댑터에 연결합니다.
- 충전 중에는 버튼의 LED 표시등이 깜박입니다.
- 배터리가 완충되면 버튼의 LED 표시등이 녹색으로 바뀝니다.
- 충전이 완료되면 본체에서 USB-C 케이블을 분리합니다.
- 본 제품의 배터리 사용 시간은 약 120분입니다.

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

중요한 안전 지침을 위해 주의사항을 읽어주십시오

# クイックスタートガイド

## Theragun Reliefについて

### パーカッションマッサージセラピー

Theragunの3種類のアタッチメントで効果的なマッサージケアができます。



#### ダンブナー

柔らかい部分や敏感な部分の痛みと苦痛を軽減します。



#### スタンダードボール

全身のマッサージに使用して緊張を軽減します。



#### サム

腰とトリガーポイントに使用して痛みを伴うコリを和らげます。

### アタッチメントをつける

必要に応じたアタッチメントを選びます。つける時には、しっかりと押し、取り外す時にはしっかりと引き出します。

### 電源を入れる

ボタンを押したままにします。もう一度ボタンを短く押すと、3段階のスピードに切り替わります。

簡単な手順ガイドのルーティンカードを参照して、以下から選択する  
足を軽くする、首の緊張を軽減しましょう、腰痛を和らげましょう

## 1. 製品概要

# THERAGUN RELIEF

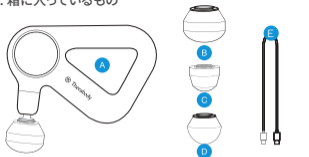
誰もが快適な毎日のマッサージ。

Theragun Reliefは、日々のコリや痛みを和らげ、ストレス、筋肉の緊張を軽減することが科学的に証明されている使いやすいパーカッションマッサージセラピーのデバイスを使って、一日を快適に過ごせます。シンプルに一つだけのボタンでコントロールができ、特許取得済みのマルチグリップハンドルにより、体に負担をかけずにあらゆるところに快適に手を伸ばすことができるTheragun Reliefは、日常生活に簡単に取り入れることができます。

### 製品の用途

Theragun Reliefのパーカッションマッサージセラピーは、日常の痛みやコリを和らげ、筋肉の緊張、ストレス、痛みを伴うコリを軽減することを目的としています。心地よい全身マッサージ、敏感な領域を鎮め、または痛みを伴うトリガーポイントに的を絞る、3個のアタッチメントからお選びください。

## 2. 箱に入っているもの



3個のアタッチメント

**B** ダンプナー

**C** サム

**D** スタンダードボール

USB-C

**E** 充電ケーブル

**A** Theragun®  
デバイス

## 3. Theragun Relief について



特許取得済み三角形マ  
ルチグリップハンドル

交換可能なパーカッ  
ションアタッチメント

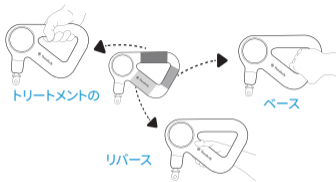
ボタン

USB-Cポ  
ート

#### 4. はじめに

##### ステップ1 デバイスを持ち上げて持ちます。

人間工学に基づいて設計されたTheragun Triangleハンドルに手を滑り込ませます。特許取得済みのセラガントライアングルハンドルデザインは3辺を有し、セラガンリリースをどの辺からも様々な方法で持つことができ、手や手首、前腕に負担をかけずに背中などの届きにくい部分をこれまで以上に簡単にケアできます。



##### ステップ2 デバイスの電源を入れて使ってみます。

中央のボタンをしっかりと長押しして、デバイスの電源をオンにします。意図したケア領域に対して、本製品を前後に動かします。必要に応じて、軽度から中度の圧力をかけてください。過度の圧力や、痛みや不快感を引き起こしたり、本製品の正常な機能を妨げたりするレベルの圧力を決して加えないでください。最初に違和感のある部分から直接圧力をかけ始めないでください。その代わりに、緊張を減らすように該当する部分の周りでゆっくりと動かします。

##### ステップ3 Therabodyアプリをダウンロードする

App StoreまたはPlayストアでTherabodyアプリを検索し、携帯電話にアプリをダウンロードします。Theragun Reliefの詳細については、Therabodyアカウントの作成など、ストレスのないセットアップをご案内します。Therabodyアプリは、Theragun Reliefを最大限に活用するためのルーティンを見つけるのに役立ちます。

##### ステップ4 違いを感じます。毎日

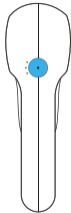
Theragun Reliefを心地よいマッサージに使用する場合でも、痛みを軽減するためのより狙いを定めたケアに使用する場合でも、Theragun Reliefは毎日のウェルネスルーティンに加えるのに最適です。

QRコードをスキャンして  
始めましょう。



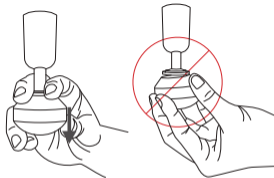
## 5. Theragun Reliefを使用する

1. Theragun Reliefの電源を入れるには、デバイスのボタンを長押しします。
2. ケアが必要な部分全体に本製品を動かして、必要に応じて徐々に軽度から中度の圧力をかけます。各ケア領域に約15～20秒かけてから、本製品を次のケア領域に移動します。
3. ボタンを短く押して、好みに応じて3段階の速度（低、中、高）で切り替えます。
4. 警告: 本製品は自動で電源が切れるわけではありません。Theragun Reliefをオフにするには、デバイスの電源がオフになるまでボタンをしっかりと長押しします。



## 6. アタッチメントをつける

1. アタッチメントを取り付けるまたは取り外す前に、デバイスの電源がオフになっていることを確認します。
2. アームの先端にアタッチメントを合わせて押しと取り付けられます。
3. アタッチメントを取り外すときは、片手で三角グリップを持ち、もう一方の手でアタッチメントを持ちます。プラスチックコネクタの両側に指を1本ずつかけて、アタッチメントをしっかりと引き抜きます。
4. 警告: アタッチメントとアーム先端の間に指を入れないでください。挟まれたり、怪我をする恐れがあります。
5. 注: 使用後、本製品のピストン（金属棒）が熱くなる場合があります。これは正常です。



✓  
正

✗  
誤

磨耗の兆候が見られる場合は、アタッチメントを交換することをお勧めします。

## アタッチメントを使用する

Theragun Reliefには、より個別化されたケアのために設計された、対象を絞った高品質のアタッチメントが3個あります。ダンパー、スタンダードボール、サムのアタッチメントは、汗、ローション、油分を吸収せず、快適かつ衛生的です。



### ダンパー

柔らかい部位や敏感な部位、および全体的な使用に適しています。

ダンパーアタッチメントを使用して、優しくしっかりと、心地よい全身 マッサージをします。

ダンパーアタッチメントは、一般的な使用のために設計されており、デリケートな部分、敏感な部分、または骨の多い部分への衝撃の少ないケアに向いています。このデバイスを使って骨(背骨、膝蓋骨など)に直接触れないでください。ベースが広いので体との接触面積がより多くなり、より効率的になります。



### スタンダードボール

大小の筋群向き

スタンダードボールアタッチメントを使用して、全身のマッサージを行います。

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

### サム

トリガーポイントと腰向き

サムアタッチメントで痛みを和らげます。

人間の親指を模してデザインされたこのアタッチメントは、腰のポイントセラピーに使用します。親指を使ったことがある場所であれば、どこでも使用できます。

## 7. お手入れ後のTheragun Relief

### 美顔器のお手入れ

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

### お手入れと掃除

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

### 8. 充電する

- 本製品がオンの時には、電源ボタンのLEDライトに、バッテリー残量が継続的に表示されます。
- 本製品がオフの時にバッテリー残量を確認するには、電源ボタンを短く押すと、LEDライトが点滅してバッテリー残量が表示されます。
  - オレンジ色の点滅: バッテリー残量が少ない
  - 青色の点滅: バッテリー残量が中程度
  - 緑色の点滅: バッテリー残量が多い
  - 緑色に点灯: バッテリー残量がフル
- 充電前にデバイスの電源がオフになっていることを確認してください。充電中はデバイスの電源は入りません。
- 本製品はUSB-C対応です。本製品を充電するには、パッケージに含まれているUSB-Cケーブルの一端を本製品に接続し、もう一端をアダプターに接続します。
- 本製品の充電中は、ボタンのLEDライトが点滅します。
- 本製品のバッテリー量がフルになると、ボタンのLEDライトが緑色に点灯します。
- 充電が完了したら、Theragun ReliefからUSB-Cケーブルを抜きます。
- Theragun Reliefのバッテリー寿命は約120分です。

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

同梱の警告に記載されている、安全に関する重要な注意事項をご覧ください





# THE RAGUN

by Therabody

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



@Therabody