



Therabody

THERAGUN SENSE

PN: TG0003971-3A10, TG0003972-3A20

Návod k použití

1. Popis produktu

THERAGUN SENSE

Váš partner pro duševní a tělesnou pohodu.

Vydejte se do nového dne s lehkostí s přístrojem Theragun Sense, účinným perkusním masážním terapeutickým přístrojem se zabudovaným biometrickým senzorem a řízeným dýcháním, který snižuje stres a napětí a ulevuje od každodenních bolestí. Přístroj Theragun Sense je snadným doplňkem vašeho každodenního wellness režimu díky vizuálně naváděným postupům krok za krokem a patentované trojúhelníkové rukojeti s více úchyty, abyste mohli pohodlně dosáhnout na celé tělo. Obohatte své ošetření o vědecky podloženou zvukovou terapii TheraMind v aplikaci Therabody, která vám pomůže uvolnit se a zklidnit mysl.

Využití

Perkusní masážní přístroj Theragun Sense je určen k úlevě od drobných bolestí při každodenních činnostech, ke snížení svalového napětí a stresu a k uvolnění bolestivých uzlů. Vestavěný biometrický snímač přístroje umožňuje sledovat srdeční tep při použití řízených dechových procedur a různých postupů s haptickými reakcemi, které mají pomoci uvolnit se a zklidnit mysl.

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

Připojte zařízení Theragun Sense k aplikaci Therabody a získáte přístup k úvodnímu a vzdělávacímu obsahu, který vám pomůže seznámit se se zařízením. Aplikace Therabody vám díky postupným návodům a doporučením ukáže, jak zařízení Theragun Sense co nejlépe využít.

3. Připojení zařízení Theragun Sense k aplikaci Therabody

Pokud jste novým uživatelem aplikace Therabody, začněte zde

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

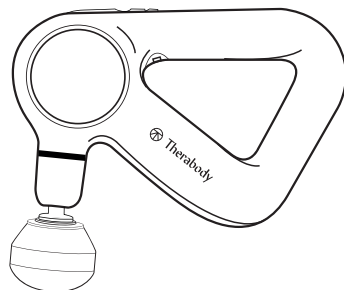
4. Obsah balení

- | | |
|---|-------------------------------|
| A Přístroj Theragun | C Dobíjecí kabel USB-C |
| B Čtyři nástavce (tlumič, palec, standardní kulatý, mikrohrot) | D Cestovní pouzdro |
| | E Řešení QuietForce |

5. Seznámení se zařízením Theragun Sense

- | | |
|---|---|
| A LCD displej s vysokým rozlišením | D Patentovaná trojúhelníková rukojeť |
| B Podložka s tlačítky | E Port USB-C |
| C Biometrický senzor | F Připojení k nástavcům |

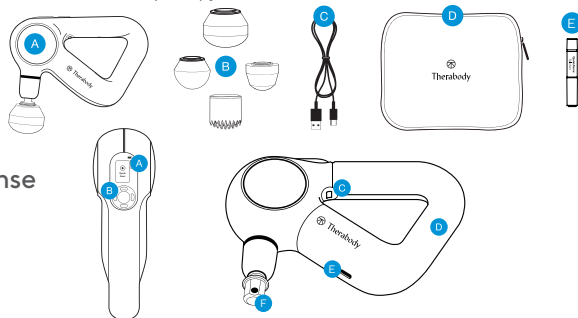
ČESKY



Naskenujte kód QR a začněte.

Pokud jste již aplikaci Therabody používali, začněte zde.

1. Otevřete aplikaci Therabody a přejděte na domovskou obrazovku.
2. Dlouhým stisknutím středového tlačítka zapněte zařízení Theragun Sense. Zařízení Theragun Sense musí být zapnuté, aby bylo možné jej vyhledat a spárovat s aplikací Therabody.
3. Chcete-li přidat nové zařízení, klepněte na záhlaví domovské obrazovky. Zkontrolujte, zda je v telefonu povoleno nastavení Bluetooth.
4. Po výzvě vyberte jako zařízení Therabody možnost "Theragun Sense".
5. Po připojení se můžete naučit, jak zařízení používat, procházet katalog vědecky podložených postupů krok za krokem a stahovat do zařízení Theragun Sense vlastní postupy.



6. Začínáme

Zapnutí a vypnutí přístroje Theragun.

Chcete-li zařízení Theragun Sense zapnout, pevně a dlouze stiskněte prostřední tlačítko na zařízení. Chcete-li zařízení vypnout, pevně dlouze stiskněte stejné tlačítko.

Krok 1

Uchopte zařízení

Naše patentovaná konstrukce trojúhelníkové rukojeti Theragun je trojstranná, takže zařízení Theragun Sense můžete držet z kterékolí strany různými způsoby.

Krok 2

Zapněte a vyzkoušejte zařízení.

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

Krok 3

Použití aplikace Therabody

Připojte zařízení Theragun Sense k aplikaci Therabody a dozvíte se více o tom, jak zařízení používat, získáte přístup k postupným návodům a doporučením na základě vašich osobních wellness cílů, aktivit a problémů. Pomocí aplikace Therabody si také můžete stáhnout vedené procedury přímo do zařízení Theragun Sense pro rychlý přístup na cestách.

7. Používání přístroje Theragun Sense

1. Vsuňte ruku do ergonomické trojúhelníkové rukojeti Theragun. Pevným dlouhým stisknutím středového tlačítka na přední straně zařízení zapněte zařízení Theragun Sense. Když je zařízení zapnuté, rozsvítí se displej LCD.
2. Chcete-li začít používat zařízení bez naváděné procedury, vyberte možnost "Quick Start" (Rychlý start) nebo přepínejte mezi přednastavenými naváděnými procedurami pomocí tlačítek nahoru a dolů a stisknutím středového tlačítka vyberte proceduru ošetření. Postupujte podle přednastaveného ošetření, kdy vás přístroj navádí k pohybu mezi jednotlivými skupinami svalů.
3. Po výběru požadovaného ošetření přepínejte mezi pěti možnostmi rychlosti stisknutím tlačítek nahoru a dolů pro zvýšení, resp. snížení rychlosti ošetření.
4. Pohybujte zařízením po oblastech, které potřebují ošetřit, a postupně vyvíjejte lehký až mírný tlak podle potřeby. Při působení tlaku ze zařízení na vaše tělo se na displeji LCD na okamžik zobrazí ukazatel síly.
5. Krátkým stisknutím středového tlačítka ošetření pozastavíte. Krok ošetření můžete přeskočit výběrem možnosti "skip", ukončit ošetření výběrem možnosti ukončení [X] nebo pokračovat v ošetření krátkým stisknutím středového tlačítka.
6. Dlouhým stisknutím středového tlačítka napájení přístroj vypnete.

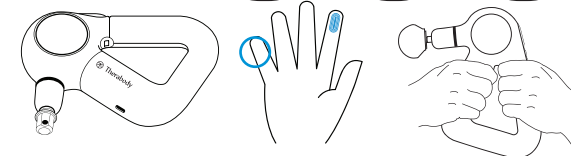
8. Použití biometrického senzoru zařízení Theragun Sense

Přístupové rutiny s biometrickým senzorem v aplikaci Therabody

Pomocí aplikace Therabody získáte přístup ke katalogu dechových cvičení, která využívají biometrický snímač k měření a zobrazení tepové frekvence. Rutiny, které se připojují k biometrickému snímači, jsou označeny ikonou srdečního tepu. Chcete-li používat biometrický snímač zařízení, držte zařízení v poloze "dvojitého úchopu" a špičku prstu (ukazováčku) mějte položenou na biometrickém snímači. Špičkou prstu zakryjete celý snímač.



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

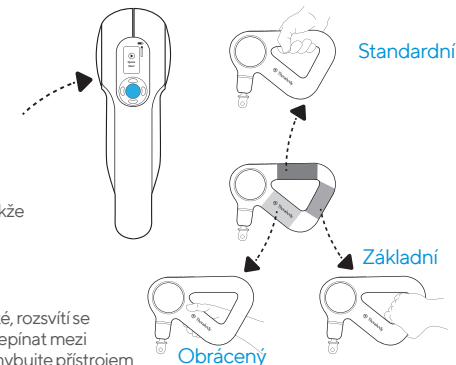


9. Přednastavené řízené dýchání

Přístroj Theragun Sense nabízí přednastavené, vědecky podložené dechové cvičení, které vám pomůže uvolnit se. V hlavní nabídce stiskněte tlačítko dolů pro přepínání přednastavených možností a přejděte na předvolbu Breathing (Dýchání). Držte zařízení v poloze "dvojitého úchopu" a přitom mějte špičku ukazováčku položenou na biometrickém snímači. Zařízení bude vibrovat určitou rychlostí, aby vás provedlo uklidňujícími nádechy a výdechy. Během této rutiny zařízení Theragun Sense měří vaši tepovou frekvenci. Po proceduře se zobrazí vaše nejnižší (minimální) tepová frekvence jako zpětná vazba o úrovni vašeho uvolnění během procedury. Cílem je snížit vaši tepovou frekvenci.

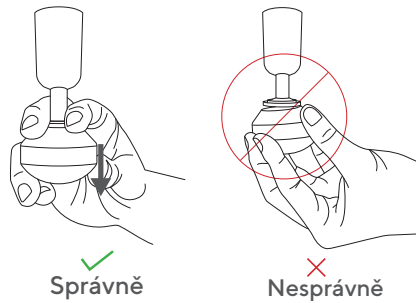
10. Snímání tepové frekvence a zobrazení na zařízení

Určete svou aktuální tepovou frekvenci klepnutím prstu. Zapněte zařízení a dvakrát klepněte jedním prstem na biometrický snímač. Najděte si pohodlnou polohu, ve které špička ukazováčku zcela zakryje biometrický snímač. Minimalizujte pohyb, dokud se na displeji nezobrazí vaše aktuální tepová frekvence - přibližně 15-30 sekund. Vaše biometrické údaje nebudou přístupné společnosti Therabody ani jejím přidruženým společnostem ani jinak využity, pokud výslovně nesouhlasíte se sdílením těchto údajů s námi prostřednictvím aplikace Therabody, a budou použity pouze v souladu se zásadami ochrany osobních údajů společnosti Therabody.



11. Připojení nástavců

1. Před připojením nebo odebráním jakéhokoli příslušenství se ujistěte, že je zařízení vypnuté.
2. Zarovnejte nástavec se špičkou ramene a stisknutím jej připojte.
3. Chcete-li nástavec vyjmout, držte jednou rukou trojúhelníkovou rukojeť a druhou rukou nástavec. Na každou stranu nástavce položte jeden prst okolo plastového konektoru a pevně nástavec stáhněte..
4. Upozornění: Nevkládejte prst mezi nástavec a konec ramene, protože by mohlo dojít k přiskřípnutí nebo zranění.



Využití nástavců

Přístroj Theragun Sense má čtyři vysoce kvalitní nástavce určené pro individuálnější léčbu. Nástavce Tlumič, Standardní kulatý, Plec a Mikrobod jsou pohodlné a hygienické a neabsorbují pot, krém ani oleje.



Tlumič – Pro citlivé oblasti a celkové použití.

Nástavec Tlumič použijte pro pevnou, ale jemnou a uklidňující masáž celého těla. Nástavec Tlumič je speciálně navržen pro všeobecné použití a pro ošetření citlivých nebo kostnatých oblastí s měkkým dopadem. Nedotýkejte přímo kostí (např. páteře, kolenního kloubu). Jeho široká základna maximalizuje povrch pro větší a účinnější kontakt s tělem.



Standardní kulatý – Pro velké a malé svalové skupiny

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



Palec – Pro spouštěvé body a dolní část zad.

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



Mikrobod – Pro zvýšenou stimulaci.

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

12. Následná péče a čištění TheragunSense

Údržba zařízení

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

Péče a čištění

1. Zařízení Theragun Sense **NENÍ** vodotěsné ani jej nelze prát v pračce. Do zařízení ani do nabíjecího portu se nesmí dostat žádná tekutina ani voda.
2. Před čištěním se ujistěte, že je zařízení vypnuté.
3. Pro čištění otřete povrch zařízení dezinfekční utěrkou, abyste odstranili veškeré nečistoty.
4. Jakmile je zařízení bez nečistot, použijte čistou dezinfekční utěrku k důkladnému vyčištění povrchu zařízení a nástavců.

13. Nabíjení

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

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

Důležité bezpečnostní pokyny naleznete v příbalovém
letáku Upozornění

Dovozce: Ingredi Europa s.r.o.,
Krajánkova 3176, 141 00 Praha 4, Česká republika
Záruka se na mechanické poškození nevztahuje.

Therabody

THERAGUN SENSE

PN: TG0003971-3A10, TG0003972-3A20

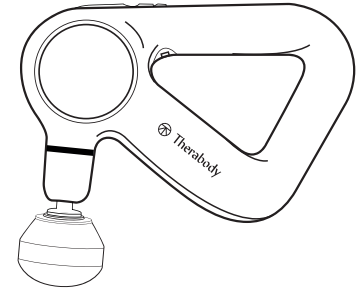
Návod na použitie

1. Prehľad produktu

THERAGUN SENSE

Váš partner pre duševnú a telesnú pohodu.

SLOVENSKY



Vstúpte do dňa s ľahkosťou vďaka zariadeniu Theragun Sense, nášmu účinnému masážnemu prístroju so zabudovaným biometrickým senzorom a riadeným dýchaním, ktorý znižuje stres a napätie a zmiernuje každodenné bolesti. Zariadenie Theragun Sense je jednoduchým doplnkom vášho každodenného wellness režimu s vizuálne vedenými postupmi krok za krokom a našou patentovanou trojuholníkovou rukoveťou s viacerými úchopmi, aby ste mohli pohodlne dosiahnuť na celé telo. Obohatte svoje ošetrenie o vedecky podloženú zvukovú terapiu TheraMind v aplikácii Therabody, ktorá vám pomôže uvoľniť sa a upokojiť myseľ.

Zamýšľané použitie

Zariadenie na perkusnú masáž Theragun Sense je určené na zmiernenie drobných bolestí pri každodenných činnostiach, zníženie svalového napätia, napätia a stresu a uvoľnenie bolestivých uzlov. Zabudovaný biometrický snímač zariadenia umožňuje sledovať vašu srdcovú frekvenciu pri používaní riadených dychových procedúr a rôznych postupov s haptickými reakciami, ktoré sú navrhnuté tak, aby vám pomohli uvoľniť sa a upokojiť myseľ.

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

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



Naskenujte kód
QR a začnite.

3. Pripojenie zariadenia Theragun Sense k aplikácii Therabody

Ak ste novým používateľom aplikácie Therabody, začnite tu

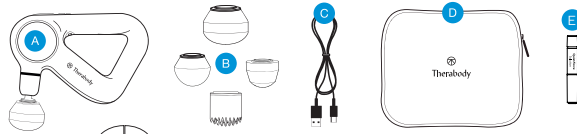
1. Stiahnite si aplikáciu Therabody z App Store alebo Play Store.
2. Podľa pokynov v aplikácii si vytvorte nové konto v aplikácii Therabody a overte svoj e-mail.
3. Dlhým stlačením stredového tlačidla zapnete zariadenie Theragun Sense. Zariadenie Theragun Sense musí byť zapnuté, aby sa dalo vyhľadať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

Ak ste už predtým používali aplikáciu Therabody, začnite tu

1. Otvorte aplikáciu Therabody a prejdite na obrazovku Domov.
2. Dlhým stlačením stredového tlačidla zapnete zariadenie Theragun Sense. Zariadenie Theragun Sense musí byť zapnuté, aby sa dalo nájsť a spárovať s aplikáciou Therabody.
3. Ťuknite na záhlavie obrazovky Domov a pridajte nové zariadenie. Uistite sa, že sú v telefóne povolené nastavenia Bluetooth.
4. Po zobrazení výzvy vyberte ako zariadenie Therabody možnosť "Theragun Sense".
5. Po pripojení sa môžete naučiť, ako používať zariadenie, prezerat' si katalóg vedecky podložených postupov krok za krokom a sťahovat' prispôbené postupy do zariadenia Theragun Sense.

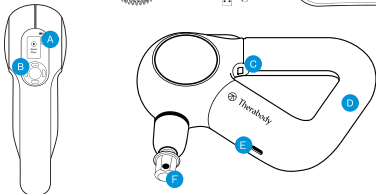
4. Čo je v balení

- A Zariadenie Theragun
- B Štyri prílohy (tlmič, palec, štandardná guľa, mikro bod)
- C Nabíjací kábel USB-C
- D Cestovné puzdro
- E Riešenie QuietForce



5. Zoznámenie sa so zariadením Theragun

- A Displej LCD s vysokým rozlíšením
- B Podložka s tlačidlami
- C Biometrický senzor
- D Patentovaná trojuholníková rukojeť s viacerými úchopmi
- E Port USB-C
- F Pripojenie príloh



6. Začínáme

Zapnutie a vypnutie zariadenia Theragun.

Ak chcete zapnúť zariadenie Theragun Sense, pevne a dlho stlačte stredné tlačidlo na zariadení. Ak chcete zariadenie vypnúť, pevne a dlho stlačte to isté tlačidlo.

Krok 1

Zdvihnite a držte zariadenie.

Patentovaný dizajn viacúčelovej rukoväte Theragun triangle je trojstranný, takže zariadenie Theragun Sense môžete držať z ktorejkoľvek strany rôznymi spôsobmi.

Krok 2

Zapnite a vyskúšajte zariadenie.

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

Krok 3

Používanie aplikácie Therabody

Pripojte zariadenie Theragun Sense k aplikácii Therabody a dozviete sa viac o tom, ako zariadenie používať, získate prístup k postupným návodom a odporúčaniam na základe vašich osobných wellness cieľov, aktivít a problémov. Pomocou aplikácie Therabody si tiež môžete stiahnuť vedené postupy priamo do zariadenia Theragun Sense, aby ste k nim mali rýchly prístup aj na cestách.

7. Používanie Theragun Sense

- Vsuňte ruku do ergonomicky navrhnutej trojuholníkovej rukoväte Theragun. Pevným dlhým stlačením stredového tlačidla na prednej strane zariadenia zapnete zariadenie Theragun Sense. Keď je zariadenie zapnuté, rozsvieti sa LCD displej zariadenia.
- Ak chcete začať používať prístroj bez navádzaného postupu, vyberte položku "Rýchly štart" alebo prepínajte prednastavené navádzané postupy ošetrovania pomocou tlačidiel nahor a nadol a stlačením stredového tlačidla vyberte postup ošetrovania. Postupujte podľa prednastavenej liečby, keď vás zariadenie vedie pri pohybe medzi jednotlivými skupinami svalov.
- Po výbere požadovaného ošetrovania prepínajte medzi piatimi možnosťami rýchlosti stláčania tlačidiel nahor a nadol, aby ste zvýšili, resp. znížili rýchlosť ošetrovania.
- Prístrojom pohybujte po ošetrovaných oblastiach a podľa potreby postupne vyvíjajte mierny až stredný tlak. Keď zariadenie vyvíja tlak na vaše telo, na LCD displeji sa na okamih zobrazí ukazovateľ sily.
- Krátkym stlačením stredového tlačidla liečbu pozastavíte. Krok liečby môžete preskočiť výberom možnosti preskočiť, ukončiť liečbu výberom možnosti ukončiť [X] alebo obnoviť liečbu krátkym stlačením stredového tlačidla.
- Dlhým stlačením stredového tlačidla napájania vypnete zariadenie.

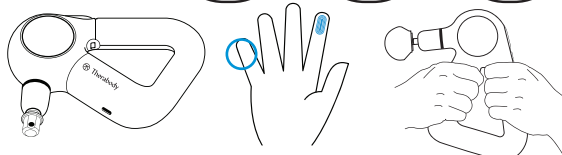
8. Používanie biometrického snímača zariadenia Theragun Sense

Pristupové rutiny s biometrickým senzorom v aplikácii Therabody

Pomocou aplikácie Therabody získate prístup ku katalógu dychových cvičení, ktoré využívajú biometrický snímač na meranie a zobrazenie vašej srdcovej frekvencie. Rutiny, ktoré sa pripájajú k biometrickému snímaču, sú označené ikonou srdcovej frekvencie. Ak chcete používať biometrický snímač zariadenia, držte zariadenie v polohe "dvojitého úchopu", pričom špičku ukazováka (indexu) držte položenú na biometrickom snímači. Špičkou prsta zakryte celý snímač.



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



9. Prednastavené riadené dýchanie

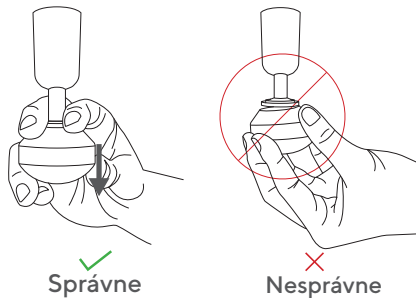
Zariadenie Theragun Sense poskytuje prednastavenú vedecky podloženú dychovú rutinu, ktorá vám pomôže uvoľniť sa. V hlavnej ponuke stlačením tlačidla nadol prepínate medzi možnosťami prednastavenia a skončíte na prednastavení Dýchanie. Držte zariadenie v polohe "dvojitého úchopu", pričom špičku ukazováka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

10. Skenovanie srdcovej frekvencie a zobrazenie na zariadení

Ťuknutím prsta určite svoju aktuálnu tepovú frekvenciu. Zapnite zariadenie a dvakrát ťuknite jedným prstom na biometrický snímač. Nájdite si pohodlnú polohu, v ktorej špička vášho ukazováka (indexu) úplne zakryje biometrický snímač. Minimalizujte pohyb, kým sa na obrazovke nezobrazí vaša aktuálna srdcová frekvencia - približne 15 až 30 sekúnd. K vašim biometrickým údajom nebude mať spoločnosť Therabody ani jej pridružené spoločnosti prístup, ani ich inak nepoužijú, pokiaľ výslovne nesúhlasíte so zdieľaním týchto údajov s nami prostredníctvom aplikácie Therabody, a budú použité len v súlade so zásadami ochrany osobných údajov spoločnosti Therabody.

11. Pripojenie príloh

- Pred pripojením alebo odstránením akéhokoľvek príslušenstva sa uistite, že je zariadenie vypnuté.
- Zarovnajcie nástavec s koncom ramena a stlačením ho pripojte.
- Ak chcete odobrať nástavec, jednou rukou držte trojuholníkovú rukoväť a druhou rukou nástavec. Položte jeden prst na každú stranu plastového konektora a pevne odtrhnite nástavec.
- Upozornenie: Nevkladajte prst medzi nástavec a koniec ramena, pretože to môže spôsobiť stlačenie alebo poranenie.



Používanie príloh

Zariadenie Theragun Sense má štyri vysokokvalitné nástavce určené na individuálnejšie ošetrovanie. Nástavce Tlmič, Standard Ball, Thumb a Micro-point sú pohodlné a hygienické a neabsorbujú pot, krém ani oleje.



Tlmič – Pre jemné alebo citlivé oblasti a celkové použitie.

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



Štandardná guľa – Pre veľké a malé svalové skupiny

Na masáž celého tela použite nástavec Štandardná guľa. Nástavec Štandardná guľa je špeciálne navrhnutý na celkové použitie na veľké aj malé svalové skupiny. Vďaka menšiemu tvaru a vyššej úrovni nárazu ako nástavec Dampener je pevnejšou možnosťou na celkové použitie a je vaším nástavcom na napätie.



Palec – Na spúšťacie body a spodnú časť chrbta.

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



Mikrobod – Pre zvýšenú stimuláciu.

Zvýšte cirkuláciu krvi pomocou nástavca Mikrobod. Mikrobodový nástavec poskytuje vysoko cieleňé ošetrovanie a zvyšuje stimuláciu a prekrvenie každej ošetrovanej oblasti.

12. Zariadenie Theragun Sense čistení po ošetroaní

Údržba zariadenia

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

Údržba a čistenie

- Zariadenie Theragun Sense NIE JE vodotesné ani ho nie je možné prať v práčke. Nedovoľte, aby sa do zariadenia alebo nabíjacieho portu dostala akákoľvek tekutina alebo voda.
- Pred čistením sa uistite, že je zariadenie vypnuté.
- Na čistenie utrite povrch zariadenia dezinfekčnou utierkou, aby ste odstránili všetky zvyšky.
- Po odstránení zvyškov na zariadení použite čistú dezinfekčnú utierku na dôkladné vyčistenie povrchu zariadenia a jeho príslušenstva, pričom utierajte krúživými pohybmi.

13. Nabíjanie

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

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



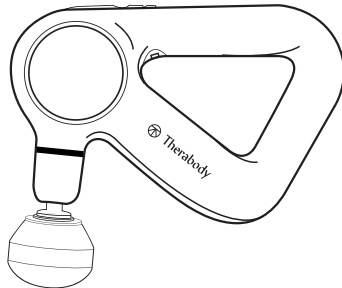
Therabody

THERAGUN SENSE

PN: TG0003971-3A10, TG0003972-3A20

Felhasználói kézikönyv

MAGYAR



1. Termék áttekintés

THERAGUN SENSE

Az Ön partnere a testi és lelki wellnessért.

Vegye könnyedén a napját a Theragun Sense készülékkel, a beépített biometrikus érzékelővel és irányított légzéssel ellátott hatékony ütemes masszázsterápiás eszközünkkel, amely csökkenti a stresszt és a feszültséget, és enyhíti a mindennapi fájdalmakat. A Theragun Sense készülék vizuálisan vezetett lépésről-lépésre történő rutinjaival és szabadalmaztatott háromszög alakú, több fogantyúval ellátott fogantyújával könnyedén kiegészíti a napi wellnes-programját, így kényelmesen elérheti az egész testét. Fokozza kezelését a tudományosan alátámasztott TheraMind hangterápiával a Therabody alkalmazásban, amely segít ellazulni és megnyugtatni elméjét.

Rendeltetésszerű használat

A Theragun Sense ütési masszázsterápiás készülék célja a mindennapi tevékenységekből eredő kisebb fájdalmak és fájdalmak enyhítése, az izomfeszültség, a feszülés és a stressz csökkentése, valamint a fájdalmas csomók enyhítése. A készülék beépített biometrikus érzékelője lehetővé teszi, hogy nyomon kövesse pulzusszámát, miközben irányított légzőkezeléseket és különféle rutinokat alkalmaz, amelyek haptikus válaszokkal segítenek ellazulni és megnyugodni.

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

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

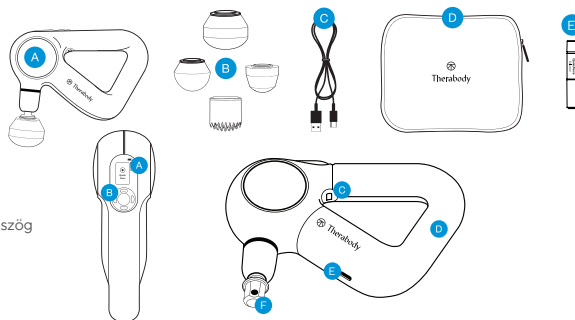
3. Csatlakoztassa Theragun Sense készülékét a Therabody alkalmazáshoz

Kezdje itt, ha új Therabody alkalmazás felhasználó vagy

1. Töltse le a Therabody alkalmazást az App Store-ból vagy a Play Store-ból.
2. Kövesse az alkalmazáson belüli utasításokat egy új Therabody alkalmazásfiók létrehozásához és az e-mail címe ellenőrzéséhez.
3. A Theragun Sense készülék bekapcsolásához nyomja meg hosszan a középső gombot. A Theragun Sense eszközének be kell lennie kapcsolva ahhoz, hogy megkeresse a Therabody alkalmazást, és párosítani tudja azt a Therabody alkalmazással.
4. Jelentkezzen be, és kövesse a bejelentkezési lépéseket, hogy Theragun Sense készülékét csatlakoztassa az alkalmazáshoz. Győződjön meg arról, hogy a telefon Bluetooth beállításai engedélyezve vannak.
5. Válassza ki a "Theragun Sense"-t Therabody eszközként, amikor a rendszer kéri.
6. A csatlakoztatás után megtanulhatja, hogyan kell használni a készüléket, böngészhet a tudományosan alátámasztott, lépésről lépésre végrehajtott rutinok katalógusában, és letölthet egyedi rutinokat a Theragun Sense készülékére.

4. Mi van a dobozban

- | | |
|--|------------------------------|
| A Theragun készülék | C USB-C töltőkábel |
| B Négy melléklet (csillapító, hüvelykujj, standard golyó, mikropon) | D Utazótáska |
| | E QuietForce megoldás |



5. A Theragun készülék megismerése

- | | |
|---|--|
| A Nagy felbontású kijelző LCD képernyő | D Szabadalmaztatott háromszög alakú multi-grip fogantyú |
| B Gombbetét | E USB-C port |
| C Biometrikus érzékelő | F Csatlakozás Kapcsolat |

6. Kezdő lépések

A Theragun készülék be- és kikapcsolása.

A Theragun Sense készülék bekapcsolásához nyomja meg hosszan és erősen a készülék középső gombját. A készülék kikapcsolásához nyomja meg hosszan és erősen ugyanazt a gombot.

1. lépés

Vegye fel és tartsa a készüléket.

A szabadalmaztatott Theragun triangle multi-grip markolat kialakítása háromoldalú, így a Theragun Sense készüléket bármelyik oldalról többféleképpen tarthatja.

2. lépés

Kapcsolja be és próbálja ki a készüléket.

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

3. lépés

Használja a Therabody alkalmazást

Csatlakoztassa Theragun Sense készülékét a Therabody alkalmazáshoz, hogy többet tudjon meg az eszköz használatáról, lépésről lépésre hozzáférjen a vezetett gyakorlatokhoz, és ajánlásokat kapjon személyes wellnes-céljai, tevékenységei és problémái alapján. A Therabody alkalmazás segítségével közvetlenül a Theragun Sense készülékére is letöltheti az irányított gyakorlatokat, hogy gyorsan, útközben is hozzáférjen.

7. A Theragun Sense használata

1. Csúsztassa a kezét az ergonomikusan kialakított Theragun háromszög alakú fogantyúba. A Theragun Sense készülék bekapcsolásához nyomja meg hosszan és határozottan a készülék elején található középső gombot. A készülék LCD-képernyője világítani fog, ha a készülék be van kapcsolva.
2. Válassza a "Gyorsindítás" lehetőséget a készülék vezetett rutin nélküli használatának megkezdéséhez, vagy váltsan az előre beállított, vezetett kezelési rutinok között a fel és le gombok segítségével, és nyomja meg a középső gombot egy kezelési rutin kiválasztásához. Kövesse az előre beállított kezelést, ahogy a készülék vezeti Önt az izomcsoportok közötti mozgásban.
3. Miután kiválasztotta a kívánt kezelést, a felfelé és lefelé gombok megnyomásával váltsan az öt sebességi lehetőség között a kezelési sebesség növeléséhez, illetve csökkentéséhez.
4. Mozgassa a készüléket a kezelendő területen, szükség szerint fokozatosan, enyhe vagy mérsékelt nyomást gyakorolva. Az erőmérő pillanatnyilag megjelenik az LCD kijelzőn, amikor a készülék nyomást gyakorol a testére.
5. A kezelés szüneteltetéséhez nyomja meg röviden a középső gombot. Egy kezelési lépés kihagyható a kihagyás opció kiválasztásával, a kezeléssel kiegészítő kikapcsolás a kikapcsolás opció [X] kiválasztásával, vagy folytathatja a kezelést a középső gomb rövid megnyomásával.
6. A készülék kikapcsolásához nyomja meg hosszan a középső bekapcsológombot.

8. A Theragun Sense készülék biometrikus érzékelőjének használata

Belépési rutinok biometrikus érzékelővel a Therabody alkalmazásban

A Therabody alkalmazással hozzáférhet a légzési rutinok katalógusához, amelyek a biometrikus érzékelőt használják a pulzusszám mérésére és megjelenítésére. A biometrikus érzékelőhöz csatlakozó rutinokat a pulzusszám ikon jelöli. A készülék biometrikus érzékelőjének használatához tartsa a készüléket "dupla fogás" helyzetben, miközben mutatóujja (mutatóujja) hegyét a biometrikus érzékelőre helyezi. Fedje le az ujj hegyével a teljes érzékelőt.

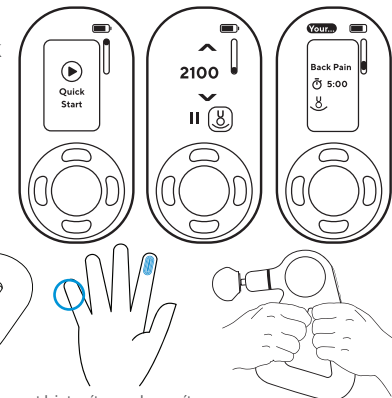
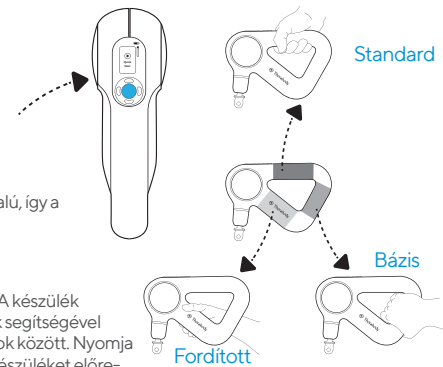
! Ne szorítsa vagy nyomja erősen a biometrikus érzékelőt, mert ez pontatlan leolvasáshoz vezethet. Szabad kezével támassza meg a készülék súlyát, vagy támassza a készüléket a testének, hogy csökkentse a biometrikus érzékelőre gyakorolt nyomást.

9. Előre beállított irányított légzési rutin

A Theragun Sense készülék egy előre beállított, tudományosan alátámasztott légzésprogramot biztosít, amely segít az ellazulásban. A főmenüben nyomja meg a lefelé gombot az előre beállított opciók közötti váltáshoz, és érkezzon a Légzés előre beállított beállításához. Tartsa a készüléket "dupla fogás" helyzetben, miközben mutatóujja (mutatóujja) hegyét a biometrikus érzékelőre helyezi. A készülék meghatározott ütemben rezegni fog, hogy végigvezesse Önt egy nyugtató belégzési és kilégzési rutinon. E rutin során a Theragun Sense készülék méri az Ön pulzusszámát. A kezelés után megjelenik az Ön legalacsonyabb (minimális) pulzusszáma, amely visszajelzést ad a kezelés alatti ellazulás szintjéről. A cél a pulzusszám csökkentése.

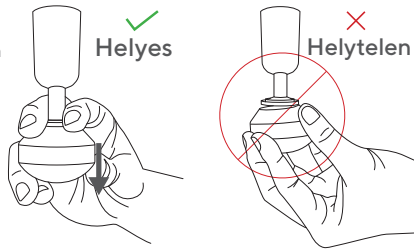
10. A pulzusszám beolvasása és megjelenítése a készüléken

Meghatározza az aktuális pulzusszámát az ujj megérintésével. Kapcsolja be a készüléket, és duplán érintse meg a biometrikus érzékelőt az egyik ujjával. Keressen egy olyan kényelmes pozíciót, ahol a mutatóujja (mutatóujja) hegye teljesen lefedi a biometrikus érzékelőt. Minimalizálja a mozgást, amíg az aktuális pulzusszáma meg nem jelenik a képernyőn - körülbelül 15-30 másodpercig. Az Ön biometrikus adataihoz a Therabody vagy annak kapcsolt vállalkozásai nem férnek hozzá, és azokat a Therabody vagy annak kapcsolt vállalkozásai nem használják fel, kivéve, ha Ön kifejezetten beleegyezik, hogy ezeket az adatokat megossza velünk a Therabody alkalmazáson keresztül, és kizárólag a Therabody adatvédelmi szabályzatának megfelelően használjuk fel.



11. A mellékletek csatlakoztatása

- 1. Győződjön meg arról, hogy a készülék ki van kapcsolva, mielőtt csatlakoztatna vagy eltávolítana bármilyen tartozékot.
- 2. Igazítsa a tartozékot a kar hegyéhez, és nyomja meg a csatlakoztatáshoz.
- 3. A tartozék eltávolításához tartsa egyik kezével a háromszögfogantyút, a másik kezével pedig a tartozékot. Helyezze egyik ujját a műanyag csatlakozó mindkét oldalára, és határozottan húzza le a tartozékot.
- 4. Figyelmeztetés: Ne tegye az ujját a rögzítőelem és a kar vége közé, mert ez csípést vagy sérülést okozhat.



A mellékletek használata

A Theragun Sense készülék négy kiváló minőségű tartozékkal rendelkezik, amelyeket a személyre szabottabb kezeléshez terveztek. A Dampener, a Standard Ball, a Thumb és a Micro-point tartozékok kényelmesek és higiénikusak, és nem szívják magukba az izzadságot, a testápolót vagy az olajokat.



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



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



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



Mikropont – A fokozott stimuláció érdekében. **Fokozza a vérkeringést a mikropontos rögzítéssel.** A mikropontos rögzítés rendkívül célzott kezelést biztosít, és növeli az egyes kezelési területek stimulációját és keringését.

12. A Theragun Sense készülék ápolás és tisztítás után

Készülék karbantartása

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

Ápolás és tisztítás

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

13. Töltés

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

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

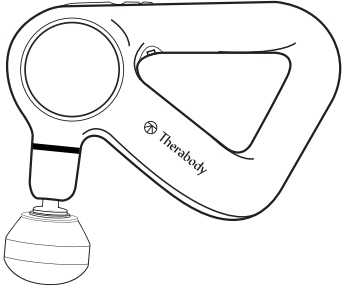


ROMÂNESC

THERAGUN SENSE

PN: TG0003971-3A10, TG0003972-3A20

Manual de utilizare



1. Prezentare generală a produsului

THERAGUN SENSE

Partenerul dumneavoastră pentru bunăstarea minții și a corpului.

Luați-vă ziuă în piept cu ușurință cu dispozitivul Theragun Sense, dispozitivul nostru eficient de terapie prin masaj percutant cu senzor biometric încorporat și respirație ghidată pentru a reduce stresul și tensiunea și a ameliora durerile zilnice. Dispozitivul Theragun Sense este o completare ușoară a regimului dvs. zilnic de bunăstare, cu rutine ghidate vizual pas cu pas și cu mânerul nostru patentat cu prindere multiplă triunghiulară, astfel încât să puteți ajunge confortabil la întregul corp. Îmbunătățiți-vă tratamentul cu terapia de sunet TheraMind susținută științific în aplicația Therabody pentru a vă ajuta să vă relaxați și să vă calmați mintea.

Utilizare preconizată

Dispozitivul de terapie prin masaj percutant Theragun Sense este menit să amelioreze durerile minore cauzate de activitățile zilnice, să reducă tensiunea musculară, încordarea și stresul și să atenueze nodurile dureroase. Senzorul biometric încorporat al dispozitivului vă permite să vă urmăriți ritmul cardiac în timp ce utilizați tratamente de respirație ghidată și o varietate de rutine cu răspunsuri haptice concepute pentru a vă ajuta să vă relaxați și să vă calmați mintea.

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

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



Scanați codul QR pentru a începe.

3. Conectează-ți dispozitivul Theragun Sense la aplicația Therabody

Începeți de aici dacă sunteți un nou utilizator al aplicației Therabody

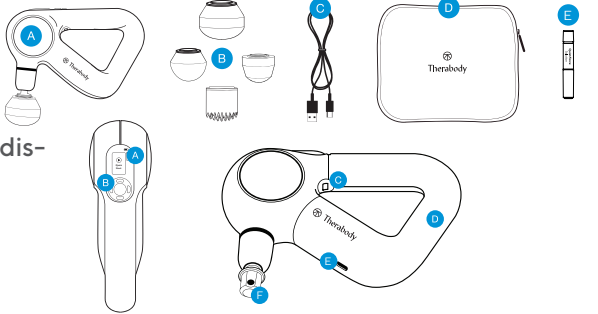
- 1. Descărcați aplicația Therabody din App Store sau Play Store.
- 2. Urmăriți instrucțiunile din aplicație pentru a crea un nou cont în aplicația Therabody și pentru a vă verifica adresa de e-mail.
- 3. Apăsati lung butonul central pentru a porni dispozitivul Theragun Sense. Dispozitivul Theragun Sense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

Începeți de aici dacă ați folosit anterior aplicația Therabody

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

4. Ce se află în cutie

- A Dispozitiv Theragun
- B Patru atașamente (amortizor, degetul mare, bilă standard, micropunct)
- C Cablu de încărcare USB-C
- D Pungă de călătorie
- E Soluția QuietForce



5. Noțiuni de bază pentru a vă cunoaște dispozitivul Theragun

- A Ecran LCD de înaltă rezoluție
- B Blocul de butoane
- C Senzor biometric
- D Mâner triunghiular patentat multi-grip
- E Port USB-C
- F Conexiune de atașare

6. Noțiuni introductive

Pornirea și oprirea dispozitivului Theragun.

Pentru a porni dispozitivul Theragun Sense, apăsați lung și ferm butonul central de pe dispozitiv. Apăsați ferm și lung același buton pentru a opri dispozitivul.

Pasul 1

Ridicați și țineți dispozitivul.

Designul nostru patentat al mânerului cu prindere multiplă Theragun triunghiular Theragun este cu trei fețe, astfel încât puteți ține dispozitivul Theragun Sense din orice parte, într-o varietate de moduri.

Pasul 2

Porniți și încercați dispozitivul.

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

Pasul 3

Utilizați aplicația Therabody

Conectați dispozitivul Theragun Sense la aplicația Therabody pentru a afla mai multe despre cum să utilizați dispozitivul, pentru a accesa rutine ghidate pas cu pas și pentru a primi recomandări bazate pe obiectivele, activitățile și preocupările dvs. personale de wellness. Cu ajutorul aplicației Therabody, puteți, de asemenea, să descărcați rutinele ghidate direct pe dispozitivul Theragun Sense pentru un acces rapid, în deplasare.

7. Utilizarea lui Theragun Sense

- 1. Glisați mâna în mânerul triunghiular Theragun cu design ergonomic. Apăsați ferm și lung butonul central din partea din față a dispozitivului pentru a porni dispozitivul Theragun Sense. Ecranul LCD al dispozitivului se va aprinde atunci când dispozitivul este pornit.
- 2. Selectați "Quick Start" (Pornire rapidă) pentru a începe să utilizați aparatul fără o rutină ghidată sau comutați prin rutinele de tratament ghidate prestabilite utilizând butoanele sus și jos și apăsați butonul central pentru a selecta o rutină de tratament. Urmați tratamentul prestabilit pe măsură ce dispozitivul vă ghidează să vă deplasați între grupurile musculare.
- 3. După ce ați selectat tratamentul dorit, treceți prin cele cinci opțiuni de viteză apăsând butoanele de sus și de jos pentru a crește sau, respectiv, a reduce viteza de tratament.
- 4. Deplasați dispozitivul pe zonele care au nevoie de tratament, aplicând treptat o presiune ușoară până la moderată, după cum este necesar. Force Meter (contorul de forță) va apărea momentan pe afișajul LCD atunci când se aplică presiune de la dispozitiv pe corpul dumneavoastră.
- 5. Apăsați scurt butonul central pentru a întrerupe tratamentul. Puteți sări peste o etapă a tratamentului selectând opțiunea de săritură, puteți ieși din tratament selectând opțiunea de ieșire [X] sau puteți relua tratamentul apăsând scurt butonul central.
- 6. Apăsați lung butonul central de alimentare pentru a opri dispozitivul.

8. Utilizarea senzorului biometric al dispozitivului Theragun Sense

Rutine de acces cu senzor biometric în aplicația Therabody App

Utilizați aplicația Therabody pentru a accesa un catalog de rutine de respirație care utilizează senzorul biometric pentru a măsura și afișa ritmul cardiac. Rutinele care se conectează la senzorul biometric sunt etichetate cu pictograma ritmului cardiac. Pentru a utiliza senzorul biometric al dispozitivului, țineți dispozitivul în poziția "dublă prindere", menținând vârful degetului arătător (index) plasat pe senzorul biometric. Acoperiți întregul senzor cu vârful degetului.

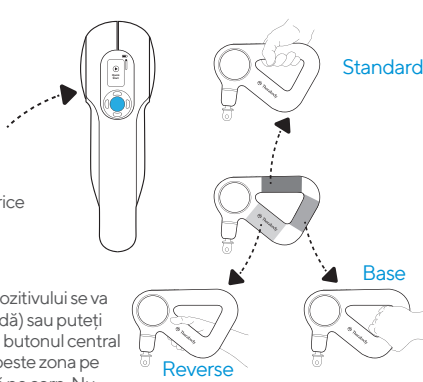
! Nu strângeți sau apăsați ferm senzorul biometric, deoarece acest lucru poate duce la citiri inexacte. Susțineți greutatea dispozitivului cu mâna liberă sau sprijiniți dispozitivul pe corp pentru a reduce presiunea asupra senzorului biometric.

9. Rutină de respirație ghidată prestabilită

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

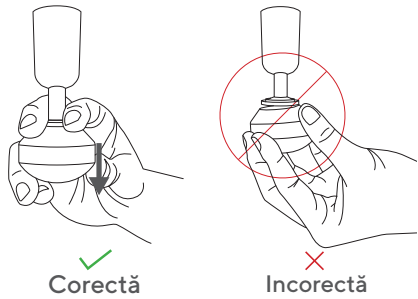
10. Scanarea ritmului cardiac și afișarea pe dispozitiv

Determinați ritmul cardiac actual cu o simplă atingere a degetului. Porniți dispozitivul și atingeți de două ori senzorul biometric cu un deget. Găsiți o poziție confortabilă în care vârful degetului arătător (index) să acopere complet senzorul biometric. Reduceți la minimum mișcarea până când ritmul cardiac curent este afișat pe ecran - aproximativ 15-30 de secunde. Informațiile dvs. biometrice nu vor fi accesibile sau utilizate în alt mod de Therabody sau de afiliații săi, cu excepția cazului în care optați în mod expres pentru a împărtăși aceste date cu noi prin intermediul aplicației Therabody și vor fi utilizate numai în conformitate cu Politica de confidențialitate a Therabody.



11. Conectarea atașamentelor

- 1. Asigurați-vă că dispozitivul este oprit înainte de a conecta sau de a scoate orice accesoriu.
- 2. Aliniați accesoriul cu vârful brațului și împingeți-l pentru a-l conecta.
- 3. Pentru a scoate atașamentul, țineți mânerul triunghiular cu o mână și atașamentul cu cealaltă mână. Așezați un deget pe fiecare parte a conectorului din plastic și trageți ferm de atașament.
- 4. Avertisment: Nu plasați degetul între atașament și capătul brațului, deoarece acest lucru poate provoca ciupirea sau rănirea.



Utilizarea atașamentelor

Dispozitivul Theragun Sense are patru accesorii de înaltă calitate, concepute pentru un tratament mai personalizat. Accesoriile Dampener, Standard Ball, Thumb și Micro-point sunt confortabile și igienice și nu absorb transpirația, loțiunea sau uleiurile.



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

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



Standard Ball - Pentru grupuri musculare mari și mici

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



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

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



Micro-punct - Pentru o stimulare sportivă.

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

12. Dispozitivul Theragun Sense după îngrijire și curățare

Întreținerea dispozitivului

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

Îngrijire și curățare

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

13. Încărcare

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

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