



Therabody

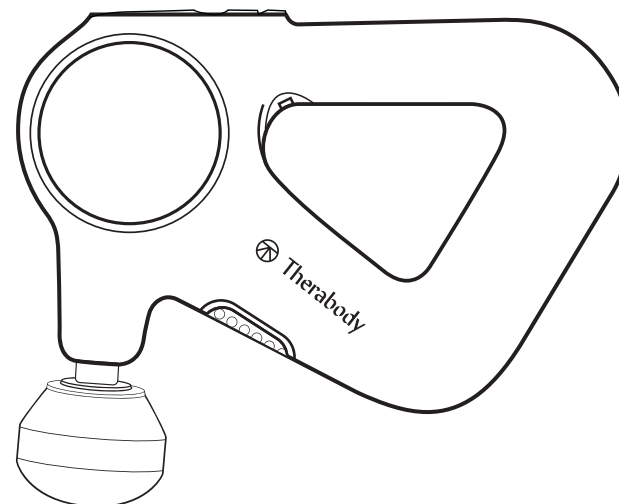
# **THERAGUN** PRO Plus

User Manual

## TABLE OF CONTENTS

1. Product Overview
2. Download the Therabody app
3. Connect to the Therabody app
4. What's in the Box
5. Getting to Know Your Device
6. Getting Started
7. Using the Device
8. Therapy Benefits
9. Using the Device's Biometric Sensor
10. Connecting the Attachments
11. Using the Attachments
12. Device After Care and Cleaning
13. Charging

EN	3-9
ES	10-17
FR	18-25
IT	26-33
DE	34-41
RU	42-49
NL	50-57
ESMX	58-65
FRCA	66-73
SC	74-81
TC	82-89
KR	90-97
JP	98-105



## 1. Product Overview

# THERAGUN PRO Plus

### Your partner for mind & body wellness.

Elevate your performance with the Theragun PRO Plus device, our innovative new multi-therapy device that combines our strongest deep muscle massage with LED light therapy, vibration therapy, heat therapy and cold therapy for faster, more effective recovery.

Use each therapy individually or combine therapies to more efficiently treat your body. The Theragun PRO device is trusted by the pros and scientifically proven to relieve pain, treat joints, improve mobility, optimize recovery, enhance physical and mental performance. Equipped with a built-in biometric sensor, guided breathwork, and step-by-step routines, the Theragun PRO Plus device goes where no massage device has gone before.

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

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



Scan the QR code to get started.

## 3. Connect Your Theragun PRO Plus Device to the Therabody app

### *Start here if you're a new Therabody app user*

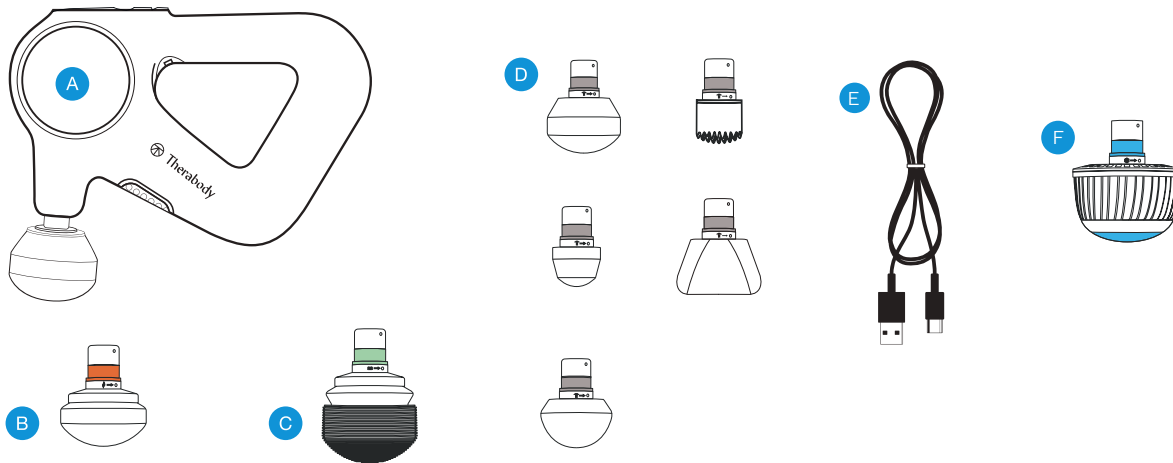
1. Download the Therabody app from the App Store or Play Store.
2. Follow the in-app instructions to create a new Therabody app account and verify your email.
3. Press and hold the center button to turn on your Theragun PRO Plus device. Your Theragun PRO Plus device must be powered on to locate and pair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

### *Start here if you've previously used the Therabody app*

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

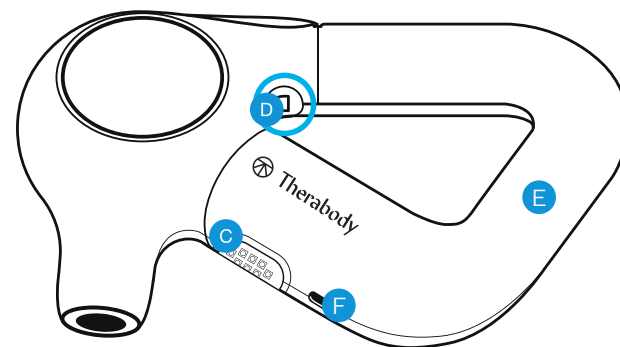
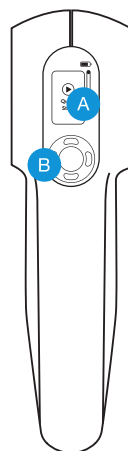
## 4. What's in the box

- A** Theragun PRO Plus device
- B** Heat attachment
- C** Vibration attachment
- D** Five percussive attachments (Dampener, Thumb, Standard Ball, Micro-point, Wedge)
- E** USB-C charging cable
- F** (\*Cold sold separately)



## 5. Getting To Know Your Theragun Device

- A** High-resolution display TFT LCD screen
- B** Button pad
- C** Infrared LED Light Therapy
- D** Biometric sensor
- E** Patented triangle multi-grip handle
- F** USB-C Port



## 6. Getting started

### Powering The Theragun Device On and Off.

To power on your Theragun PRO Plus device, firmly press the center button on the device. Firmly press the same button to power off the device.

#### Step 1

##### Pick up and hold the device.

Slide your hand into the ergonomically designed Theragun triangle handle. Our patented Theragun triangle multi-grip handle design is three-sided, so you can hold the Theragun PRO Plus device 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 press the center button to turn on the device. The device's TFT LCD screen will light up when the device is on. You can select Quick Start or toggle through a variety of treatment routines using the up and down buttons. Press the center button to select your treatment. Move the Theragun PRO Plus device back and forth over the area you're treating and experiment with different amounts of light-to-moderate pressure on your body. Do not start by putting pressure directly on an area of discomfort. Instead, work slowly around the area to reduce tension.

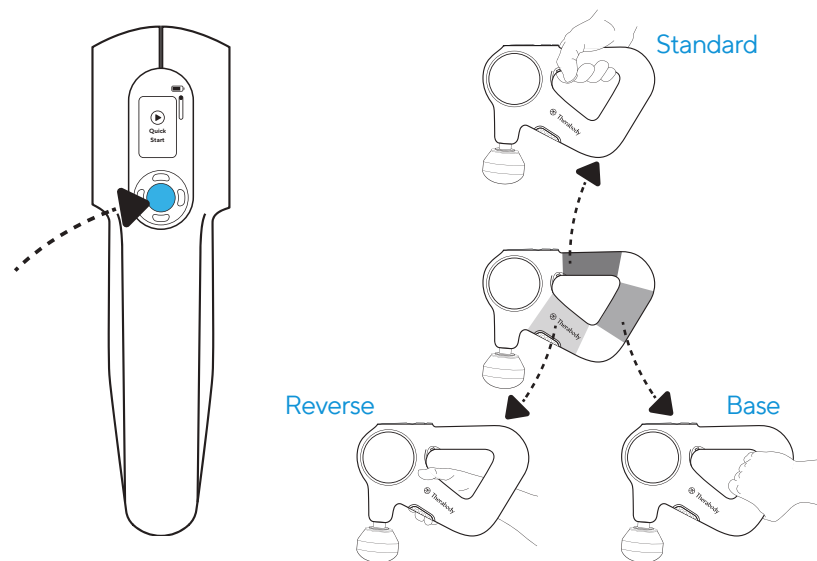
#### Step 3

##### Use the Therabody app

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

## 7. Using the Theragun PRO Plus Device

1. Select a percussive therapy attachment and connect it to your device.
2. Slide your hand into the ergonomically designed Theragun Triangle handle. Firmly press the center button on the front of the device to power on the Theragun PRO Plus device. The device's TFT LCD screen will light up when the device is on.
3. Select "Quick Start" to begin using the device without a guided routine, or toggle through preset guided treatment routines and press the center button to select a treatment routine.
4. Once your desired treatment is selected, toggle through the five speed options to increase or decrease treatment speed, respectively.
5. Move the device across the areas in need of treatment, gradually applying light to moderate pressure as needed. The Force Meter will appear on the TFT LCD display momentarily when pressure is applied from the device to your body.
6. Follow the preset treatment as the device guides you to move between muscle groups.
7. To pause, skip, exit, or resume your treatment, toggle to the respective indicator and short press the button.



- 8. Infrared LED light therapy.** The Theragun PRO Plus device is equipped with 13 LED lights to provide infrared LED light therapy. To add infrared LED light therapy to your routine, toggle to the infrared LED light indicator. Short press to turn the infrared LED light therapy on and short press to turn it off. Infrared LED light therapy is most effective when applied directly to the skin. Infrared LED light therapy will be applied to the treatment area simultaneously with percussive, vibration, and heat therapy. To maximize your treatment benefits, use for approximately 90 seconds on each treatment area. Infrared LED light therapy will not turn on during cold treatments.
- 9. Vibration therapy.** To add Vibration Therapy to your routine, connect the Vibration attachment to your device. Proceed to step 2 to use the device with the Vibration attachment.
- 10. Heat therapy.** To add Heat Therapy to your routine, connect the Heat Therapy attachment to your device. Short press the right button to toggle to the heat indicator. Short press the up button to increase the heat temperature and short press the down button to increase the heat temperature. There are three hot temperature settings, low, medium, and high.
- Low:** Use the low temperature setting if you are new to heat therapy.
  - Medium:** Use the medium temperature setting for performance.
  - High:** Use the high temperature setting over light clothing or while moving quickly across a treatment area.
- 11. Cold therapy.** \*Cold therapy attachment sold separately. To add Cold Therapy to your routine, connect the Cold Therapy attachment to your device. Short press the right button to toggle to the cold indicator. Short press the up button to make the temperature colder and vice versa. There are three cold temperature settings, low, medium, and high.
- Low:** Use the low temperature setting on sensitive areas and if you are new to cold therapy.
  - Medium:** Use the medium temperature setting for full-body recovery and general discomfort.
  - High:** Use the high temperature setting for targeted pain relief.
12. Press and hold the center power button to power off the device.

## 8. Therapy Benefits

Therapy Mode	Therapy Area	Recommended use When and where to use
Percussive Therapy Only	Muscles	Use as a daily massage for up to two minutes per muscle to reduce tension and improve flexibility.
Percussive Therapy + Infrared LED Light Therapy	Muscles	Use for up to 60 seconds per muscle to maximize your warm-up by loosening up stiff muscles and helping prevent soreness, allowing you to perform your best.
Percussive Therapy + Heat Therapy	Muscles	Use for up to 60 seconds per muscle to accelerate your recovery by reducing soreness, boosting circulation, and stimulating healing.
Percussive Therapy + Heat Therapy + Infrared LED Light Therapy	Muscles	Use this highest-intensity massage treatment for up to 60 seconds per muscle to stimulate circulation and reduce pain.
Vibration Therapy Only	Joints + Muscles	Use for up to 5 minutes on sore and sensitive muscles and joints to increase circulation and reduce pain and stiffness.
Vibration Therapy + Infrared LED Light Therapy	Joints + Muscles	Use for up to 3 minutes on sore and sensitive muscles and joints to stimulate healing, boost circulation, and improve recovery.
Cold Therapy (Cold attachment sold separately)	Joints + Muscles	Use for 2-5 minutes on muscles and joints to reduce swelling, inflammation, and pain.

## 9. Using The Theragun PRO Plus Device's Biometric Sensor

### Access Routines with Biometric Sensor in the Therabody App

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

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



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

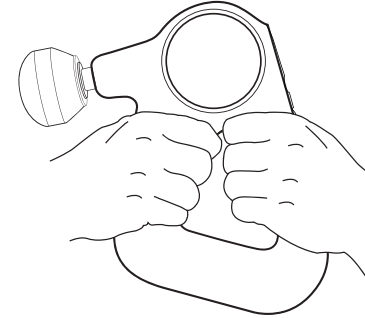
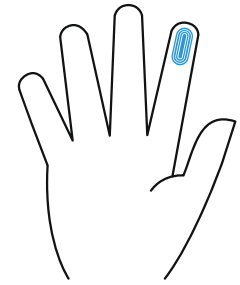
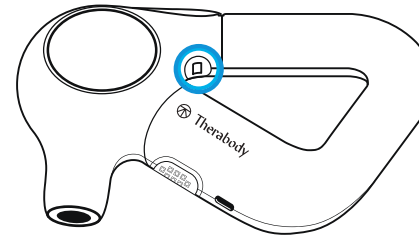
### Preset Guided Breathing Routine

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

### Scanning Your Heart Rate and Displaying on Device

Determine your current heart rate with the tap of your finger. Turn the device on and double tap the biometric sensor with one finger. Find a comfortable position where the tip of your pointer (index) finger completely covers the biometric sensor. Minimize movement until your current heart rate is displayed on the screen—approximately 15–30 seconds. **Minimize movement and do not squeeze or firmly press the biometric sensor, as this may lead to inaccurate readings.**

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

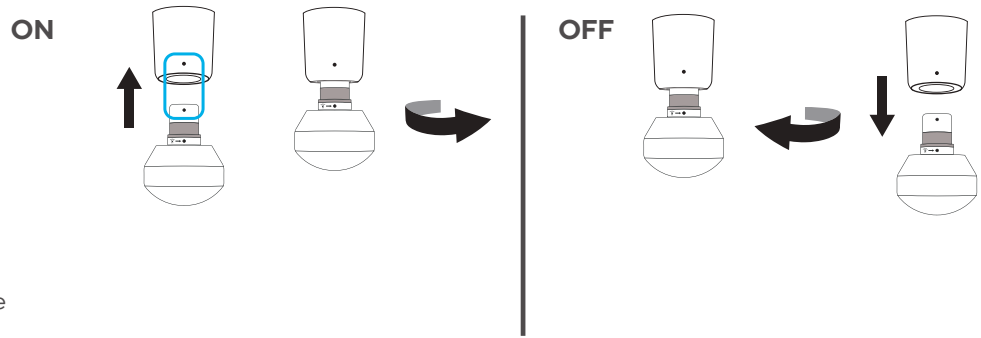


## EN 10. Connecting the Attachments

1. Ensure that the device is powered off before connecting or removing any attachments.
2. Line up the white dot on the device with the white dot on the attachment. Insert the attachment into the device arm, twist and lock into place.
3. To unlock and remove the attachment, twist in the reverse direction and pull it off.

\*Only connect attachments that are included with the Theragun PRO Plus device or the cold attachment that is sold separately. Attachments from other Theragun devices are not compatible with your Theragun PRO Plus device.

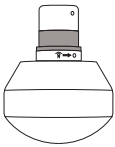
Warning: Do not place your finger between the attachment and the end of the arm, as this may cause pinching or injury.



## 11. Using the Attachments

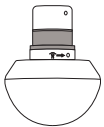
The Theragun PRO Plus device has eight high-quality attachments designed for a more personalized treatment. The five percussive attachments, the Dampener, Standard Ball, Thumb, Micro-point, and Wedge, and the Vibration, Heat, and \*Cold attachments are comfortable and hygienic without absorbing sweat, lotion, or oils.

\*Cold attachment sold separately



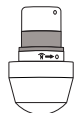
**Dampener** - For tender or sensitive areas and overall use.

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.



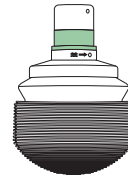
**Standard Ball** - For large and small muscle groups

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.



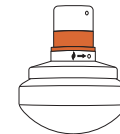
**Thumb** - For trigger points and the lower back.

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.



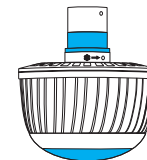
**Vibration** - For joints and bony areas

Relieve joint pain and treat sensitive areas. Use the Vibration attachment to target joint pain and treat bony areas. The vibration attachment increases circulation to treat sensitive areas.



**Heat** - For muscles

Loosen up stiff muscles and accelerate recovery. Use the Heat attachment to loosen up stiff muscles before a workout, or after a workout to accelerate muscle recovery.



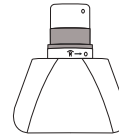
**Cold (Sold separately)** - For joints and muscles

Reduce inflammation, pain, and swelling. Use the Cold attachment to relieve swelling and reduce inflammation.



### Micro-point – For increased stimulation.

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



### Wedge – For shoulder blades and IT bands.

**Warm up muscles and improve flexibility with the Wedge attachment.** Uniquely designed for use on shoulder blades and IT bands, the Wedge attachment is used for “scraping” and “flushing” motions, mirroring techniques commonly used in sports massages.

## 12. The Theragun PRO Plus Device After Care & Cleaning

### Device Maintenance

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

### Care and Cleaning

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

## 13. Charging

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

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

## Intended Use

### Percussive Massage Therapy

Relieve aches and pains, improve performance, enhance recovery, and improve flexibility.

### Infrared LED Light Therapy

Stimulate circulation to boost healing. Combine with other therapies for a more effective treatment.

### Vibration Therapy

Relieve joint pain and treat sensitive areas.

### Heat Therapy

Loosen up stiff muscles and accelerate recovery.

### Biometric Sensor

Built-in biometric sensor for personalized insights.

### Guided Breathwork

Haptic-lead breathing routines to reduce stress and improve relaxation.

### Cold Therapy (sold separately)

Reduce inflammation, pain, and swelling.

See Warnings insert for important safety instructions

# Introducción a tu Theragun PRO Plus



## Terapia con luz LED

Activa la circulación para aumentar la curación.  
Combínalo con otras terapias para lograr un tratamiento más eficaz.



## Terapia de vibración

Alivia el dolor articular y trata las zonas sensibles.



## Termoterapia

Relaja los músculos rígidos y acelera la recuperación.



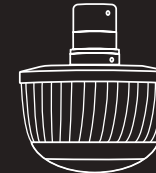
## Sensor biométrico

Sensor biométrico integrado para obtener información personalizada.



## Trabajo de respiración guiada

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



## Cabezal de terapia de frío (se vende por separado)

Reducir la inflamación, el dolor y la hinchazón estimula la recuperación

## Terapia de masaje percusiva

El tratamiento de masaje más fuerte y profundo de Theragun con 5 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



### Cuña

para los omóplatos, la banda iliotibial y para movimientos de raspado



### Micropuntas

mejora la circulación y estimula la recuperación

## Inicia el tratamiento

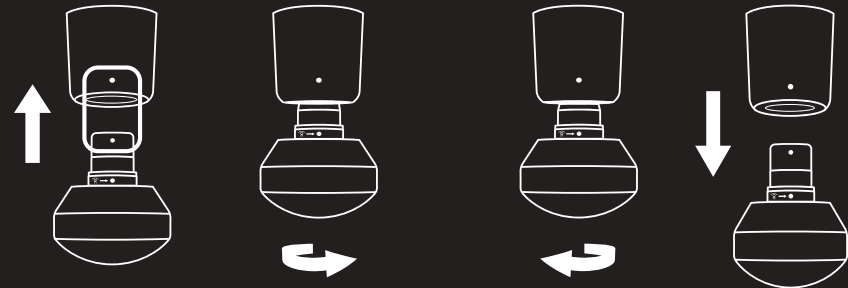
Mantén pulsado el botón central para encender el dispositivo y pulsa el botón de arriba o abajo para explorar fácilmente rutinas guiadas paso a paso directamente desde tu dispositivo. No aprietes ni presiones firmemente el sensor biométrico, ya que este puede conducir a lecturas erróneas.

## Conectar un cabezal

Alinea el punto blanco del dispositivo con el punto blanco del cabezal. Inserta el brazo del dispositivo en el cabezal, gíralo y asegúralo. puede conducir a lecturas erróneas.

## Consejo de experto

Consulta rápidamente el ritmo cardíaco pulsando dos veces el sensor biométrico con el dedo índice para acceder a esta función. Encuentra una posición cómoda en la que el dedo cubra completamente el sensor y muévete lo menos posible hasta que se muestre la lectura del ritmo cardíaco en la pantalla.



Conectar tu cabezal

Desconectar tu cabezal



## Aprovecha aún más con la aplicación de Therabody

Personaliza aún más tu dispositivo y encuentra rutinas específicas para tus necesidades.

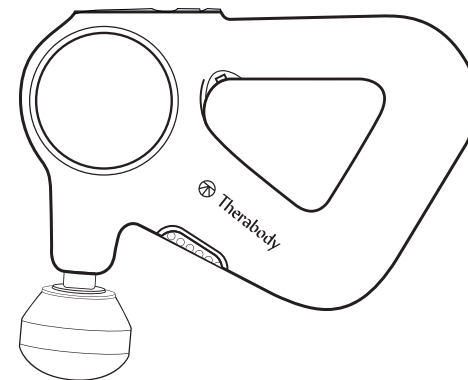
## 1. Descripción general del producto

# THERAGUN PRO Plus

Tu mejor aliado para el bienestar mental y corporal.

Mejora tu rendimiento con el dispositivo Theragun PRO Plus, nuestro innovador dispositivo multiterapia que combina nuestro masaje muscular profundo más fuerte con terapia de luz LED, vibración, terapia de calor y terapia de frío para lograr una recuperación más rápida y eficaz.

Utiliza cada terapia por separado o combina terapias para tratar tu cuerpo de manera más eficiente. Los profesionales confían en el dispositivo Theragun PRO Plus y está científicamente probado que alivia el dolor, trata las articulaciones, mejora la movilidad, optimiza la recuperación y mejora el rendimiento físico y mental. Equipado con un sensor biométrico integrado, respiración guiada y rutinas paso a paso, el dispositivo Theragun PRO Plus llega donde ningún dispositivo de masaje ha llegado antes.



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

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



Escanee el código QR para empezar.

## 3. Conecta tu dispositivo Theragun PRO Plus a la aplicación de Therabody

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

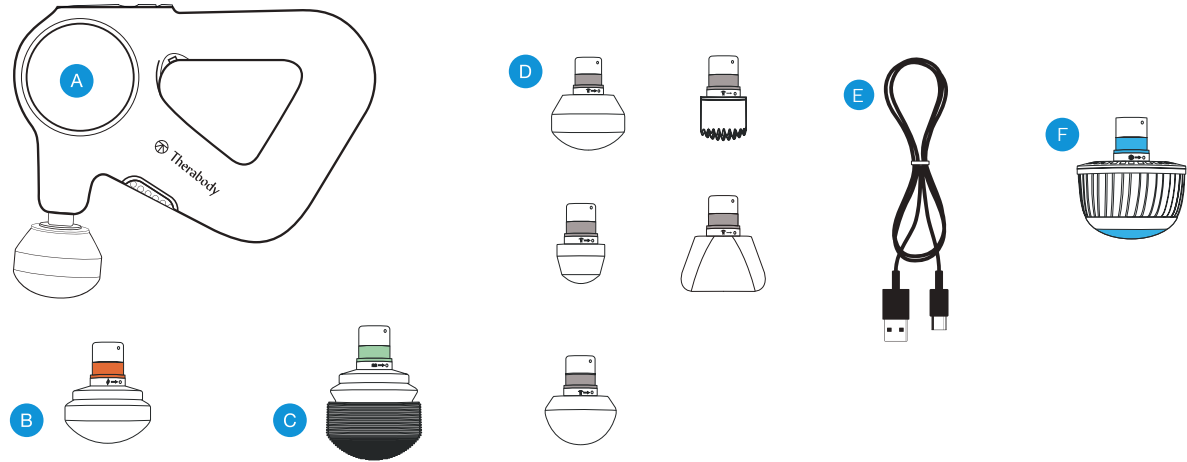
1. Descarga la aplicación de Therabody desde App Store o Play Store.
2. Sigue las instrucciones de la aplicación para hacerte una nueva cuenta de la aplicación de Therabody y verificar tu correo electrónico.
3. Mantén presionado el botón central para encender tu dispositivo Theragun PRO Plus. Tu dispositivo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

### Empieza aquí si ya has usado la aplicación de Therabody

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

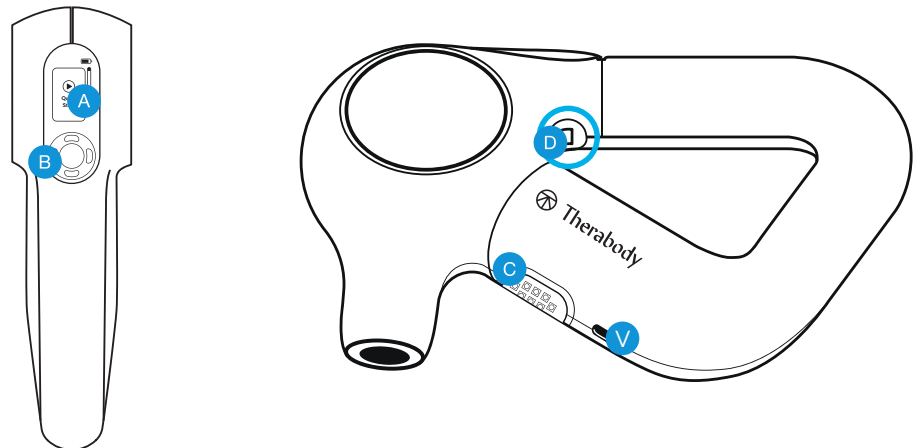
## 4. Contenido de la caja

- A** Dispositivo Theragun PRO
- B** Cabezal de calor
- C** Cabezal de vibración
- D** Cinco cabezales percusivos (amortiguador, pulgar, bola estándar, micropuntas, cuña)
- E** Cable de carga USB-C
- F** (\*El cabezal de frío se viaja)



## 5. Introducción a tu dispositivo Theragun

- A** Pantalla TFT LCD de alta resolución
- B** Panel de control
- C** Terapia de luz LED infrarroja
- D** Sensor biométrico
- E** Mango multiagarre triangular patentado
- V** Puerto USB C



## ES 6. Guía de inicio rápido

### Encendido y apagado del dispositivo Theragun.

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

#### Paso 1

#### Coger y sujetar el dispositivo.

Mete la mano en el mango triangular de Theragun de diseño ergonómico. Nuestro mango triangular multiagarre de Theragun patentado tiene tres caras, por lo que puedes sostener el Theragun PRO Plus 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

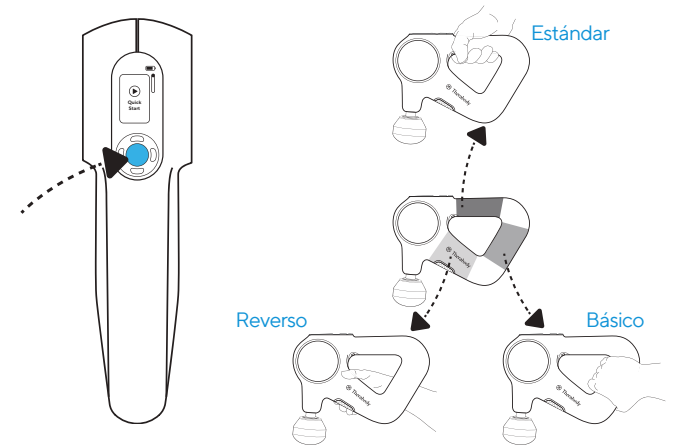
#### Encender y probar el dispositivo.

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

#### Paso 3

#### Utilizar la aplicación de Therabody

Conecta tu Theragun PRO Plus a la aplicación de Therabody para obtener más información sobre cómo usar el dispositivo, acceder a rutinas guiadas paso a paso que abarcan todos los tipos de terapia y recibir recomendaciones basadas en tus objetivos, actividades y preocupaciones personales de bienestar. Con la aplicación de Therabody, también puedes descargar las rutinas guiadas directamente en tu dispositivo Theragun PRO Plus para acceder a ellas rápidamente desde cualquier lugar.



## 7. Uso del dispositivo Theragun PRO Plus

1. Selecciona un cabezal de terapia percusiva y conéctalo a tu dispositivo.
2. Mete la mano en el mango triangular de Theragun de diseño ergonómico. Mantén pulsado el botón central de la parte delantera del dispositivo para encender el dispositivo Theragun PRO Plus. La pantalla LCD TFT del dispositivo se encenderá cuando el dispositivo esté encendido.
3. Selecciona «Inicio rápido» para empezar a usar el dispositivo sin una rutina guiada o cambia entre las rutinas de tratamiento guiado preestablecidas y pulsa el botón central para seleccionar una rutina de tratamiento.
4. Una vez seleccionado el tratamiento deseado, cambia entre las cinco opciones de velocidad para aumentar o disminuir la velocidad del tratamiento, respectivamente.
5. Pasa el dispositivo por las zonas que necesiten tratamiento aplicando gradualmente una presión ligera a moderada, según tus necesidades. El medidor de fuerza aparecerá en la pantalla LCD de forma momentánea cuando se aplique presión desde el dispositivo al cuerpo.
6. Sigue el tratamiento preestablecido a medida que el dispositivo te va guiando para pasar de un grupo muscular a otro.
7. Para pausar, saltar, salir o reanudar el tratamiento, activa el indicador correspondiente y pulsa el botón.
8. **Terapia de luz LED infrarroja.** El dispositivo Theragun PRO Plus está equipado con 13 luces LED para proporcionar terapia de luz LED infrarroja. Para agregar la terapia de luz LED infrarroja a tu rutina, activa el indicador de luz LED infrarroja. Pulsa para encender la terapia de luz LED infrarroja y pulsa para apagarla. La terapia de luz LED infrarroja es más efectiva cuando se aplica directamente sobre la piel. La terapia de luz LED infrarroja se aplicará a la zona de tratamiento de forma simultánea con la terapia percusiva, la vibración y el calor. Para maximizar los beneficios de tu tratamiento, úsalo durante aproximadamente 90 segundos en cada zona de tratamiento. La terapia de luz LED infrarroja no se activará durante los tratamientos de frío.
9. **Terapia de vibración.** Para añadir la terapia de vibración a tu rutina, conecta el cabezal de vibración al dispositivo. Continúa con el paso 2 para usar el dispositivo con el cabezal de vibración.
10. **Terapia de calor.** Para añadir la terapia de calor a tu rutina, conecta el cabezal de terapia de calor al dispositivo. Pulsa el botón derecho para activar el indicador de calor. Pulsa el botón de arriba para subir la temperatura y pulsa el botón de abajo para bajar la temperatura. Hay tres ajustes de temperatura: baja, media y alta.
  - a. **Baja:** utilice el ajuste de temperatura baja si es tu primera vez con la terapia de calor.
  - b. **Media:** utiliza el ajuste de temperatura media para mejorar el rendimiento.
  - c. **Alta:** utiliza el ajuste de temperatura alta sobre ropa fina o mientras te mueves rápidamente sobre una zona de tratamiento.
11. **Terapia de frío.** \*El cabezal de terapia de frío se vende por separado. Para añadir la terapia de frío a tu rutina, conecta el cabezal de terapia de frío al dispositivo. Pulsa el botón derecho para activar el indicador de frío. Pulsa el botón de arriba para que baje la temperatura y viceversa. Hay tres ajustes de temperatura de frío: baja, media y alta.
  - a. **Baja:** utiliza el ajuste de temperatura baja en las zonas sensibles y si es tu primera vez con la terapia de frío.
  - b. **Media:** utiliza el ajuste de temperatura media para lograr una recuperación de todo el cuerpo y molestias generales.
  - c. **Alta:** utiliza el ajuste de alta temperatura para aliviar dolores específicos.

## 8. Beneficios de la terapia

Modo de terapia	Zona de terapia	Uso recomendado Cuándo y dónde usarlo
Solo terapia percusiva	músculos	Utilízala como masaje diario durante dos minutos como máximo por músculo para reducir la tensión y mejorar la flexibilidad.
Terapia percusiva + Terapia de luz LED infrarroja	músculos	Utilízala durante un máximo de 60 segundos por músculo para maximizar tu calentamiento, relajando los músculos agarrotados y ayudando a prevenir las agujetas, lo que te permitirá rendir al máximo.
Terapia percusiva + Termoterapia	músculos	Utilízala durante 60 segundos como máximo por músculo para acelerar tu recuperación al reducir el dolor, activar la circulación y estimular la curación.
Terapia percusiva + Terapia de calor + Terapia de luz LED infrarroja	músculos	Utiliza este tratamiento de masaje de mayor intensidad durante 60 segundos como máximo por músculo para activar la circulación y reducir el dolor.
Solo terapia de vibración	Articulaciones y músculos	Utilízala hasta un máximo de 5 minutos en músculos y articulaciones doloridos y sensibles para aumentar la circulación y reducir el dolor y la rigidez.
Terapia de vibración + Terapia de luz LED infrarroja	Articulaciones y músculos	Utilízala hasta un máximo de 3 minutos en músculos y articulaciones doloridos y sensibles para estimular la curación, activar la circulación y mejorar la recuperación.
Terapia de frío (El cabezal de frío se vende por separado)	Articulaciones y músculos	Utilízala durante 2-5 minutos en músculos y articulaciones para reducir la hinchazón, la inflamación y el dolor.

## 9. Uso del sensor biométrico del dispositivo Theragun PRO Plus

### Accede a rutinas con sensor biométrico en la aplicación de Therabody

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

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



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

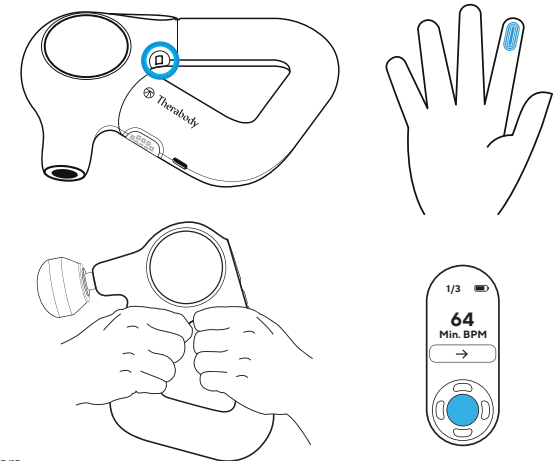
### Rutina de respiración guiada preestablecida

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

### Escanear tu ritmo cardíaco y verlo en el dispositivo

Consulta tu ritmo cardíaco actual con el tacto de un solo dedo. Enciende el dispositivo y pulsa dos veces el sensor biométrico con un dedo. Encuentra una posición cómoda en la que la punta del dedo índice cubra completamente el sensor biométrico. Muévete lo menos posible hasta que tu ritmo cardíaco actual se muestre en la pantalla, en unos 15-30 segundos. **Muévete lo menos posible y no aprietes ni mantengas pulsado el sensor biométrico, ya que esto puede generar lecturas erróneas.**

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

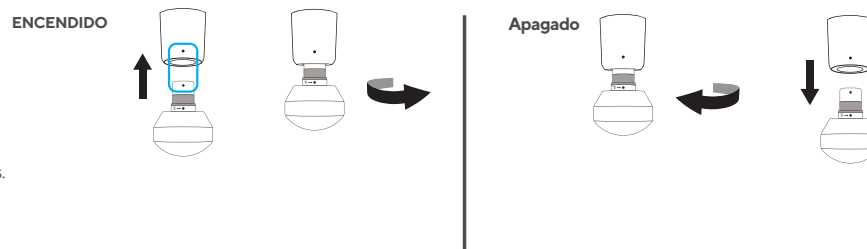


## 10. Conexión de los cabezales

1. Asegúrate de que el dispositivo esté apagado antes de conectar o quitar un cabezal.
2. Alinea el punto blanco del dispositivo con el punto blanco del cabezal. Inserta el cabezal en el brazo del dispositivo, giralo y asegúralo.
3. Para desbloquear y quitar el cabezal, giralo en la dirección contraria y sácalo.

\*Conecta solo los cabezales incluidos con el dispositivo Theragun PRO Plus o el cabezal de frío que se vende por separado. Los cabezales de otros dispositivos Theragun no son compatibles con tu dispositivo Theragun PRO Plus.

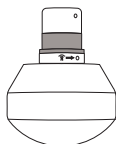
Aviso: no metas el dedo entre el cabezal y el extremo del brazo, ya que esto puede causar pellizcos y lesiones.



## 11. Uso de los cabezales

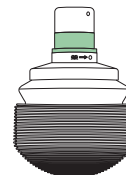
El dispositivo Theragun PRO Plus tiene ocho cabezales de alta calidad diseñados para un tratamiento más personalizado. Los cinco cabezales percusivos, el amortiguador, la bola estándar, el pulgar, el de micropuntas y la cuña, y los cabezales de vibración, calor y \*frío son cómodos e higiénicos, no absorben el sudor, las lociones ni los aceites.

\*El cabezal de frío se vende por separado



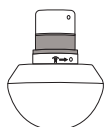
**Amortiguador:** para zonas sensibles o delicadas y para uso general.

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



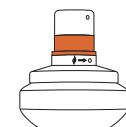
**Vibración –** Para articulaciones y zonas óseas

Alivia el dolor articular y trata las zonas sensibles. Usa el cabezal de vibración para combatir el dolor articular y tratar las zonas óseas. El cabezal de vibración activa la circulación para tratar las zonas sensibles.



**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.



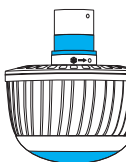
**Calor –** Para los músculos

Relaja los músculos rígidos y acelera la recuperación. Utiliza el cabezal de calor para aflojar los músculos rígidos antes de un entrenamiento o después de un entrenamiento para acelerar la recuperación muscular.



**Pulgar:** para puntos gatillo y la zona lumbar.

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



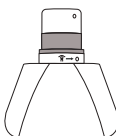
**Frío (Se vende por separado) –** Para articulaciones y músculos

Reduce la inflamación, el dolor y la hinchazón. Usa el cabezal de frío para aliviar la hinchazón y reducir la inflamación.



**Micropuntas:** para una mayor estimulación.

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



**Cuña –** Para omóplatos y bandas iliotibiales.

Calienta los músculos y mejora la flexibilidad con el cabezal cuña. Diseñado exclusivamente para su uso en los omóplatos y las bandas iliotibiales, el cabezal cuña se utiliza para hacer movimientos de "raspado", para imitar técnicas que se utilizan normalmente en los masajes deportivos.

## 12. Cuidado y limpieza del dispositivo Theragun PRO Plus

### Mantenimiento del dispositivo

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

### Cuidado y limpieza

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

## 13. Carga

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

## Uso previsto

### Terapia de masaje percusiva

Alivia dolores y molestias, mejora el rendimiento, maximiza la recuperación y mejora la flexibilidad.

### Terapia de luz LED infrarroja

Activa la circulación para aumentar la curación.  
Combínalo con otras terapias para lograr un tratamiento más eficaz.

### Terapia de vibración

Alivia el dolor articular y trata las zonas sensibles.

### Termoterapia

Relaja los músculos rígidos y acelera la recuperación.

### Sensor biométrico

Sensor biométrico integrado para obtener información personalizada.

### Trabajo de respiración guiada

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

### Cabezal de terapia de frío (se vende por separado)

Reduce la inflamación, el dolor y la hinchazón.

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

# Apprenez à connaître votre Theragun PRO Plus



## La luminothérapie LED

Stimule la circulation pour accélérer la guérison.  
Combinez-la avec d'autres thérapies pour un traitement plus efficace.



## Thérapie par vibration

Alivia el dolor articular y trata las zonas sensibles.



## Thermothérapie

Détend les muscles raides et accélère la récupération.



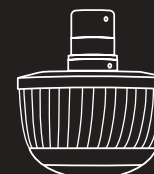
## Capteur biométrique

Capteur biométrique intégré permettant des analyses personnalisées.



## Travail de respiration guidé

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

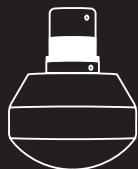


## Thérapie par le froid (vendue séparément)

Réduit l'inflammation, la douleur et le gonflement

## Massothérapie par percussion

La massothérapie la plus forte et le plus profonde de Theragun dotés de cinq embouts différents.



### L'amortisseur

Soulage les courbatures et les douleurs des zones sensibles ou délicates



### La balle standard

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



### Le pouce

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



### Le triangle

pour les omoplates, les bandelettes de Maissiat, les mouvements de « raclage » et de « drainage »



### L'embout micro-point

Stimule la circulation et la récupération

## Commencez votre traitement

Appuyez sur le bouton central et maintenez-le enfoncé pour allumer votre appareil et appuyez sur les flèches du haut ou du bas pour explorer facilement les routines guidées étape par étape, directement depuis votre appareil. Ne pincez pas le capteur biométrique ou n'appuyez pas fermement dessus, car cela peut se traduire par des lectures inexactes.

## Connecter un embout de thérapie

Alignez le point blanc de l'appareil avec le point blanc de l'embout de thérapie. Insérez le bras de l'appareil dans l'embout, tournez et verrouillez-le.

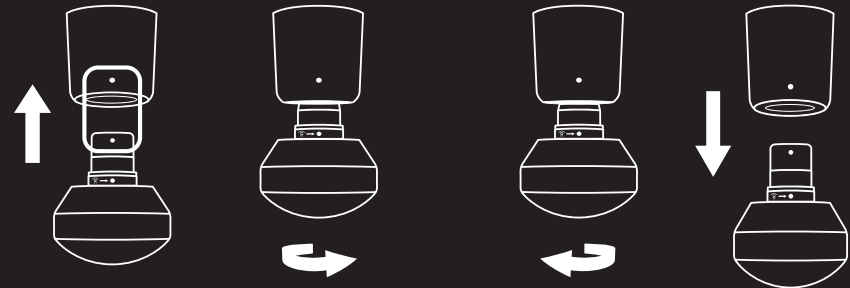
## Conseil Pro

Obtenez une analyse rapide de la fréquence cardiaque en tapotant deux fois sur le capteur biométrique avec le doigt pour accéder à cette fonctionnalité. Trouvez une position confortable avec votre doigt pour couvrir complètement le capteur et minimisez les mouvements jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit affichée à l'écran.



## Découvrez davantage d'informations dans l'application Therabody

Personnalisez davantage votre appareil et trouvez des routines adaptées à vos besoins.



Connexion de votre embout

Déconnexion de votre embout

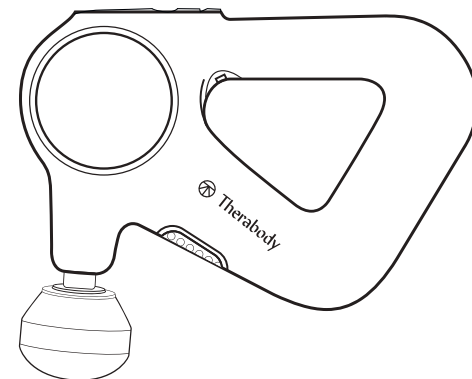
## 1. Présentation du produit

# THERAGUN PRO Plus

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

Améliorez vos performances avec l'appareil Theragun PRO Plus, notre nouvel appareil multi-thérapeutique innovant qui combine notre massage musculaire profond le plus puissant avec la luminothérapie LED, la thérapie par vibration, la thérapie par le chaud et la thérapie par le froid pour une récupération plus rapide et plus efficace.

Utilisez chaque thérapie individuellement ou combinez-les pour un traitement plus efficace de votre corps. Les professionnels font confiance à l'appareil Theragun PRO. Il a été scientifiquement démontré qu'il soulage la douleur, traite les articulations, améliore la mobilité, optimise la récupération et améliore les performances physiques et mentales. Doté d'un capteur biométrique intégré, d'un travail de respiration guidé et de routines étape par étape, l'appareil Theragun PRO Plus va là où aucun appareil de massage n'est jamais allé auparavant.



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

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



Scanner le code QR pour commencer.

## 3. Connectez votre appareil Theragun PRO Plus à l'application Therabody

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

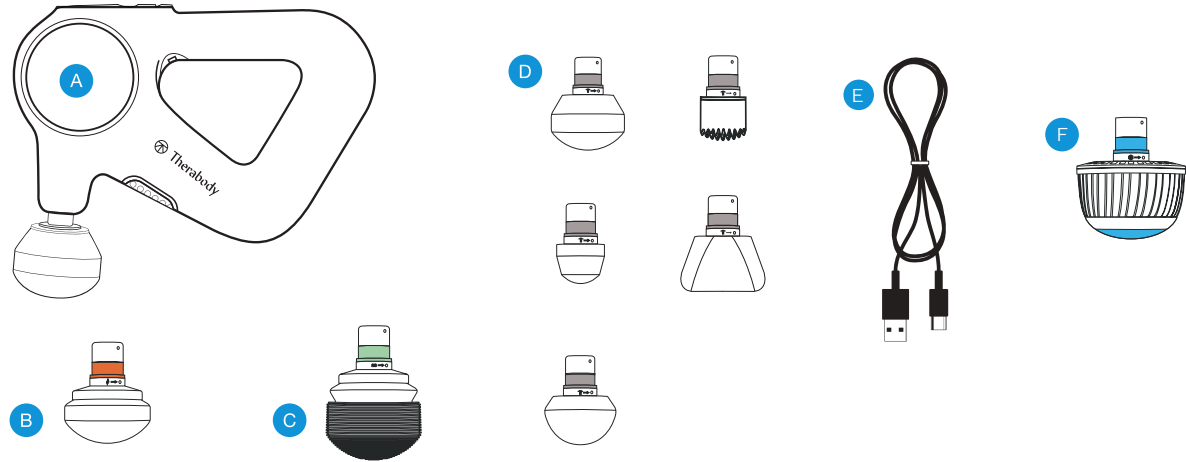
1. Téléchargez l'application mobile Therabody depuis l'App Store ou le Play Store.
2. Suivez les instructions de l'application pour créer un nouveau compte Therabody et vérifier votre adresse e-mail.
3. Appuyez sur le bouton central et maintenez-le enfoncé pour allumer votre appareil Theragun PRO Plus.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

### Commencez ici si vous avez déjà utilisé l'application mobile Therabody :

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

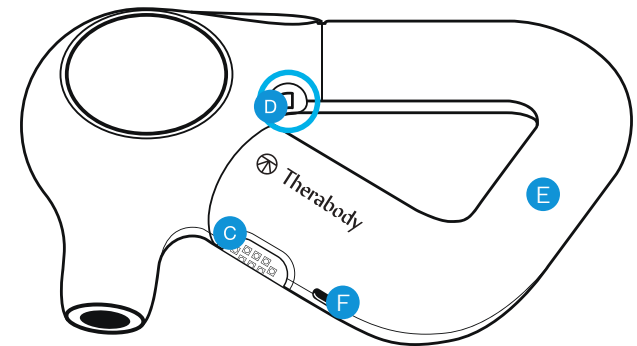
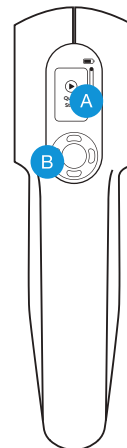
## 4. Contenu de la boîte

- A** Appareil Theragun PRO Plus
- B** Embout thermique
- C** Embout vibratoire
- D** Cinq embouts de thérapie par percussion (l'amortisseur, le pouce, la balle standard, le micro-point, le triangle)
- E** Câble de rechargement USB-C
- F** (\*Embout pour la thérapie par le froid vendu séparément)



## 5. Apprendre à connaître votre appareil Theragun

- A** Écran haute résolution TFT LCD
- B** Boutons
- C** Luminothérapie LED infrarouge
- D** Capteur biométrique
- E** Poignée multiprise brevetée en triangle
- F** Port USB-C



## 6. Pour démarrer

### Allumer et éteindre l'appareil Theragun.

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

#### Étape 1:

##### Prendre en main l'appareil.

Glissez votre main dans la poignée ergonomique en triangle Theragun. Notre poignée triangulaire multiprise brevetée Theragun est dotée de trois faces. Vous pouvez donc tenir l'appareil Theragun PRO Plus 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

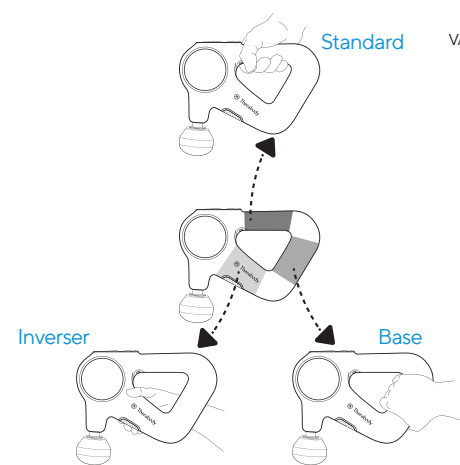
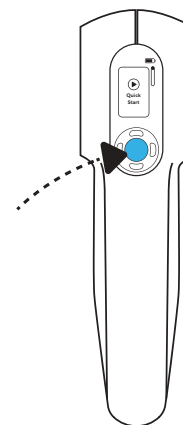
##### Allumer et essayer l'appareil.

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

#### Étape 3

##### Utilisez l'application mobile Therabody

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



## 7. Utilisation de l'appareil Theragun PRO Plus

1. Sélectionnez un embout de thérapie par percussion et connectez-le à votre appareil.
2. Glissez votre main dans la poignée ergonomique en triangle Theragun. Appuyez fermement sur le bouton central à l'avant de l'appareil pour allumer le Theragun PRO Plus. L'écran LCD TFT de l'appareil s'allume lorsque l'appareil est allumé.
3. Sélectionnez « Démarrage rapide » pour commencer à utiliser l'appareil sans routine guidée, ou passez d'un programme de traitement guidé prédéfini à l'autre, puis appuyez sur le bouton central pour sélectionner une routine de traitement.
4. Une fois le traitement souhaité sélectionné, basculez entre les cinq options de vitesse pour augmenter ou diminuer la vitesse de traitement.
5. Faites glisser le dispositif sur les zones à masser, en exerçant une pression graduelle légère à modérée, selon les besoins. L'indicateur de la force apparaît momentanément sur l'écran LCD lorsque l'appareil exerce une pression sur votre corps.
6. Suivez le traitement prédéfini à mesure que l'appareil vous guide pour vous déplacer entre les groupes musculaires.
7. Pour mettre en pause, sauter une étape, quitter ou reprendre votre traitement, basculez vers l'indicateur correspondant et appuyez brièvement sur le bouton.
8. **Luminothérapie LED infrarouge.** L'appareil Theragun PRO Plus est équipé de 13 lumières LED qui fournissent une luminothérapie LED infrarouge. Pour ajouter la luminothérapie LED infrarouge à votre routine, basculez vers l'indicateur de lumière LED infrarouge. Appuyez brièvement pour allumer la luminothérapie LED infrarouge et appuyez brièvement pour l'éteindre. La luminothérapie LED infrarouge est plus efficace lorsqu'elle est appliquée directement sur la peau. La luminothérapie LED infrarouge sera appliquée sur la zone de traitement simultanément avec la thérapie par percussion, vibration et chaleur. Pour maximiser les bienfaits de votre traitement, utilisez pendant environ 90 secondes sur chaque zone de traitement. La luminothérapie LED infrarouge ne s'allume pas pendant les traitements par le froid.
9. **Thérapie par vibration.** Pour ajouter la thérapie par vibration à votre routine, raccordez l'embout vibratoire à votre appareil. Passez à l'étape 2 pour utiliser l'appareil avec l'embout vibratoire.
10. **Thérapie thermique.** Pour ajouter la thérapie thermique à votre routine, connectez l'embout de thermothérapie à votre appareil. Appuyez brièvement sur la flèche de droite pour basculer sur l'indicateur de chaleur. Appuyez brièvement sur la flèche du haut pour augmenter la température et sur la flèche du bas pour baisser la température. Il y a trois réglages de la température : basse, moyenne, élevée.
  - a. **Basse :** Utilisez le réglage de température « basse » si vous êtes novice en matière de thermothérapie.
  - b. **Moyenne :** Utilisez le réglage de température « moyenne » pour plus de performances.
  - c. **Élevée :** utilisez le réglage de température élevée sur les vêtements légers ou en vous déplaçant rapidement sur une zone à traiter.
11. **Thérapie par le froid.** \*Embout de thérapie par le froid vendu séparément. Pour ajouter la thérapie par le froid à ta routine, connectez l'embout de thérapie par le froid à ton appareil. Appuyez brièvement sur la flèche de droite pour passer à l'indicateur de froid. Appuyez brièvement sur la flèche du haut pour baisser la température et vice versa. Il existe trois réglages de température froide : basse, moyenne et élevée.
  - l. **Basse :** utilisez le réglage température basse sur les zones sensibles et si vous êtes novice en matière de thérapie par le froid.
  - m. **Moyenne :** utilisez le réglage de température « moyenne » pour la récupération du corps entier et l'inconfort général.
  - n. **Élevée :** utilisez le réglage de température « élevées » pour soulager la douleur ciblée.
12. Appuyez longuement sur le bouton central d'alimentation pour éteindre l'appareil.

## 8. Avantages thérapeutiques

Mode thérapeutique	Zone de thérapie	Utilisation recommandée Quand et où utiliser l'appareil
Traitement par percussion uniquement	Muscles	Utilisez comme massage quotidien jusqu'à deux minutes par muscle pour réduire les tensions et gagner en souplesse.
Thérapie par percussion + Luminothérapie LED infrarouge	Muscles	Utilisez l'appareil jusqu'à 60 secondes par muscle pour optimiser votre échauffement en relâchant les muscles raides et en aidant à prévenir les douleurs, ce qui vous permettra de donner le meilleur de vous-même.
Thérapie par percussion + Thermothérapie	Muscles	Utilisez l'appareil jusqu'à 60 secondes par muscle pour accélérer votre guérison en réduisant les douleurs et en stimulant la circulation.
Thérapie par percussion + Thermothérapie + Luminothérapie LED infrarouge	Muscles	Utilisez ce traitement de massage de la plus haute intensité jusqu'à 60 secondes par muscle pour stimuler la circulation et réduire la douleur.
Thérapie par vibration uniquement	Articulations + Muscles	Utilisez l'appareil jusqu'à 5 minutes sur les muscles et les articulations endoloris et sensibles pour stimuler la circulation et réduire la douleur et les raideurs.
Thérapie par vibration + Luminothérapie LED infrarouge	Articulations et muscles	Utilisez l'appareil jusqu'à 3 minutes sur les muscles et les articulations endoloris et sensibles afin d'accélérer la guérison, de stimuler la circulation et de favoriser la récupération.
Thérapie par le froid (Embout de thérapie par le froid vendu séparément)	Articulations et muscles	Utilisez l'appareil pendant 2 à 5 minutes sur les muscles et les articulations endoloris et sensibles pour réduire le gonflement, l'inflammation et la douleur.

## 9. Utilisation du capteur biométrique de l'appareil Theragun PRO Plus

### Accéder à des routines grâce au capteur biométrique dans l'application Therabody

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

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



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

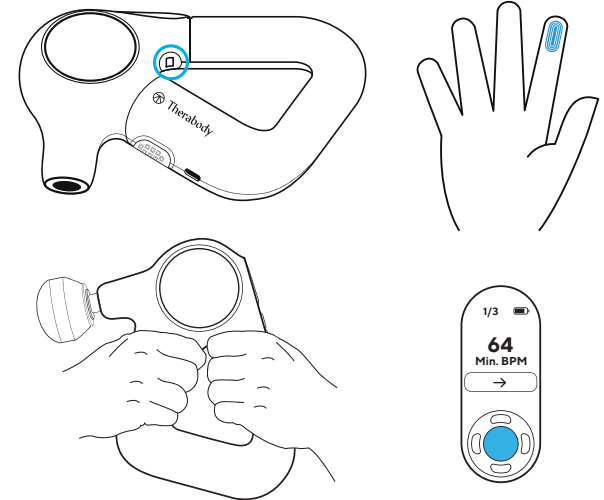
### Routine de respiration guidée prédéfinie

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

### Analyse de votre fréquence cardiaque et affichage sur l'appareil

Déterminez votre fréquence cardiaque actuelle du bout des doigts. Allumez l'appareil et appuyez deux fois sur le capteur biométrique avec un doigt. Trouvez une position confortable où le bout de votre index recouvre complètement le capteur biométrique. Minimisez les mouvements jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque actuelle s'affiche à l'écran, soit environ 15 à 30 secondes. **Minimisez les mouvements et ne pincez pas le capteur biométrique ou n'appuyez pas fermement dessus, car cela pourrait entraîner des lectures inexactes.**

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

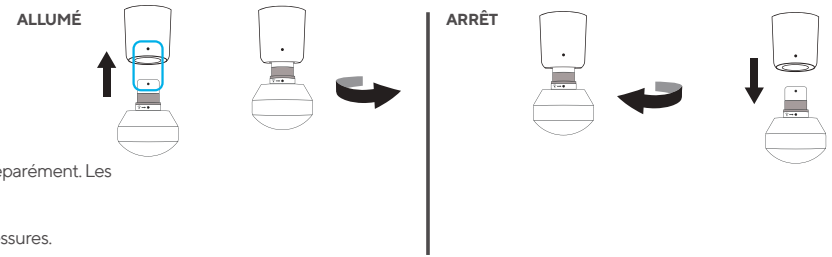


## 10. Raccorder les têtes de massage

1. Assurez-vous que l'appareil est hors tension avant de connecter ou de retirer tout accessoire.
2. Alignez le point blanc sur l'appareil avec le point blanc sur l'embout. Insérez l'accessoire dans le bras de l'appareil, tournez et verrouillez.
3. Pour déverrouiller et retirer l'embout, tournez dans la direction opposée et tirez-le.

\*Connectez uniquement les embouts fournis avec l'appareil Theragun PRO Plus ou l'embout de thérapie par le froid vendu séparément. Les embouts des autres appareils Theragun ne sont pas compatibles avec votre appareil Theragun PRO Plus.

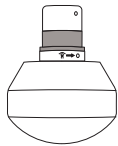
Mise en garde : ne placez pas votre doigt entre l'embout et l'extrémité du bras, car cela peut causer des pincements ou des blessures.



## 11. Utilisation des embouts de thérapie

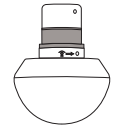
L'appareil Theragun PRO Plus dispose de huit embouts de haute qualité conçus pour un traitement plus personnalisé. Les cinq embouts de thérapie par percussion, l'amortisseur, la balle standard, le pouce, le micro-point et le triangle, ainsi que les embouts vibratoire, thermique et de thérapie par le froid sont confortables et hygiéniques, et n'absorbent pas la transpiration, la lotion ou les huiles.

\*L'embout de thérapie par froid est vendu séparément



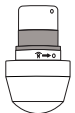
### L'amortisseur – Pour les zones sensibles ou sensibles et pour un usage général.

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



### La balle standard – Pour les grands et les petits groupes musculaires

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



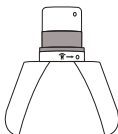
### Le pouce – Pour les points gâchette et le bas du dos.

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



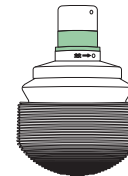
### L'embout micro-point – Pour une stimulation accrue.

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



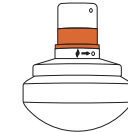
### Le triangle – Pour les omoplates et les bandelettes de Maissiat.

Échauffez vos muscles et améliorez votre flexibilité avec le triangle. Conçu de manière unique pour être utilisé sur les omoplates et les bandelette de Maissiat, le triangle est utilisé pour les mouvements de « grattage » et de « drainage », des techniques complémentaires couramment utilisées dans les massages sportifs.



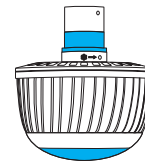
### Vibrations – Pour les articulations et les zones osseuses

Soulage les douleurs articulaires et traite les zones sensibles. Utilisez l'embout vibratoire pour cibler les douleurs articulaires et traiter les zones osseuses. L'embout vibratoire stimule la circulation pour traiter les zones sensibles.



### Chaleur – pour les muscles

Détend les muscles raides et accélère la récupération. Utilisez l'embout thermique pour détendre les muscles raides avant une séance d'entraînement, ou pour accélérer la récupération musculaire après une séance d'entraînement.



### Embout pour la thérapie par le froid (vendu séparément) – Pour les articulations et les muscles

Réduit l'inflammation, la douleur et le gonflement. Utilisez l'embout de thérapie par le froid pour réduire le gonflement et l'inflammation.

## 12. Entretien et nettoyage de l'appareil Theragun PRO plus

### Entretien de l'appareil

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

### Entretien et nettoyage

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

## 13. Rechargement

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

## Utilisation prévue

### Massothérapie par percussion

Soulage les douleurs et améliore les performances, la récupération et la souplesse.

### Luminothérapie LED infrarouge

Stimule la circulation pour stimuler la guérison.

Combinée avec d'autres thérapies pour un traitement plus efficace.

### Thérapie par vibration

Soulage les douleurs articulaires et traite les zones sensibles.

### Thermothérapie

Détend les muscles raides et accélère la récupération.

### Capteur biométrique

Capteur biométrique intégré pour des informations personnalisées.

### Travail de respiration guidé

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

### Thérapie par le froid (vendue séparément)

Réduit l'inflammation, la douleur et le gonflement.

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

# Scopri Theragun PRO Plus



**Terapia con luce LED**  
Stimola la circolazione per migliorare la guarigione.  
Combinala con altre terapie per un trattamento più efficace.



**Terapia a vibrazione**  
Allevia i dolori articolari e tratta le aree sensibili.



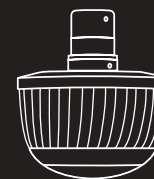
**Terapia del calore**  
Allenta la rigidità muscolare e accelera il recupero.



**Sensore biometrico**  
Sensore biometrico integrato per approfondimenti personalizzati.



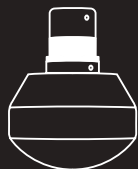
**Lavoro di respirazione guidata**  
Routine respiratorie a guida tattile per ridurre lo stress e migliorare il rilassamento.



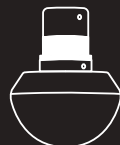
**Terapia del freddo (acquistabile separatamente)**  
Riduce l'infiammazione, il dolore e il gonfiore

## Terapia di massaggio a percussione

Il trattamento di massaggio più deciso e profondo di Theragun con 5 diverse testine.



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



**Standard Ball**  
usala 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



**Wedge**  
per scapole, bandellette ileotibiali, scraping e flushing



**Micropoint**  
aumenta la circolazione e stimola il recupero

## inizio

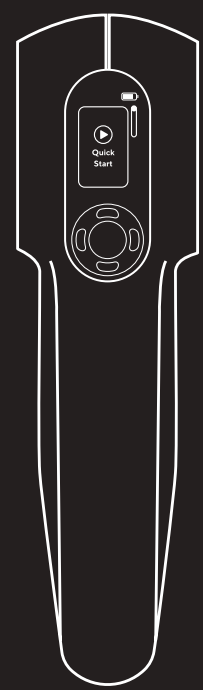
Premi e tieni premuto il pulsante centrale per accendere il dispositivo e premi il pulsante su o giù per esplorare facili routine guidate dettagliate, direttamente dal tuo dispositivo. Non stringere o premere con decisione il sensore biometrico, poiché questo potrebbe determinare letture imprecise.

## Collega una testina

Allinea il punto bianco sul dispositivo con il punto bianco sulla testina. Inserisci il braccio del dispositivo nella testina, ruotalo e bloccalo in posizione.

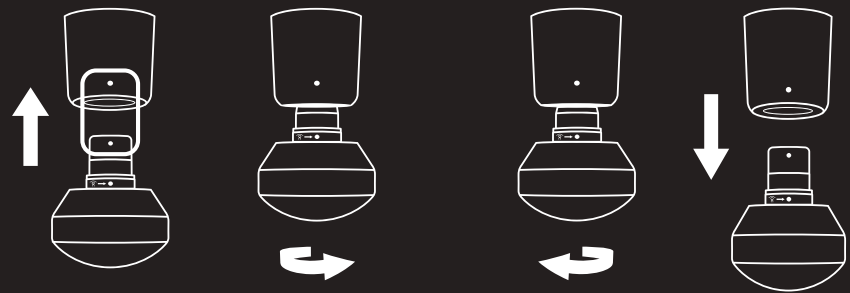
## CONSIGLIO DEGLI ESPERTI

Per ottenere una scansione rapida della frequenza cardiaca, tocca due volte il sensore biometrico con il dito indice per accedere a questa caratteristica. Trova una posizione comoda con il dito a coprire completamente il sensore e riduci al minimo il movimento fino a quando il battito cardiaco non si visualizza sullo schermo.



## Scopri di più sull'app Therabody

Personalizza ulteriormente il dispositivo e trova routine specifiche per le tue esigenze.



Collegamento della testina

Scollegamento della testina

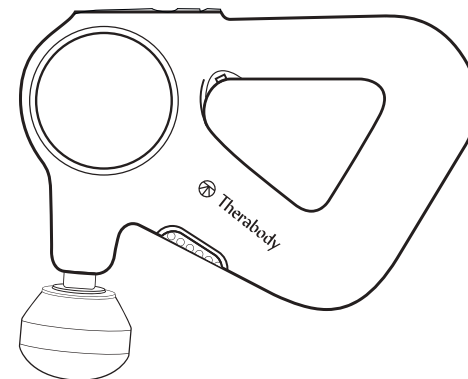
## 1. Descrizione del prodotto

# THERAGUN PRO Plus

Il tuo partner per il benessere di mente e corpo.

Migliora le tue prestazioni con il dispositivo Theragun PRO Plus, il nostro innovativo dispositivo multi-terapia che combina il nostro massaggio muscolare profondo più deciso con la terapia con luce LED, la terapia a vibrazione, la terapia del calore e la terapia del freddo, per un recupero più rapido ed efficace.

Usa ciascuna terapia singolarmente o combina le terapie per trattare il tuo corpo in modo più efficiente. Il dispositivo Theragun PRO è considerato affidabile dai professionisti e i suoi benefici sono scientificamente comprovati: allevia il dolore, cura le articolazioni, migliora la mobilità, ottimizza il recupero e migliora le prestazioni fisiche e mentali. Dotato di un sensore biometrico integrato, respirazione guidata e routine dettagliate, il dispositivo Theragun PRO Plus tratta aree mai raggiunte da altri dispositivi di massaggio.



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

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



Effettuare la scansione del codice QR per cominciare.

## 3. Collegamento del dispositivo Theragun PRO Plus all'app Therabody

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

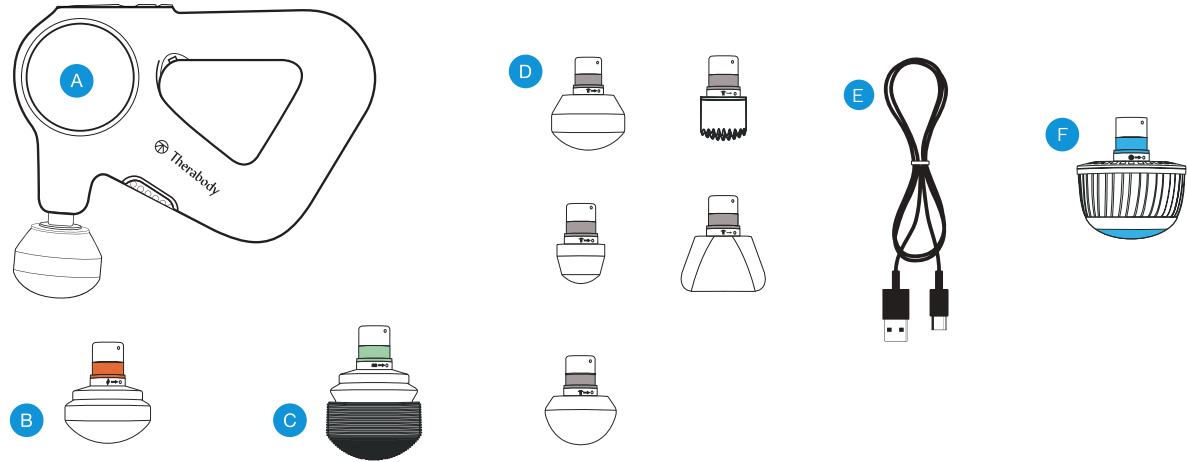
1. Scarica l'app Therabody dall'App Store o dal Play Store.
2. Segui le istruzioni nell'app per creare un nuovo account dell'app Therabody e verifica la tua e-mail.
3. Premi e tieni premuto il pulsante centrale per accendere il dispositivo Theragun PRO Plus. Il dispositivo Theragun PRO Plus deve essere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

### Inizia da qui se hai già utilizzato l'app Therabody

1. Apri l'app Therabody e vai alla schermata Home.
2. Premi e tieni premuto il pulsante centrale per accendere il dispositivo Theragun PRO Plus. Il dispositivo Theragun PRO Plus deve essere acceso per individuare e associarsi all'app Therabody.
3. Tocca l'instanzione della schermata Home per aggiungere un nuovo dispositivo. Assicurati che le impostazioni Bluetooth del telefono siano abilitate.
4. Seleziona "Theragun PRO Plus" come dispositivo Therabody quando richiesto.
5. Dopo la connessione, puoi imparare a usare il tuo dispositivo, sfogliare un catalogo di routine dettagliate supportate dalla ricerca scientifica e scaricare routine personalizzate sul tuo dispositivo Theragun PRO Plus.

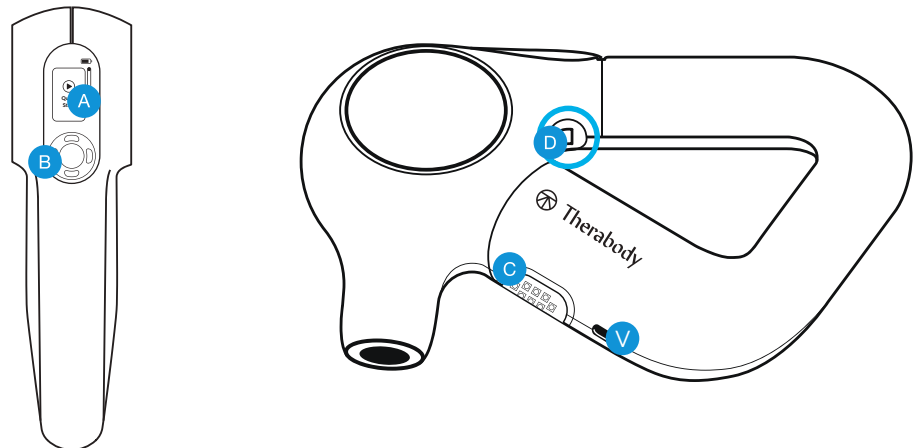
## 4. Contenuto della confezione

- A** Dispositivo Theragun PRO Plus
- B** Testina per calore
- C** Testina per vibrazione
- D** Cinque testine a percussione (Dampener, Thumb, Standard Ball, Micro-point, Wedge)
- E** Cavo di ricarica USB-C
- F** (\*Terapia del freddo venduta separatamente)



## 5. Introduzione al tuo dispositivo Theragun

- A** Schermo LCD TFT ad alta risoluzione
- B** Pannello di controllo
- C** Terapia LED a infrarossi
- D** Sensore biometrico
- E** Impugnatura triangolare multi-grip brevettata
- V** Porta USB-C



## 6. Per iniziare

### IT Accensione e spegnimento del dispositivo Theragun.

Per accendere il dispositivo Theragun PRO Plus, premi con decisione il pulsante centrale sul dispositivo. Premi con decisione lo stesso pulsante per spegnere il dispositivo.

#### 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 multi-grip triangolare Theragun è a tre lati, così puoi tenere il dispositivo Theragun PRO Plus da qualsiasi lato e in diversi modi: questo rende semplicissimo trattare aree difficili da raggiungere, come la schiena, senza affaticare mani, polsi e avambracci.

#### Fase 2

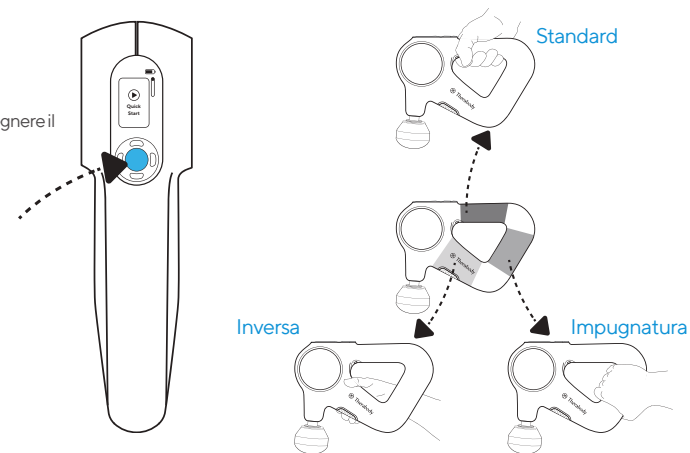
##### Accendi e prova il dispositivo.

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

#### Fase 3

##### Usa l'app Therabody

Collega il tuo Theragun PRO Plus all'app Therabody per saperne di più su come usare il dispositivo, accedere a routine guidate dettagliate che interessano tutti i tipi di terapia e ricevere consigli in base ai tuoi obiettivi di benessere, alle tue attività e alle tue preoccupazioni personali. Utilizzando l'app Therabody, puoi anche scaricare le routine guidate direttamente sul dispositivo Theragun PRO Plus, per un accesso rapido e in movimento.



## 7. Utilizzo del dispositivo Theragun PRO Plus

1. Seleziona un testina per la terapia a percussione e collegala al tuo dispositivo.
2. Infila la mano nell'impugnatura Triangolo Theragun dal design ergonomico. Premi con decisione il pulsante centrale sulla parte anteriore del dispositivo per accendere il dispositivo Theragun PRO Plus. Lo schermo LCD TFT del dispositivo si attiva quando il dispositivo è acceso.
3. Seleziona "Avvio rapido" per iniziare a utilizzare il dispositivo senza una routine guidata o passa da una routine guidata preimpostata all'altra e premi il pulsante centrale per selezionare una routine di trattamento.
4. Dopo aver selezionato il trattamento desiderato, alterna le cinque opzioni di velocità per aumentare o diminuire la velocità di trattamento, rispettivamente.
5. Sposta il dispositivo sulle aree da trattare, applicando gradualmente una pressione da lieve a moderata, se necessario. L'indicatore di forza si visualizza momentaneamente sul display LCD TFT quando la pressione viene applicata dal dispositivo al corpo.
6. Segui il trattamento preimpostato mentre il dispositivo ti guida a muoverti tra i diversi gruppi muscolari.
7. Per sospendere, saltare, uscire o riprendere il trattamento, passa al rispettivo indicatore e premi brevemente il pulsante.
8. **Terapia con luce LED a infrarossi.** Il dispositivo Theragun PRO Plus è dotato di 13 luci LED per erogare la terapia con luce LED a infrarossi. Per aggiungere la terapia con luce LED a infrarossi alla tua routine, passa all'indicatore luminoso a LED a infrarossi. Premi brevemente per accendere la terapia con luce LED a infrarossi e premi brevemente per spegnerla. La terapia con luce LED a infrarossi è più efficace se applicata direttamente sulla pelle. La terapia con luce LED a infrarossi sarà applicata all'area di trattamento contemporaneamente alla terapia a percussione, a vibrazione e termica. Per ottimizzare i benefici del trattamento, utilizza il dispositivo per circa 90 secondi su ciascuna area di trattamento. La terapia con luce LED a infrarossi non si attiva durante i trattamenti a freddo.
9. **Terapia a vibrazione.** Per aggiungere la terapia a vibrazione alla tua routine, collega la testina a vibrazione al dispositivo. Procedi con il passaggio 2 per utilizzare il dispositivo con la testina Vibrazione.
10. **Terapia del calore.** Per aggiungere la terapia del calore alla routine, collega la testina della terapia del calore al dispositivo. Premi brevemente il pulsante destro per passare all'indicatore di calore. Premi brevemente il pulsante su per aumentare la temperatura del calore e premi brevemente il pulsante giù per diminuire la temperatura del calore. Sono disponibili tre impostazioni di temperatura: bassa, media e alta.
  - a. **Bassa:** usa l'impostazione di temperatura bassa se sei alle prime armi con la terapia del calore.
  - b. **Media:** usa l'impostazione di temperatura media per la performance.
  - c. **Alta:** usa l'impostazione di temperatura alta su indumenti leggeri o mentre ti sposti rapidamente in un'area di trattamento.
11. **Terapia del freddo.** \*Testina per la terapia del freddo venduta separatamente. Per aggiungere la terapia del freddo alla routine, collega la testina per la terapia del freddo al dispositivo. Premi brevemente il pulsante destro per passare all'indicatore freddo. Premi brevemente il pulsante su per rendere la temperatura più fredda e viceversa. Sono disponibili tre impostazioni di temperatura fredda: bassa, media e alta.
  - l. **Bassa:** usa l'impostazione di temperatura bassa sulle aree sensibili e se sei alle prime armi con la terapia del freddo.
  - m. **Media:** usa l'impostazione della temperatura media per il recupero di tutto il corpo e il disagio generale.
  - n. **Alta:** usa l'impostazione di temperatura alta per alleviare il dolore in modo mirato.
12. Premi e tieni premuto il pulsante di accensione centrale per spegnere il dispositivo.

## 8. Benefici della terapia

Modalità della terapia	Area di terapia	Uso consigliato Quando e dove usarla
Solo terapia a percussione	muscoli	Usala come massaggio quotidiano per un massimo di due minuti per muscolo per ridurre la tensione e migliorare la flessibilità.
Terapia a percussione + Terapia LED a infrarossi	muscoli	Usala per un massimo di 60 secondi per muscolo per ottimizzare il riscaldamento sciogliendo i muscoli rigidi e aiutandoti a prevenire l'indolenzimento, in modo da poter dare il meglio di te.
Terapia a percussione + Terapia del calore	muscoli	Usala per un massimo di 60 secondi per muscolo per accelerare il recupero riducendo l'indolenzimento, aumentando la circolazione e stimolando la guarigione.
Terapia a percussione + Terapia del calore + Terapia LED a infrarossi	muscoli	Usa questo trattamento di massaggio ad alta intensità fino a 60 secondi per muscolo per stimolare la circolazione e ridurre il dolore.
Solo terapia a vibrazione	Articolazioni + muscoli	Usala per un massimo di 5 minuti su muscoli e articolazioni doloranti e sensibili per aumentare la circolazione e ridurre il dolore e la rigidità.
Terapia a vibrazione + Terapia LED a infrarossi	Articolazioni + muscoli	Usala per un massimo di 3 minuti su muscoli e articolazioni doloranti e sensibili per stimolare la guarigione, aumentare la circolazione e migliorare il recupero.
Terapia del freddo (Testina per il freddo venduta separatamente)	Articolazioni + muscoli	Usala per 2-5 minuti su muscoli e articolazioni per ridurre gonfiore, infiammazione e dolore.

## 9. Uso del sensore biometrico del dispositivo Theragun PRO Plus

### Accedi alle routine con sensore biometrico nell'app Therabody

Usa l'app Therabody per accedere a un catalogo di routine di respirazione che utilizzano un sensore biometrico per misurare e visualizzare il battito cardiaco. Le linee che si collegano al sensore biometrico sono etichettate con l'icona del battito cardiaco.

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



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

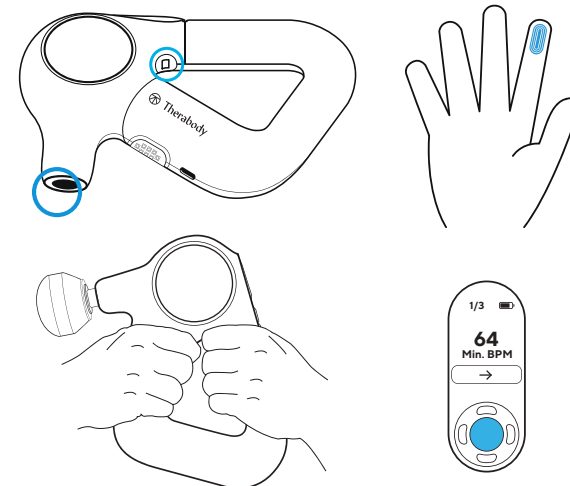
### Routine di respirazione guidata preimpostata

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

### Scansione della frequenza cardiaca e visualizzazione sul dispositivo

Determina la frequenza cardiaca attuale con il tocco del dito. Accendi il dispositivo e tocca due volte il sensore biometrico con un dito. Trova una posizione comoda in cui la punta del puntatore (indice) copre completamente il sensore biometrico. Riduci al minimo il movimento fino a quando la frequenza cardiaca corrente non si visualizza sullo schermo, circa 15-30 secondi. **Riduci al minimo il movimento e non schiacciare o premere con decisione il sensore biometrico, poiché ciò potrebbe portare a letture imprecise.**

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



## 10. Collegamento delle testine

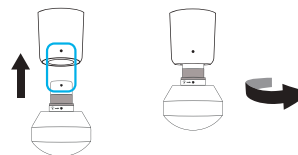
IT

1. Assicuratevi che il dispositivo sia spento prima di collegare o rimuovere le testine.
2. Allinea il punto bianco sul dispositivo con il punto bianco sulla testina. Inserisci la testina nel braccio del dispositivo, ruotala e bloccala in posizione.
3. Per sbloccare e rimuovere la testina, ruotala nella direzione opposta ed estraila.

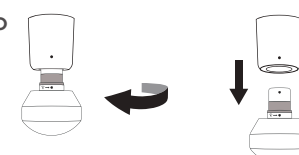
\*Collega solo gli accessori inclusi con il dispositivo Theragun PRO Plus o la testina per il freddo venduta separatamente. Le testine di altri dispositivi Theragun non sono compatibili con il dispositivo Theragun PRO Plus.

Avvertenza: non mettere le dita tra la testina e l'estremità del braccio, in quanto ciò potrebbe causare pizzicamento o lesioni.

ACCESO



SPENTO

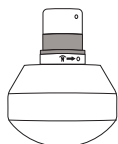


## 11. Utilizzo delle testine

Il dispositivo Theragun PRO Plus ha otto testine di alta qualità progettate per un trattamento più personalizzato. Le cinque testine a percussione, Dampener, Standard Ball, Thumb, Micro-point e Wedge e le testine Vibrazione, Calore e Freddo sono comode e igieniche e non assorbono sudore, lozioni o oli.

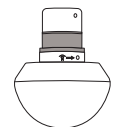
\*Freddo sono comode e igieniche e non assorbono sudore, lozioni o oli.

\*Testina per il freddo venduta separatamente



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

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



**Standard Ball:** per gruppi muscolari grandi e piccoli

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



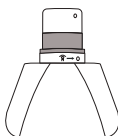
**Thumb :** per i punti di attivazione e la zona lombare.

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



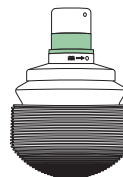
**Micro-point:** per una maggiore stimolazione.

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



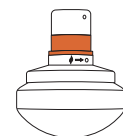
**Wedge:** per scapole e bandellette ileotibiali.

Riscalda i muscoli e migliora la flessibilità con la testina Wedge. Progettata in modo esclusivo per l'uso sulle scapole e sulle bandellette ileotibiali, la testina Wedge si usa per eseguire movimenti di "scraping" e "flushing", rispecchiando le tecniche comunemente utilizzate nei massaggi sportivi.



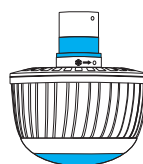
**Vibrazione:** per le articolazioni e le aree ossee

Allevia i dolori articolari e cura le aree sensibili. Usa la testina a vibrazione per combattere i dolori articolari e curare le aree ossee. La testina a vibrazione aumenta la circolazione per trattare le aree sensibili.



**Calore:** per i muscoli

Allenta la rigidità muscolare e accelera il recupero. Usa la testina Calore per sciogliere i muscoli rigidi prima di un allenamento o dopo un allenamento per accelerare il recupero muscolare.



**Freddo (venduta separatamente):** per articolazioni e muscoli

Riduce l'infiammazione, il dolore e il gonfiore. Usa la testina Freddo per alleviare il gonfiore e ridurre l'infiammazione.

## 12. Cura e pulizia del dispositivo Theragun PRO Plus

### Manutenzione del dispositivo

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

### Cura e pulizia

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

## 13. Ricarica

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

## Uso previsto

### Terapia di massaggio a percussione

Allevia dolori, migliora le prestazioni, migliora il recupero e la flessibilità.

### Terapia LED a infrarossi

Stimola la circolazione per migliorare la guarigione.  
Combinala con altre terapie per un trattamento più efficace.

### Terapia a vibrazione

Allevia i dolori articolari e tratta le aree sensibili.

### Terapia del calore

Allenta la rigidità muscolare e accelera il recupero.

### Sensore biometrico

Sensore biometrico integrato per approfondimenti personalizzati.

### Lavoro di respirazione guidata

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

### Terapia del freddo (acquistabile separatamente)

Riduci l'infiammazione, il dolore e il gonfiore.

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

# DE Kennenlernen Ihrer Theragun PRO Plus



### LED-Lichttherapie

Stimulieren Sie die Durchblutung, um die Heilung zu fördern. Für eine effektivere Behandlung mit anderen Therapien kombinieren.



### Vibrationstherapie

Lindern Sie Gelenkschmerzen und behandeln Sie empfindliche Bereiche.



### Wärmetherapie

Lockern Sie steife Muskeln und beschleunigen Sie die Erholung.



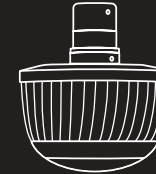
### Biometrischer Sensor

Eingebauter biometrischer Sensor für eine personalisierte Analyse.



### Geführte Atemübungen

Haptisch angeleitete Atemübungen für mehr Entspannung und Stressabbau.



### Kältetherapie (separat erhältlich)

Entzündungen, Schmerzen und Schwellungen reduzieren

## Perkussive Massagetherapie

Theraguns stärkste und tiefste Massagebehandlung mit 5 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



### Wedge-Aufsatz

Für Schulterblätter, IT-Bänder, Scraping und Ausschwemmen



### Micro-point

Steigerung der Durchblutung und Stimulation der Erholung

## Commencez votre traitement

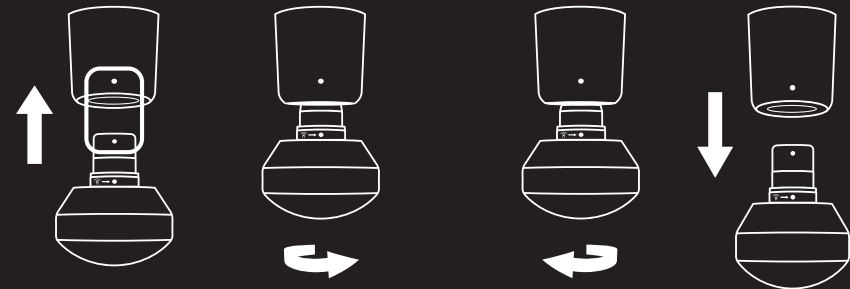
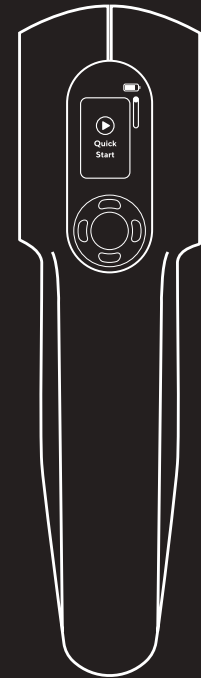
Drücken und halten Sie die mittlere Taste, um Ihr Gerät einzuschalten, und drücken Sie die Nach oben- oder Nach unten-Taste, um einfache, geführte Schritt-für-Schritt Routinen direkt von Ihrem Gerät aus zu entdecken. Den biometrischen Sensor nicht zusammendrücken oder fest drücken, da dies zu ungenauen Messwerten führen kann.

## Verbinden eines Aufsatzes

Richten Sie den weißen Punkt auf dem Gerät am weißen Punkt auf dem Aufsatz aus. Setzen Sie den Gerätearm in den Aufsatz ein, drehen Sie ihn und rasten Sie ihn so ein.

## Profi-Tipp:

Erhalten Sie einen schnellen Herzfrequenzscan, indem Sie mit Ihrem Zeigefinger doppelt auf den biometrischen Sensor tippen, um auf diese Funktion zuzugreifen. Finden Sie eine bequeme Position, in der Ihr Finger den Sensor vollständig bedeckt, und minimieren Sie Bewegungen, bis Ihr Herzfrequenzwert auf dem Bildschirm angezeigt wird.



Ihren Aufsatz anbringen

Ihren Aufsatz abnehmen



## Ein noch besseres Erlebnis mit der Therabody-App

Personalisieren Sie Ihr Gerät weiter und finden Sie Routinen, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.

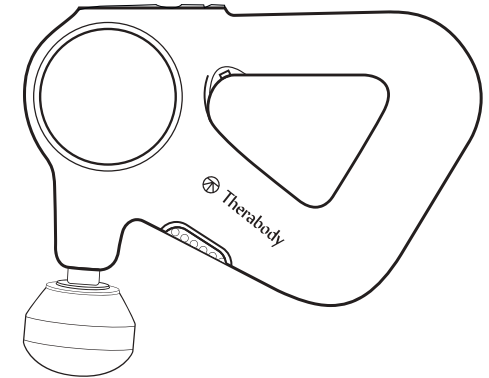
## 1. Produktübersicht

# DE THERAGUN PRO Plus

### Ihr Partner für geistiges und körperliches Wohl

Steigern Sie Ihre Leistung mit dem Theragun PRO Plus-Gerät, unserem innovativen neuen Multi-Therapiegerät, das unsere stärkste Tiefenmuskelmassage mit LED-Lichttherapie, Vibrationstherapie, Wärme- und Kältetherapie für eine schnellere und effektivere Erholung kombiniert.

Verwenden Sie jede Therapie einzeln oder kombinieren Sie Therapien, um Ihren Körper effizienter zu behandeln. Profis vertrauen auf das Theragun PRO-Gerät und es ist wissenschaftlich erwiesen, dass es Schmerzen lindert, Gelenke behandelt, die Mobilität verbessert, die Erholung optimiert sowie die körperliche und geistige Leistung verbessert. Ausgestattet mit einem eingebauten biometrischen Sensor, geführten Atemübungen und Schritt-für-Schritt-Routinen beschreitet das Theragun PRO Plus-Gerät Neuland für Massagegeräte.



## 2. Laden Sie die Therabody-App herunter, um den größtmöglichen Nutzen aus Ihrem Gerät zu ziehen.

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



Scannen Sie den QR-Code und legen Sie los.

## 3. Verbinden Sie Ihr Theragun PRO Plus-Gerät mit der Therabody-App

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

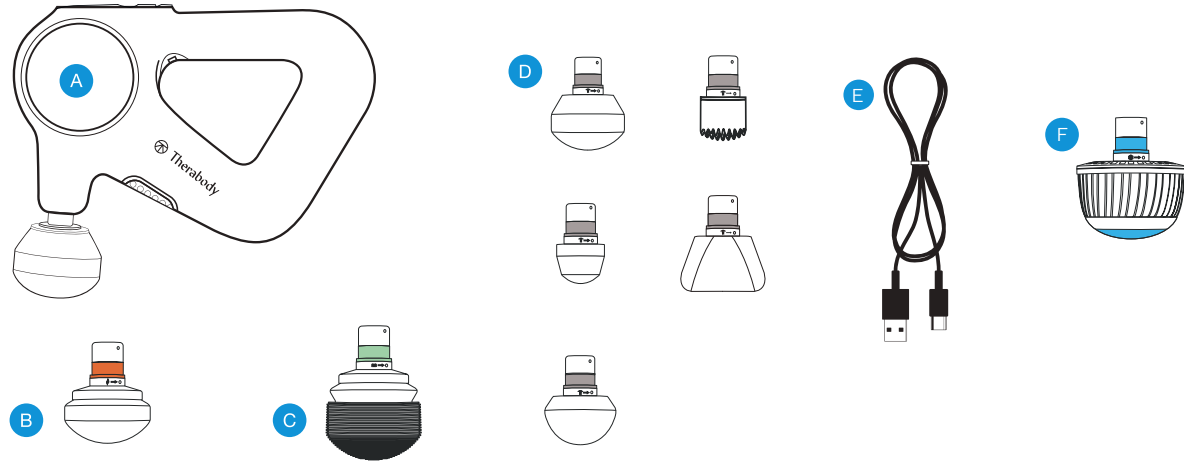
1. Laden Sie die Therabody-App aus dem App Store oder Play Store herunter.
2. Folgen Sie den Anleitungen in der App, um ein neues Therabody App-Konto zu erstellen und Ihre E-Mail-Adresse zu verifizieren.
3. Halten Sie die mittlere Taste gedrückt, um Ihr Theragun PRO Plus-Gerät einzuschalten. Ihr Theragun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

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

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

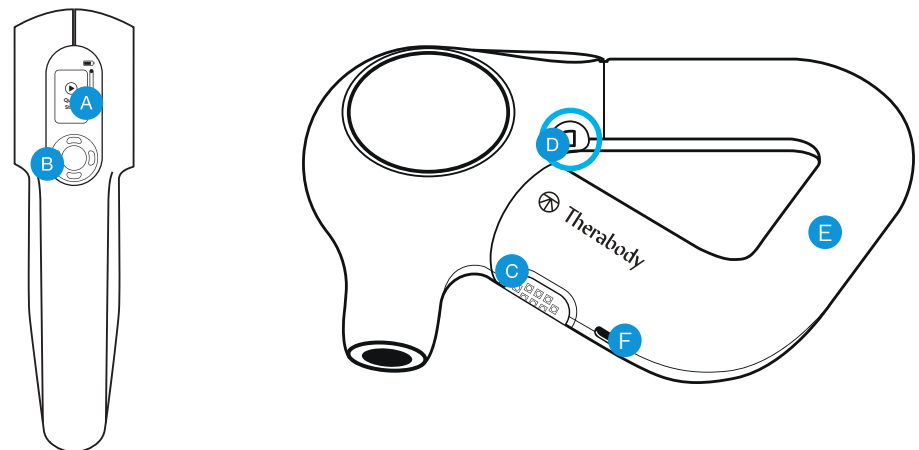
## 4. Was ist enthalten?

- A Theragun PRO Plus-Gerät
- B Wärmeaufsatz
- C Vibrationsaufsatz
- D Fünf perkussive Aufsätze  
(Dampener, Thumb, Standard Ball, Micro-Point, Wedge)
- E USB-C-Ladekabel
- F (\*Kälte separat erhältlich)



## 5. Ihr Theragun-Gerät kennenlernen

- A Hochauflösender TFT-LCD-Bildschirm
- B Bedienfeld
- C Infrarot-LED-Lichttherapie
- D Biometrischer Sensor
- E Patentierter dreieckiger Multigriff
- F USB-C-Anschluss



## 6. Erste Schritte

### DE Einschalten und Ausschalten des Theragun-Geräts.

Um Ihr Theragun PRO Plus-Gerät einzuschalten, drücken Sie die mittlere Taste auf dem Gerät fest. Drücken Sie die gleiche Taste erneut fest, um das Gerät auszuschalten.

#### Schritt 1

**Nehmen Sie das Gerät in die Hand.**

Schieben Sie Ihre Hand in den ergonomisch gestalteten Theragun Dreiecksgriff. Unser patentiertes Theragun Dreiecks-Multigriff-Design ist dreiseitig, sodass Sie das Theragun PRO Plus-Gerät 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

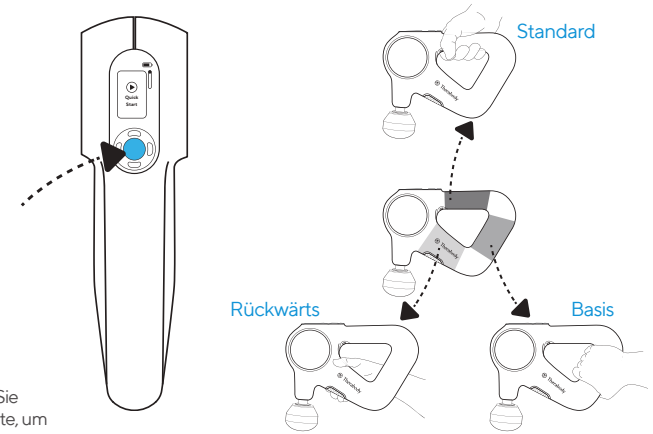
**Schalten Sie das Gerät ein und testen Sie es.**

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

#### Schritt 3

**Die Therabody-App verwenden**

Verbinden Sie Ihre Theragun PRO Plus mit der Therabody-App, um mehr über die Verwendung des Geräts zu erfahren, auf Schritt-für-Schritt-Anleitungen zuzugreifen, die alle Therapiearten umfassen, und Empfehlungen zu erhalten, die auf Ihren persönlichen Wellness-Zielen, Aktivitäten und Anliegen basieren. Mit der Therabody-App können Sie die geführten Routinen auch direkt auf Ihr Theragun PRO Plus-Gerät herunterladen, um unterwegs schnell darauf zuzugreifen zu können.



## 7. Verwendung des Theragun PRO Plus-Geräts

1. Wählen Sie einen Aufsätze für perkussive Therapie und verbinden Sie ihn mit Ihrem Gerät.
2. Schieben Sie Ihre Hand in den ergonomisch gestalteten Theragun Dreiecksgriff. Drücken Sie fest auf die mittlere Taste auf der Vorderseite des Geräts, um das Theragun PRO Plus-Gerät einzuschalten. Wenn das Gerät eingeschaltet ist, leuchtet der TFT-LCD-Bildschirm des Geräts auf.
3. Wählen Sie „Schnellstart“, um das Gerät ohne eine geführte Routine zu verwenden, oder wechseln Sie durch die voreingestellten geführten Behandlungsroutinen und drücken Sie die mittlere Taste, um eine Behandlungsroutine auszuwählen.
4. Sobald Sie die gewünschte Behandlung ausgewählt haben, wechseln Sie zwischen den fünf Geschwindigkeitsoptionen, um die Behandlungsgeschwindigkeit zu erhöhen bzw. zu verringern.
5. Bewegen Sie das Gerät über betroffene Stellen und wenden Sie je nach Bedarf leichten bis moderaten Druck an. Auf dem TFT-LCD-Display erscheint kurzfristig der Kraftmesser, wenn Druck vom Gerät auf Ihren Körper ausgeübt wird.
6. Befolgen Sie die voreingestellte Behandlung, während das Gerät Sie beim Übergang zwischen den Muskelgruppen anleitet.
7. Um Ihre Behandlung anzuhalten, zu überspringen, zu beenden oder fortzusetzen, wechseln Sie zur entsprechenden Anzeige und drücken Sie kurz die Taste.
8. **Infrarot-LED-Lichttherapie.** Das Theragun PRO Plus-Gerät ist mit 13 LED-Leuchten ausgestattet, um eine Infrarot-LED-Lichttherapie zu ermöglichen. Um Ihrer Routine eine Infrarot-LED-Lichttherapie hinzuzufügen, schalten Sie die Infrarot-LED-Lichtanzeige ein. Drücken Sie kurz, um die Infrarot-LED-Lichttherapie einzuschalten und drücken Sie erneut kurz, um sie auszuschalten. Infrarot-LED-Lichttherapie ist am effektivsten, wenn sie direkt auf die Haut angewendet wird. Infrarot-LED-Lichttherapie wird gleichzeitig mit perkussiver, Vibrations- und Wärmetherapie auf den Behandlungsbereich angewendet. Um die Vorteile Ihrer Behandlung zu maximieren, verwenden Sie sie in jedem Behandlungsbereich ca. 90 Sekunden lang. Infrarot-LED-Lichttherapie schaltet sich bei kalten Behandlungen nicht ein.
9. **Vibrationstherapie.** Um die Vibrationstherapie zu Ihrer Routine hinzuzufügen, verbinden Sie den Vibrationsaufsatz mit Ihrem Gerät. Fahren Sie mit Schritt 2 fort, um das Gerät mit dem Vibrationsaufsatz zu verwenden.
10. **Wärmetherapie.** Um Wärmetherapie zu Ihrer Routine hinzuzufügen, verbinden Sie den Wärmetherapie-Aufsatz mit Ihrem Gerät. Drücken Sie kurz die rechte Taste, um zur Wärmeanzeige zu wechseln. Drücken Sie kurz die Nach oben-Taste, um die Wärmtemperatur zu erhöhen, und drücken Sie kurz die Nach unten-Taste, um die Wärmtemperatur zu senken. Es gibt drei Wärmtemperatureinstellungen: niedrig, mittel und hoch.
  - a. **Niedrig:** Verwenden Sie die niedrige Temperatureinstellung, wenn Wärmetherapie für Sie neu ist.
  - b. **Mittel:** Verwenden Sie die mittlere Temperatureinstellung für Leistung.
  - c. **Hoch:** Verwenden Sie die hohe Temperatureinstellung über leichter Kleidung oder während Sie das Gerät schnell über einen Behandlungsbereich bewegen.
11. **Kältetherapie.** \*Aufsatz für Kältetherapie ist separat erhältlich. Um Kältetherapie zu Ihrer Routine hinzuzufügen, verbinden Sie den Kältetherapie-Aufsatz mit Ihrem Gerät. Drücken Sie kurz die rechte Taste, um zur Kälteanzeige zu wechseln. Drücken Sie kurz die Nach oben-Taste, um die Temperatur kälter zu machen und umgekehrt. Es gibt drei Kältetemperatureinstellungen: niedrig, mittel und hoch.
  - i. **Niedrig:** Verwenden Sie die niedrige Temperatureinstellung für empfindliche Stellen und wenn die Kältetherapie für Sie neu ist.
  - m. **Mittel:** Verwenden Sie die mittlere Temperatureinstellung für die Ganzkörpererholung und allgemeine Beschwerden.
  - n. **Hoch:** Verwenden Sie die hohe Temperatureinstellung für gezielte Schmerzlinderung.
12. Halten Sie die mittlere Einschalttaste gedrückt, um das Gerät auszuschalten.

## 8. Vorteile der Therapie

Therapiemodus	Therapiebereich	Empfohlene Verwendung Wann und wo verwenden
Nur perkussive Therapie	Muskeln	Als tägliche Massage für bis zu zwei Minuten pro Muskel verwenden, um Verspannungen zu reduzieren und die Flexibilität zu verbessern.
Perkussive Therapie + Infrarot-LED-Lichttherapie	Muskeln	Verwenden Sie es bis zu 60 Sekunden pro Muskel, um Ihr Warm-Up zu maximieren, indem Sie steife Muskeln lockern und Schmerzen vorbeugen, damit Sie Ihr Bestes geben können.
Perkussive Therapie + Wärmetherapie	Muskeln	Verwenden Sie es bis zu 60 Sekunden pro Muskel, um Ihre Recovery zu beschleunigen, indem Sie Muskelschmerzen reduzieren, die Durchblutung anregen und die Heilung stimulieren.
Perkussive Therapie + Wärmetherapie + Infrarot-LED-Lichttherapie	Muskeln	Nutzen Sie diese Massagebehandlung mit der höchsten Intensität für bis zu 60 Sekunden pro Muskel, um die Durchblutung anzuregen und Schmerzen zu lindern.
Nur Vibrationstherapie	Gelenke + Muskeln	Bis zu 5 Minuten auf schmerzende und empfindliche Muskeln und Gelenken anwenden, um die Durchblutung zu erhöhen und Schmerzen und Muskelkater zu reduzieren.
Vibrationstherapie + Infrarot-LED-Lichttherapie	Gelenke + Muskeln	Bis zu 3 Minuten lang auf schmerzende und empfindliche Muskeln und Gelenke anwenden, um die Heilung anzuregen, die Durchblutung zu erhöhen und die Recovery zu verbessern.
Kältetherapie (Kälteaufsatz separat erhältlich)	Gelenke + Muskeln	2-5 Minuten lang auf Muskeln und Gelenke anwenden, um Schwellungen, Entzündungen und Schmerzen zu reduzieren.

## 9. Verwenden des biometrischen Sensors des Theragun PRO Plus-Geräts

### Zugriff auf Routinen mit biometrischem Sensor in der Therabody-App

Verwenden Sie die Therabody-App, um auf einen Katalog mit Atemroutinen zuzugreifen, die einen biometrischen Sensor zum Messen und Anzeigen Ihrer Herzfrequenz verwenden. Routinen, die mit dem biometrischen Sensor funktionieren, sind mit dem Herzfrequenz-Symbol gekennzeichnet.

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



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

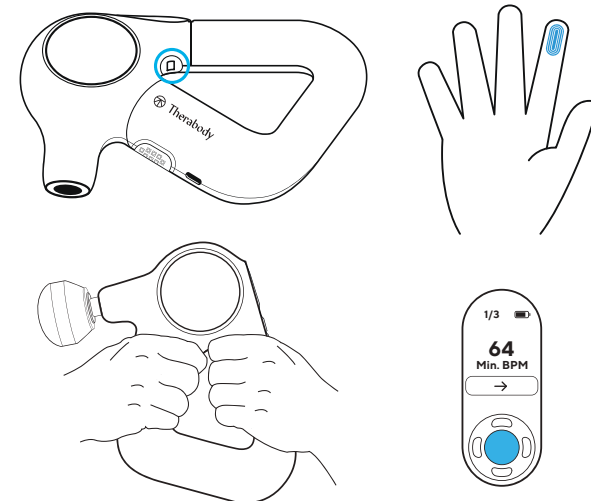
### Voreingestellte geführte Atemroutine

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

### Scannen Ihrer Herzfrequenz und Anzeige auf dem Gerät

Bestimmen Sie Ihre aktuelle Herzfrequenz mit einem Fingertippen. Schalten Sie das Gerät ein und tippen Sie mit einem Finger doppelt auf den biometrischen Sensor. Suchen Sie sich eine bequeme Position, in der die Spitze Ihres Zeigefingers den biometrischen Sensor vollständig bedeckt. Bewegen Sie sich so wenig wie möglich, bis Ihre aktuelle Herzfrequenz auf dem Bildschirm angezeigt wird – etwa 15–30 Sekunden. **Bewegen Sie sich so wenig wie möglich und drücke nicht auf den biometrischen Sensor, da dies zu ungenauen Messwerten führen kann.**

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



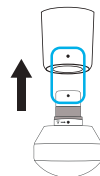
## 10. Anbringen der Aufsätze

1. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät vor dem Anbringen oder Entfernen der Aufsätze ausgeschaltet ist.
2. Richten Sie den weißen Punkt auf dem Gerät am weißen Punkt auf dem Aufsatz aus. Setzen Sie den Aufsatz in den Gerätearm ein, drehen Sie ihn und rasten Sie ihn so ein.
3. Um den Aufsatz zu entsperren und abzunehmen, drehen Sie ihn in die umgekehrte Richtung und ziehen Sie ihn ab.

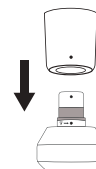
\*Verbinden Sie nur Aufsätze, die im Lieferumfang des Theragun PRO Plus-Geräts enthalten sind, oder den separat erhältlichen Kälteaufsatz. Aufsätze von anderen Theragun-Geräten sind nicht mit Ihrem Theragun PRO Plus-Gerät kompatibel.

Warnung: Legen Sie Ihren Finger nicht zwischen den Aufsatz und das Ende des Arms, da dies zu Quetschungen oder Verletzungen führen kann.

EIN



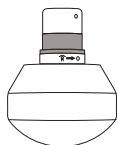
AUS



## 11. Verwendung der Aufsätze

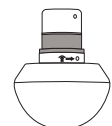
Das Theragun PRO Plus-Gerät verfügt über acht hochwertige Aufsätze, die für eine persönlichere Behandlung entwickelt wurden. Die fünf perkussiven Aufsätze, der Dampener, der Standard Ball, der Thumb, der Micro-Point und der Wedge sowie die Vibrations-, Wärme- und \*Kälte-Aufsätze sind angenehm und hygienisch, ohne Schweiß, Lotion oder Öle aufzunehmen.

\*Kälteaufsatz separat erhältlich



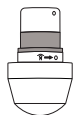
### Dampener – Für die allgemeine Verwendung und empfindliche Bereiche.

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



### Standard-Ball – Für große und kleine Muskelgruppen

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



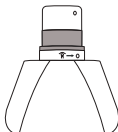
### Thumb – Für Triggerpunkte und den unteren Rückenbereich.

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



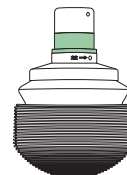
### Micro-Point – Für erhöhte Stimulation.

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



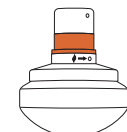
### Keil – Für Schulterblätter und IT-Bänder.

Wärmen Sie Ihre Muskeln auf und verbessern Sie die Flexibilität mit dem Wedge-Aufsatz. Der Wedge-Aufsatz wurde speziell für die Verwendung an Schulterblättern und IT-Bändern entwickelt und wird für „Schab“- und „Ausschwemm“-Bewegungen verwendet, was Techniken entspricht, die üblicherweise bei Sportmassagen verwendet werden.



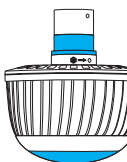
### Vibration – Für Gelenke und knochige Bereiche

Lindern Sie Gelenkschmerzen und behandeln Sie empfindliche Stellen. Verwenden Sie den Vibrationsaufsatz, um Gelenkschmerzen zu lindern und knochige Bereiche zu behandeln. Der Vibrationsaufsatz regt die Durchblutung an, um empfindliche Stellen zu behandeln.



### Wärme – Für Muskeln

Lockern Sie steife Muskeln und beschleunigen Sie die Erholung. Verwenden Sie den Wärmeaufsatz, um steife Muskeln vor einem Workout zu lockern, oder nach dem Training, um die Muskelerholung zu beschleunigen.



### Kälte (separat erhältlich) – Für Gelenke und Muskeln

Reduzieren Sie Entzündungen, Schmerzen und Schwellungen. Verwenden Sie den Kälteaufsatz, um Schwellungen zu lindern und Entzündungen zu reduzieren.

## 12. Theragun PRO Plus – Pflege und Reinigung

### Pflege des Geräts

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

### Pflege und Reinigung

1. Das Theragun PRO Plus-Gerät ist NICHT wasserdicht oder maschinenwaschbar. Lassen Sie keine Flüssigkeit oder Wasser in das Gerät oder den Ladeanschluss eindringen.
2. Stellen Sie sicher, dass das Gerät vor der Reinigung ausgeschaltet ist.
3. Zur Reinigung wischen Sie die Oberfläche des Geräts mit einem Desinfektionsmittel ab, um Rückstände zu entfernen. Stellen Sie sicher, dass der biometrische Sensor sauber ist, um eine optimale Scangenaugigkeit zu erzielen.
4. Sobald das Gerät rückstandsfrei ist, verwenden Sie ein sauberes Desinfektionstuch, um die Oberfläche des Geräts und die Aufsätze in kreisenden Bewegungen gründlich zu reinigen.

## 13. Aufladen

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

## Vorgesehene Verwendung

### Perkussive Massagetherapie

Lindert Schmerzen, steigert die Leistung, verbessert die Erholung und erhöht die Flexibilität.

### Infrarot-LED-Lichttherapie

Stimulieren Sie die Durchblutung, um die Heilung zu fördern.

Für eine effektivere Behandlung mit anderen Therapien kombinieren.

### Vibrationstherapie

Lindern Sie Gelenkschmerzen und behandeln Sie empfindliche Bereiche.

### Wärmetherapie

Lockern Sie steife Muskeln und beschleunigen Sie die Erholung.

### Biometrischer Sensor

Eingebauter biometrischer Sensor für eine personalisierte Analyse.

### Geführte Atemübungen

Haptisch angeleitete Atemübungen für mehr Entspannung und Stressabbau.

### Kältetherapie (separat erhältlich)

Reduzieren Sie Entzündungen, Schmerzen und Schwellungen.

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

# Знакомство с вашим Theragun PRO Plus



### Светодиодная терапия

Стимулируя кровообращение, вы ускоряете восстановление. Сочетайте с другими видами воздействия для более эффективной терапии.



### Вибрационная терапия

Снижение боли в суставах и работа с чувствительными зонами.



### Терапия теплом

Восстановление подвижности мышц и ускорение восстановления.



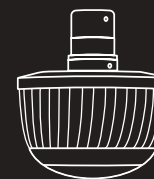
### Биометрический датчик

Встроенный биометрический датчик для персонализации процедур.



### Дыхательные упражнения

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

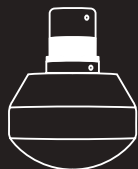


### Терапия холодом (насадка продается отдельно)

Уменьшение воспаления, боли и отека

## ПеркуSSIONная массажная терапия

Самая мощная и глубокая массажная терапия Theragun с помощью 5 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



**Клиновидная насадка** Для лопаток, ПБТ и обработки "скребком"



**Зубчатая насадка** Усиливает кровообращение и стимулирует восстановление

## Начните процедуру

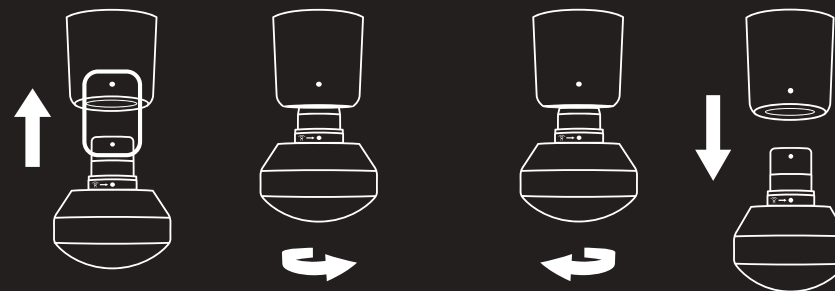
Нажмите и удерживайте центральную кнопку для включения устройства. Затем, нажимая кнопки “вверх” или “вниз”, вы можете познакомиться со списком встроенных пошаговых процедур прямо с вашего устройства. Не сжимайте руку и не давите на биометрический датчик – это может привести к неточным показаниям.

## Присоединение насадки

Совместите белую точку на устройстве с белой точкой на насадке. Вставьте насадку, поверните и зафиксируйте.

## СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Для того, чтобы быстро проверить пульс, дважды коснитесь биометрического датчика указательным пальцем. Найдите удобное положение, чтобы подушечка пальца полностью закрывала датчик, и не двигайтесь, пока на экране не появятся показания пульса.



Установка насадки

Снятие насадки



## Еще больше возможностей в приложении Therabody.

Настройте свое устройство под себя и найдите процедуры, соответствующие вашим потребностям.

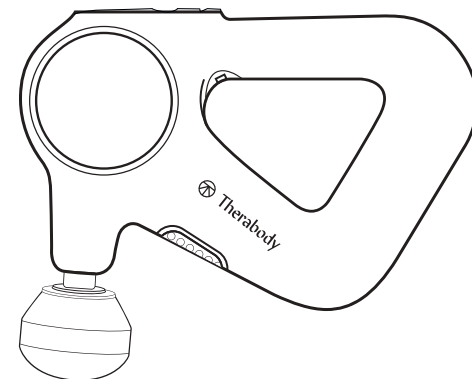
## 1. Обзор продукта

# ТHERAGUN PRO Plus

Ваш личный помощник для хорошего самочувствия тела и разума.

Повышайте вашу работоспособность с помощью устройства Theragun PRO Plus - нашего нового инновационного мультитерапевтического устройства, которое сочетает в себе наш самый сильный глубокий мышечный массаж со светотерапией, вибротерапией, воздействием теплом и холодом для более быстрого и эффективного восстановления.

Используйте каждый вид воздействия по отдельности или комбинируйте их, чтобы более эффективно заботиться о теле. Устройству Theragun PRO доверяют профессионалы, и было научно доказано, что оно снимает боль, лечит суставы, улучшает подвижность, оптимизирует восстановление, и повышает физическую и умственную работоспособность. Оснащенный встроенным биометрическим датчиком, дыхательными процедурами и встроенными пошаговыми рекомендациями, Theragun PRO Plus задает стандарты, ранее недостижимые ни для одного массажного устройства.



## 2. Загрузите приложение Therabody, чтобы получить максимум от вашего устройства.

Подключите ваш Theragun PRO Plus к приложению Therabody, чтобы получить доступ к вводному и обучающему контенту, который поможет вам поближе познакомиться с устройством. С помощью пошаговых рекомендаций приложение Therabody подскажет, как получить максимальную пользу от использования устройства Theragun PRO Plus.



Отсканируйте QR-код, чтобы начать.

## 3. Подключите свое устройство Theragun PRO Plus к приложению

*Начните здесь, если вы новый пользователь приложения Therabody*

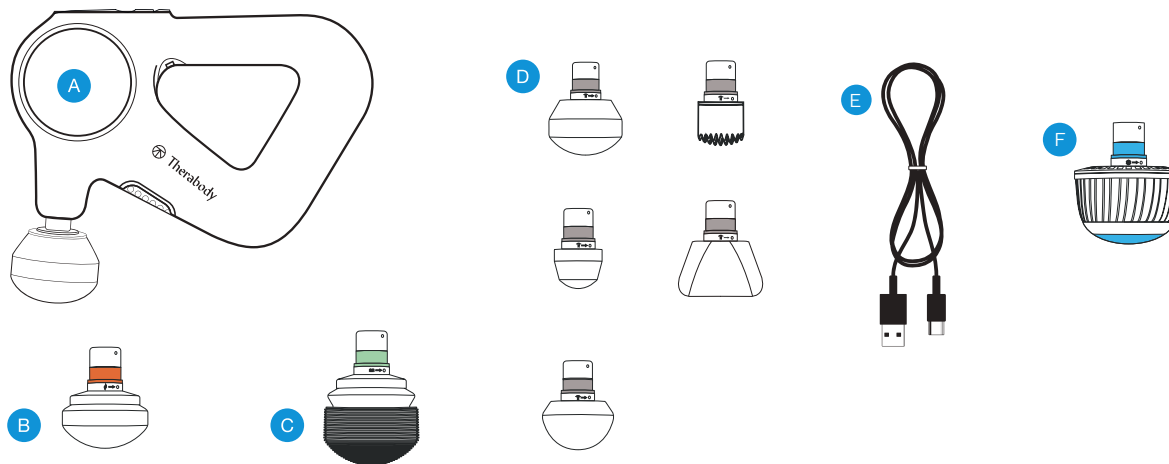
1. Загрузите приложение Therabody из App Store или Play Store.
2. Следуйте инструкциям в приложении, чтобы создать новый аккаунт Therabody и подтвердить ваш e-mail.
3. Нажмите и удерживайте центральную кнопку, чтобы включить ваш Theragun PRO Plus. Устройство должно быть включено, чтобы приложение Therabody могло найти его и подключиться к нему.
4. Войдите в аккаунт и выполните отображаемые рекомендации по подключению Theragun PRO Plus к мобильному приложению. Убедитесь, что настройки Bluetooth на вашем телефоне включены.
5. При вопросе приложения об устройстве Therabody выберите "Theragun PRO Plus".
6. После подключения вы сможете узнать, как пользоваться устройством, просмотреть каталог готовых научно обоснованных пошаговых процедур и загружать на Theragun PRO Plus ваши собственные процедуры.

*Начните здесь, если вы уже пользовались приложением Therabody.*

1. Откройте приложение Therabody и перейдите на главный экран.
2. Нажмите и удерживайте центральную кнопку, чтобы включить ваш Theragun PRO Plus. Устройство должно быть включено, чтобы приложение Therabody могло найти его и подключиться к нему.
3. На главном экране приложения нажмите на верхнюю строку чтобы добавить новое устройство. Убедитесь, что настройки Bluetooth вашего телефона включены.
5. При вопросе приложения об устройстве Therabody выберите "Theragun PRO Plus".
5. После подключения вы сможете узнать, как пользоваться устройством, просматривать каталог готовых научно обоснованных пошаговых процедур и загружать на Theragun PRO Plus свои собственные процедуры.

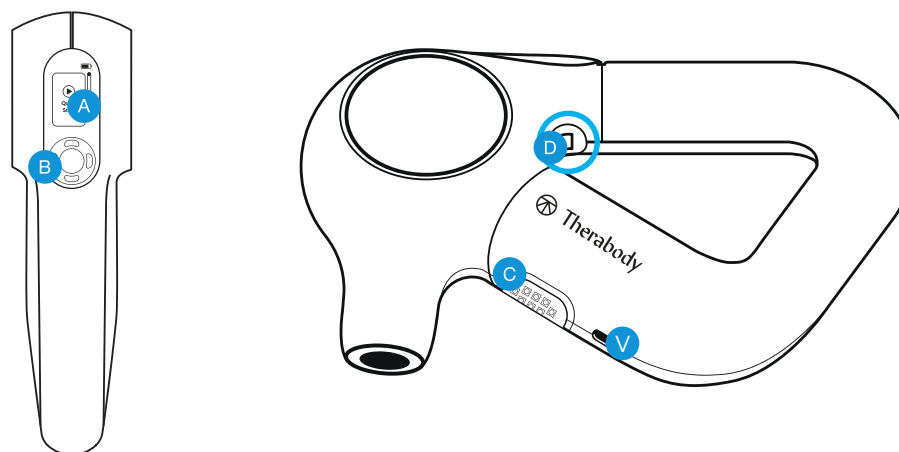
## 4. Комплектация

- A** Устройство Theragun PRO Plus
- B** Согревающая насадка
- C** Вибрационная насадка
- D** Пять массажных насадок (Демпферная, "Большой палец", Стандартная шаровая, Зубчатая, Клиновая)
- E** Кабель для зарядки USB-C
- F** (Охлаждающая насадка продается отдельно)



## 5. Знакомство с Theragun

- A** TFT-экран высокого разрешения
- B** Кнопочная панель
- C** Инфракрасная светодиодная терапия
- D** Биометрический датчик
- E** Запатентованная треугольная рукоять с разными вариантами хвата
- V** Порт USB-C



## 6. Начало работы

### Включение и выключение устройства Theragun.

Чтобы включить ваш Theragun PRO Plus, нажмите и удерживайте центральную кнопку на устройстве. Чтобы выключить устройство, снова нажмите и удерживайте ту же кнопку.

#### Шаг 1

#### Возьмите устройство в руки.

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

#### Шаг 2

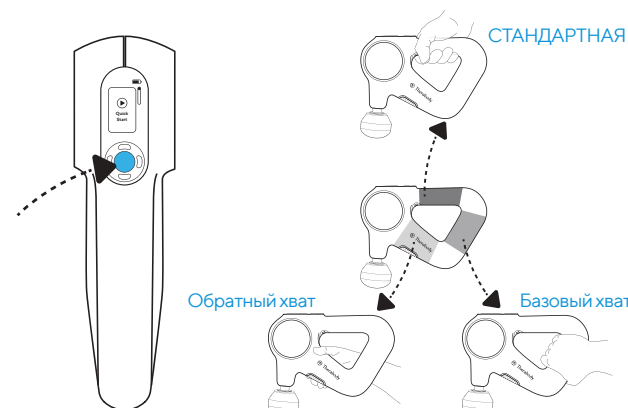
#### Включите и опробуйте устройство.

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

#### Шаг 3

#### Используйте приложение Therabody

Подключите ваш Theragun PRO Plus к приложению Therabody, чтобы узнать больше о том, как пользоваться прибором, получить доступ к пошаговым инструкциям, которые охватывают все виды терапии, и получить рекомендации, основанные на ваших персональных целях, типах активности и недомоганиях. Используя приложение Therabody, вы также можете загрузить готовые пошаговые процедуры прямо на ваше устройство Theragun PRO Plus для быстрого доступа в любом месте.



## 7. Использование устройства Theragun PRO Plus

1. Выберите насадку для перкуссионной терапии и установите ее на устройство.
2. Возьмитесь за эргономичную треугольную рукоятку Theragun Triangle. Продолжительным нажатием на центральную кнопку на передней панели устройства, чтобы включить устройство Theragun PRO Plus. При включении устройства включится его TFT ЖК-экран.
3. Выберите "Быстрый старт", чтобы начать использовать устройство в свободном режиме, или же переключайтесь между предустановленными пошаговыми программами, нажмите центральную кнопку, чтобы выбрать нужную процедуру.
4. После выбора процедуры вы можете последовательно переключаться между пятью вариантами скорости для выбора желаемой.
5. Плавным перемещением устройства по областям, нуждающимся в массаже, постепенно применяя легкое или умеренное давление по мере необходимости. Как только вы начнете оказывать давление устройством на какую-либо часть вашего тела, на TFT ЖК-дисплее сразу начнет отображаться текущий уровень силы воздействия.
6. Устройство будет отображать инструкции по переходу от одной группы мышц к другой – следуйте этим рекомендациям.
7. Чтобы приостановить, пропустить, закончить или возобновить процедуру, переключитесь на соответствующую настройку и коротко нажмите на кнопку.
8. **Инфракрасная светодиодная терапия.** Устройство Theragun PRO Plus оснащено 13 светодиодными лампами для терапии инфракрасным светом. Чтобы воспользоваться этим видом терапии, переключитесь на настройку индикатора ИК-светодиодной лампы. Коротким нажатием активируйте режим ИК-светодиодной терапии. Таким же коротким нажатием вы можете ее выключить. ИК-светодиодная терапия наиболее эффективна при применении непосредственно на кожу. Терапия инфракрасным светом может использоваться одновременно с ударной, вибрационной и тепловой терапией. Для достижения максимального эффекта, применяйте ее в течение примерно 90 секунд на каждую обрабатываемую зону. ИК-светодиодная терапия не используется и не будет включаться во время воздействия холодом.
9. **Вибротерапия.** Чтобы использовать вибротерапию, установите на устройство вибронасадку. Переходите к шагу 2 – использование устройства с вибрационной насадкой.
10. **Терапия теплом.** Чтобы добавить к вашей процедуре воздействие теплом, установите на устройство согревающую насадку. Короткими нажатиями правой кнопки переключитесь на настройку тепла. Коротко нажмите кнопку "вверх", чтобы увеличить температуру воздействия, или коротко нажмите кнопку "вниз", чтобы уменьшить температуру воздействия. Есть три настройки уровня тепла: низкая, средняя и высокая.
  - a. **Низкая:** Используйте низкую температуру, если вы ранее не использовали согревающую терапию.
  - b. **Средний:** Используйте среднюю температуру для основного режима воздействия.
  - c. **Высокая:** Используйте высокую температуру если процедура проводится через слой легкой одежды или при быстром перемещении по обрабатываемой зоне.
11. **Терапия холодом.** \*Охлаждающая насадка продается отдельно. Чтобы добавить к вашей терапии воздействие холодом, установите на устройство охлаждающую насадку. Короткими нажатиями правой кнопки переключитесь на настройку холода. Коротко нажмите кнопку вверх, чтобы сделать температуру холоднее, и наоборот. Есть три настройки уровня охлаждения: слабое, среднее и сильное.
  - i. **Слабое:** Используйте слабое охлаждение на чувствительных участках тела и если вы ранее не использовали охлаждающую терапию.
  - m. **Среднее:** Используйте среднее охлаждение для всего тела для восстановления и снятия общего дискомфорта.
  - n. **Сильное:** Используйте сильное охлаждение для точечного воздействия на болезненные участки в качестве средства для снижения боли.
12. Нажмите и удерживайте центральную кнопку питания, чтобы выключить устройство.

## 8. Преимущества терапии

Режим воздействия	Зона воздействия	Рекомендации по использованию Когда и где использовать
Только перкуссионная терапия	Мышцы	Используйте в качестве ежедневного массажа до двух минут на каждую мышечную группу, чтобы снять напряжение и улучшить гибкость.
Перкуссионная терапия + Инфракрасная светодиодная терапия	Мышцы	Используйте до 60 секунд на каждую мышцу, чтобы максимально разогреться, размять тугие мышцы и предотвратить болезненность, позволяя вам двигаться лучше и эффективнее.
Перкуссионная терапия + Терапия теплом	Мышцы	Используйте до 60 секунд на каждую мышцу, чтобы ускорить восстановление за счёт уменьшения болезненности, усиления кровообращения и стимуляции заживления.
Перкуссионная терапия + Терапия теплом + Инфракрасная светодиодная терапия	Мышцы	Используйте эту самую высокоинтенсивную массажную процедуру до 60 секунд на каждую мышцу, чтобы стимулировать кровообращение и уменьшить боль.
Только вибрационная терапия	Суставы + мышцы	Используйте до 5 минут на болезненных и чувствительных мышцах и суставах, чтобы усилить кровообращение, уменьшить боль и скованность.
Вибрационная терапия + Инфракрасная светодиодная терапия	Суставы + мышцы	Используйте до 3 минут на болезненных и чувствительных мышцах и суставах, чтобы стимулировать заживление, усилить кровообращение и улучшить восстановление.
Терапия холодом (Охлаждающая насадка продается отдельно)	Суставы + мышцы	Используйте в течение 2-5 минут на мышцах и суставах, чтобы уменьшить отек, воспаление и боль.

## 9. Использование биометрического датчика устройства Ther

### Процедуры с использованием биометрического датчика в приложении Therabody

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

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



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

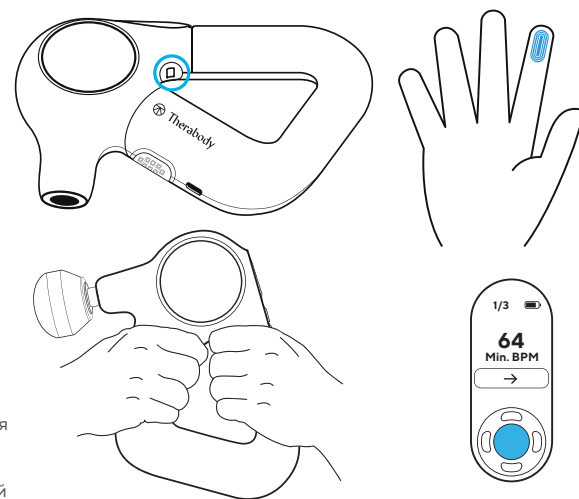
### Готовые дыхательные процедуры

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

### Сканирование частоты сердечных сокращений и отображение на устройстве

Отслеживайте ваш пульс одним касанием пальца. Включите устройство и дважды коснитесь биометрического датчика пальцем. Найдите удобное положение, при котором подушечка указательного пальца полностью закрывает биометрический датчик. Старайтесь не двигаться, пока на экране не появится ваш текущий пульс— примерно 15-30 секунд. **Старайтесь не двигаться, не сжимать руку и не давить сильно на биометрический датчик, так как это может привести к неточным показаниям.**

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



## 10. Присоединение насадок

1. Прежде чем присоединить или снять насадку убедитесь, что устройство выключено.
2. Совместите белую точку на устройстве с белой точкой на насадке. Вставьте насадку, поверните и зафиксируйте.
3. Чтобы разблокировать и снять насадку, поверните ее в обратном направлении и потяните на себя.

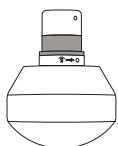
\*Используйте только насадки, входящие в комплект Theragun PRO Plus, или охлаждающую насадку, которая продается отдельно. Насадки от других устройств Theragun не совместимы с вашим Theragun PRO Plus.

Предупреждение: избегайте попадания пальцев между насадкой и перкуSSIONным механизмом, так как это может привести к защемлению или травме.

## Использование насадок

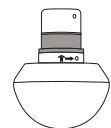
Theragun PRO Plus имеет восемь высококачественных насадок, предназначенных для более персонализированной терапии. Пять массажных насадок (Демпферная, Стандартная шаровая, "Большой палец", Зубчатая и Клиновая), а также насадки для терапии вибрацией, теплом и холодом\* удобны и гигиеничны, не впитывают пот, лосьоны или масла.

\*Охлаждающая насадка продается отдельно



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

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



### Стандартная шаровая насадка - Для больших и малых групп мышц.

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



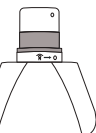
### Насадка "Большой палец" - Для триггерных точек и нижней части спины.

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



### Зубчатая насадка - Для усиления кровообращения.

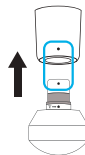
Улучшите кровообращение с помощью зубчатой насадки. Зубчатая насадка обеспечивает концентрированное точечное воздействие, усиливая мышечную стимуляцию и улучшая кровообращение в обрабатываемой зоне.



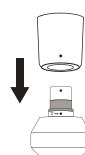
### Клиновидная насадка - Для лопаток, ПБТ и работы "скребком".

Разогрейте мышцы и улучшите гибкость с помощью клиновидной насадки. Клиновидная насадка специально разработана для области лопаток и подвздошно-большеберцового тракта. Она используется для "работы скребком" и "выжимания" молочной кислоты из мышц, подобно техникам спортивного массажа.

ВКЛ



ВЫКЛ.



### Вибрационная насадка - Для суставов и костных областей.

Облегчите боль в суставах и с комфортом проработайте чувствительные зоны. Используйте вибрационную насадку для устранения боли в суставах и обработки костных участков. Вибрационная насадка увеличивает циркуляцию крови для эффективной терапии чувствительных зон.

### Терапия теплом - Для мышц

Подарите расслабление скованным мышцам и ускорьте восстановление. Используйте согревающую насадку, чтобы размять и активировать мышцы перед тренировкой или для ускорения восстановления после тренировки.

### Терапия холодом (насадка продается отдельно) - Для суставов и мышц.

Уменьшите воспаление, боль и отек. Используйте охлаждающую насадку, чтобы снять отек и уменьшить воспаление.

## 12. Чистка и уход за устройством Theragun PRO Plus

### Обслуживание прибора

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

### Уход и очистка

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

## 13. Зарядка

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

## Предполагаемое использование

### ПеркуSSIONная массажная терапия

Снимайте мышечный дискомфорт и боль, повышайте работоспособность, усиливайте восстановление и улучшайте гибкость.

### Инфракрасная светодиодная терапия

Стимулируя кровообращение, вы ускоряете восстановление. Сочетайте с другими видами воздействия для более эффективной терапии.

### Вибрационная терапия

Снижение боли в суставах и работа с чувствительными зонами.

### Терапия теплом

Снятие напряжения с уставших мышц и ускорение восстановления.

### Биометрический датчик

Встроенный биометрический датчик для персонализации процедур.

### Дыхательные упражнения

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

### Терапия холодом (продается отдельно)

Уменьшение воспаления, боли и отеков.

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

# Maak kennis met je Theragun PRO Plus



## Infrarood LED lichttherapie

Stimuleer de bloedsomloop om genezing te bevorderen. Combineer met andere therapieën voor een effectievere behandeling.



## Vibratietherapie

Verlicht gewrichtspijn en behandel gevoelige gebieden.



## Warmtetherapie

Maak stijve spieren los en versnel het herstel.



## Biometrische sensor

Geïntegreerde biometrische sensor voor gepersonaliseerde inzichten.



## Begeleid ademwerk

Haptische ademhalingsroutines om stress te verminderen en beter te ontspannen.

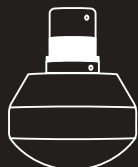


## Cold Therapy (apart verkrijgbaar)

Verminder ontsteking, pijn en zwelling.

## Percussieve massagetherapie

Theragun's sterkste, diepste massagebehandeling met vijf verschillende opzetstukken.



### Dampener

Linderung von Schmerzen für empfindliche Körperstellen



### Standard Ball

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



### Thumb

Verlicht de pijn met het Thumb-opzetstuk met hogedrukpunt.



### Wedge-Aufsatz

Warm de spieren op en verbeter de flexibiliteit met het Wedge-opzetstuk.



### Micro-point

Verbeter de doorbloeding met het Micro-point-opzetstuk.

## Aan de slag

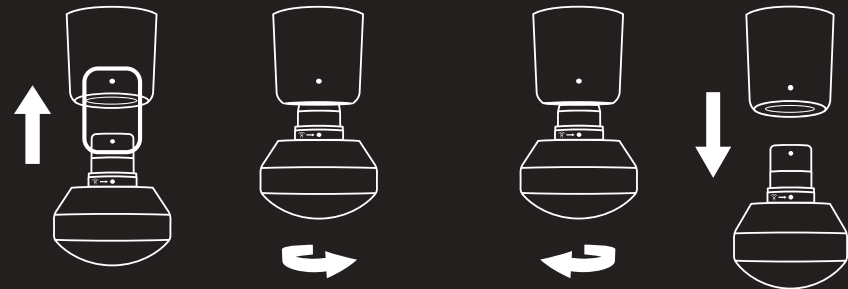
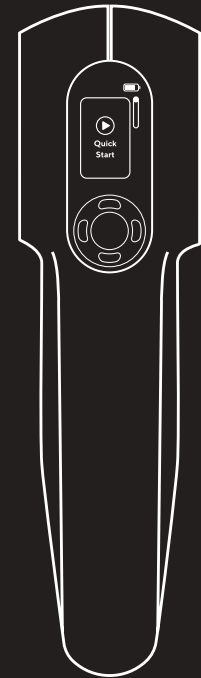
Houd de middelste knop ingedrukt om je apparaat in te schakelen en druk op de knop omhoog of omlaag om rechtstreeks vanaf je apparaat door eenvoudige, stapsgewijze begeleide routines te bladeren. Knijp niet in de biometrische sensor en druk er niet stevig op, want dat kan tot onnauwkeurige metingen leiden.

## Een opzetstuk aansluiten

Lijn de witte stip op het apparaat uit met de witte stip op het opzetstuk. Plaats de arm van het apparaat in het opzetstuk, draai het opzetstuk en vergrendel het op zijn plaats.

## Pro-tip

Wil je een snelle hartslagmeting doen? Dubbeltik met je wijsvinger op de biometrische sensor om deze functie te gebruiken. Neem een comfortabele houding aan waarbij je vinger de sensor volledig bedekt en beweeg zo min mogelijk totdat je hartslagmeting op het scherm wordt weergegeven.



Je opzetstuk aansluiten

Je opzetstuk loskoppelen



## Profiteer van nog meer functies in de Therabody-app

Personaliseer je apparaat verder en vind routines die specifiek zijn afgestemd op jouw behoeften.

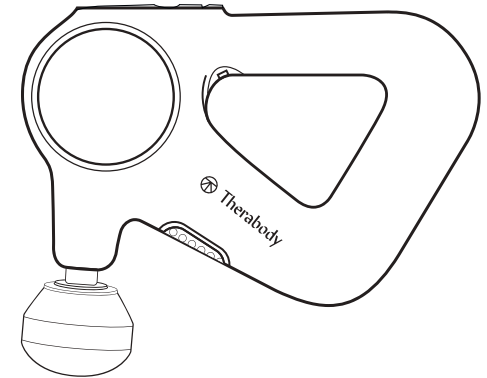
## 1. Productoverzicht

# NE THERAGUN PRO Plus

Jouw partner voor lichamelijk en geestelijk welzijn.

Verbeter je prestaties met het Theragun PRO Plus-apparaat, ons innovatieve nieuwe multi-behandelingsapparaat dat onze sterkste diepe spiermassage combineert met LED-lichttherapie, vibratietherapie, warmtetherapie en koudetherapie voor sneller en effectiever herstel.

Je kunt elke behandeling afzonderlijk gebruiken, of behandelingen combineren om je lichaam efficiënter te behandelen. Professionals vertrouwen op het Theragun PRO-apparaat, en het is wetenschappelijk bewezen dat het pijn verlicht, gewrichten behandelt, mobiliteit verbetert, herstel optimaliseert, en fysieke en mentale prestaties verbetert. Dankzij de ingebouwde biometrische sensor, begeleiding bij ademhaling en stapsgewijze routines, gaat het Theragun PRO Plus-apparaat verder dan elk ander massageapparaat.



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

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



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

## 3. Verbind je Theragun PRO Plus-apparaat met de Therabody-app

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

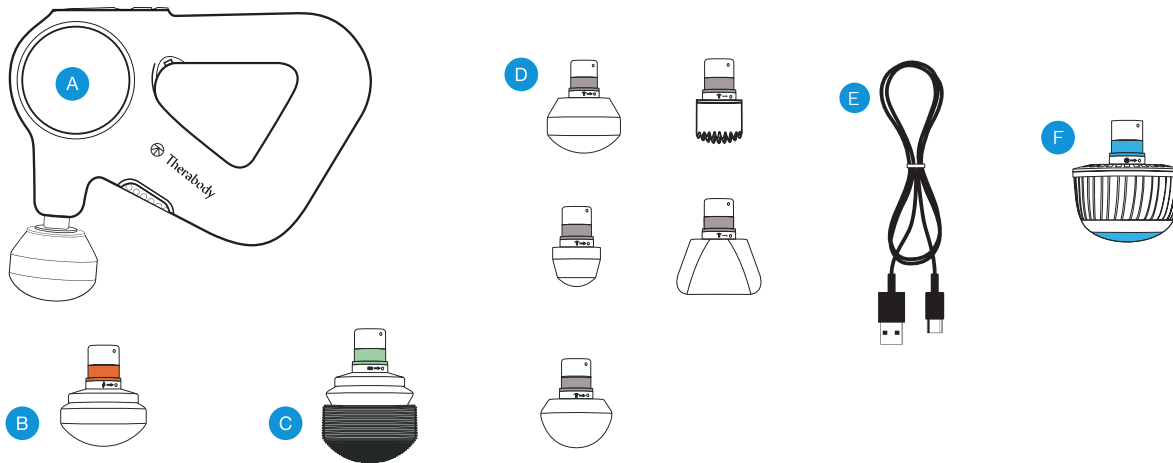
1. Download de Therabody-app vanuit de App Store of de Play Store.
2. Volg de instructies in de app om een nieuw Therabody-app-account aan te maken en je e-mailadres te verifiëren.
3. Houd de middelste knop ingedrukt om je Theragun PRO Plus-apparaat aan te zetten. Je Theragun PRO Plus-apparaat moet ingeschakeld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

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

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

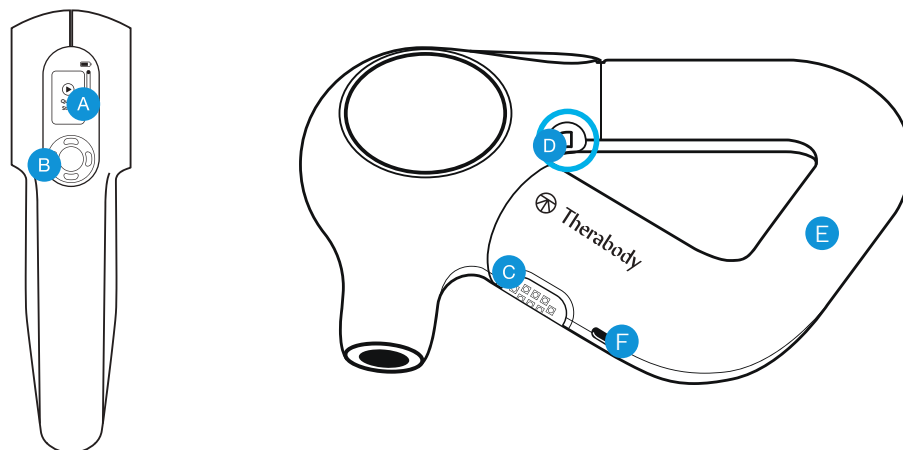
## 4. Wat zit er in de doos?

- A Theragun PRO Plus-apparaat
- B Heat-opzetstuk
- C Vibration-opzetstuk
- D Vijf percussieve opzetstukken (Dampener, Thumb, Standard Ball, Micro-point, Wedge)
- E USB-C-oplaadkabel
- F (\*Cold apart verkrijgbaar)



## 5. Maak kennis met je Theragun-apparaat

- A TFT LCD-scherm met hoge resolutie
- B Knoppenblok
- C Infrarood LED lichttherapie
- D Biometrische sensor
- E Gepatenteerd driehoekig multi-grip-handvat
- F USB-C-poort



## 6. Aan de slag

### Het Theragun-apparaat in- en uitschakelen.

Om je Theragun PRO Plus-apparaat aan te zetten, druk je stevig op de middelste knop van het apparaat. Druk stevig op dezelfde knop om het apparaat uit te schakelen.

#### Stap 1

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

Schuif je hand in de ergonomisch ontworpen, driehoekige handgreep van de Theragun. Het gepatenteerde driehoekige multi-grip handvat van Theragun is driezijdig, zodat je het Theragun PRO Plus-apparaat 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

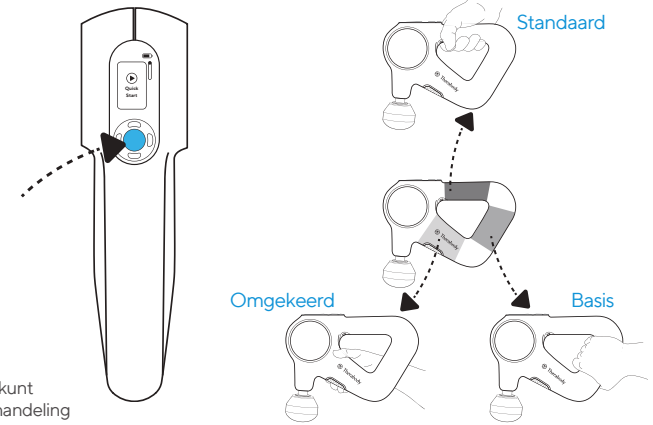
##### Schakel het apparaat in en probeer het uit.

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

#### Stap 3

##### Gebruik de Therabody-app

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



## 7. Gebruik van het Theragun PRO Plus-apparaat

1. Kies een opzetstuk voor percussie therapie en sluit dat aan op je apparaat.
2. Schuif je hand in de ergonomisch ontworpen, driehoekige handgreep van de Theragun. Druk stevig op de middelste knop aan de voorkant van het apparaat om het Theragun PRO Plus-apparaat in te schakelen. Het TFT LCD-scherm van het apparaat gaat aan als het apparaat is ingeschakeld.
3. Selecteer "Quick Start" om met het apparaat te starten zonder een begeleide routine. Of blader door de vooraf ingestelde begeleide behandelingsroutines en druk op de middelste knop om een behandelingsroutine te kiezen.
4. Zodra de gewenste behandeling is geselecteerd, kun je de vijf snelheidsopties doorlopen om de behandelingssnelheid te verhogen of te verlagen.
5. Beweeg het apparaat over de gebieden die behandeld moeten worden en oefen waar nodig geleidelijk lichte tot matige druk uit. De krachtmeter verschijnt even op het TFT LCD-scherm als het apparaat druk op je lichaam uitoefent.
6. Volg de vooraf ingestelde behandeling terwijl het apparaat je begeleidt bij het bewegen tussen spiergroepen.
7. Om je behandeling te pauzeren, over te slaan, af te sluiten of te hervatten, ga je met de knop naar de betreffende indicator en druk je kort op de knop.
8. **Infrarood-LED-lichttherapie.** Het Theragun PRO Plus-apparaat heeft 13 LED-lampen voor infrarood-LED-lichttherapie. Om infrarood-LED-lichttherapie aan je behandeling toe te voegen, ga met de knop naar de infrarood-LED-lichtindicator. Druk kort op de knop om de infrarood-LED-lichttherapie in te schakelen en nogmaals kort om de LED-lichttherapie uit te schakelen. Infrarood-LED-lichttherapie is het meest effectief wanneer het rechtstreeks op de huid wordt toegepast. Infrarood-LED-lichttherapie wordt gelijktijdig met percussie-, vibratie- en warmtetherapie toegepast op het behandelgebied. Om de voordelen van je behandeling te maximaliseren, moet je het gedurende ongeveer 90 seconden op elk behandelgebied toepassen. Infrarood-LED-lichttherapie gaat niet aan tijdens koudebehandelingen.
9. **Vibratietherapie.** Om vibratietherapie aan je routine toe te voegen, sluit je het Vibration-opzetstuk aan op je apparaat. Ga verder met stap 2 om het apparaat met het Vibration-opzetstuk te gebruiken.
10. **Warmtetherapie.** Om warmtetherapie aan je routine toe te voegen, sluit je het Heat Therapy-opzetstuk aan op je apparaat. Druk kort op de rechterknop om naar de warmte-indicator te gaan. Druk kort op de omhoogknop om de warmtetemperatuur te verhogen en druk kort op de omlaagknop om de warmtetemperatuur te verlagen. Er zijn drie instellingen voor warmte: laag, gemiddeld en hoog.
  - a. **Laag:** Gebruik de lage temperatuurinstelling als je nog nooit met warmtetherapie hebt gewerkt.
  - b. **Gemiddeld:** Gebruik de gemiddelde temperatuurinstelling voor prestaties.
  - c. **Hoog:** Gebruik de hoge temperatuurinstelling op dunne kleding of als je snel over een behandelgebied beweegt.
11. **Koudetherapie.** \*Opzetstuk voor koudetherapie wordt apart verkocht. Om koudetherapie aan je routine toe te voegen, sluit je het Cold Therapy-opzetstuk aan op je apparaat. Druk kort op de rechterknop om over te schakelen naar de koude-indicator. Druk kort op de omhoogknop om de temperatuur kouder te maken en omgekeerd. Er zijn drie instellingen voor kou: laag, gemiddeld en hoog.
  - l. **Laag:** Gebruik de lage temperatuurinstelling op gevoelige plekken en als koudetherapie nieuw voor je is.
  - m. **Medium:** Gebruik de gemiddelde temperatuurinstelling voor volledig lichaamsherstel en algemeen ongemak.
  - n. **Hoog:** Gebruik de hoge temperatuurinstelling voor gerichte pijnverlichting.
12. Houd de middelste aan-uitknop ingedrukt om het apparaat uit te schakelen.

## 8. Voordelen van de behandeling

Behandelingsmodus	Behandelingsgebied	Aanbevolen gebruik Wanneer en waar te gebruiken
Alleen percussie therapie	Spielen	Gebruik als dagelijkse massage gedurende maximaal twee minuten per spier om de spanning te verminderen en de flexibiliteit te verbeteren.
Percussie therapie + Infrarood LED licht therapie	Spielen	Gebruik gedurende maximaal 60 seconden per spier om je warming-up te optimaliseren door stijve spieren los te maken en vermoeidheid te voorkomen, zodat je optimaal kunt presteren.
Percussie therapie + Warmtetherapie	Spielen	Gebruik tot 60 seconden per spier om je herstel te versnellen door pijn te verminderen, de bloedsomloop te stimuleren en de genezing te stimuleren.
Percussie therapie + Warmtetherapie + Infrarood LED licht therapie	Spielen	Gebruik deze massagebehandeling met de hoogste intensiteit gedurende maximaal 60 seconden per spier om de bloedsomloop te stimuleren en pijn te verminderen.
Alleen vibratie therapie	Gewrichten + spieren	Maximaal 5 minuten gebruiken op pijnlijke en gevoelige spieren en gewrichten om de bloedsomloop te verbeteren en pijn en stijfheid te verminderen.
Vibratie therapie + Infrarood LED licht therapie	Gewrichten + spieren	Maximaal 3 minuten gebruiken op pijnlijke en gevoelige spieren en gewrichten om de genezing en de bloedsomloop te stimuleren en het herstel te bevorderen.
Koudetherapie (Koud opzetstuk apart verkrijgbaar)	Gewrichten + spieren	Gebruik 2-5 minuten op spieren en gewrichten om zwelling, ontsteking en pijn te verminderen.

## 9. Gebruik van de biometrische sensor van het Theragun PRO Plus-apparaat

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

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

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



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

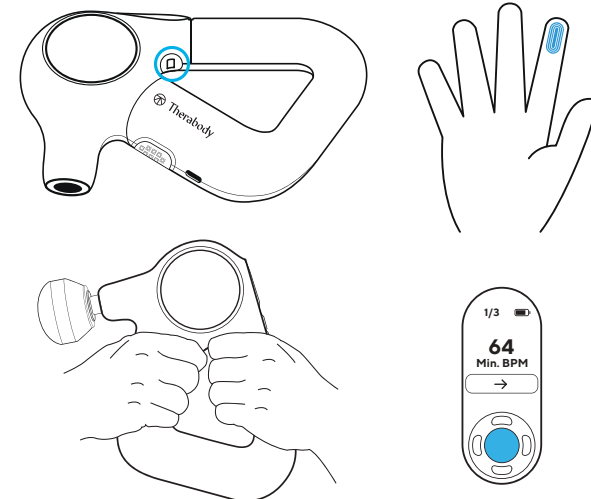
### Vooraf ingestelde begeleide ademhalingsroutine

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

### Je hartslag meten en weergeven op het apparaat

Meet je huidige hartslag met je vingertop. Zet het apparaat aan en dubbeltik met één vinger op de biometrische sensor. Zoek een comfortabele positie waarbij de punt van je wijsvinger de biometrische sensor volledig bedekt. Beweeg zo min mogelijk totdat je huidige hartslag op het scherm wordt weergegeven. Dit duurt ongeveer 15-30 seconden. **Beweeg zo min mogelijk en knijp of druk niet op de biometrische sensor, want dit kan leiden tot onnauwkeurige metingen.**

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



## 10. De opzetstukken aansluiten

1. Zorg dat het apparaat is uitgeschakeld voordat je er opzetstukken opzet of afhaalt.
2. Lijn de witte stip op het apparaat uit met de witte stip op het opzetstuk. Steek het opzetstuk in de arm van het apparaat, en draai het vast op zijn plaats.
3. Om het opzetstuk te ontgrendelen en los te maken, draai je in tegengestelde richting en trek je het eruit.

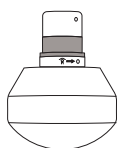
\* Sluit alleen opzetstukken aan die zijn meegeleverd met het Theragun PRO Plus-apparaat of het koude opzetstuk dat afzonderlijk wordt verkocht. Opzetstukken van andere Theragun-apparaten zijn niet compatibel met je Theragun PRO Plus-apparaat.

Waarschuwing: plaats je vinger niet tussen het opzetstuk en het uiteinde van de arm, want dit kan leiden tot beknelling en letsel.

## 11. Gebruik van de opzetstukken

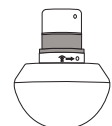
Het Theragun PRO Plus-apparaat heeft acht hoogwaardige opzetstukken die zijn ontworpen voor een meer gepersonaliseerde behandeling. De vijf percussie-opzetstukken, Dampener, Standard Ball, Thumb, Micro-point, en Wedge, en de Vibration-, Heat- en \*Cold-opzetstukken zijn comfortabel en hygiënisch. Ze absorberen geen zweet, lotion of olie.

\*Cold-opzetstuk apart verkrijgbaar



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

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



**Standard Ball** - Voor grote en kleine spiergroepen

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



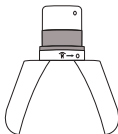
**Thumb** - Voor triggerpoints en de onderrug.

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



**Micro-point** - Voor meer stimulatie.

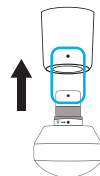
Verbeter de doorbloeding met het Micro-point-opzetstuk. Dit opzetstuk zorgt voor een zeer gerichte behandeling en verhoogt de stimulatie en de bloedsomloop naar elk behandelde gebied.



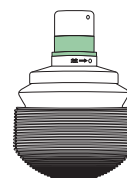
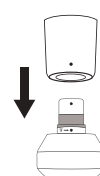
**Wedge** - Voor schouderbladen en kniebanden.

Warm de spieren op en verbeter de flexibiliteit met het Wedge-opzetstuk. Het Wedge-opzetstuk is uniek ontworpen voor gebruik op schouderbladen en kniebanden en moet worden gebruikt met naar beneden veggende bewegingen en heen-en-weerbewegingen. Dit zijn technieken die vaak worden gebruikt bij sportmassage.

AAN

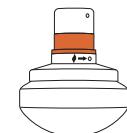


UIT



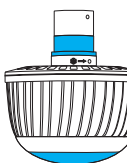
**Vibration** - Voor gewrichten en botachtige gebieden

Verlicht gewrichtspijn en behandel gevoelige gebieden. Gebruik het Vibration-opzetstuk om gewrichtspijn aan te pakken en botten te behandelen. Het Vibration-opzetstuk verbetert de bloedsomloop om gevoelige gebieden te behandelen.



**Heat** - Voor spieren

Maak stijve spieren losser en versnel het herstel. Gebruik het warmte-opzetstuk om stijve spieren los te maken voor een training, of na een training om het spierherstel te versnellen.



**Cold (apart verkrijgbaar)** - Voor gewrichten en spieren

Verminder ontstekingen, pijn en zwelling. Gebruik het Cold-opzetstuk om zwelling te verlichten en ontstekingen te verminderen.

## 12. Verzorging en reiniging van het Theragun PRO Plus-apparaat

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

## 13. Opladen

- Als het apparaat aan staat, wordt het batterijniveau van het apparaat continu weergegeven op het TFT LCD-scherm in de rechterbovenhoek.
- Zorg dat het apparaat is uitgeschakeld voordat je het oplaadt; het apparaat kan niet worden ingeschakeld tijdens het opladen.
- Het Theragun PRO Plus-apparaat werkt met een USB-C-kabel. Om het Theragun PRO Plus-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 (niet meegeleverd met het apparaat).
- Wanneer het apparaat uit staat en wordt opgeladen, wordt het batterijpercentage van het apparaat weergegeven op het TFT LCD-scherm.
- Zodra het apparaat volledig is opgeladen, wordt het batterijpictogram groen en wordt een oplaadniveau van 100% weergegeven.
- Koppel de USB-C-kabel los van het Theragun PRO Plus-apparaat wanneer het opladen is voltooid.
- De levensduur van de batterij van het Theragun PRO Plus-apparaat bedraagt 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.

## Gebruiksdoel

### Percussieve massagetherapie

Verlicht pijntjes en kwalen en verbeter je prestaties, herstel en flexibiliteit.

### Infrarood LED lichttherapie

Stimuleer de bloedsomloop om genezing te bevorderen.

Combineer met andere therapieën voor een effectievere behandeling.

### Vibratietherapie

Verlicht gewrichtspijn en behandel gevoelige gebieden.

### Warmtetherapie

Maak stijve spieren los en versnel het herstel.

### Biometrische sensor

Geïntegreerde biometrische sensor voor gepersonaliseerde inzichten.

### Begeleid ademwerk

Haptische ademhalingsroutines om stress te verminderen en beter te ontspannen.

### Cold Therapy (apart verkrijgbaar)

Verminder ontsteking, pijn en zwelling.

*Zie de bijsluiters voor belangrijke veiligheidsinstructies*

# Conozca su Theragun PRO Plus

ES  
MX



## Terapia de luz LED

Estimula la circulación para impulsar la recuperación. Combine con otras terapias para obtener un tratamiento más eficaz.



## Terapia de vibración

Alivia el dolor articular y trata áreas sensibles.



## Terapia térmica

Afloja los músculos rígidos y mejora la recuperación.



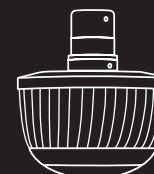
## Sensor biométrico

Sensor biométrico integrado para obtener información personalizada.



## Trabajo de respiración guiada

Rutinas de respiración hápticas para reducir el estrés y mejorar la relajación.

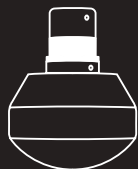


## Terapia de frío (se vende por separado)

Reduce la inflamación, el dolor e hinchazón.

## Terapia de masaje de percusión

El tratamiento de masaje más fuerte y profundo de Theragun con 5 accesorios diferentes.



### Amortiguador

reduce los dolores de las zonas sensibles o delicadas



### Bola estándar

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



### Pulgar

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



### Cuña

para omóplatos, bandas de T1, raspado y lavado



### Micropuntos

aumentan la circulación y estimulan la recuperación

## Inicio

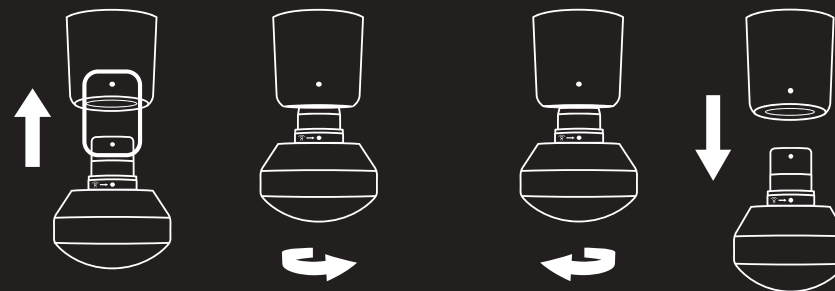
Mantenga presionado el botón central para encender su dispositivo y presione el botón arriba o abajo para explorar fácilmente. Rutinas guiadas paso a paso directamente desde su dispositivo. No apriete ni presione firmemente el sensor biométrico, ya que esto puede generar lecturas inexactas.

## Conectar un accesorio

Alinee el punto blanco en el dispositivo con el punto blanco en el accesorio. Inserte el brazo del dispositivo en el accesorio, gire y ciérrelo en su lugar.

## CONSEJO PROFESIONAL

Haga un escaneo rápido de la frecuencia cardíaca tocando dos veces el sensor biométrico con el dedo puntero para acceder a esta función. Encuentre una posición cómoda con su dedo cubriendo completamente el sensor y minimice el movimiento hasta que la lectura de su frecuencia cardíaca se muestre en la pantalla.



Conexión de su accesorio

Desconexión de su accesorio



## Experimente más en la aplicación Therabody

Personalice aún más su dispositivo y encuentre rutinas específicas para sus necesidades.

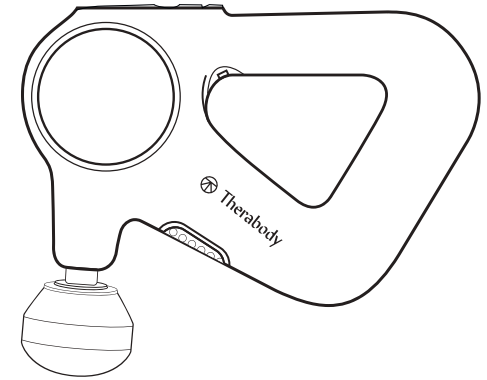
## 1. Descripción general del producto

# THERAGUN PRO Plus

**Su pareja para el bienestar mental y corporal.**

Eleve su rendimiento con el dispositivo Theragun PRO Plus, nuestro nuevo e innovador dispositivo multiterapia que combina nuestro masaje muscular profundo más fuerte con terapia de luz LED, terapia de vibración, terapia de calor y terapia de frío para una recuperación más rápida y efectiva.

Use cada terapia individualmente o combine terapias para tratar su cuerpo de manera más eficiente. Los profesionales confían en el dispositivo Theragun PRO y está científicamente probado para aliviar el dolor, tratar las articulaciones, mejorar la movilidad, optimizar la recuperación, mejorar el rendimiento físico y mental. Equipado con un sensor biométrico incorporado, respiración guiada y rutinas paso a paso, el dispositivo Theragun PRO Plus va donde ningún dispositivo de masaje ha ido antes.



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

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



Escanee el código QR para comenzar.

## 3. Conecte su dispositivo Theragun PRO Plus a la aplicación Therabody

### Empiece aquí si es un nuevo usuario de la aplicación Therabody

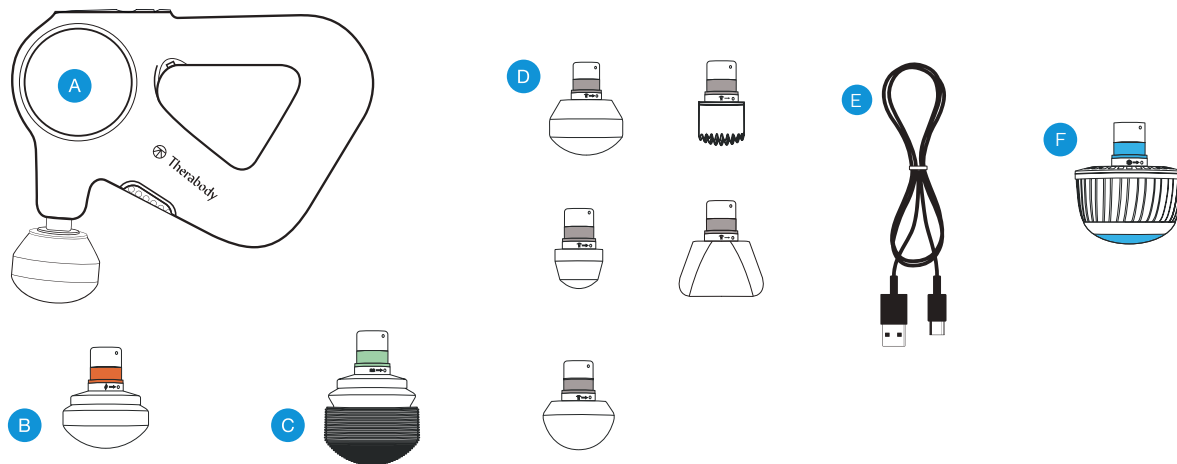
1. Descargue la aplicación Therabody desde la App Store o Play Store.
2. Siga las instrucciones de la aplicación para crear una nueva cuenta en la aplicación Therabody y verificar su correo electrónico.
3. Mantenga presionado el botón central para encender su dispositivo Theragun PRO Plus. Su dispositivo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

### Empiece aquí si usó previamente la aplicación Therabody

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

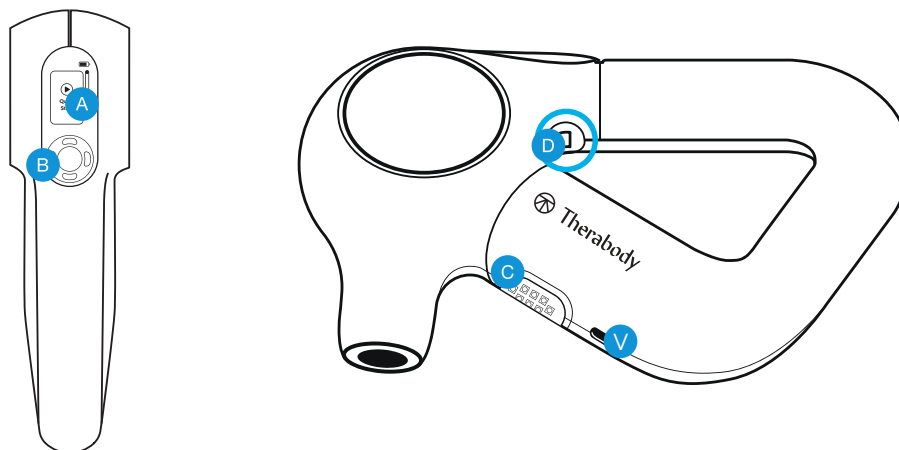
## 4. Qué hay en la caja

- A Dispositivo Theragun PRO Plus
- B Accesorio de calor
- C Accesorio vibratorio
- D Cinco accesorios de percusión (amortiguador, pulgar, bola estándar, micropunto, cuña)
- E Cable de carga USB-C
- F (\*El frío se vende por separado)



## 5. Familiarícese con su dispositivo Theragun

- A Pantalla LCD TFT de alta resolución
- B Botonera
- C Terapia de luz LED infrarroja
- D Sensor biométrico
- E Mango multiagarre triangular patentado
- V Puerto USB-C



## 6. Inicio

### Encendido y apagado del dispositivo Theragun.

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

#### Paso 1

### Tome y sujete el dispositivo.

Deslice la mano en el mango triangular Theragun con diseño ergonómico. Nuestro diseño patentado de mango multiagarre triangular Theragun es de tres lados, por lo que puede sostener el dispositivo Theragun PRO Plus desde cualquier lado de varias maneras, haciendo que sea más fácil que nunca tratar áreas difíciles de alcanzar, como su espalda sin tensión en sus manos, muñecas y antebrazos.

#### Paso 2

### Encienda y pruebe el dispositivo.

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

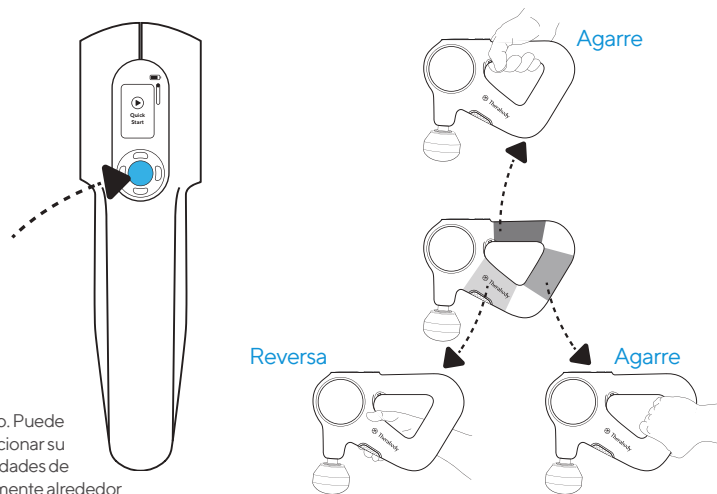
#### Paso 3

### Use la aplicación Therabody

Conecte su Theragun PRO Plus a la aplicación Therabody para obtener más información sobre cómo usar el dispositivo, acceder a rutinas guiadas paso a paso que abarcan todos los tipos de terapia y recibir recomendaciones basadas en sus objetivos, actividades e inquietudes personales. El uso de la aplicación Therabody, también puede descargar las rutinas guiadas directamente en su dispositivo Theragun PRO Plus para un acceso rápido y en movimiento.

## 7. Uso del dispositivo Theragun PRO Plus

1. Seleccione un accesorio de terapia percusiva y conéctelo a su dispositivo.
2. Deslice la mano en el mango ergonómico triangular de Theragun. Presione firmemente el botón central en la parte delantera para encender el dispositivo Theragun PRO Plus. La pantalla TFT LCD del dispositivo se encenderá cuando este esté encendido.
3. Seleccione "Inicio rápido" para comenzar a usar el dispositivo sin una rutina, o cambie por rutinas de tratamiento y presione el botón central para seleccionar una rutina de tratamiento.
4. Una vez seleccionado el tratamiento deseado, alterne por las cinco opciones de velocidad para aumentar o disminuir la velocidad del tratamiento, respectivamente.
5. Mueva el dispositivo por las áreas que necesitan tratamiento, aplique presión ligera a moderada gradualmente según sea necesario. El medidor de fuerza aparecerá momentáneamente en la pantalla LCD TFT cuando el dispositivo aplique presión sobre el cuerpo.
6. Siga el tratamiento preestablecido mientras el dispositivo lo guía para desplazarse entre grupos musculares.
7. Para pausar, omitir, salir o reanudar su tratamiento, cambie al indicador respectivo y presione brevemente el botón.
8. **Terapia de luz LED infrarroja.** El dispositivo Theragun PRO Plus está equipado con 13 luces LED para proporcionar terapia de luz LED infrarroja. Para agregar la terapia de luz LED infrarroja a su rutina, cambie al indicador de luz LED infrarroja. Presione brevemente para encender la terapia de luz LED infrarroja y presione brevemente para apagarla. La terapia de luz LED infrarroja es más efectiva cuando se aplica directamente sobre la piel. La terapia de luz LED infrarroja se aplicará al área de tratamiento simultáneamente con la terapia de percusión, vibración y calor. Para maximizar los beneficios de su tratamiento, use durante aproximadamente 90 segundos en cada área de tratamiento. La terapia de luz LED infrarroja no se enciende durante los tratamientos con frío.
9. **Terapia de vibración.** Para agregar terapia de vibración a tu rutina, conecte el accesorio de vibración a su dispositivo. Continúe con el paso 2 para usar el dispositivo con el accesorio Vibración.
10. **Terapia térmica.** Para agregar terapia de calor a su rutina, conecte el accesorio de terapia de calor a su dispositivo. Presione brevemente el botón derecho para cambiar al indicador de calor. Presione brevemente el botón para aumentar la temperatura alta y la temperatura media. Cuenta con tres ajustes de temperatura de calor: baja, media y alta.
  - a. **Baja:** use el ajuste de temperatura baja si es nuevo en la terapia de calor.
  - b. **Media:** use el ajuste de temperatura media para el rendimiento.
  - c. **Alta:** use el ajuste de temperatura alta sobre ropa ligera o mientras se desplaza rápidamente por un área de tratamiento.
11. **Terapia de frío.** \*El accesorio de terapia de frío se vende por separado. Para agregar terapia de frío a su rutina, conecta el accesorio de terapia de frío a su dispositivo. Presione poco el botón derecho para alternar al indicador de frío. Presione poco el botón de arriba para hacer que la temperatura sea más fría y viceversa. Hay tres ajustes de temperatura fría: baja, media y alta.
  - i. **Baja:** use el ajuste de baja temperatura en áreas sensibles y si es nuevo en terapia fría.
  - m. **Media:** use el ajuste de temperatura media para la recuperación de todo el cuerpo y las molestias generales.
  - n. **Alta:** use el ajuste de temperatura alta para aliviar el dolor de manera específica.
12. Presione y mantenga presionado el botón de encendido central para apagar el dispositivo.



## 8. Beneficios de la terapia

Modo de terapia	Área de terapia	Uso recomendado Cuándo y dónde usar
Solo terapia percusiva	Músculos	Úselo como masaje diario hasta dos minutos por músculo para reducir la tensión y mejorar la flexibilidad.
Terapia percusiva + Terapia de luz LED infrarroja	Músculos	Utilícelo durante un máximo de 60 segundos por músculo para maximizar su calentamiento, aflojando los músculos rígidos y ayudando a prevenir el dolor, lo que le permitirá rendir al máximo.
Terapia percusiva + Terapia térmica	Músculos	Úselo por hasta 60 segundos por músculo para acelerar su recuperación al reducir el dolor, impulsar la circulación y estimular la curación.
Terapia percusiva + Terapia térmica + Terapia de luz LED infrarroja	Músculos	Use este tratamiento de masaje de alta intensidad durante un máximo de 60 segundos por músculo para estimular la circulación y reducir el dolor.
Solo terapia de vibración	Articulaciones + Músculos	Utilícelo hasta 5 minutos en músculos y articulaciones doloridos y sensibles para aumentar la circulación, y reducir el dolor y la rigidez.
Terapia de vibración + Terapia de luz LED infrarroja	Articulaciones + Músculos	Utilícelo hasta 3 minutos en músculos y articulaciones doloridos y sensibles para estimular la curación, estimular la circulación y mejorar la recuperación.
Terapia de frío (El accesorio frío se vende por separado)	Articulaciones + Músculos	Utilícelo entre 2 y 5 minutos en músculos y articulaciones para reducir la hinchazón, la inflamación y el dolor.

ES  
MX

## 9. Uso del sensor biométrico del dispositivo Theragun PRO Plus

### Acceda a rutinas con sensor biométrico en la aplicación Therabody

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

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



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

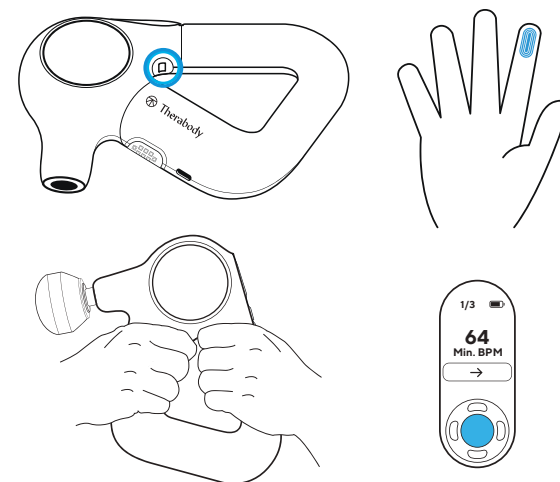
### Rutina de respiración guiada preestablecida

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

### Escaneo de su frecuencia cardíaca y visualización en el dispositivo

Determine su frecuencia cardíaca actual con solo tocar su dedo. Encienda el dispositivo y toque dos veces el sensor biométrico con un dedo. Encuentre una posición cómoda donde la punta de su dedo índice cubra completamente el sensor biométrico. Minimice el movimiento hasta que su frecuencia cardíaca actual se muestre en la pantalla, aproximadamente entre 15 y 30 segundos. **Minimice el movimiento y no apriete firmemente el sensor biométrico, ya que esto puede causar lecturas inexactas.**

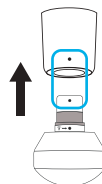
Su información biométrica no será accesible ni utilizada por Therabody o sus filiales, a menos que usted acepte expresamente compartir estos datos con nosotros a través de la aplicación Therabody, y solo se utilizará de acuerdo con la Política de privacidad de Therabody.



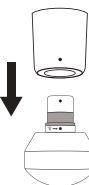
## 10. Conexión de los accesorios

1. Asegúrese de que el dispositivo está apagado antes de conectar o retirar cualquier accesorio.
2. Alinee el punto blanco en el dispositivo con el punto blanco en el accesorio. Inserte el accesorio en el brazo del dispositivo, gírelo y cierra en su lugar.
3. Para desbloquear y quitar el accesorio, gírelo en la dirección inversa y retírelo.

ENCENDIDO



APAGADO



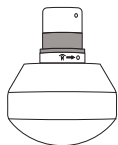
\*Conecte únicamente los accesorios que se incluyen con el dispositivo Theragun PRO Plus o el accesorio frío que se vende por separado. Los accesorios de otros dispositivos Theragun no son compatibles con su dispositivo Theragun PRO Plus.

Advertencia: no coloque el dedo entre el accesorio y el extremo del brazo, ya que esto puede causar pellizcos o lesiones.

## 11. Usar los archivos adjuntos

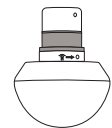
El dispositivo Theragun PRO Plus tiene ocho accesorios de alta calidad diseñados para un tratamiento más personalizado. Los cinco accesorios de percusión, el amortiguador, la bola estándar, el pulgar, la micropunta y la cuña, y los accesorios de vibración, calor y frío son cómodos e higiénicos sin absorber sudor, loción o aceites.

\*El accesorio frío se vende por separado.



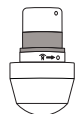
**Amortiguador:** para zonas sensibles o delicadas y para uso general.

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



**Bola estándar:** para grupos musculares grandes y pequeños

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



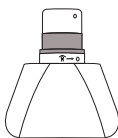
**Pulgar:** para puntos de activación y la zona lumbar.

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



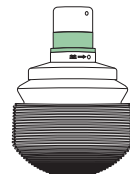
**Micropunto:** para una mayor estimulación.

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



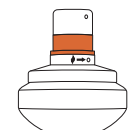
**Borde:** para los omóplatos y las bandas de TI.

Caliente los músculos y mejore la flexibilidad con el accesorio Wedge. Diseñado exclusivamente para su uso en omóplatos y bandas de TI, el accesorio Wedge se usa para movimientos de "raspado" y "rubar", técnicas de espejo que se usan comúnmente en masajes deportivos.



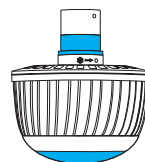
**Vibración:** para articulaciones y áreas óseas

Alivie el dolor articular y trate áreas sensibles. Use el accesorio de vibración para tratar el dolor articular y tratar las zonas óseas. El accesorio de vibración aumenta la circulación para tratar áreas sensibles.



**Calor:** para los músculos

Aflove los músculos rígidos y acelere la recuperación. Use el accesorio de calor para aflojar los músculos rígidos antes de un entrenamiento o después de un entrenamiento para acelerar la recuperación muscular.



**Frío (se vende por separado):** para articulaciones y músculos

Reduce la inflamación, el dolor y la hinchazón. Use el accesorio frío para aliviar la hinchazón y reducir la inflamación.

## 12. Cuidado y limpieza posteriores del dispositivo Theragun PRO Plus

### Mantenimiento del dispositivo

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

### Cuidado y limpieza

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

## 13. Carga

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

## Uso previsto

### Terapia de masaje de percusión

Alivia dolores y dolores, mejora el rendimiento, mejora la recuperación y mejora la flexibilidad.

### Terapia de luz LED infrarroja

Estimula la circulación para impulsar la recuperación.

Combine con otras terapias para obtener un tratamiento más eficaz.

### Terapia de vibración

Alivia el dolor articular y trata áreas sensibles.

### Terapia de calor

Afloja los músculos rígidos y acelera la recuperación.

### Sensor biométrico

Sensor biométrico integrado para obtener información personalizada.

### Trabajo de respiración guiada

Rutinas de respiración hápticas para reducir el estrés y mejorar la relajación.

### Terapia de frío (se vende por separado)

Reduce la inflamación, el dolor y la hinchazón.

Consulte el inserto de Advertencias para obtener instrucciones importantes de seguridad

# Apprendre à connaître votre Theragun PRO Plus

FR  
CA



**Luminothérapie DEL**  
Stimuler la circulation pour favoriser la cicatrisation.  
À combiner avec d'autres thérapies pour accroître l'efficacité.



**Thérapie par vibration**  
Soulagez les douleurs articulaires et soignez les zones sensibles.



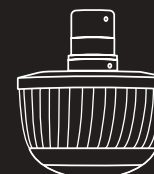
**Thérapie par la chaleur**  
Détendez les muscles raides et accélérez la récupération.



**Capteur biométrique**  
Capteur biométrique intégré pour des informations personnalisées.



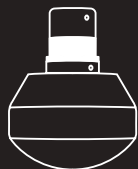
**Respiration guidée**  
Des routines de respiration guidées par l'haptique pour réduire le stress et favoriser la détente.



**Thérapie par le froid (vendu séparément)**  
Soulager l'inflammation, la douleur et le gonflement

## Massage à percussion

Le massage le plus puissant et le plus profond de Theragun avec 5 accessoires différents.



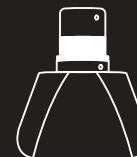
**Amortisseur**  
Réduit les courbatures et les douleurs des zones tendres ou sensibles



**Tête de massage standard** Utiliser pour masser tout le corps afin de réduire les tensions



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



**Triangle**  
Pour les omoplates, les bandes IT, le grattage et les rougeurs



**Micropoint**  
Stimule la circulation et la récupération

## Prise en main

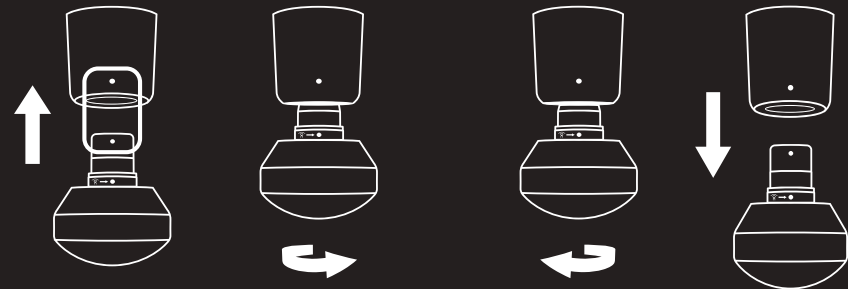
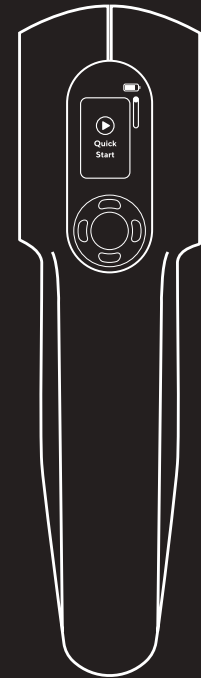
Appuyez longuement sur le bouton central pour allumer votre appareil et appuyez sur le bouton haut ou bas pour explorer facilement des routines guidées étape par étape directement depuis votre appareil. Ne serrez pas et n'appuyez pas fermement sur le capteur biométrique, car cela peut entraîner des mesures erronées.

## Connecter un accessoire

Alignez le point blanc de l'appareil avec le point blanc de l'accessoire. Insérez le bras de l'appareil dans l'accessoire, tournez-le et fixez-le en place.

## CONSEIL DE PRO

Obtenez une analyse rapide de la fréquence cardiaque en appuyant deux fois sur le capteur biométrique avec votre index pour accéder à cette fonction. Trouvez une position confortable avec votre doigt recouvrant complètement le capteur et minimisez les mouvements jusqu'à ce que la valeur de votre fréquence cardiaque s'affiche à l'écran.



Connecter votre accessoire

Déconnecter votre accessoire



## Découvrez plus d'informations dans l'application Therabody

Personnalisez davantage votre appareil et trouvez des routines adaptées à vos besoins.

## 1. Aperçu du produit

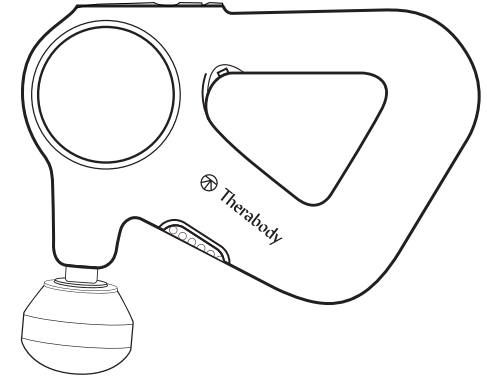
# THERAGUN PRO Plus

FR  
CA

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

Améliorez vos performances avec l'appareil Theragun PRO Plus, notre nouvel appareil de multithérapie innovant qui combine notre massage musculaire en profondeur le plus puissant avec une luminothérapie DEL, une thérapie par vibration, une thérapie par chaleur et une récupération plus rapide et plus efficace.

Utilisez chaque thérapie individuellement ou combinez les thérapies pour traiter plus efficacement votre corps. L'appareil Theragun PRO est reconnu par les professionnels et scientifiquement prouvé pour soulager la douleur, soigner les articulations, améliorer la mobilité, optimiser la récupération, améliorer les performances physiques et mentales. Doté d'un capteur biométrique intégré, d'une respiration guidée et de routines étape par étape, l'appareil Theragun PRO Plus va au-delà de tous les autres appareils de massage.



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

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



Scannez le code QR pour commencer.

## 3. Connectez votre appareil Theragun PRO Plus à l'application Therabody

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

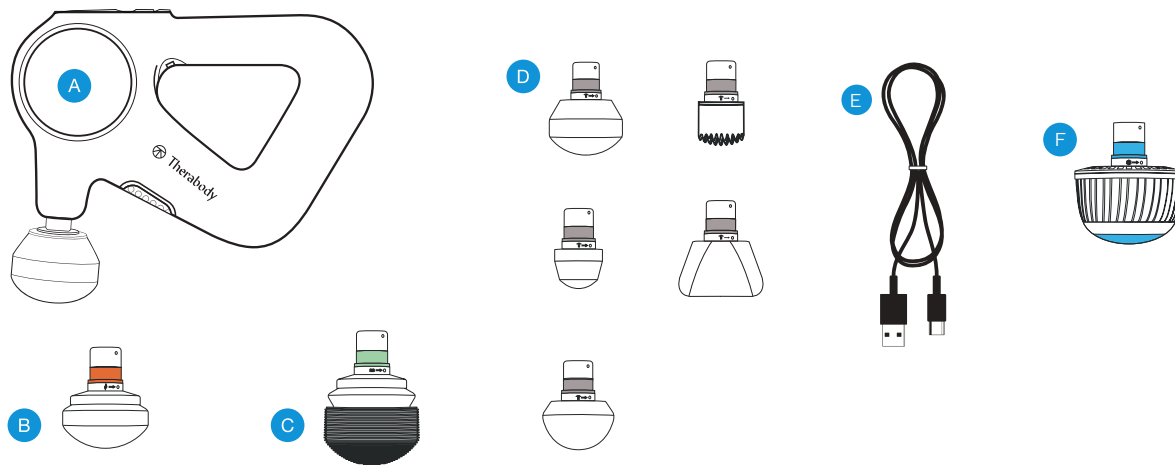
1. Téléchargez l'application Therabody sur l'App Store ou le Play Store.
2. Suivez les instructions de l'application pour créer un nouveau compte Therabody et vérifier votre adresse courriel.
3. Appuyez sur le bouton central et maintenez-le enfoncé pour allumer votre appareil Theragun PRO Plus. Votre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

### Commencez ici si vous avez déjà utilisé l'application Therabody

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

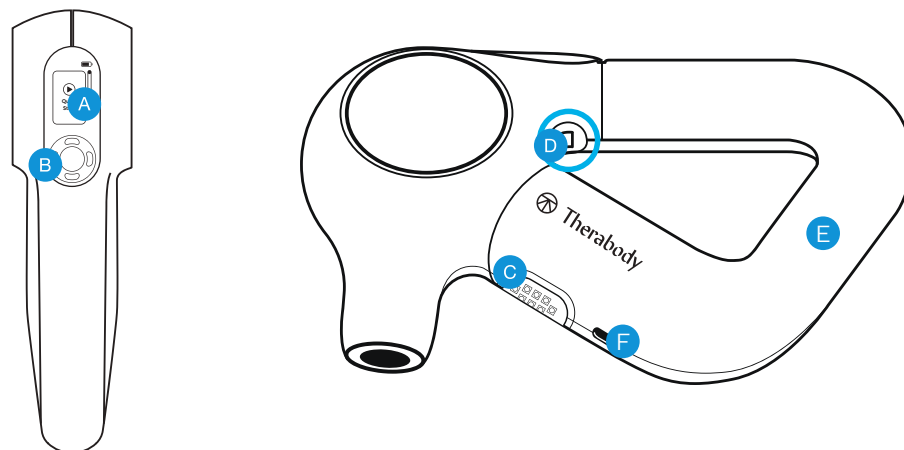
## 4. Contenu de la boîte

- A Appareil Theragun PRO Plus
- B Accessoire pour la chaleur
- C Accessoire de vibration
- D Cinq accessoires à percussion (amortisseur, pouce, tête de massage standard, micro-point, triangle)
- E Câble de charge USB-C
- F (\*Accessoire de thérapie par le froid vendu séparément)



## 5. Apprendre à connaître votre appareil Ther

- A Écran TFT DEL haute résolution
- B Clavier de boutons
- C Luminothérapie DEL infrarouge
- D Capteur biométrique
- E Poignée triangulaire multiprise brevetée
- F Port USB-C



## 6. Prise en main

### Allumer et éteindre l'appareil Theragun.

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

#### Étape 1

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

Glissez votre main dans la poignée triangulaire Theragun ergonomique. Notre poignée triangulaire brevetée Theragun comporte trois côtés, de sorte que vous pouvez tenir l'appareil Theragun PRO Plus 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

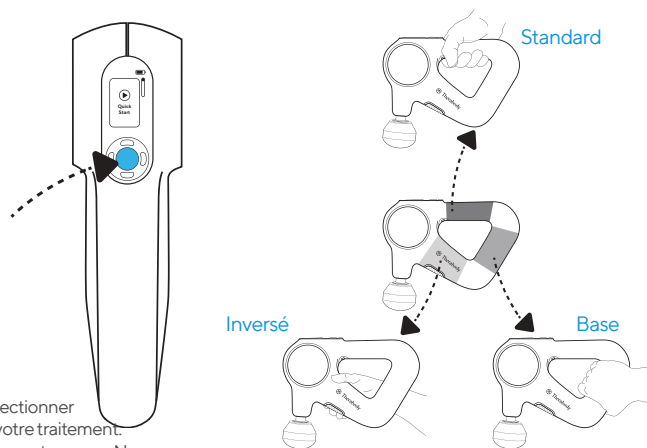
##### Allumez et essayez l'appareil.

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

#### Étape 3

##### Utiliser l'application Therabody

Connectez votre Theragun PRO Plus à l'application Therabody pour en savoir plus sur l'utilisation de l'appareil, accéder à des routines guidées étape par étape couvrant tous les types de thérapie et recevoir des recommandations basées sur vos objectifs, activités et préoccupations personnelles. Grâce à l'application Therabody, vous pouvez également télécharger les routines guidées directement sur votre appareil Theragun PRO Plus pour un accès rapide et en déplacement.



## 7. Utiliser le Theragun PRO Plus

1. Sélectionnez un accessoire de thérapie par percussion et connectez-le à votre appareil.
2. Glissez votre main dans la poignée triangulaire Theragun ergonomique. Appuyez fermement sur le bouton central situé à l'avant de l'appareil pour allumer l'appareil Theragun PRO Plus. L'écran TFT DEL de l'appareil s'allumera lorsque l'appareil est allumé.
3. Sélectionnez « Démarrage rapide » pour commencer à utiliser l'appareil sans routine guidée, ou parcourez des routines de traitement guidées prédéfinies et appuyez sur le bouton central pour sélectionner une routine de traitement.
4. Une fois le traitement souhaité sélectionné, parcourez les cinq options de vitesse pour augmenter ou diminuer la vitesse de traitement.
5. Faites glisser l'appareil sur les zones à traiter, en appliquant progressivement une pression légère à modérée selon les besoins. Le dynamomètre s'affichera momentanément sur l'écran TFT DEL lorsque l'appareil exerce une pression sur votre corps.
6. Suivez le traitement prédéfini à mesure que l'appareil vous guide pour vous déplacer entre les groupes musculaires.
7. Pour mettre en pause, sauter, quitter ou reprendre votre traitement, basculez vers l'indicateur correspondant et appuyez brièvement sur le bouton.
8. **Luminothérapie DEL infrarouge.** L'appareil Theragun PRO Plus est doté de 13 lumières DEL pour fournir une luminothérapie DEL infrarouge. Pour ajouter la luminothérapie DEL infrarouge à votre routine quotidienne, basculez vers l'indicateur de la lumière DEL infrarouge. Appuyez brièvement pour activer la luminothérapie DEL infrarouge et appuyez brièvement pour l'éteindre. La luminothérapie DEL infrarouge est plus efficace lorsqu'elle est appliquée directement sur la peau. La luminothérapie DEL infrarouge doit être appliquée à la zone à traiter en même temps que la thérapie par percussion, par vibration et par chaleur. Pour optimiser les avantages de votre traitement, passez environ 90 secondes sur chaque zone à traiter. La luminothérapie DEL infrarouge ne s'allume pas pendant les traitements par le froid.
9. **Thérapie par vibration.** Pour ajouter la thérapie par vibration à votre routine, connectez l'accessoire de vibration à votre appareil. Passez à l'étape 2 pour utiliser l'appareil avec l'accessoire de vibration.
10. **Thérapie par la chaleur.** Pour ajouter la thérapie par la chaleur à votre routine, connectez l'accessoire de thérapie par la chaleur à votre appareil. Appuyez brièvement sur le bouton droit pour passer à l'indicateur de chaleur. Appuyez brièvement sur le bouton haut pour augmenter la température de chauffage et appuyez brièvement sur le bouton bas pour baisser la température. Il existe trois réglages de température : basse, moyenne et élevée.
  - a. **Basse :** Utilisez le réglage de température basse si vous utilisez la thérapie par la chaleur pour la première fois.
  - b. **Moyenne :** Utilisez le réglage de température moyenne pour la performance.
  - c. **Élevée :** Utilisez le réglage de température élevée par-dessus des vêtements légers ou en traversant rapidement une zone de traitement.
11. **Thérapie par le froid.** \*Accessoire de thérapie par le froid vendu séparément. Pour ajouter la thérapie par le froid à votre routine, connectez l'accessoire de thérapie par le froid à votre appareil. Appuyez brièvement sur le bouton droit pour passer à l'indicateur de froid. Appuyez brièvement sur le bouton haut pour baisser la température et vice versa. Il existe trois réglages de température froide : basse, moyenne et élevée.
  - i. **Basse :** Utilisez le réglage de température basse sur les zones sensibles et si vous utilisez la thérapie par le froid pour la première fois.
  - m. **Moyenne :** Utilisez le réglage de température moyenne pour la récupération de l'ensemble du corps et l'inconfort général.
  - n. **Élevée :** Utilisez le réglage de température élevée pour un soulagement de douleur ciblée.
12. Maintenez le bouton d'alimentation central enfoncé pour éteindre l'appareil.

## 8. Avantages de la thérapie

Mode de thérapie	Zone de thérapie	Usage recommandé Quand et où utiliser
Traitement par percussion uniquement	Muscles	Utiliser comme un massage quotidien jusqu'à deux minutes par muscle pour soulager la tension et améliorer la flexibilité.
Traitement par percussion + Luminothérapie DEL infrarouge	Muscles	Utilisez jusqu'à 60 secondes par muscle pour optimiser votre échauffement en assouplissant les muscles raides et en aidant à prévenir les courbatures, ce qui vous permet de donner le meilleur de vous-même.
Traitement par percussion + Thérapie par la chaleur	Muscles	Utilisez jusqu'à 60 secondes par muscle pour accélérer votre récupération en réduisant les douleurs, en stimulant la circulation et en favorisant la cicatrisation.
Traitement par percussion + Thérapie par la chaleur + Luminothérapie DEL infrarouge	Muscles	Utilisez ce massage de haute intensité pendant 60 secondes par muscle pour stimuler la circulation et soulager la douleur.
Thérapie par vibration uniquement	Articulations + Muscles	Utilisez jusqu'à 5 minutes sur les muscles et les articulations endoloris et sensibles pour stimuler la circulation et soulager la douleur et la raideur.
Thérapie par vibration + Luminothérapie DEL infrarouge	Articulations + Muscles	Utilisez pendant 3 minutes au maximum sur les muscles et les articulations endoloris et sensibles afin de favoriser la cicatrisation, de stimuler la circulation et d'améliorer la récupération.
Thérapie par le froid (Accessoire de thérapie par le froid vendu séparément)	Articulations + Muscles	Utilisez pendant 2 à 5 minutes sur les muscles et les articulations pour soulager les gonflements, les inflammations et les douleurs.

FR  
CA

## 9. Utiliser le capteur biométrique de l'appareil Theragun PRO Plus

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

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

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



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

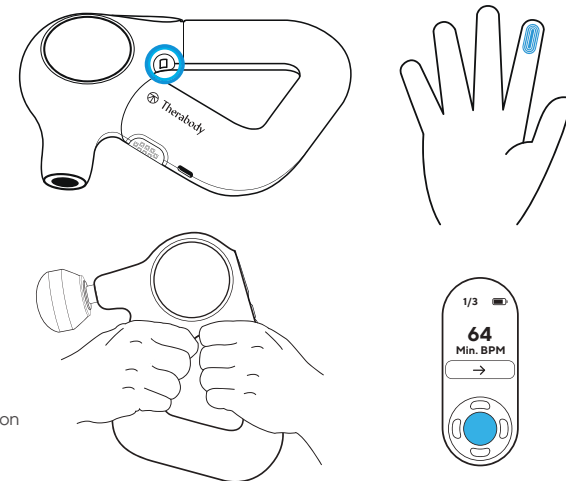
### Routine de respiration guidée prédéfinie

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

### Analyse de votre fréquence cardiaque et affichage sur l'appareil

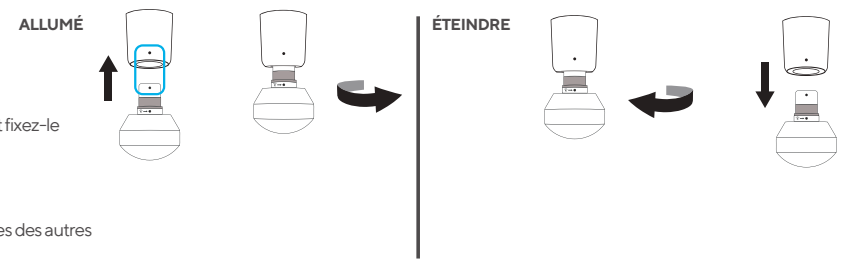
Déterminez votre fréquence cardiaque actuelle d'un simple effleurement du doigt. Allumez l'appareil et appuyez deux fois sur le capteur biométrique avec un doigt. Trouvez une position confortable dans laquelle l'extrémité de votre index recouvre entièrement le capteur biométrique. Réduisez vos mouvements au minimum jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque actuelle s'affiche à l'écran (environ 15 à 30 secondes). **Réduisez au minimum les mouvements et ne serrez pas ou n'appuyez pas fermement sur le capteur biométrique, car cela peut entraîner des mesures inexacts.**

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



## 10. Connecter les accessoires

1. Assurez-vous que l'appareil est éteint avant de connecter ou de retirer les accessoires.
2. Alignez le point blanc de l'appareil avec le point blanc de l'accessoire. Insérez l'accessoire dans le bras de l'appareil, tournez-le et fixez-le en place.
3. Pour déverrouiller et retirer l'accessoire, tournez dans la direction inverse et retirez-le.



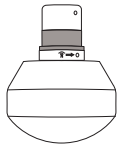
\*Ne connectez que les accessoires inclus avec l'appareil Theragun PRO Plus ou l'accessoire froid vendu séparément. Les accessoires des autres appareils Theragun ne sont pas compatibles avec votre appareil Theragun PRO Plus.

Avertissement : Ne placez pas votre doigt entre l'accessoire et l'extrémité du bras, car cela pourrait provoquer un pincement et une blessure.

## 11. Utilisation des accessoires

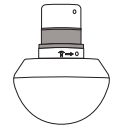
L'appareil Theragun PRO Plus dispose de huit accessoires de haute qualité conçus pour un traitement plus personnalisé. Les cinq accessoires pour percussion, l'amortisseur, la tête de massage standard, le pouce, le micropoint et le triangle, ainsi que les accessoires de vibration, chaleur et \*froid sont confortables et hygiéniques et n'absorbent pas la sueur, la lotion ou les huiles.

\*Accessoire de thérapie par le froid vendu séparément



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

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



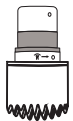
**Tête de massage standard** – Pour les grands et les petits groupes musculaires.

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



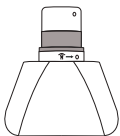
**Pouce** – Pour les points gâchettes et le bas du dos.

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



**Micropoint** – Pour une stimulation accrue.

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



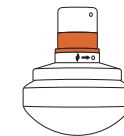
**Triangle** – Pour les omoplates et les bandes IT.

Échauffez les muscles et améliorez la flexibilité avec l'accessoire de triangle. Conçu de manière unique pour l'utiliser sur les omoplates et les bandes IT, l'accessoire de triangle est utilisé pour des mouvements de « grattage » et de « rinçage », imitant les techniques couramment utilisées dans les massages sportifs.



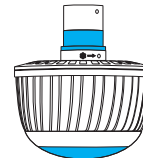
**Vibration** – Pour les articulations et les zones osseuses.

Soulagez les douleurs articulaires et traitez les zones sensibles. Utilisez l'accessoire de vibration pour cibler les douleurs articulaires et traiter les zones osseuses. L'accessoire de vibration stimule la circulation pour traiter les zones sensibles.



**Chaleur** – Pour les muscles.

Assouplissez les muscles raides et accélérez la récupération. Utilisez l'accessoire de chaleur pour assouplir les muscles raides avant une séance d'entraînement, ou après une séance d'entraînement pour accélérer la récupération musculaire.



**Froid (vendu séparément)** – Pour les articulations et les muscles.

Soulagez l'inflammation, la douleur et le gonflement. Utilisez l'accessoire de froid pour soulager les gonflements et réduire l'inflammation.

## 12. Après soins et nettoyage de l'appareil Theragun PRO Plus

### 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. L'appareil Theragun PRO Plus n'est PAS hydrofuge ou lavable à la machine. Ne laissez pas de liquide ou d'eau pénétrer dans l'appareil ou les port de charge.
2. Assurez-vous que l'appareil est éteint avant de le nettoyer.
3. Pour nettoyer, essuyez la surface de l'appareil avec une lingette désinfectante pour enlever tout résidu. Assurez-vous que le capteur biométrique est propre pour une précision de numérisation optimale.
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.

## 13. Chargement

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

## Utilisation prévue

### Massage à percussion

Soulagez les douleurs, améliorez les performances, favorise la récupération et améliorez la flexibilité.

### Luminothérapie DEL infrarouge

Stimuler la circulation pour favoriser la cicatrisation.  
À combiner avec d'autres thérapies pour accroître l'efficacité.

### Thérapie par vibration

Soulagez les douleurs articulaires et soignez les zones sensibles.

### Thérapie par la chaleur

Détendez les muscles raides et accélérez la récupération.

### Capteur biométrique

Capteur biométrique intégré pour des informations personnalisées.

### Respiration guidée

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

### Thérapie par le froid (vendu séparément)

Soulager l'inflammation, la douleur et le gonflement.

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

# 了解 Theragun PRO Plus

SC



**LED技术**  
提高身体活力,加快身体恢复。  
与其他技术相结合,以获得更好的效果。



**振动模式**  
缓解关节不适及敏感部位的不适感。



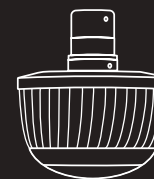
**热敷模式**  
放松紧绷的肌肉,加快身体恢复。



**生物识别传感器**  
内置生物识别传感器,提供个性化见解。



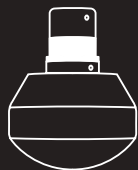
**引导式呼吸法**  
以触觉为主导的呼吸计划可放松身心。



**冷敷模式(单独出售)**  
缓解身体不适或肌肉紧绷。

## 冲击式按摩

Theragun 带有 5 个不同的按摩头,可提供最强力、最深层的按摩。



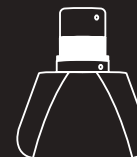
**缓冲按摩头**——减轻易痛或敏感部位的不适。



**标准球形头**——用于全身按摩,以舒缓紧张



**拇指按摩头**——用于下背部和触痛点,以缓解不适



**楔形按摩头**——适用于肩胛骨、胫胫束、刮痧和舒缓肌肉



**微点按摩头**——提高身体活力,加快身体恢复

## 开始使用

按住中间按钮开启设备，然后按向上或向下按钮直接在您的设备上探索简单的步骤指南。请勿挤压或用力按压生物识别传感器，因为这可能会导致读数不准。

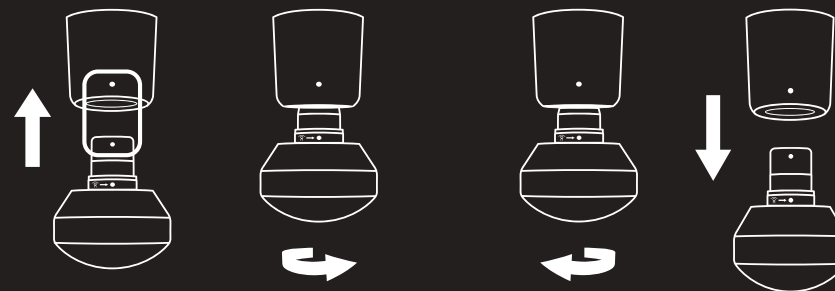


## 连接按摩头

将设备上的白点与按摩头上的白点对齐。将设备臂插入按摩头，旋转并锁定到位。

## 专业提示

用食指双击生物识别传感器，即可快速扫描心率。找到一个舒适的姿势，让手指完全覆盖传感器并尽量减少运动，直到心率读数显示在屏幕上。



连接按摩头

取下按摩头



## 在 Therabody 应用程序中体验更多

进一步对设备进行个性化设置，并找到适合自己需求的计划。

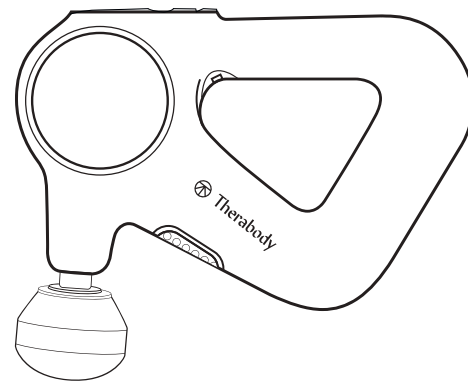
## 1. 产品概述

# THERAGUN PRO Plus

身心健康好伴侣。

使用 Theragun PRO Plus 设备提升使用者的运动表现，这是我们创新的多功能设备，将我们最强大的深层肌肉按摩与 LED 近红外光、振动按摩、热敷和冷敷相结合，以实现更快、更有效的恢复。

单独使用或组合使用各种模式，以更有效地对身体各部位进行按摩。Theragun PRO 设备受到专业人士的信赖，并经科学证明可以缓解不适、按摩放松关节、改善活动能力、优化恢复、增强身心表现。Theragun PRO Plus 设备内置生物识别传感器、引导式呼吸法计划和分步计划，可以达到之前的按摩设备所不能达到的效果。



## 2. 下载 Therabody 应用程序以充分利用你的设备。

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



扫描二维码开始。

## 3. 将 Theragun PRO Plus 设备连接到 Therabody 应用程序

### 如果是 Therabody 应用程序的新用户，请从这里开始

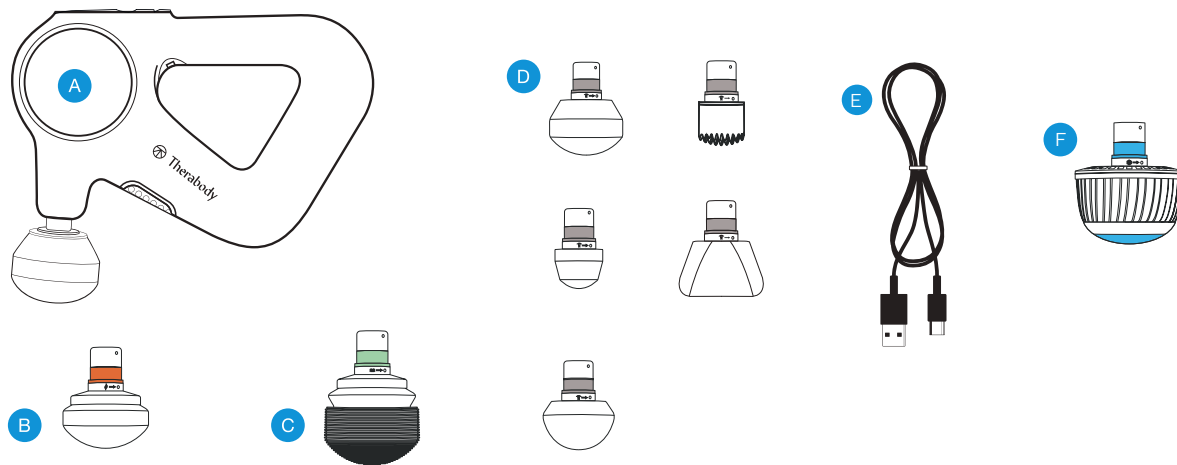
1. 从 App Store 或 Play Store 下载 Therabody 应用程序。
2. 按照应用程序内的说明，创建一个新的 Therabody 应用账户并验证你的电子邮箱。
3. 按住中间按钮开启 Theragun PRO Plus 设备。Theragun PRO Plus 设备必须开机才能找到 Therabody 应用程序并为之配对。
4. 登录并按照新用户引导步骤将 Theragun PRO Plus 设备连接到应用程序。确保手机的蓝牙功能已开启。
5. 出现提示时，选择“Theragun PRO Plus”作为你的 Therabody 设备。
6. 连接后，就可以学习如何使用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

### 如果之前使用过 Therabody 应用程序，请从这里开始

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

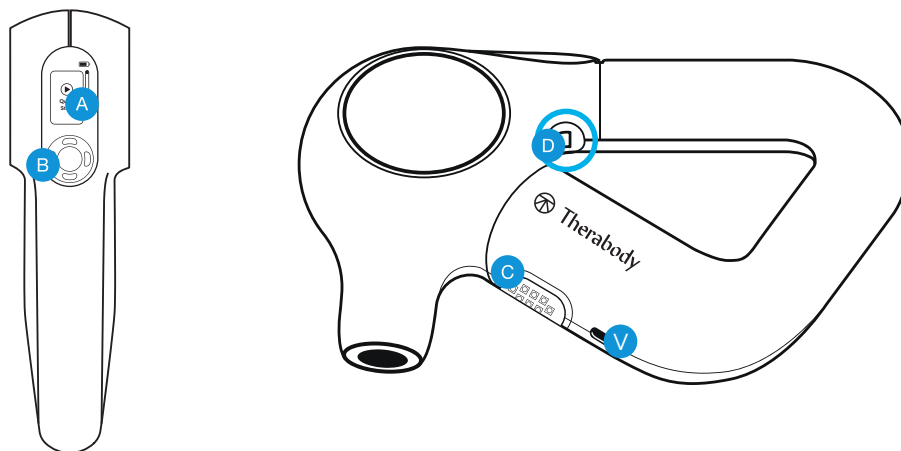
## 4. 包装内容物

- A Theragun PRO Plus 设备
- B 热敷按摩头
- C 振动按摩头
- D 五个冲击式按摩头  
(缓冲按摩头、拇指按摩头、标准球形头、微点按摩头、楔形按摩头)
- E Type-C 充电线
- F (\*冷敷按摩头单独出售)



## 5. 了解 Theragun 设备

- A 高分辨率 TFT LCD 显示屏
- B 按钮盘
- C LED 近红外光
- D 生物识别传感器
- E 获得专利的三角形多握把设计
- V Type-C 端口



## 6. 使用方法

开启和关闭 Theragun 设备。

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

### 第 1 步

拿起并握住设备。

用手握住符合人体工学设计的 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 PRO Plus 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

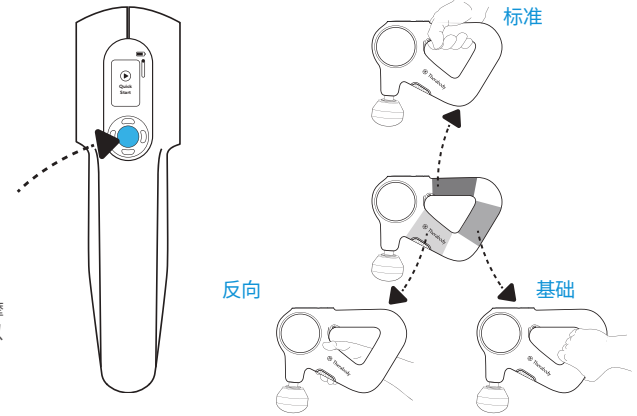
开启并试用设备。

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

### 步骤 3

使用 Therabody 应用程序

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



## 7. 使用 Theragun PRO Plus 设备

1. 选择一个冲击式按摩头并将其安装到设备上。
2. 用手握住符合人体工学设计的 Theragun 三角握柄。长按设备正面的中间按钮以启动 Theragun PRO Plus 设备。设备开启后,设备的 TFT LCD 屏幕会亮起。
3. 选择“快速启动”可在不使用指南的情况下开始使用设备,或在预设的引导式按摩计划之间切换,然后按中间按钮选择按摩计划。
4. 选择所需的按摩方式后,通过切换五个速度选项来增加或降低按摩速度。
5. 在需要放松的部位移动产品进行按摩,根据需要逐渐施加轻微到中档压力当产品开始施加压力到使用者的身体时,测力计会立即出现在 TFT LCD 显示屏上。
6. 预设的模式会引导使用者在肌肉群之间移动设备。
7. 要暂停、跳过、退出或恢复使用,请切换到相应的指示灯,并短按按钮。
8. **LED 近红外光模式。**Theragun PRO Plus 设备配有 13 个 LED 灯,可提供 LED 近红外光。如果要将 LED 近红外光添加到你的计划中,请切换到 LED 近红外光指示灯。短按可开启 LED 近红外光,再次短按可将其关闭。LED 近红外光在直接应用于皮肤时最有效。LED 近红外光与冲击、振动和热敷将同时应用于按摩部位。为了最大限度发挥使用功效,请在每个按摩部位使用大约 90 秒。在冷敷过程中,LED 近红外光不会启用。
9. **振动按摩。**如果要将振动按摩添加到你的计划中,请将振动按摩头安装到设备上。继续第 2 步以使用带有振动按摩头的设备。
10. **热敷。**如果要将热敷添加到你的计划中,请将热敷按摩头安装到设备上。短按向右按钮切换到热敷指示灯。短按上方的按钮可以提高加热温度,短按下方按钮可以降低加热温度。设备带有低、中、高三档热敷温度设置。
  - a. 低:如果你是第一次做热敷,请使用低温设置。
  - b. 中:使用中等温度设置来提高性能。
  - c. 高:使用高温设置时,需穿著轻薄衣物作隔热或快速扫过使用区域。
11. **冷敷。**\*冷敷按摩头单独出售。如果要将冷敷添加到你的计划,请将冷敷按摩头安装到设备上。短按右键可切换到冷敷指示灯。短按上方按钮可降低温度,短按下方按钮可升高温度。设备带有低、中、高三档冷敷温度设置。
  - a. 低:如果是在敏感部位使用或第一次做冷敷,请使用低温设置。
  - b. 中:中等温度档用于全身舒缓和一般不适。
  - c. 高:高温档用于针对性缓解不适。
12. 按住中间的电源按钮,关闭设备电源。

## 8. 使用功效

使用模式	使用区域	推荐用途 使用的时间和地方
仅限冲击式按摩	肌肉	每天按摩每块肌肉不多于两分钟, 可以舒缓紧张并提高柔韧性。
冲击式按摩 + LED近红外光 LED 近红外光	肌肉	对每块肌肉最多使用 60 秒, 通过放松僵硬的肌肉和帮助避免拉伤来最大限度提高热身效果, 让你达到最佳状态。
冲击式按摩 + 热敷 热敷	肌肉	对每块肌肉最多使用 60 秒, 通过缓解肌肉紧绷、提高身体活力来加速恢复。
冲击式按摩 + LED近红外光 + 热敷 热敷 + LED 近红外光	肌肉	对每块肌肉进行这种最高强度的按摩最多 60 秒, 提高身体活力, 加速恢复。
单振动按摩	关节 + 肌肉	在紧绷和敏感的肌肉和关节上使用最多 5 分钟, 缓解肌肉紧绷并提高身体活力。
振动按摩 + LED近红外光 LED 近红外光	关节 + 肌肉	在紧绷和敏感的肌肉和关节上使用最多 3 分钟, 以提高身体活力, 加速恢复。
冷敷 (冷敷按摩头单独出售)	关节 + 肌肉	在肌肉和关节上使用 2-5 分钟, 以缓解肌肉紧张疲劳。

## 9. 使用 Theragun PRO Plus 设备的生物识别传感器

### 在 Therabody 应用程序中使用生物识别传感器访问计划

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

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



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

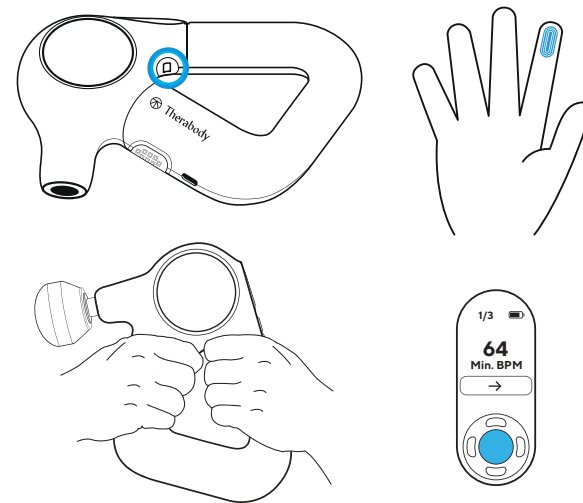
### 预设引导式呼吸计划

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

### 扫描使用者心率并在设备上显示

用手指轻按即可确定使用者当前的心率。开启设备, 用一根手指两次轻按生物识别传感器。找到一个舒适的姿势, 让食指指尖完全覆盖生物识别传感器。尽量减少运动, 直到你的当前心率显示在屏幕上——大约需要 15-30 秒。尽量减少运动, 不要挤压或用力按压生物识别传感器, 因为这可能会导致读数不准。

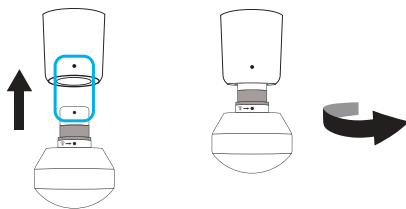
除非你明确选择通过 Therabody 应用程序中与我们共享生物识别信息, 否则 Therabody 或其关联公司将无法访问或以其他方式使用你的生物识别信息, 并且我们只会根据 Therabody 隐私政策的规定使用这些信息。



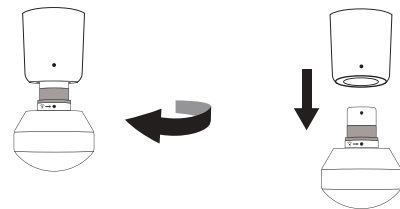
## 10. 连接按摩头

1. 在连接或移除任何按摩头之前,请确保将设备关机。
2. 将设备上的白点与按摩头上的白点对齐。将按摩头插入设备臂,旋转并锁定到位。
3. 要解锁和取下按摩头,请反向旋转并将其拔下。

开启



关闭



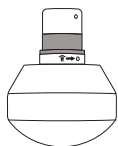
\*仅可安装 Theragun PRO Plus 设备随附的按摩头或单独出售的冷敷按摩头。其他 Theragun 设备的按摩头与 Theragun PRO Plus 设备不兼容。

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。

## 11. 使用按摩头

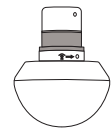
Theragun PRO Plus 设备带有八个高质量的按摩头,专为提供更个性化按摩而设计。五个冲击式按摩头,缓冲按摩头、标准球形头、拇指按摩头、微点按摩头和楔形按摩头,以及振动、热敷和\*冷敷按摩头,所有按摩头均舒适卫生,不会吸收汗水、乳液或油脂。

\*冷敷按摩头单独出售



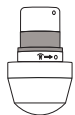
### 缓冲按摩头——适用于易痛或敏感区域及全身使用。

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。



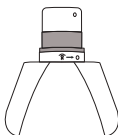
### 拇指按摩头——适用于触痛点和下背部。

使用高压点拇指按摩头缓解不适。专门模仿人类拇指而设计,使用此按摩头对下背部进行点疗疼痛缓解。在你可能用拇指缓解不适的地方使点压式按摩。



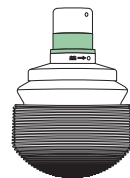
### 微点按摩头——用于提供更强刺激。

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



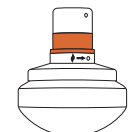
### 楔形按摩头——适用于肩胛骨和髂胫束。

使用楔形按摩头热身并提高灵活性。其独特的设计适用于肩胛骨和髂胫束,楔形按摩头适用于“刮痧”和“舒缓肌肉”动作,这是运动按摩中常用的映射技术。



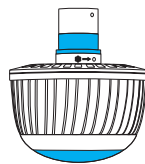
### 振动按摩头——用于关节和多骨部位。

缓解关节不适并按摩敏感区域。使用振动按摩头来按摩关节不适和按摩多骨部位。振动按摩头可按摩敏感部位,提高身体活力。



### 热敷按摩头——用于肌肉

放松僵硬的肌肉,加速恢复。在锻炼前或锻炼后使用热敷按摩头放松僵硬的肌肉以加速肌肉恢复。



### 冷敷按摩头(单独出售)——用于关节和肌肉。

缓解身体不适。使用冷敷按摩头来缓解关节紧张和肌肉紧绷。

## 12. Theragun PRO Plus 设备保养与清洁

### 仪器保养

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

### 保养与清洁

1. Theragun PRO Plus 设备不防水,不可机洗。不要让任何液体或水进入设备或充电端口。
2. 确保在清洁前将设备关机。
3. 清洁时,请用消毒湿巾擦拭设备表面以清除任何残留物。确保生物识别传感器清洁以获得最佳扫描精度。
4. 设备无残留物后,使用干净的消毒湿巾以圆周运动擦拭,彻底清洁设备表面和按摩头。

## 13. 充电

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

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

## 预期用途

### 冲击式按摩

缓解不适,提高身体活力表现,促进恢复,提高灵活性。

### LED 近红外光

提高身体活力,加速恢复。

与其他按摩相结合,以获得更好的按摩效果。

### 振动按摩

缓解关节不适,按摩敏感部位。

### 热敷

放松僵硬的肌肉,加速恢复。

查看警告标志上的重要安全说明

### 生物识别传感器

内置生物识别传感器,提供个性化见解。

### 引导式呼吸法

以触觉为主导的呼吸计划可放松身心。

### 冷敷(单独出售)

缓解身体不适。

# 瞭解您的 Theragun PRO Plus

TC



**LED 光療**  
刺激血液循環，促進癒合。  
與其他療法相結合以獲得更有效的治療。



**震動舒緩**  
緩解關節疼痛，治療敏感部位。



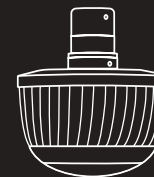
**熱療**  
放鬆僵硬的肌肉，加速恢復。



**生物辨識感測器**  
內建生物辨識感測器，提供個人化洞察。



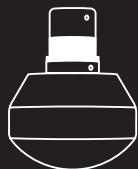
**引導式呼吸法**  
觸覺引導式呼吸排程，減輕壓力，更有效放鬆。



**冷療 (單獨銷售)**  
減輕發炎、疼痛和腫脹

## 拍擊按摩療法

Theragun 最強、最深的按摩治療，附有 5 種不同的按摩頭。



減震型 - 減輕觸痛或敏感部位的疼痛



標準球型 - 用於全身按摩以減輕緊張感



指型 - 用於下背部和觸發點，以舒緩疼痛結節



楔型 - 用於肩胛骨、大腿外側肌，刮擦和揉動



Micro-point - 增加流動量，刺激恢復

## 開始使用

按住中心按鈕來開啟您的設備，然後按向上或向下按鈕，直接從您的設備探索 分步引導式 例行程序。請勿擠壓或用力按壓生物識別感測器，因為這 可能導致讀數不準確。

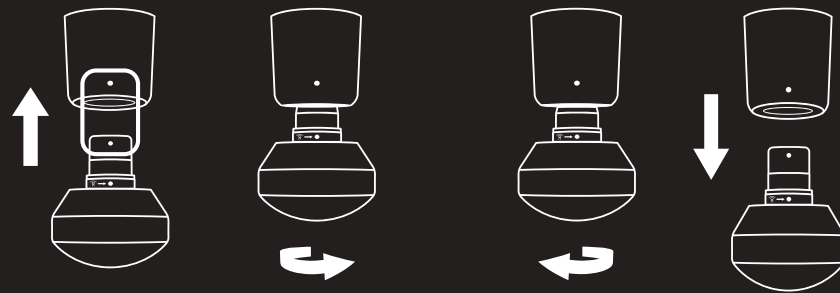


## 連接按摩頭

將設備上的白點與按摩頭上的白點對齊。將設備肘臂插入按摩頭，扭轉並鎖定就位。

## 專業建議

透過用食指按兩下生物識別感測器來使用此功能，獲得快速心率掃描。找到一個舒適的位置，手指完全覆蓋感測器，並盡量減少移動，直到您的心率讀數顯示在螢幕上



連接您的按摩頭

解除按摩頭連接



## 使用 Therabody 應用程式，帶來多種體驗

進一步個人化您的裝置，並尋找符合您需求的排程。

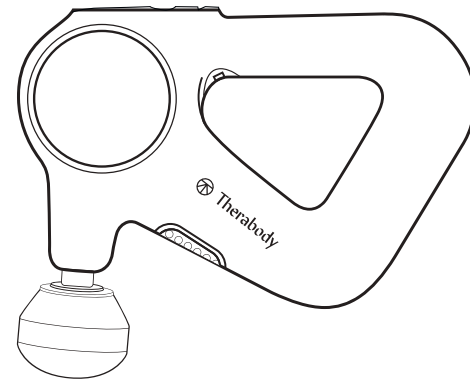
## 1. 产品概述

# THERAGUN PRO Plus

### 身心健康伴侣。

使用 Theragun PRO Plus 设备提升使用者的运动表现，这是我们创新的多疗法设备，将我们最强大的深层肌肉按摩与 LED 光疗法、振动疗法、热疗法和冷疗法相结合，以实现更快、更有效的恢复。

单独使用或组合使用各种疗法，以更有效地对身体各部位进行理疗。Theragun PRO 设备受到专业人士的信赖，并经科学证明可以缓解疼痛、治疗关节病痛、改善活动能力、优化恢复、增强身心表现。Theragun PRO Plus 设备内置生物识别传感器、引导式呼吸法计划和分步计划，可以达到之前的按摩设备所不能达到的效果。



## 2. 下载 Therabody 应用以充分利用你的设备。

將您的 Theragun PRO Plus 設備連接到 Therabody 應用程式以造訪入門和教育內容，幫助您熟悉設備。透過分步引導式例行程序和建議，Therabody 應用程式向您展示如何充分利用您的 Theragun PRO Plus 設備。



扫描二维码开始。

## 3. 将 Theragun PRO Plus 设备连接到 Therabody 应用

### 如果是 Therabody 应用的新用户，请从这里开始

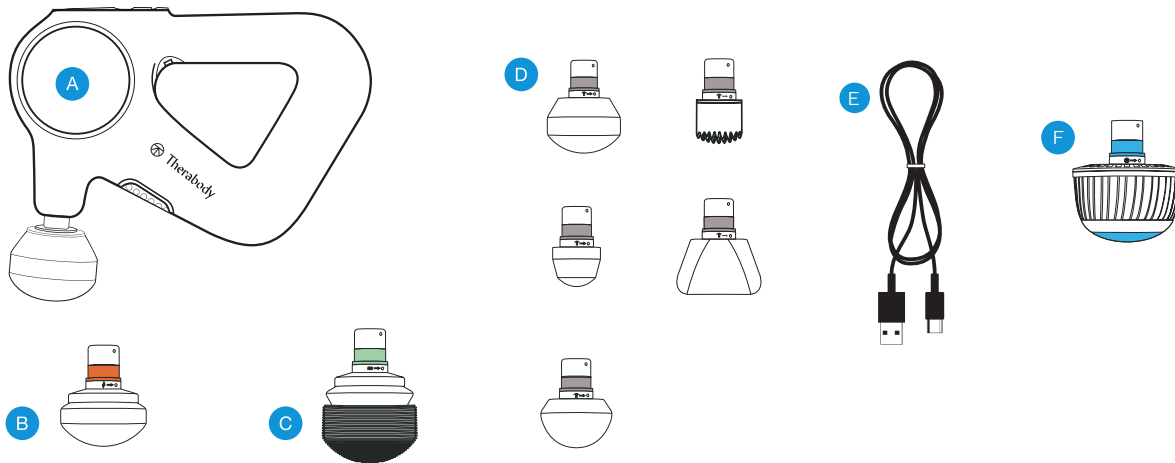
1. 从 App Store 或 Play Store 下载 Therabody 应用。
2. 按照应用内的说明，创建一个新的 Therabody 应用账户并验证你的电子邮箱。
3. 按住中间按钮开启 Theragun PRO Plus 设备。Theragun PRO Plus 设备必须开机才能找到 Therabody 应用并与之配对。
4. 登录并按照新用户引导步骤将 Theragun PRO Plus 设备连接到应用。确保手机的蓝牙功能已开启。
5. 出现提示时，选择“Theragun PRO Plus”作为你的 Therabody 设备。
6. 连接后，就可以学习如何使用设备，浏览基于科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

### 如果之前使用过 Therabody 应用，请从这里开始

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

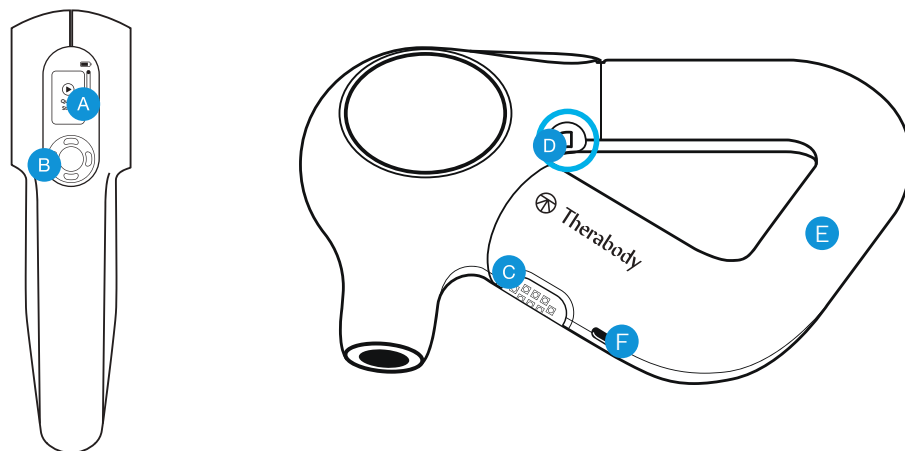
## 4. 包装内容物

- A Theragun PRO Plus 设备
- B 热疗按摩头
- C 振动按摩头
- D 五个冲击式按摩头  
(缓冲按摩头、拇指按摩头、标准球形头、  
微点按摩头、楔形按摩头)
- E USB-C 充电线
- F (\*冷疗单独出售)



## 5. 了解 Theragun 设备

- A 高分辨率 TFT LCD 显示屏
- B 按钮盘
- C LED 红外光疗法
- D 生物识别传感器
- E 获得专利的三角形多握把设计
- F USB-C 端口



## 6. 使用方法

开启和关闭 Theragun 设备。

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

### 第 1 步

拿起并握住设备。

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 PRO Plus 设备,这使得对背部等难以触及的部位进行理疗比以往更加容易,且不会拉伤或扭伤手部、手腕和前臂。

### 第 2 步

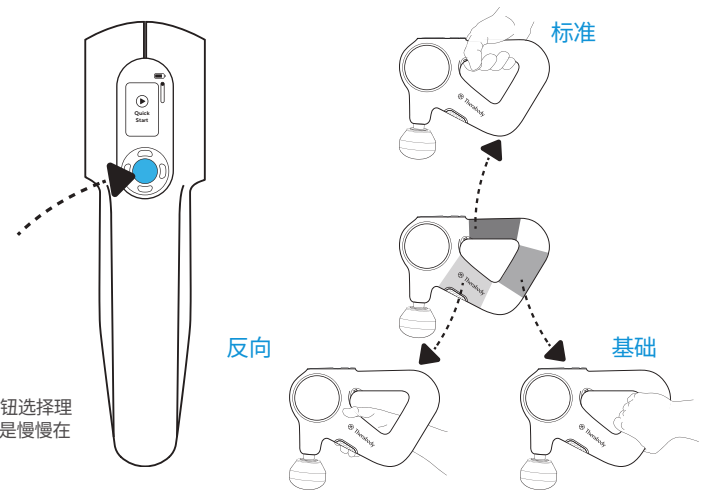
开启并试用设备。

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

### 步骤 3

使用 Therabody 应用

将 Theragun PRO Plus 设备连接到 Therabody 应用,以了解有关如何使用设备的更多信息,访问涵盖所有疗法类型的引导式分步计划,并根据个人健康目标、活动和关注点接收建议。使用 Therabody 应用,还可以将引导式计划直接下载到 Theragun PRO Plus 设备,以便随时随地快速访问。



## 7. 使用 Theragun PRO Plus 设备

1. 选择一个冲击式疗法按摩头并将其安装到设备上。
2. 用手握住符合人体工程学设计的 Theragun 三角握柄。长按设备正面的中间按钮以启动 Theragun PRO Plus 设备。设备开启后,设备的 TFT LCD 屏幕会亮起。
3. 选择“快速启动”可在不使用引导式计划的情况下开始使用设备,或在预设的引导式理疗计划之间切换,然后按中间按钮选择理疗计划。
4. 选择所需的理疗方式后,通过切换五个速度选项来增加或降低理疗速度。
5. 在需要按摩的区域移动设备进行按摩,根据需要逐渐施加轻微到中等压力。当设备向使用者的身体施加压力时,测力计会立即出现在 TFT LCD 显示屏上。
6. 预设的理疗方式会引导使用者在肌肉群之间移动设备。
7. 要暂停、跳过、退出或恢复理疗,请切换到相应的指示灯,并短按按钮。
8. **LED 红外光疗法。**Theragun PRO Plus 设备配有 13 个 LED 灯,可提供 LED 红外光疗法。要将 LED 红外光疗法添加到你的计划中,请切换到 LED 红外光指示灯。短按可开启 LED 红外光疗法,再次短按可将其关闭。直接应用于皮肤时,LED 红外光疗法最有效。LED 红外光疗法与冲击、振动和热疗将同时应用于理疗区域。为了最大限度发挥理疗功效,请在每个理疗部位使用大约 90 秒。在冷疗过程中,LED 红外光疗法不会开启。
9. **振动疗法。**要将振动疗法添加到你的计划中,请将振动按摩头安装到设备上。继续第 2 步以使用带有振动按摩头的设备。
10. **热疗法。**要将热疗添加到你的计划中,请将热疗按摩头安装到设备上。短按向右按钮切换到热疗指示灯。短按向上按钮提高加热温度,短按向下按钮降低加热温度。设备带有低、中、高三档热疗温度设置。
  - a. 低:如果你是第一次做热疗,请使用低温设置。
  - b. 中:使用中等温度设置来提高性能。
  - c. 高:使用高温设置,需隔着轻薄衣物或快速扫过理疗区域。
11. **冷疗法。**冷疗按摩头单独出售。要将冷疗添加到你的计划中,请将冷疗按摩头安装到设备上。短按向右按钮可切换至冷疗指示灯。短按向上按钮可降低温度,短按向下按钮可升高温度。设备带有低、中、高三档冷疗温度设置。
  - l. 低:如果是在敏感部位使用或第一次做冷疗,请使用低温设置。
  - m. 中:中等温度设置用于全身恢复和一般不适。
  - n. 高:高温设置用于针对性疼痛缓解。
12. 按住中间的电源按钮,关闭设备电源。

## 8. 疗法功效

治疗模式	治疗区域	推荐用途 何时何地使用
仅限冲击式疗法	肌肉	每天按摩每块肌肉最多两分钟,以舒缓紧张并提高柔韧性。
冲击式疗法 + LED 红外光疗法	肌肉	对每块肌肉最多使用 60 秒,通过放松僵硬的肌肉和帮助防止酸痛来最大限度提高热身效果,让你达到最佳状态。
冲击式疗法 + 热疗法	肌肉	对每块肌肉最多使用 60 秒,通过减轻酸痛、促进循环和刺激愈合来加速恢复。
冲击式疗法 + 热疗法 + LED 红外光疗法	肌肉	对每块肌肉进行这种最高强度的按摩理疗最多 60 秒,以刺激血液循环并减轻疼痛。
仅限振动疗法	关节 + 肌肉	在酸痛和敏感的肌肉和关节上使用最多 5 分钟,以促进血液循环并减轻疼痛和僵硬。
振动疗法 + LED 红外光疗法	关节 + 肌肉	在酸痛和敏感的肌肉和关节上使用最多 3 分钟,以刺激愈合、促进循环并促进恢复。
冷疗法 (冷疗按摩头单独出售)	关节 + 肌肉	在肌肉和关节上使用 2-5 分钟,以减轻肿胀、炎症和疼痛。

## 9. 使用 Theragun PRO Plus 设备的生物识别传感器

### 在 Therabody 应用中使用生物识别传感器访问计划

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

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



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

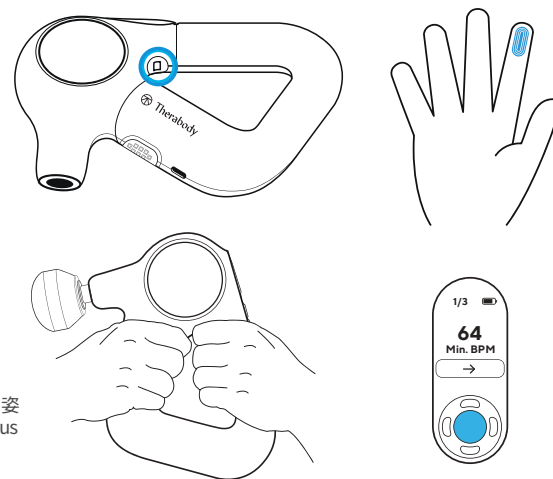
### 预设引导式呼吸计划

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

### 扫描使用者心率并在设备上显示

用手指轻按即可确定使用者当前的心率。开启设备,用一根手指两次轻按生物识别传感器。找到一个舒适的姿势,让食指指尖完全覆盖生物识别传感器。尽量减少运动,直到你的当前心率显示在屏幕上——大约需要 15-30 秒。尽量减少运动,不要挤压或用力按压生物识别传感器,因为这可能会导致读数不准。

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

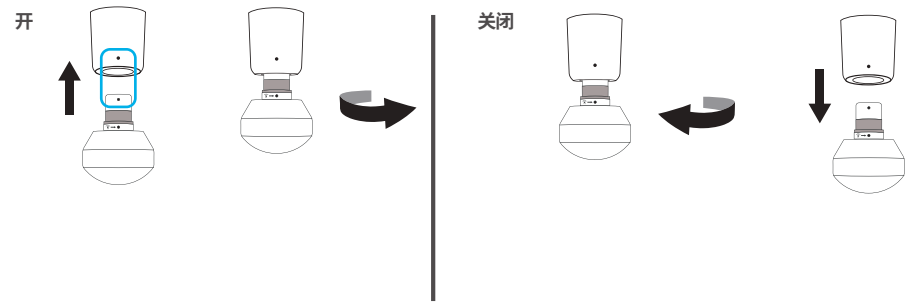


## 10. 连接按摩头

1. 在连接或移除任何按摩头之前,请确保将设备关机。
2. 将设备上的白点与按摩头上的白点对齐。将按摩头插入设备臂,旋转并锁定到位。
3. 要解锁和取下按摩头,请反向旋转并将其拔下。

\*仅可安装 Theragun PRO Plus 设备随附的按摩头或单独出售的冷疗按摩头。其他 Theragun 设备的按摩头与 Theragun PRO Plus 设备不兼容。

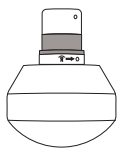
警告:请勿将手指放在按摩头和枪臂末端之间,因为这可能会导致夹伤。



## 11. 使用按摩头

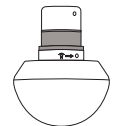
Theragun PRO Plus 设备带有八个高质量的按摩头,专为提供更个性化理疗而设计。五个冲击式按摩头,缓冲按摩头、标准球形头、拇指按摩头、微点按摩头和楔形按摩头,以及振动、热疗和\*冷疗按摩头,所有按摩头均舒适卫生,不会吸收汗水、乳液或油脂。

\*冷疗按摩头单独出售



### 缓冲按摩头——适用于易痛或敏感区域及全身使用。

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



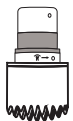
### 标准球形头——适用于大肌肉群和小肌肉群

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



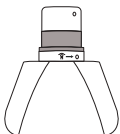
### 拇指按摩头——适用于触痛点和下背部。

使用高压点拇指按摩头缓解疼痛。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理疗。在你可能会用拇指缓解疼痛的任何部位使用拇指按摩头。



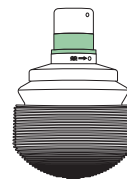
### 微点按摩头——用于提供更强烈刺激。

使用微点按摩头促进血液循环。微点按摩头提供高度针对性的理疗,增加对每个理疗区域的刺激并促进循环。



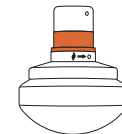
### 楔形按摩头——适用于肩胛骨和髂胫束。

使用楔形按摩头热身并提高灵活性。其独特的设计适用于肩胛骨和髂胫束,楔形按摩头适用于“刮痧”和“舒缓肌肉”动作,这是运动按摩中常用的映射技术。



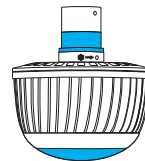
### 振动——用于关节和多骨部位。

缓解关节疼痛并理疗敏感区域。使用振动按摩头来治疗关节疼痛和理疗多骨部位。振动按摩头可促进循环以理疗敏感部位。



### 热疗——用于肌肉

放松僵硬的肌肉,加速恢复。在锻炼前或锻炼后使用热疗按摩头放松僵硬的肌肉以加速肌肉恢复。



### 冷疗(单独出售)——用于关节和肌肉。

减轻炎症、疼痛和肿胀。使用冷疗按摩头来缓解肿胀和减轻炎症。

## 12. Theragun PRO Plus 设备保养与清洁

### 美容仪保养

以下保养说明有助于您的美容仪以良好状态持续工作。未按以下说明操作可能导致美容仪停止工作。

### 保养与清洁

1. Theragun PRO Plus 设备不防水，不可机洗。不要让任何液体或水进入设备或充电端口。
2. 确保在清洁前将设备关机。
3. 清洁时，请用消毒湿巾擦拭设备表面以清除任何残留物。确保生物识别传感器清洁以获得最佳扫描精度。
4. 设备无残留物后，使用干净的消毒湿巾以圆周运动擦拭，彻底清洁设备表面和按摩头。

## 13. 充电

- 设备开机后，TFT LCD 屏右上角会持续显示设备电量。
- 充电前确保设备已关机；充电时设备不可开机。
- Theragun PRO Plus 设备支持 USB-C 充电。要为 Theragun PRO Plus 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（不随设备出售）。
- 当设备关机充电时，设备的电池电量百分比将显示在 TFT LCD 屏幕上。
- 设备充满电后，电池图标将变为稳定绿色并显示电量为 100%。
- 充电完成后，从 Theragun PRO Plus 设备上拔下 USB-C 充电线。
- Theragun PRO Plus 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。

## 预期用途

### 冲击式按摩疗法

缓解疼痛，提高运动表现，促进恢复，提高灵活性。

### LED 红外光疗法

刺激血液循环以促进愈合。

与其他疗法相结合，以获得更好的理疗效果。

### 振动疗法

缓解关节疼痛，治疗敏感部位。

### 热疗法

放松僵硬的肌肉，加速恢复。

### 生物识别传感器

内置生物识别传感器，提供个性化见解。

### 引导式呼吸法

以触觉为主导的呼吸计划可减轻压力和增加放松度。

### 冷疗（单独出售）

减轻炎症、疼痛和肿胀。

查看警告标志上的重要安全说明

# 테라건 프로 플러스 알아보기

KR



**LED 라이트 테라피**  
혈액 순환을 개선하고 회복을 돕습니다.  
다른 테라피와 함께 진행하면 더욱 효과를 높일 수 있습니다.



**진동 마사지 테라피**  
관절 통증을 완화하고 민감한 부위를 케어합니다.



**온열 테라피**  
경직된 근육을 풀어주고 회복을 촉진합니다.



**생체 인식 센서**  
내장된 생체 인식 센서로 사용자 맞춤형 정보를 제공합니다.



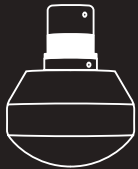
**호흡 운동 가이드**  
헵틱 진동에 맞춘 호흡 운동 루틴이 스트레스를 줄이고 회복과 휴식을 제공합니다.



**콜드 테라피 (별도 판매)**  
염증, 통증, 부기를 감소합니다.

## 퍼커시브 마사지 테라피

깊고 강력한 트리트먼트를 제공하는 테라건의 4가지 마사지 팁



**데미퍼** - 연약하거나 민감한 부위의 통증을 줄여 줍니다



**스탠다드볼** - 전신 마사지로 긴장을 풀어 줍니다



**스핀** - 허리와 통증을 유발하는 지점에 효과적입니다.



**웬지** - 견갑골, 장경인대 등 큰 근육을 쉼과 밀어내는 동작에 적합합니다.



**마이크로포인트** - 혈액 순환을 개선하고 회복을 촉진합니다

## 시작하기

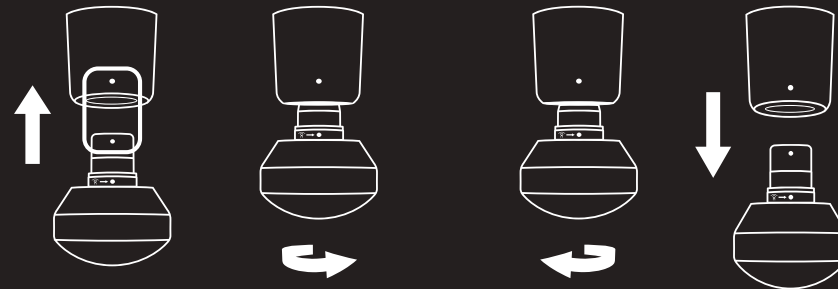
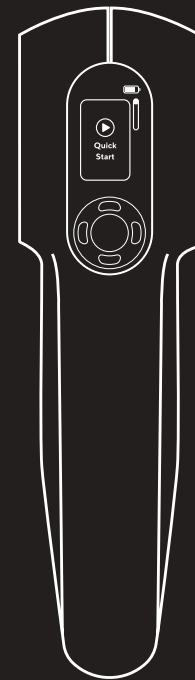
가운데 버튼을 길게 눌러 전원을 켭니다. 위아래 버튼을 이용해 내장되어 있는 사용자 루틴을 둘러볼 수 있습니다. 생체 인식 센서는 세게 쥐거나 누르면 측정에 오류가 생길 수 있으니 주의하세요.

## 마사지 팁 연결하기

마사지 팁에 있는 흰색 점을 기기 본체의 흰색 점과 맞춥니다. 피스톤(둥근 모양의 막대)에 팁을 밀어 넣으면서 동시에 시계방향으로 돌려 고정시킵니다.

## 프로 팁

검지 손가락으로 생체 인식 센서를 두 번 탭하면 심박수를 빠르게 스캔할 수 있습니다. 손가락이 센서를 완전히 가리는 편안한 위치에서 심박수가 화면에 표시될 때까지 최대한 움직이지 마세요.



마사지 팁 연결하기

마사지 팁 분리하기



테라바디 앱에서 더 많은 것을  
경험하세요

기기를 설정하여 자신에게 맞는 루틴을 찾아보세요.

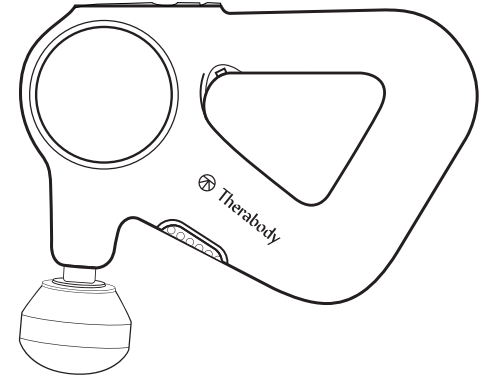
## 1. 제품 개요

# THERAGUN PRO Plus

## 건강한 몸과 마음을 위한 웰니스 파트너

테라바디의 혁신적인 신제품, 테라건 프로 플러스로 컨디션을 향상시키세요. 강력한 심부 근육 마사지와 LED 라이트 테라피, 진동 테라피, 온열 및 쿨드 테라피가 결합된 멀티 테라피 디바이스로, 더욱 빠르고 효과적인 회복을 체험할 수 있습니다.

각각의 테라피는 단독으로 진행하거나 다른 테라피와 함께 진행할 수 있어 더욱 효과적으로 신체를 관리할 수 있습니다. 전문가들이 신뢰하는 테라건 프로는 통증 완화, 관절 및 근육의 가동성 향상, 회복 촉진, 신체 및 정신적 퍼포먼스 향상에 대한 과학적 입증에 완료된 제품입니다. 내장형 생체 인식 센서, 호흡 운동 가이드, 상세한 마사지 루틴이 탑재되어 다른 마사지 기기와는 차별화된 성능을 자랑합니다.



## 2. 테라바디 앱을 다운로드하여 다양한 기능을 이용해보세요.

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



시작하시려면 QR 코드를 스캔하세요.

## 3. 테라건 프로 플러스를 테라바디 앱에 연결하세요

### 테라바디 앱 신규 사용자는 여기에서 시작하세요

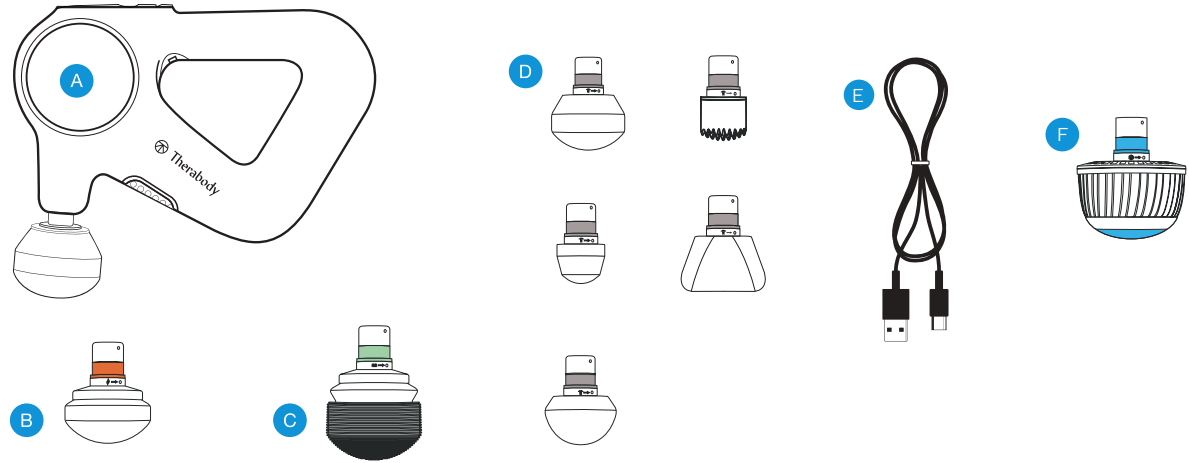
1. 애플 앱 스토어나 구글 플레이 스토어에서 테라바디 앱을 다운로드합니다.
2. 앱 내 안내에 따라 테라바디 앱 계정을 만들고 이메일을 인증합니다.
3. 가운데 버튼을 길게 눌러 테라건 프로 플러스를 켭니다. 테라바디 앱을 찾아 페어링하려면 테라건 프로 플러스 기기의 전원이 켜져 있어야 합니다.
4. 로그인하고 온보딩 절차에 따라 테라건 프로 플러스 기기를 앱에 연결합니다. 휴대폰의 블루투스 설정이 활성화되어 있는지 확인합니다.
5. 메시지가 표시되면 '테라건 프로 플러스'를 테라바디 로 선디바이스택합니다.
6. 연결이 되면 제품 사용법과 과학 기반의 다양한 루틴을 확인하고 사용자 맞춤 프로그램을 다운로드할 수 있습니다.

### 이전에 테라바디 앱을 사용한 적이 있다면 이곳부터 시작하세요

1. 테라바디 앱을 열고 홈 화면으로 이동합니다.
2. 가운데 버튼을 길게 눌러 테라건 프로 플러스를 켭니다. 테라바디 앱을 찾아 페어링하려면 테라건 프로 플러스 기기의 전원이 켜져 있어야 합니다.
3. 홈 화면 헤더를 탭하여 새 장치를 추가합니다. 휴대폰의 블루투스 설정이 활성화되어 있는지 확인하세요.
4. 메시지가 표시되면 '테라건 프로 플러스'를 테라바디 디바이스로 선택합니다.
5. 연결이 되면 제품 사용법과 과학 기반의 다양한 루틴을 확인하고 사용자 맞춤 프로그램을 다운로드할 수 있습니다.

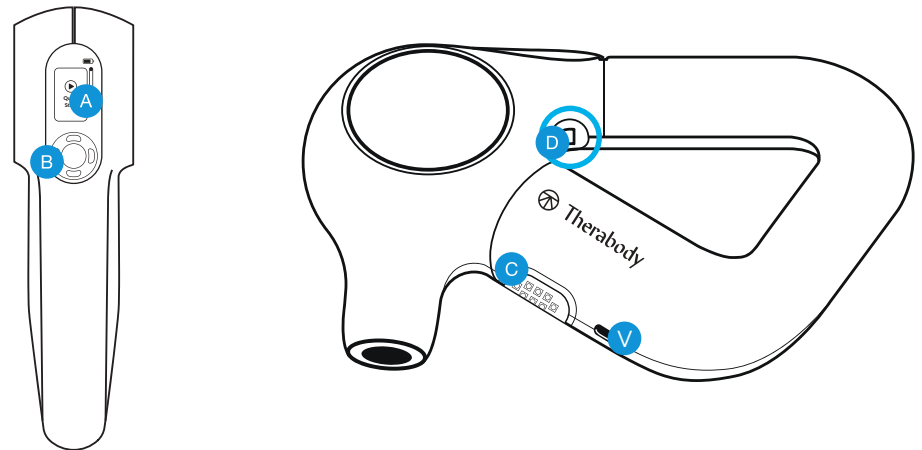
## 4. 구성품

- A 테라건 프로 플러스 본체
- B 온열 팁
- C 진동 팁
- D 5종 마사지 팁 (댐프너, 썸, 스탠다드볼, 마이크로포인트, 웨지)
- E USB-C 충전 케이블
- F (\*콜드 팁 별도 판매)



## 5. 테라건 본체 알아보기

- A 고해상도 TFT LCD 디스플레이 화면
- B 버튼 패드
- C 적외선 LED 라이트 테라피
- D 생체 인식 센서
- E 특허받은 삼각형 구조의 멀티 그립 핸들
- V USB-C 포트



## 6. 시작하기

테라건 본체 전원 켜기 및 끄기.

테라건 프로 플러스 기기의 전원을 켜려면 기기의 가운데 버튼을 길게 누릅니다. 같은 버튼을 길게 누르면 전원이 꺼집니다.

### 1단계

기기 본체를 손으로 잡습니다.

인체 공학적으로 디자인된 삼각형 핸들에 손을 넣습니다. 세 면으로 구성된 특허받은 삼각형의 멀티그립 디자인은 다양한 위치와 방향으로 잡을 수 있으며, 손과 손목, 팔에 무리를 주지 않고 등이나 허리나 같은 손이 닿기 어려운 부위까지 쉽게 마사지할 수 있습니다.

### 2단계

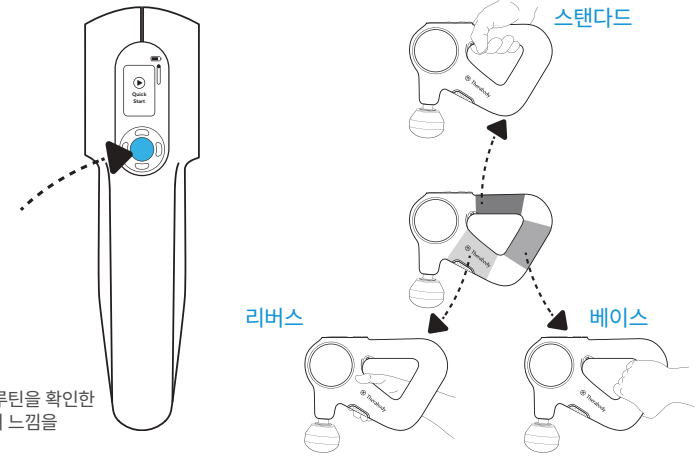
본체를 켜고 사용하기

가운데 버튼을 누르면 전원이 켜집니다. 전원이 들어오면 TFT LCD 화면이 켜집니다. 'Quick Start'(빠른 시작)를 선택하거나 상하 버튼을 이용해 다양한 루틴을 확인한 다음 가운데 버튼을 눌러 마사지를 선택합니다. 기기를 앞으로 움직이며 케어가 필요한 부위를 마사지합니다. 약한 강도에서 중간 강도로 압력을 바꿔가며 느낌을 확인합니다. 불편한 부위에 바로 압력을 가하지 마십시오. 주변 부위부터 천천히 마사지하면서 긴장을 이완시킵니다.

### 3단계

테라바디 앱 사용하기

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



## 7. 테라건 프로 플러스 사용하기

1. 퍼커시브 테라피 팁을 기기에 연결합니다.
2. 인체공학적으로 디자인된 삼각형 핸들에 손을 넣습니다. 기기 전원의 가운데 버튼을 눌러 전원을 켭니다. 전원이 들어오면 TFT LCD 화면이 켜집니다.
3. 바로 사용을 시작하려면 'Quick Start'(빠른 시작)를 선택합니다. 또는 위아래 버튼을 이용해 사전 설정된 루틴을 둘러보고 가운데 버튼을 눌러 선택합니다.
4. 루틴을 선택한 다음, 다섯 가지 속도 옵션에서 원하는 마사지 속도를 선택합니다.
5. 케어가 필요한 부위에 기기를 대고 약한 강도에서 중간 강도의 적절한 압력을 가하며 마사지합니다. 신체에 압력이 가해지면 LCD 화면에 강도 미터가 일시적으로 표시됩니다.
6. 기기의 안내에 따라 근육 부위를 옮겨가며 루틴을 실행합니다.
7. 일시 정지, 건너뛰기, 종료, 또는 재개하려면 해당 메뉴를 선택하고 버튼을 짧게 누릅니다.
8. **적외선 LED 테라피.** 테라건 프로 플러스에는 적외선 LED 테라피를 제공하는 13개의 LED 라이트가 장착되어 있습니다. 루틴에 적외선 LED 테라피를 추가하려면 표시 화면에서 적외선 LED 모드를 선택합니다. 버튼을 짧게 누르면 적외선 LED 테라피가 작동하며, 다시 짧게 누르면 꺼집니다. 적외선 LED 테라피는 피부에 직접 노출시킬 때 가장 효과적이며 퍼커시브, 진동, 온열 테라피 등과 동시에 사용할 수 있습니다. 테라피 효과를 더욱 높이려면 한 부위마다 약 90초 간 마사지를 진행하세요. 쿨드 테라피 진행 중에는 적외선 LED 테라피가 작동하지 않습니다.
9. **진동 테라피.** 진동 테라피를 루틴에 추가하려면 진동 팁을 기기에 연결하세요. 진동 팁을 이용한 마사지를 진행하려면 2단계를 참고하세요.
10. **온열 테라피.** 루틴에 온열 테라피를 추가하려면 온열 테라피 팁을 기기에 연결하세요. 오른쪽 버튼을 짧게 눌러 온열 모드로 전환합니다. 온도를 높이려면 위 버튼을 짧게 누르고 온도를 낮추려면 아래 버튼을 짧게 누릅니다. 온열 온도는 Low, Medium, High의 세 단계로 설정할 수 있습니다.
  - a. **Low:** 온열 테라피를 처음 사용하는 경우 사용합니다.
  - b. **Medium:** 테라피 효과를 높이기 위해 사용합니다.
  - c. **High:** 얇은 옷 위에 사용하거나 필요한 부위에 빠르게 이동하며 자극을 주는 경우에 사용합니다.
11. **쿨드 테라피.** \*쿨드 테라피 팁은 별도 판매입니다. 루틴에 쿨드 테라피를 추가하려면 쿨드 테라피 팁을 기기에 연결하세요. 오른쪽 버튼을 짧게 눌러 쿨드 테라피 모드로 전환합니다. 냉감을 높이려면 위 버튼을 짧게 누르고 낮추려면 아래 버튼을 누릅니다. 쿨드 테라피는 Low, Medium, High의 세 단계로 설정할 수 있습니다.
  - l. **Low:** 민감한 부위에 사용하거나 쿨드 테라피를 처음 사용하는 경우 사용합니다.
  - m. **Medium:** 신체의 전반적인 회복과 일시적인 불편함을 개선하기 위해 사용합니다.
  - n. **High:** 특정 부위의 통증을 집중 케어할 경우 사용합니다.
12. 가운데 버튼을 길게 눌러 기기 전원을 끕니다.

## 8. 테라피 효과

테라피 모드	테라피 부위	권장 사용법 사용 목적 및 사용 부위
퍼커시브 테라피	근육	긴장을 줄이고 유연성을 향상시키기 위해 한 부위마다 최대 2분 동안 매일 마사지하는 데 사용합니다.
퍼커시브 테라피 + 적외선 LED 라이트 테라피	근육	근육 부위마다 최대 60초
퍼커시브 테라피 + 온열 테라피	근육	근육 부위마다 최대 60초 동안 사용하면 통증 및 혈액 순환을 개선하고 신체의 자연 치유력을 자극하여 회복을 촉진시킬 수 있습니다.
퍼커시브 테라피 + 온열 테라피 + 적외선 LED 라이트 테라피	근육	고강도 마사지 트리트먼트로, 근육 부위마다 최대 60초 동안 사용하면 혈액 순환을 개선하고 통증을 완화할 수 있습니다.
진동 테라피	관절 + 근육	통증이 있고 민감한 근육 및 관절에 최대 5분 동안 사용하면 혈액 순환을 개선하고 통증과 결림을 완화할 수 있습니다.
진동 테라피 + 적외선 LED 라이트 테라피	관절 + 근육	통증이 있고 민감한 근육 및 관절에 최대 3분 동안 사용하면 혈액 순환을 개선하고 회복을 촉진시킬 수 있습니다.
콜드 테라피 (콜드 팁 별도 판매)	관절 + 근육	근육과 관절에 2~5분간 사용하면 부기, 염증 및 통증을 줄일 수 있습니다.

KR

## 9. 테라건 프로 플러스 생체 인식 센서 사용하기

생체 센서 기능이 적용된 다양한 루틴을 앱에서 만나보세요

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

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



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

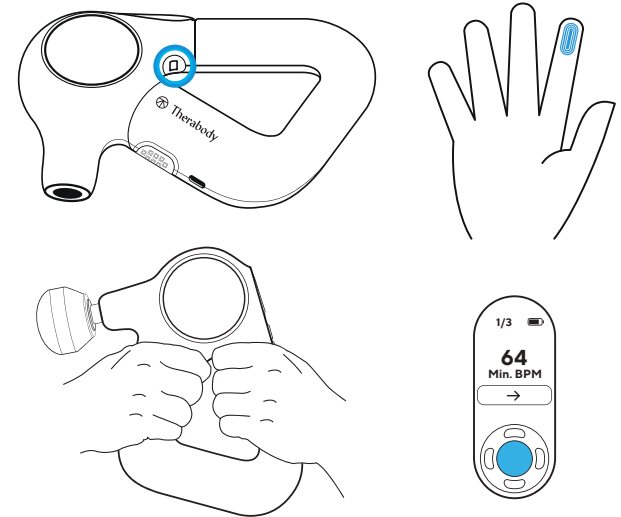
### 사전 설정 호흡 운동 가이드

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

### 심박수를 스캔하고 본체에서 확인하기

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

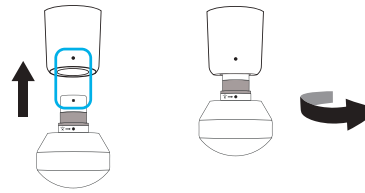
테라바디 앱을 통해 당사와 공유하기로 명시적 선택을 하지 않는 한, 테라바디 및 계열사는 사용자의 생체 인식 정보에 접근하거나 이를 사용할 수 없습니다. 해당 정보는 테라바디의 개인정보 보호정책에 따라서만 사용됩니다.



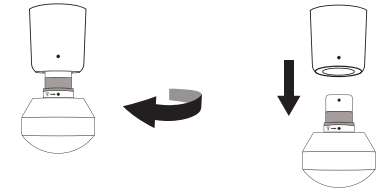
## 10. 마사지 팁 연결하기

1. 팁을 연결하거나 제거하기 전에 기기 전원이 꺼져 있는지 확인하세요.
2. 마사지 팁에 있는 흰색 점을 기기 본체의 흰색 점과 맞춥니다. 피스톤(둥근 모양의 막대)에 팁을 밀어 넣으면서 동시에 시계방향으로 돌려 고정시킵니다.
3. 고정된 팁을 풀고 분리하려면 반대 방향으로 돌려 잡아당깁니다.

팁 연결



팁 분리



KR

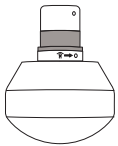
\*제품에 포함된 팁 또는 별도로 판매되는 콜드 마사지 팁만 이용하십시오. 다른 테라건 기기의 팁은 테라건 프로 플러스 기기와 호환되지 않습니다.

경고: 사용시 마사지 팁과 이어진 피스톤(둥근 모양의 막대)에 손가락을 넣지 마십시오. 끼이거나 부상을 입을 수 있습니다.

## 11. 마사지 팁 사용하기

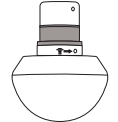
테라건 프로 플러스에는 사용자에게 보다 최적화된 마사지 효과를 제공하기 위한 8가지 고성능 팁이 포함되어 있습니다. 댄프너, 스탠다드볼, 썸, 마이크로포인트, 웬지의 다섯 가지 퍼커시브 팁과 진동, 온열 그리고, \*콜드 팁은 편안하고 위생적이며 땀, 로션, 오일을 흡수하지 않습니다.

\*콜드 팁 별도 판매



### 댄프너 - 민감하고 연약한 부위 및 전신용

댄프너 팁을 사용하면 강하면서도 부드럽고 진정 효과가 있는 전신 마사지를 경험할 수 있습니다. 댄프너 팁은 연약하고 민감하거나 뼈가 있는 부위의 충격이 적은 마사지를 위해 특별히 설계되었습니다. 이 기기를 사용하여 뼈(예: 척추, 어깨골)에 직접 접촉하면 안 됩니다. 넓은 베이스로 표면적을 최대화하여 신체에 더 넓고 효율적으로 접촉이 가능합니다.



### 스탠다드볼 - 크고 작은 근육 부위용

전신 마사지에는 스탠다드볼 팁을 사용하세요. 스탠다드볼 팁은 크고 작은 근육 부위 모두에 전반적으로 사용하도록 특별히 설계되었습니다. 댄프너보다 모양이 작고 충격 수준이 높기 때문에 전반적으로 더 센 강도로 사용할 수 있으며, 긴장을 풀기 위해 자주 사용하는 팁입니다.



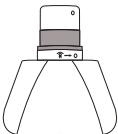
### 썸 - 통증 유발점 및 허리용

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



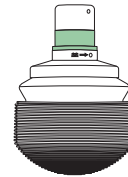
### 마이크로포인트 - 강한 자극용.

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



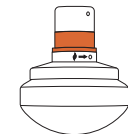
### 웬지 - 견갑골 및 장경 인대용.

근육을 풀고 유연성을 향상시킵니다. 견갑골 및 장경 인대에 사용할 수 있도록 독특하게 설계된 웬지 팁은 스포츠 마사지에 일반적으로 사용되는 쓸고 밀어내는 동작에 사용됩니다.



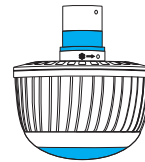
### 진동 - 관절 및 뼈 주변

관절 통증을 완화하고 민감한 부위를 관리합니다. 관절 또는 뼈 주위에 사용합니다. 진동 팁은 혈액 순환을 개선하고 민감한 부위를 부드럽게 케어합니다.



### 온열 - 근육용

경직된 근육을 풀어주고 빠른 회복을 돕습니다. 온열 팁을 사용하여 운동 전 근육을 풀어주고 운동 후에는 근육을 빠르게 회복시킵니다.



### 콜드(별도 판매) - 관절 및 근육용

염증, 통증, 부기를 줄입니다. 콜드 팁을 사용하여 부기를 완화하고 염증을 감소시킵니다.

## 12. 테라건 프로 플러스 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 프로 플러스는 방수 기능이 없으며 세탁기로 세척할 수 없습니다. 본체 및 충전기에 액체나 물이 들어가지 않도록 하십시오.
2. 청소하기 전에 기기의 전원이 꺼져 있는지 확인하십시오.
3. 세척 시에는 소독용 물티슈로 기기 표면을 닦아 잔여물을 제거합니다. 정확한 스캔을 위해 생체 인식 센서가 깨끗한지 확인하십시오.
4. 기기에 잔여물이 없으면 깨끗한 소독용 물티슈를 사용하여 원을 그리며 기기 표면과 팁을 꼼꼼하게 닦아 냅니다.

KR

## 13. 충전

- 배터리 잔량은 전원이 켜진 상태에서 오른쪽 상단 모서리의 TFT LCD 화면에 계속 표시됩니다.
- 충전하기 전에 기기의 전원이 꺼져 있는지 확인하세요. 충전 중에는 기기가 켜지지 않습니다.
- 테라건 프로 플러스는 USB-C를 지원합니다. 충전 시 제품에 포함된 USB-C 케이블의 한쪽 끝을 기기에 연결하고 다른 쪽 끝을 어댑터(별도 판매)에 연결합니다.
- 전원이 꺼진 상태에서 충전 중일 때 배터리 잔량은 TFT LCD 화면에 표시됩니다.
- 기기가 완전히 충전되면 배터리 아이콘이 녹색으로 바뀌고 충전 잔량이 100%로 표시됩니다.
- 충전이 완료되면 본체에서 USB-C 케이블을 분리합니다.
- 테라건 프로 플러스의 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.

## 사용 목적

### 퍼커시브 마사지 테라피

통증을 완화하고 유연성을 향상시키며, 퍼포먼스와 회복 효과를 높입니다.

### 적외선 LED 라이트 테라피

혈액 순환을 개선하여 회복을 촉진합니다.  
다른 테라피와 함께 진행하면 더욱 효과를 높일 수 있습니다.

### 진동 마사지 테라피

관절 통증을 완화하고 민감한 부위를 케어합니다.

### 온열 테라피

긴장된 근육을 풀어주고 회복을 촉진합니다.

### 생체 인식 센서

내장된 생체 인식 센서로 사용자 맞춤형 정보를 제공합니다.

### 호흡 운동 가이드

헵틱 진동에 맞춘 호흡 운동 루틴이 스트레스를 줄이고 회복과 휴식을 제공합니다.

### 콜드 테라피(별도 판매)

염증, 통증, 부기를 감소합니다.

중요한 안전 지침을 위해 주의사항을 읽어주십시오

# Theragun PRO Plusについて

JP



**LEDライトケア**  
血行を刺激して癒しを促進します。  
より効果的なケアのためには他のセラピーと組み合わせます。



**振動療法**  
関節痛を和らげ、敏感な部分をケアします。



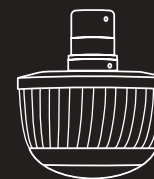
**ヒートセラピー**  
凝り固まった筋肉をほぐし、リカバリーを早めます。



**生体センサー**  
内蔵の生体センサーにより、個別のニーズに対応します。



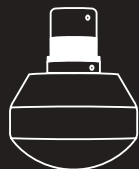
**ガイド付き呼吸エクササイズ**  
触覚フィードバック主導の呼吸ルーティンにより、ストレスを軽減し、リラクゼーションを改善します。



**コールドセラピー (別売)**  
炎症、痛み、腫れを軽減します。

## パーカッシブマッサージセラピー

Theragun®の5種類のアタッチメントを使った最強・最深のマッサージケア。



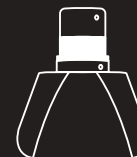
**ダンブナー** - デリケートな部分や敏感な部分の痛みを軽減します。



**スタンダードボール** - 全身のマッサージに使用して緊張を軽減します。



**サム** - 腰とトリガーポイントに使用して痛みを伴うコリを和らげます。



**ウェッジ** - 部位と目的に合わせた、肩甲骨、腸脛靭帯、擦り、ほぐすのために。



**マイクロポイント** - 血行を促進し、リカバリーを促します。

## ケアを開始します

中央のボタンを押したままにしてデバイスの電源をオンにし、上または下のボタンを押して、デバイスからすばやく簡単に手順ガイド付きルーティンを探します。生体センサーを圧迫したり、強く押しすぎたりしないでください。不正確な測定値につながる可能性があります。

## アタッチメントをつける

本体の白い点とアタッチメントの白い点を合わせます。デバイスのアームをアタッチメントに挿入し、回して所定の位置にロックします。

## 専門家からのアドバイス

人差し指で生体センサーを2回タップしてこの機能にアクセスして、心拍数を簡単にスキャンできます。指でセンサーをぴったりと覆える位置を見つけ、心拍数の測定値が画面に表示されるまで動きを最小限に抑えます。

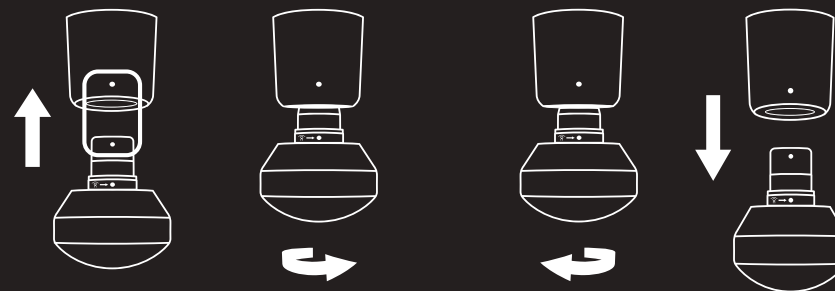


JP



## Therabodyアプリでさらに体験を重ねましょう

デバイスをさらにカスタマイズして、自分に合ったルーティンを見つけましょう。



アタッチメントをつける

アタッチメントをはずす

## 1. 製品概要

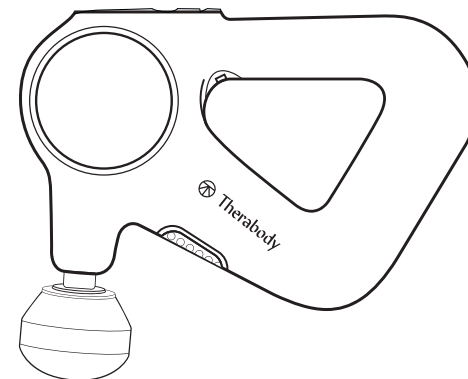
# THERAGUN PRO Plus

心と体の健康のためのあなたのパートナー。

JP

Theragun PRO Plusは、最強の深層筋マッサージにLEDライトセラピー、バイブレーションセラピー、ヒートセラピー、コールドセラピーを組み合わせた革新的な新しいマルチセラピーデバイスで、より速く、より効果的に回復するために、パフォーマンスを向上させます。

各ケアを個別に使用するか、組み合わせて使用して、より効率的に身体をケアします。Theragun PROデバイスは専門家から信頼されており、痛みの緩和、関節の治療、可動性の向上、リカバリーの最適化、身体的および精神的パフォーマンスの向上が科学的に証明されています。内蔵の生体センサー、ガイド付き呼吸法、手順ガイド付きルーティンを備えた Theragun PRO Plusデバイスは、これまでマッサージデバイスが到達できなかった領域に到達します。



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

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



QRコードをスキャンして始めましょう。

## 3. Theragun PRO PlusデバイスをTherabodyアプリに接続する

Therabodyアプリを初めて使用する場合は、こちらから開始します。

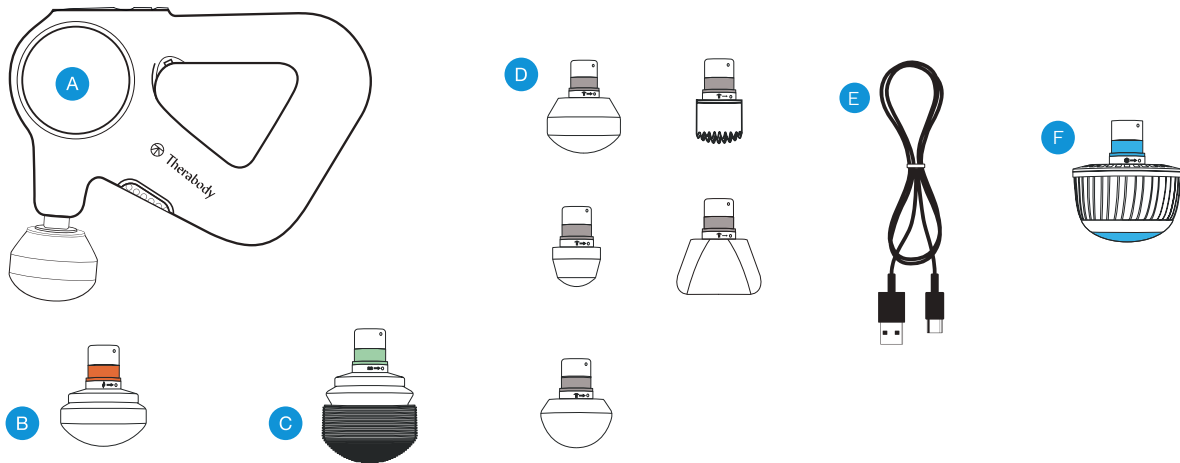
1. App StoreまたはPlay StoreからTherabodyアプリをダウンロードします。
2. アプリ内の指示に従い、Therabodyアプリのアカウントを新規作成し、Eメールを確認します。
3. センターボタンを長押しして、Theragun PRO Plusデバイスの電源を入れます。Theragun PRO Plusデバイスは、Therabodyアプリを検索し、ペアリングするために電源が入っている必要があります。
4. ログインし、オンボード手順に従って、Theragun PRO Plusデバイスをアプリに接続します。スマホのBluetooth設定が有効になっていることを確認します。
5. 画面に指示が表示されたら、Therabody™デバイスとして「Theragun PRO Plus」を選択します。
6. 接続すると、デバイスの使い方を学んだり、科学的裏付けのある手順ガイド付きルーティンの詳細一覧を閲覧したり、カスタマイズしたルーティンをTheragun PRO Plusにダウンロードしたりできます。

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

1. Therabodyアプリを開き、ホーム画面に移動します。
2. センターボタンを長押しして、Theragun PRO Plusデバイスの電源を入れます。Therabodyアプリを検索し、ペアリングするためには、Theragun PRO Plusデバイスの電源が入っている必要があります。
3. ホーム画面のヘッダーをタップして、新しいデバイスを追加します。携帯電話のBluetooth設定が有効になっていることを確認します。
4. 画面に指示が表示されたら、Therabody™デバイスとして「Theragun PRO Plus」を選択します。
5. 接続すると、デバイスの使い方を学んだり、科学的裏付けのある手順ガイド付きルーティンの一覧詳細を閲覧したり、カスタマイズしたルーティンをTheragun PRO Plusにダウンロードしたりできます。

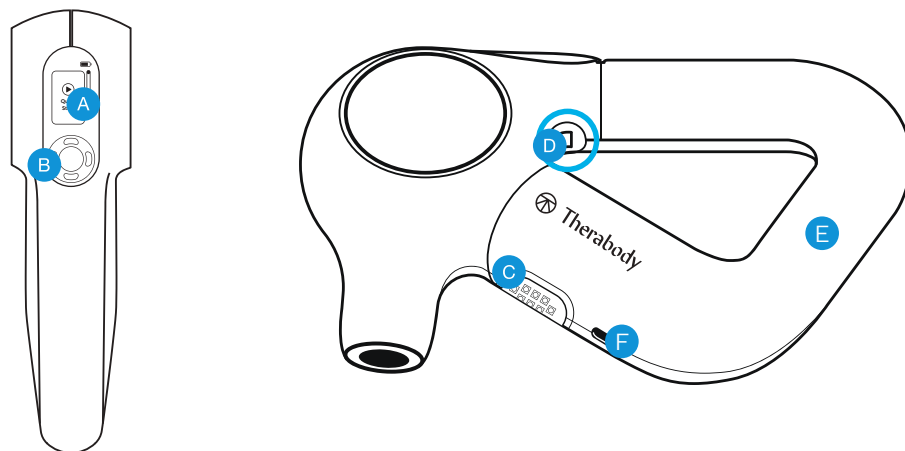
## 4. 箱に入っているもの

- A Theragun PRO Plusデバイス
- B ヒート用アタッチメント
- C バイブレーションアタッチメント
- D 5種類のパーカッションアタッチメント  
(ダンブナー、サム、スタンダードボール、  
マイクロポイント、ウェッジ)
- E USB-C充電ケーブル
- F (※コールド用は別売り)



## 5. Theragunデバイスについて知る

- A 高解像度ディスプレイTFT液晶LCD画面
- B ボタンパッド
- C 赤外線LEDライトセラピー
- D 生体センサー
- E 特許取得済み三角形マルチグリップハンドル
- F USB-Cポート



## 6. 使い方

Theragunデバイスの電源をオン／オフにします。

Theragun PRO Plusデバイスの電源を入れるには、デバイスの中央ボタンをしっかりと押します。その同じボタンをしっかりと長押しすると、デバイスの電源がオフになります。

### ステップ1

デバイスを持ち上げて持ちます。

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Theragun Triangleマルチグリップ・ハンドルのデザインは三角形で、Theragun PRO Plusデバイスをどの面からも様々な方法で手に持つことができ、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

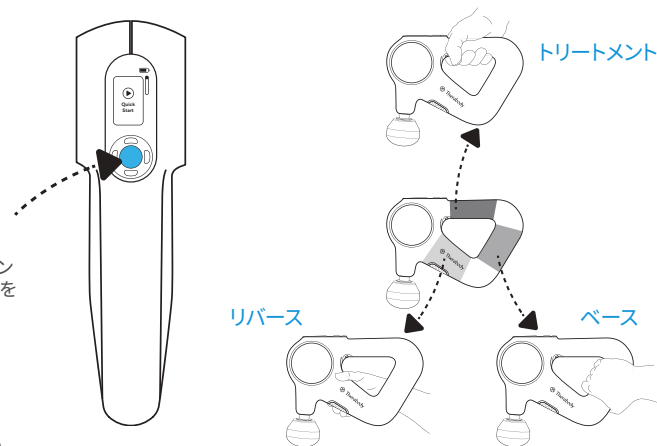
デバイスの電源を入れて使ってみます。

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。本製品の電源がオンになると、本製品のTFT液晶LCD画面が点灯します。クイックスタートを選択したり、上下ボタンを使用してさまざまなケアルーティンを切り替えたりできます。中央のボタンを押すと、ケアを選択できます。Theragun PRO Plusデバイスをケアする領域上で前後に動かし、軽度から中程度でさまざまな圧力レベルを加えてお試しください。最初に違和感のある部分から直接圧力をかけ始めないでください。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アプリを使用します。

Theragun PRO PlusをTherabodyアプリに接続すると、デバイスの使用方法の詳細、すべてのセラピータイプにまたがる手順ガイド付きルーティンにアクセスし、個人のウェルネス目標、活動、懸念に基づいた推奨事項を受け取ることができます。Therabodyアプリを使用すると、ガイド付きルーティンをTheragun PRO Plusデバイスに直接ダウンロードして、外出先でもすばやくアクセスできます。



## 7. Theragun PRO Plusデバイスを使用する

1. Percussive Therapy™アタッチメントを選択し、デバイスに接続します。
2. 人間工学に基づいて設計されたTheragun Triangleハンドルに手を滑り込ませます。デバイスの前面にある中央ボタンをしっかりと長押しして、Theragun PRO Plusデバイスの電源をオンにします。本製品の電源がオンになると、本製品のTFT液晶LCD画面が点灯します。
3. 「クイックスタート」を選択してガイド付きルーティンなしでデバイスの使用を開始するか、上下ボタンを使用してプリセットのガイド付きケアルーティンを切り替え、中央のボタンを押してケアルーティンを選択します。
4. 希望するケアを選択したら、5段階の速度オプションを切り替えて、ケア速度を上げたり下げたりします。
5. 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程度の圧力をかけます。デバイスから体に圧力がかけると、強度計がTFT液晶LCDディスプレイに一瞬表示されます。
6. デバイスが筋群間を移動するようにガイドするので、プリセットのケアに従います。
7. ケアを一時停止、スキップ、終了、再開するには、それぞれのインジケータに切り替えてボタンを短く押します。
8. **赤外線LEDライトセラピー。** Theragun PRO Plusデバイスには、赤外線LEDライトセラピーを提供するために13個のLEDライトが装備されています。赤外線LEDライトセラピーをルーティンに追加するには、赤外線LEDライトインジケータに切り替えます。短く押して赤外線LEDライトセラピーをオンにし、短く押してオフにします。赤外線LEDライトセラピーは、皮膚に直接適用すると最も効果的です。赤外線LEDライトセラピーは、パーカッション、振動、ホットセラピーを使用しながら、同時にケア領域に適用されます。ケア効果を最大化するには、各ケア領域で約90秒間使用してください。赤外線LEDライトセラピーは、コールドセラピー中はオンになりません。
9. **パイブレーションセラピー。** パイブレーションセラピーを日常に取り入れるには、パイブレーション用アタッチメントをデバイスにつけます。パイブレーション用アタッチメントを使用してデバイスを使用するには、ステップ2に進みます。
10. **ヒートセラピー。** ヒートセラピーを日常に取り入れるには、ヒートセラピー用アタッチメントをデバイスにつけます。右ボタンを短く押すと、ヒートインジケータに切り替わります。上ボタンを短く押すとヒート温度が上がり、下ボタンを短く押すとヒート温度が下がります。ヒート温度は、低、中、高の3段階で設定できます。
  - a. 低: ヒートセラピーを初めて行う場合は、低温設定を使用します。
  - b. 中: パフォーマンスのために、中温設定を使用します。
  - c. 高: 薄着の上から、またはケア領域を素早く移動する場合には、高温設定を使用します。
11. **コールドセラピー。** ※コールドセラピー用アタッチメントは別売りです。コールドセラピーを日常に取り入れるには、コールドセラピー用アタッチメントをデバイスにつけます。右ボタンを短く押すと、コールドインジケータに切り替わります。上ボタンを短く押すと温度が低くなり、逆に下ボタンを短く押すと反対になります。低温の温度設定は、低、中、高の3種類です。
  - l. 低: 低温設定は、敏感な部分やコールドセラピーを初めて行う場合に使用します。
  - m. 中: 中温設定は、全身の回復や全般的に不快感を感じるときに使用します。
  - n. 高: 痛みを緩和したい部分に、高い温度設定を使用します。
12. 中央の電源ボタンを押したままにして、デバイスの電源をオフにします。

## 8. セラピーのメリット

セラピーモード	セラピー領域	推奨用途 いつ、どこで使用するか
Percussive Therapy™のみ	筋肉	筋肉ごとに最大2分間、毎日のマッサージとして使用すると、緊張が軽減され、柔軟性が向上します。
Percussive Therapy™ + 赤外線LEDライトセラピー	筋肉	筋肉ごとに最大60秒間使用すると、硬くなった筋肉をほぐし、痛みの緩和に役立ち、ウォームアップを最大限に高め、最高のパフォーマンスを発揮できるようになります。
Percussive Therapy™ + ヒートセラピー	筋肉	筋肉ごとに最大60秒間使用すると、痛みを軽減し、血行を促進し、癒しを高め、リカバリーを促進します。
Percussive Therapy™ + ヒートセラピー + 赤外線LEDライトセラピー	筋肉	この最高強度のマッサージケアを筋肉ごとに最大60秒間行うことで、血行を刺激し、痛みを軽減します。
バイブレーションセラピーのみ	関節 + 筋肉	痛みや敏感な筋肉や関節に最大5分間使用すると、血行が促進され、痛みやコリが軽減されます。
バイブレーションセラピー + 赤外線LEDライトセラピー	関節 + 筋肉	痛みや敏感な筋肉や関節に最大3分間使用すると、癒しを刺激し、血行を促進し、リカバリーを促進します。
クールセラピー (クール用アタッチメントは別売り)	関節 + 筋肉	筋肉や関節に2~5分間使用すると、腫れ、炎症、痛みが軽減されます。

## 9. Theragun PRO Plusデバイスの生体センサーを使用する

### Therabodyアプリの生体センサーを使用してルーティンにアクセス

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

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



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

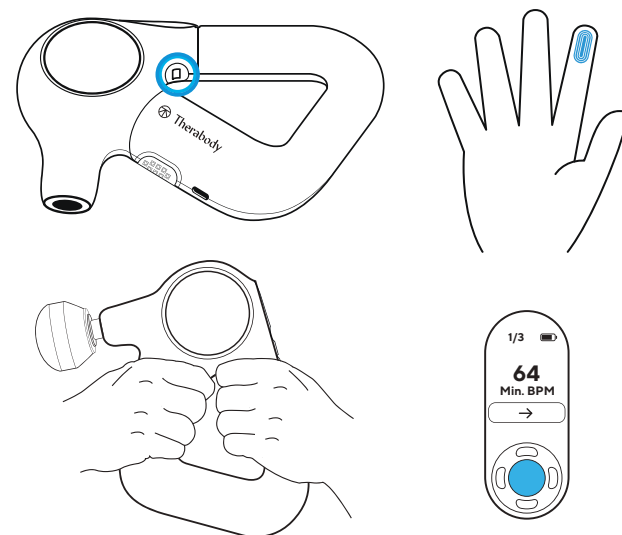
### プリセットのガイド付き呼吸ルーティン

Theragun PRO Plusデバイスは、科学に裏付けられたガイド付き呼吸ルーティンを事前に設定して、リラックスできるようにします。メインメニューで、下ボタンを押してプリセットオプションを切り替え、呼吸プリセットに移動します。人差し指の先端を生体センサーの上に置いたまま、本製品を両手で持った状態の位置に保ちます。本製品は特定の速度で振動し、心を落ち着かせる呼吸のルーティンをガイドします。このルーティン中に、Theragun PRO Plusデバイスが心拍数を測定します。ケア後の最低心拍数は、ケア中のリラックス度として表示されます。目標は心拍数を下げることです。

### 心拍数をスキャンしてデバイスに表示する

指でタップするだけで現在の心拍数を測定します。デバイスの電源を入れ、1本の指で生体センサーをダブルタップします。人差し指の先端が生体センサーにぴったりする位置を見つけます。現在の心拍数が画面に表示されるまで(約15~30秒)、動かないようにします。動きを最小限に抑え、生体センサーを強く圧迫したり、押しつけたりしないでください。

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



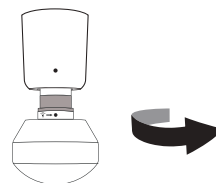
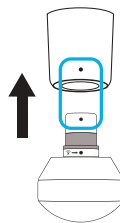
## 10. アタッチメントをつける

1. アタッチメントを接続または取り外す前に、デバイスの電源がオフになっていることを確認します。
2. 本体の白い点とアタッチメントの白い点を合わせます。アタッチメントをデバイスのアームに挿入し、回して所定の位置にロックします。
3. アタッチメントのロックを解除して取り外すには、逆方向にひねって引き抜きます。

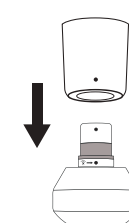
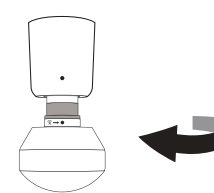
※Theragun PRO Plusデバイスに同梱されているアタッチメントまたは別売りのコールド用アタッチメントのみをつけてください。他のTheragunデバイスのアタッチメントは、Theragun PRO Plusデバイスと互換性がありません。

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。

オン



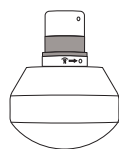
オフ



## 11. アタッチメントを使用する

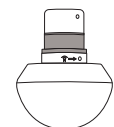
Theragun PRO Plusデバイスには、より個別化されたケアのために設計された8種類の高品質アタッチメントがあります。ダンパー、スタンダードボール、サム、マイクロポイント、ウェッジの5種類のパーカッション用アタッチメントと、パイブレーション、ヒート、\*コールド用アタッチメントは、汗、ローション、油分を吸収せず、快適かつ衛生的です。

\*コールド用アタッチメントは別売り



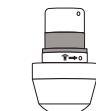
### ダンパー - デリケートな部分や敏感な部分、全般的な使用向けです。

ダンパーアタッチメントを使用して、しっかりしていながら優しく、心地よい全身マッサージをします。ダン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。ベースが広いため体との接触面積がより多くなり、より効率的になります。



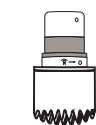
### スタンダードボール - 大小の筋群向けです。

スタンダードボールアタッチメントを使用して、全身のマッサージを行います。スタンダードボールアタッチメントは、大小の筋群の両方に対して全般的な使用のために設計されています。ダン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。



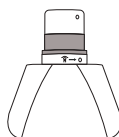
### サム - トリガーポイントや腰のケアに最適です。

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



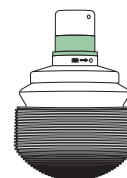
### マイクロポイント - 刺激を強めたい場合に最適です。

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



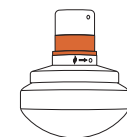
### ウェッジ - 肩甲骨や腸脛靭帯向け

肩甲骨や腸脛靭帯に使用するために独自に設計されたウェッジ用アタッチメントは、スポーツマッサージでよく使われる手技のような「こする」「流す」動作に使用します。



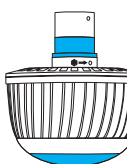
### パイブレーション - 関節や骨のある部分に

関節の痛みを和らげ、敏感な部分をケアします。パイブレーション用アタッチメントを使用して、関節の痛みに狙いを絞って、骨のある部分をケアします。パイブレーション用アタッチメントは血行を促進し、敏感な部分をケアします。



### ヒート - 筋肉向け

凝り固まった筋肉をほぐし、回復を早めます。運動前に凝り固まった筋肉をほぐしたり、運動後に筋肉のリカバリーを早めるためにヒート用アタッチメントを使用します。



### コールド(別売) - 関節や筋肉向け

炎症、痛み、腫れを抑えます。コールド用アタッチメントを使用し、腫れを和らげ、炎症を抑えます。

## 12. お手入れ後のTheragun PRO Plusデバイス

### 美顔器のお手入れ

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

### お手入れと掃除

1. Theragun PRO Plusデバイスは防水性ではありません。また洗濯機洗いはできません。本製品または充電ポートに液体や水分が入らないようにしてください。
2. お手入れの前に、デバイスの電源がオフになっていることを確認してください。
3. 汚れを取るには、除菌用ティッシュで本製品の表面を拭き、残留物を拭き取ります。最適なスキャン精度を得るために、生体センサーが清潔であることを確認してください。
4. デバイスに残留物がなくなったら、清潔な除菌用ティッシュを使用して、円を描くように拭きながらデバイスの表面と付属品をきれいに拭き取ります。

## 13. 充電する

- 本製品の電源が入っているときに、本製品のバッテリー残量が右上隅のTFT液晶LCD画面に表示されます。
- 充電前にデバイスの電源がオフになっていることを確認してください。充電中はデバイスの電源は入りません。
- Theragun PRO PlusデバイスはUSB-C対応です。Theragun PRO Plusデバイスを充電するには、付属のUSB-Cケーブルの一端をデバイスに接続し、もう一端をアダプター（デバイスとセットで販売されていません）に接続します。
- 本製品の電源がオフで充電中の場合、本製品のバッテリー残量のパーセントレベルがTFT液晶LCD画面に表示されます。
- デバイスが完全に充電されると、バッテリーアイコンが緑色に点灯し、100%の充電レベルが表示されます。
- 充電が完了したら、Theragun PRO PlusデバイスからUSB-Cケーブルを抜きます。
- Theragun PRO Plusデバイスのバッテリー寿命は約120分です。

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

## 製品の用途

### パーカッションマッサージセラピー

痛みや痛みを和らげ、パフォーマンスを向上させ、リカバリーを高め、柔軟性を高めます。

### 赤外線LEDライトセラピー

血流を刺激して癒しを促進します。  
より効果的なケアのためには他のセラピーと組み合わせます。

### 振動療法

関節痛を和らげ、敏感な部分をケアします。

### ヒートセラピー

凝り固まった筋肉をほぐし、リカバリーを早めます。

### 生体センサー

内蔵の生体センサーにより、個別のニーズに対応します。

### ガイド付き呼吸エクササイズ

触覚フィードバック主導の呼吸ルーティンにより、ストレスを軽減し、リラクゼーションを改善します。

### コールドセラピー (別売)

炎症、痛み、腫れを軽減します。

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 every**body**.

