

THERAGUN RELIEF

PN: TG0003968-3A40, TG0003969-3A50

Návod k použití

ČESKY

1. Popis produktu

THERAGUN RELIEF

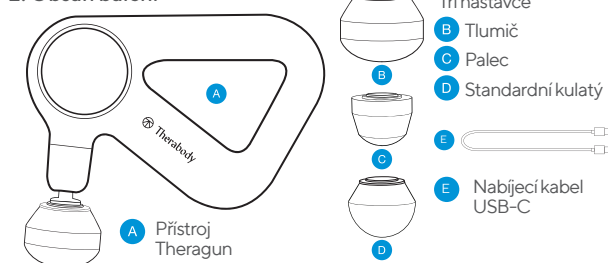
Pohodlná každodenní masáž pro každého.

Pocitíte úlevu po celém dni s Theragun Relief, snadno použitelným přístrojem pro perkusní masáž, u kterého je vědecky prokázáno, že ulevuje od každodenních bolestí a snižuje stres, svalové napětí a uzly. Díky jednoduchému ovládání pomocí jednoho tlačítka a patentované rukojeti s více úchyty, díky níž pohodlně dosáhnete na celé tělo bez námahy, je Theragun Relief snadným doplňkem vaší každodenní rutiny.

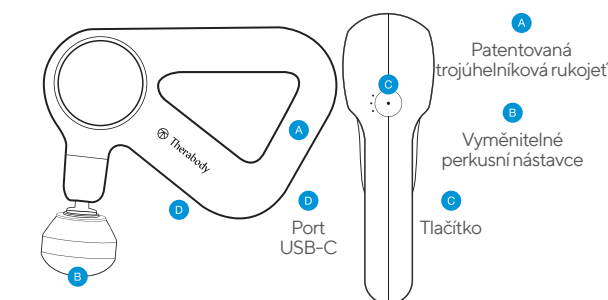
Využití

Perkusní masážní terapie od Theragun Relief má ulevit od každodenních bolestí, snížit svalové napětí, stres a uvolnit bolestivé uzly. Vyberte si ze 3 nástavců, které poskytují uklidňující masáž celého těla, pohodlnou úlevu pro citlivé oblasti nebo se zaměřují na bolestivé spouštěvé body.

2. Obsah balení



3. Seznámení s Theragun Relief



4. Začínáme

Krok 1 Uchopte přístroj.

Zasuňte ruku do ergonomicky tvarované rukojeti Theragun Triangle. Patentovaná konstrukce rukojeti Theragun Triangle je třístranná, takže Theragun Relief můžete držet z kterékoli strany a různými způsoby, což vám usnadní ošetření těžko přístupných míst, jako jsou záda, bez namáhání rukou, zápěstí a předloktí.

Krok 2 Zapněte a vyzkoušejte přístroj.

Dlouhým stisknutím tlačítka zařízení zapněte. Pohybuje zařízením tam a zpět po zamýšlených ošetřovaných oblastech. Podle potřeby vyvíjejte mírný až střední tlak. Nikdy nevyvíjejte nadměrný tlak nebo tlak, který způsobuje bolest, nepohodlí nebo brání normální funkci zařízení. Nezačínajte s tlakem přímo na oblast, která je vám nepříjemná. Místo toho pomalu postupujte kolem dané oblasti, abyste snížili napětí.

Krok 3 Stáhněte si aplikaci Therabody

Vyhledejte aplikaci Therabody v App Store nebo Play Store a stáhněte si ji do telefonu. Provede vás bezstarostným nastavením, včetně vytvoření účtu Therabody pro další informace o Theragun Relief. Aplikace Therabody vám pomůže objevit postupy, které vám pomohou využít zařízení Theragun Relief na maximum.

Krok 4 Pociťte rozdíl. Každý den

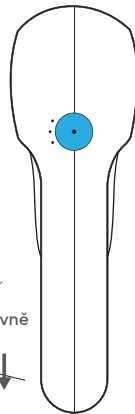
Ať už Theragun Relief používáte ke zklidňující masáži nebo k cílenějšímu ošetření pro úlevu od bolesti, Theragun Relief je dokonalým doplňkem vaší každodenní wellness rutiny.

Naskenujte kód QR a začněte.



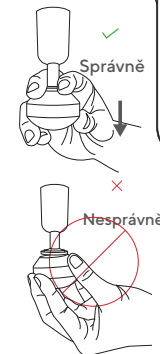
5. Použití přístroje Theragun Relief

1. Theragun Relief zapnete dlouhým stisknutím tlačítka na přístroji.
2. Pohybuje přístrojem po ošetřovaných oblastech a postupně vyvíjejte lehký až mírný tlak podle potřeby. Každé ošetřované oblasti věnujte přibližně 15-20 sekund, než zařízení přesunete na další ošetřovanou oblast.
3. Krátkým stisknutím tlačítka přepínáte mezi třemi rychlostmi (nízká, střední a vysoká) podle svých preferencí.
4. Upozornění: Přístroj se automaticky nevypne. Chcete-li Theragun Relief vypnout, pevně a dlouze stiskněte tlačítko, dokud se zařízení nevypne.



6. Výměna 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 vymout, 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 a zranění.
5. Poznámka: Pist (kovová tyč) zařízení se může po použití zahřát; to je normální.



Pokud začnete pozorovat známky opotřebení, doporučujeme nástavce vyměnit.

Využití nástavců

Theragun Relief má tři cílené, vysoce kvalitní nástavce určené pro individuálnější léčbu. Nástavec Tlumič, Standardní kulatý a Palec. Jsou pohodlné a hygienické, neabsorbují pot, krém ani oleje.

Tlumič Pro citlivá místa a celkové použití.
Nástavec Tlumič použijte pro pevnou, ale měkkí a uklidňující masáž celého těla. Nástavec Tlumič je speciálně navržen pro všeobecné použití a pro ošetření citlivých nebo kostnatých oblastí. Nepřejíždějte přímo po kostech (např. páteře, kolenního kloubu). Jeho široká základna maximalizuje povrch pro větší a účinnější kontakt s tělem.

Standardní kulatý Pro velké i malé svalové skupiny

Nástavec Standardní kulatý použijte pro 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 Tlumič) představuje pevnější variantu pro celkové použití a je vaším základním nástavcem pro uvolnění.

Palec Pro spouštěvé body a spodní 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 dolní části zad. Nástavec Palec používejte všude tam, kde byste jinak používali k úlevě od bolesti palec.

7. Následná péče a čištění Theragun Relief

Údržba přístroje

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. Theragun Relief NENÍ vodotěsný ani jej nelze prát v pračce. Do zařízení se nesmí dostat žádná tekutina ani voda.
2. Před čištěním se ujistěte, že je zařízení vypnuté.
3. Pro čištění otřete vnitřní povrch dezinfekční utěrkou, abyste odstranili veškeré nečistoty.
4. Jakkmile je zařízení bez nečistot, čistou dezinfekční utěrkou důkladně očistěte povrch zařízení a jeho nástavce.

8. Nabíjení

- Úroveň nabití baterie se při zapnutém zařízení nepřetržitě zobrazuje na kontrolce LED tlačítka.
- Chcete-li zobrazit stav nabití baterie, když je zařízení vypnuté, krátce stiskněte tlačítko a kontrolka LED baterie začne blikat.
 - Bliká oranžově: Slabá baterie
 - Bliká modře: Středně nabitá baterie
 - Bliká zeleně: Dostatečně nabitá baterie
 - Trvale zelená: Plná baterie
- Před nabíjením se ujistěte, že je zařízení vypnuté; během nabíjení se zařízení nezapne.
- Zařízení je vybaveno rozhraním USB-C. Chcete-li zařízení nabíjet, zapojte jeden konec kabelu USB-C, který je součástí balení, do zařízení a druhý konec do adaptéru.
- Během nabíjení zařízení bude blikat kontrolka LED na tlačítku.
- Když je baterie zařízení plná, kontrolka LED na tlačítku se rozsvítí zeleně.
- Po dokončení nabíjení odpojte kabel USB-C od zařízení Theragun Relief.
- Výdrž baterie zařízení Theragun Relief 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





Therabody

THERAGUN RELIEF

PN: TG0003968-3A40, TG0003969-3A50

Návod na použitie

SLOVENSKY

1. Prehľad produktu

THERAGUN RELIEF

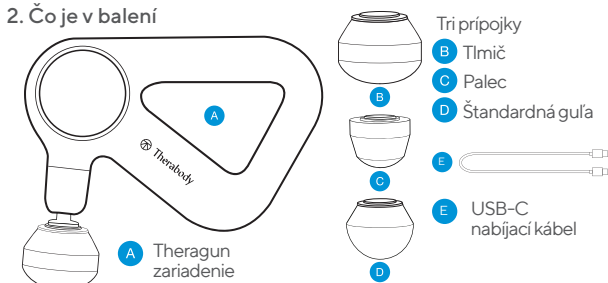
Pohodlná každodenná masáž pre každého.

Cítte sa lepšie počas celého dňa s Theragun Relief, našim ľahko použiteľným prístrojom na perkusnú masáž, ktorý vedecky preukázateľne zmiernuje každodenné bolesti a znižuje stres, svalové napätie a uzly. Vďaka jednoduchému ovládaniu jedným tlačidlom a patentovanej rukoväti s viacerými úchopmi, aby ste mohli pohodlne dosiahnuť na celé telo bez námahy, je Theragun Relief jednoduchým doplnkom vašej každodennej rutiny.

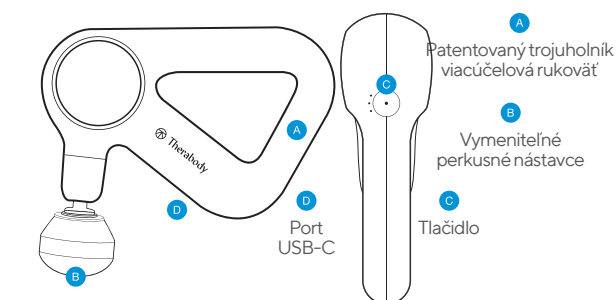
Zamýšľané použitie

Perkusná masážna terapia Theragun Relief je určená na zmiernenie každodenných bolesti, zníženie svalového napätia, napätia a stresu a uvoľnenie bolestivých uzlov. Vyberte si z 3 nastavcov, ktoré poskytujú upokojujúcu masáž celého tela, pohodlnú úľavu pre citlivé oblasti alebo sa zameriavajú na bolestivé spúšťacie body.

2. Čo je v balení



3. Spoznanie vášho Theragun Relief



4. Začínáme

Krok 1 Zdvihnite a podržte zariadenie.

Vsuňte ruku do ergonomicky navrhnutej rukoväte Theragun Triangle. Naš patentovaný dizajn rukoväte Theragun Triangle je trojstranný, takže Theragun Relief môžete držať z ľubovoľnej strany rôznymi spôsobmi, vďaka čomu je ošetroenie ťažko prístupných oblastí, ako je napríklad chrbát, jednoduchšie ako kedykoľvek predtým, a to bez namáhania rúk, zápästí a predlakti.

Krok 2 Zapnite a vyskúšajte zariadenie.

Pevným dlhým stlačením tlačidla zapnete zariadenie. Pohybuje zariadením tam a späť po zamýšľaných oblastiach ošetrovania. Podľa potreby vyvíjajte mierny až stredný tlak. Nikdy nevyvíjajte nadmerný tlak ani žiadnu úroveň tlaku, ktorá by spôsobovala bolesť, nepohodlie alebo bránila normálnej funkcii zariadenia. Nezačínajte tlakom priamo na oblasť, ktorá je neprijemná. Namiesto toho pomaly postupujte okolo danej oblasti, aby ste znížili napätie.

Krok 3 Stiahnite si aplikáciu Therabody

Vyhľadajte aplikáciu Therabody v obchode App Store alebo Play Store a stiahnite si ju do telefónu. Prevedieme vás bezstresovým nastavením vrátane vytvorenia účtu Therabody pre ďalšie informácie o úľave Theragun. Aplikácia Therabody vám pomôže objaviť postupy, ktoré vám pomôžu maximálne využiť zariadenie Theragun Relief.

Krok 4 Pociťte rozdiel. Každý deň

Či už Theragun Relief používate na upokojujúcu masáž alebo na cielenejšie ošetroenie na zmiernenie bolesti, Theragun Relief je dokonalým doplnkom vašej každodennej wellness rutiny.

Naskenujte kód QR a začnite.



5. Používanie zariadenia Theragun Relief

1. Ak chcete Theragun Relief zapnúť, dlho stlačte tlačidlo na zariadení.
2. Pohybujte zariadením po oblastiach, ktoré potrebujú ošetroenie, a podľa potreby postupne vyvíjajte ľahký až mierny tlak. Na každej ošetrovanej oblasti strávte približne 15 – 20 sekúnd a až potom posuňte zariadenie na ďalšiu ošetrovanú oblasť.
3. Krátkym stlačením tlačidla prepínajte medzi tromi rýchlosťami (nízka, stredná a vysoká) podľa vašich preferencií.
4. Upozornenie: Ak chcete, aby sa zariadenie pohybovalo rýchlejšie a rýchlejšie, použite na to jeden z nasledujúcich spôsobov: Zariadenie sa automaticky nevypne. Ak chcete zariadenie Theragun Relief vypnúť, pevne dlho stláčajte tlačidlo, kým sa zariadenie nevypne.

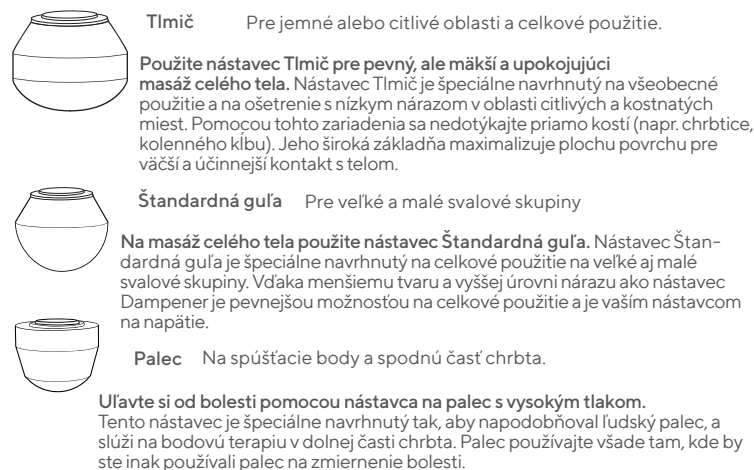
6. Pripojenie príloh

1. Pred pripojením alebo odstránením akéhokoľvek príslušenstva sa uistite, že je zariadenie vypnuté.
2. Zarovnajte nástavec s koncom ramena a stlačením ho pripojte.
3. Ak chcete odstrániť nástavec, jednou rukou držte trojuholníkovú rukoväť a druhou rukou nástavec. Na každú stranu nastavca položte jeden prst plastového konektora a pevne stiahnite nástavec.
4. Upozornenie: Pripojte nástavec k počítaču a namontujte ho na miesto, kde sa nachádza: Nevkladajte prst medzi nástavec a koniec ramena, pretože to môže spôsobiť stlačenie a poranenie.
5. Poznámka: Piest (kovová tyč) zariadenia sa môže po použití zahriať; je to normálne.

Odporúča sa vymeniť ak začnete pozorovať známky opotrebovania.

Používanie príloh

Theragun Relief má tri ciele, vysokokvalitné nástavce určené na individuálnejšie ošetroenie. Nástavce Dampener, Standard Ball a Thumb sú pohodlné a hygienické bez toho, aby absorbovali pot, krém alebo oleje.



7. Starostlivosť o zariadenie Theragun Relief a jeho čistenie

Údržba zariadenia

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

Starostlivosť a čistenie

1. Theragun Relief NIE JE vodotesný ani ho nie je možné prať v práčke. Nedovoľte, aby sa do zariadenia dostala akákoľvek tekutina alebo voda.
2. Pred čistením sa uistite, že je zariadenie vypnuté.
3. Na čistenie utrite vnútorný povrch dezinfekčnou utierkou, aby ste odstránili všetky zvyšky.
4. Keď je zariadenie bez zvyškov, čistou dezinfekčnou utierkou dôkladne vyčistite povrch zariadenia a jeho príslušenstvo, pričom utierajte kruhivým pohybom.

8. Nabíjanie

- Keď je zariadenie zapnuté, úroveň nabitia batérie sa nepretržite zobrazuje na kontrolke LED tlačidla.
- Ak chcete zobraziť úroveň nabitia batérie, keď je zariadenie vypnuté, krátko stlačte tlačidlo a kontrolka LED batérie začne blikať, čím indikuje úroveň nabitia batérie.
 - Bliká na oranžovo: Slabá batéria
 - Bliká modro: Stredne nabitá batéria
 - Bliká na zeleno: Vysoká kapacita batérie
 - Stále zelená: Plná batéria
- Pred nabíjaním sa uistite, že je zariadenie vypnuté; počas nabíjania sa zariadenie nezapne.
- Zariadenie je vybavené rozhraním USB-C. Ak chcete zariadenie nabíjať, zapojte jeden koniec kábla USB-C, ktorý je súčasťou balenia, do zariadenia a druhý koniec do adaptéra.
- Počas nabíjania zariadenia bude blikať kontrolka LED na tlačidle.
- Keď je zariadenie plné, kontrolka LED na tlačidle sa rozsvieti na zeleno.
- Po dokončení nabíjania odpojte kábel USB-C od zariadenia Theragun Relief.
- Výdrž batérie zariadenia Theragun Relief 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.

Dôležité bezpečnostné pokyny nájdete v príbalovom letáku Upozornenia

Preložil AI



Dovozca: Ingredi Europa s.r.o.,
Krajánkova 3176, 141 00 Praha 4, Česká republika
Záruka sa nevztahuje na mechanické poškodenie.



Therabody

THERAGUN RELIEF

PN: TG0003968-3A40, TG0003969-3A50

Felhasználói kézikönyv

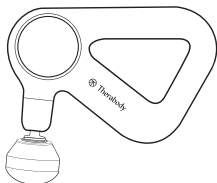
MAGYAR

1. Termék áttekintés

THERAGUN RELIEF

Kényelmes, mindennapi masszázst mindenkinek.

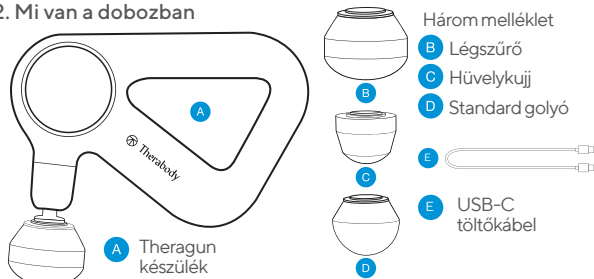
Érezze magát jobban egész nap a Theragun Relief készülékkel, a könnyen használható ütögető masszázsterápiás eszközzel, amely tudományosan bizonyítottan enyhíti a mindennapi fájdalmakat és fájdalmas csomókat, valamint csökkenti a stresszt, az izomfeszültséget és a csomókat. Az egyszerű, egygombos vezérléssel és a szabadalmaztatott többfogantyús fogantyúval, amellyel kényelmesen, megerőltetés nélkül érheti el az egész testét, a Theragun Relief könnyű kiegészítője a napi rutinjának.



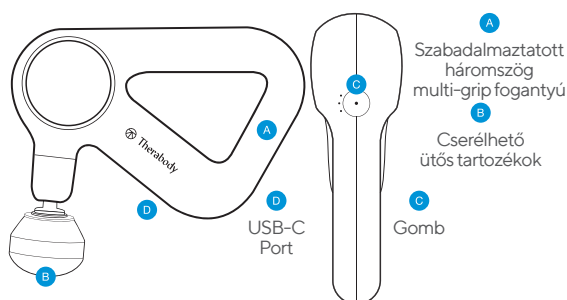
Rendeltetéseszerű használat

A Theragun Relief ütemes masszázsterápiája a mindennapi fájdalmak enyhítésére, az izomfeszültség, a feszülés és a stressz csökkentésére, valamint a fájdalmas csomók enyhítésére szolgál. Válasszon a 3 tartozék közül, amelyek nyugtató teljes testmasszázs, kényelmes enyhülést biztosítanak az érzékeny területeknek, vagy a fájdalmas triggerpontokat célozzák meg.

2. Mi van a dobozban



3. A Theragun Relief megismerése



4. Kezdő lépések

1. lépés Vegye fel és tartsa a készüléket.

Csúsztassa a kezét ergonomikusan kialakított Theragun Triangle markolatba. A szabadalmaztatott Theragun Triangle fogantyú kialakításunk háromoldalú, így a Theragun Reliefet bármelyik oldalról többféleképpen tarthatja, így minden eddigienél könnyebben kezelheti a nehezen elérhető területeket, például a hátát, anélkül, hogy megterhelné a kezét, csuklóját és alkarpját.

2. lépés Kapcsolja be és próbálja ki a készüléket.

A készülék bekapcsolásához nyomja meg hosszan a gombot. Mozgassa a készüléket előre-hátra a kívánt kezelési területeken. Szükség szerint alkalmazzon enyhe vagy mérsékelt nyomást. Soha ne alkalmazzon túlzott nyomást vagy olyan mértékű nyomást, amely fájdalmat, kellemetlenséget okoz, vagy akadályozza a készülék normál működését. Ne kezdje a nyomást közvetlenül a kellemetlen területre. Ehelyett lassan dolgozzon a terület körül, hogy csökkentse a feszültséget.

3. lépés A Therabody alkalmazás letöltése

Keresse meg a Therabody alkalmazást az App Store-ban vagy a Play Store-ban, és tölts le az alkalmazást a telefonjára. Végigvezetjük a stresszmentes beállításon, beleértve egy Therabody-fiók létrehozását is, hogy további információkat kapjon a Theragun Reliefről. A Therabody alkalmazás segíthet felfedezni azokat a rutinokat, amelyek segítségével a legtöbbet hozhatja ki a Theragun Relief készülékből.

4. lépés Érezze a különbséget. Minden nap

Akár nyugtató masszázsról, akár fájdalomcsillapításra használja a Theragun Reliefet, a Theragun Relief tökéletes kiegészítője a napi wellness-rutinjának.



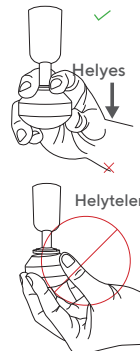
Szkennelje be a QR-kódot a kezdéshez.

5. A Theragun Relief használata

1. A Theragun Relief bekapcsolásához nyomja meg hosszan a készüléken lévő gombot.
2. Mozgassa a készüléket a kezelésre szoruló területeken, szükség szerint fokozatosan alkalmazza enyhe-közepes nyomást. Körülbelül 15-20 másodpercet töltsön el minden egyes kezelt területen, mielőtt a készüléket a következő kezelt területre csúsztatná.
3. A gomb rövid megnyomásával válthat a három sebességfokozat (alacsony, közepes és magas) között az Ön preferenciái alapján.
4. Figyelmeztetés: A készülék nem kapcsol ki automatikusan. A Theragun Relief készülék kikapcsolásához nyomja meg hosszan és határozottan a gombot, amíg a készülék ki nem kapcsol.

6. 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 az egyik kezével fogja meg a háromszögfogantyút, a másik kezével pedig a tartozékot. Helyezzen egy-egy ujját a műanyag csatlakozót, és határozottan húzza le a tartozékot.
4. Figyelmeztetés: Ne tegye az ujját a rögzítés és a kar vége közé, mert ez csípést és sérülést okozhat.
5. Megjegyzés: A készülék dugattyúja (fémrúd) használat után felmelegedhet; ez normális.



Javasoljuk, hogy cserélje ki a tartozékokat, ha kopás jeleit észleli.

A mellékletek használata

A Theragun Relief három célzott, kiváló minőségű tartozékkal rendelkezik, amelyeket a személyre szabottabb kezeléshez terveztek. A Dampener, a Standard Ball és a Thumb tartozékok kényelmesek és higiénikusak anélkül, hogy felszívják az izzadságot, testápolót vagy olajat.



Légszűrő Gyengéd vagy érzékeny területekre és általános használatra.

Használja a Légszűrő tartozékot a szilárd, mégis lágyabb, nyugtató hatású teljes testmasszázsra. A Légszűrő 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 golyót tartozékot a teljes testmasszázsához. A Standard golyó tartozékot kifejezetten a kis és nagy izomcsoportok általános használatára tervezték. Kisebb formájával és a Dampenerhez képest magasabb hatásfokával feszebb opció az általános használatához, és a feszültségek esetén a legmegfelelőbb tartozék.



Hüvelykujj Triggerpontok és a hát alsó részén.

Enyhítse a fájdalmat a nagy nyomáspontú hüvelykujj rögzítéssel.

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

7. A Theragun Relief 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 leállítását okozhatja.

Ápolás és tisztítás

1. A Theragun Relief NEM vízálló vagy mosógépben mosható. Ne engedjen folyadékot vagy vizet a készülékbe.
2. Tisztítás előtt győződjön meg arról, hogy a készülék ki van kapcsolva.
3. A tisztításhoz törölje át a belső felületet fertőtlenítő kendővel, hogy eltávolítsa a maradványokat.
4. Ha a készülék maradékmentes, egy tiszta fertőtlenítő kendővel alaposan tisztítsa meg a készülék felületét és a tartozékokat, körkörös mozdulatokkal törölve.

8. Töltés

- Az akkumulátor töltöttségi szintje folyamatosan megjelenik a gomb LED-lámpáján, amikor a készülék be van kapcsolva.
- Az akkumulátor töltöttségi szintjének megtekintéséhez, amikor a készülék ki van kapcsolva, nyomja meg röviden a gombot, és az akkumulátor LED-es fény villogva jelzi az akkumulátor töltöttségi szintjét.
 - Narancssárgán villog: Alacsony akkumulátor töltöttség
 - Kék villogás: Közepes akkumulátor
 - Zöld villogás: Magas akkumulátor töltöttségi szint
 - Folyamatos zöld: Teljes akkumulátor
- Győződjön meg róla, hogy a készülék töltés előtt ki van kapcsolva; a készülék töltés közben nem kapcsol be.
- A készülék USB-C-kompatibilis. A készülék töltéséhez csatlakoztassa a csomagban található USB-C kábel egyik végét a készülékhez, a másik végét pedig az adapterhez.
- A gombon lévő LED-lámpa villogni fog, amíg a készülék töltődik.
- A gombon lévő LED-lámpa folyamatosan zöldre vált, amikor a készülék akkumulátora teljesen feltöltődik.
- A töltés befejeztével húzza ki az USB-C kábelt a Theragun Relief készülékből.
- A Theragun Relief 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.

A fontos biztonsági utasításokat lásd a Figyelmeztetések betétlapon

Importőr: Ingredi Europa s.r.o.,

Krajčankova 3176, 141 00 Praha 4, Česká republika
A garancia nem terjed ki a mechanikai sérülésekre.

Fordította: AI



Therabody

THERAGUN RELIEF

PN: TG0003968-3A40, TG0003969-3A50

Manual de utilizare

ROMÂNESC

1. Prezentare generală a produsului

THERAGUN RELIEF

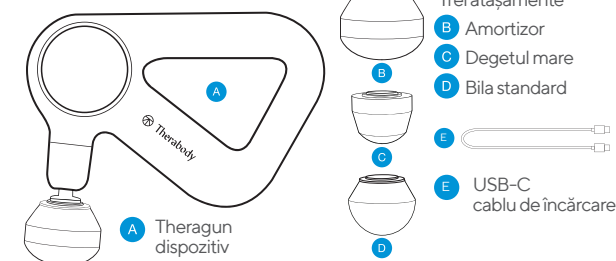
Masaj confortabil, de zi cu zi, pentru toată lumea.

Simțiți-vă mai bine pe tot parcursul zilei cu Theragun Relief, dispozitivul nostru ușor de utilizat de terapie de masaj percutant, dovedit științific că ameliorează durerile zilnice și reduce stresul, tensiunea musculară și nodurile. Cu un control simplu, cu un singur buton, și un mâner patentat cu prindere multiplă, astfel încât să puteți ajunge confortabil la întregul corp fără efort, un Theragun Relief este o completare ușoară a rutinei dvs. zilnice.

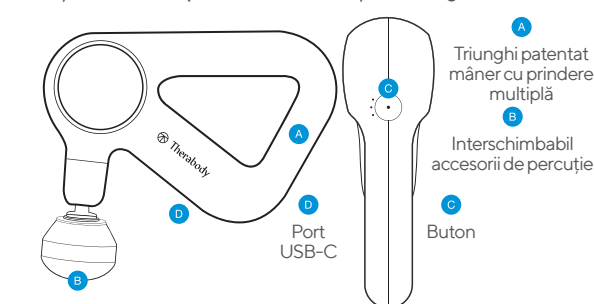
Utilizare preconizată

Terapia de masaj percutant Theragun Relief este menită să amelioreze durerile zilnice, să reducă tensiunea musculară, încordarea și stresul și să atenueze nodurile dureroase. Alegeți dintre 3 accesorii care oferă un masaj liniștitor pe tot corpul, o ușurare confortabilă pentru zonele sensibile sau vizează punctele de declanșare dureroase.

2. Ce se află în cutie



3. Noțiuni de bază pentru a vă cunoaște Theragun Relief



4. Noțiuni introductive

Pasul 1 Ridicați și țineți dispozitivul.

Glisiți-vă mâna în mânerul ergonomic Theragun Triangle. Designul patentat al mânerului nostru Theragun Triangle are trei fețe, astfel încât puteți ține Theragun Relief din orice parte și în diferite moduri, ceea ce face mai ușor ca niciodată să tratați zone greu accesibile, cum ar fi spattele, fără a vă solicita mâinile, încheieturile și antebrațele.

Pasul 2 Porniți și încercați dispozitivul.

Apăsați ferm și lung butonul pentru a porni dispozitivul. Mutați dispozitivul înainte și înapoi pe zonele de tratament dorite. Aplicați o presiune ușoară până la moderată, după cum este necesar. Nu aplicați niciodată o presiune excesivă sau orice nivel de presiune care provoacă durere, disconfort sau împiedică funcționarea normală a dispozitivului. Nu începeți prin a exercita presiune direct pe o zonă de disconfort. În schimb, lucrați încet în jurul zonei pentru a reduce tensiunea.

Pasul 3 Descărcați aplicația Therabody

Căutați aplicația Therabody în App Store sau Play Store și descărcați-o pe telefon. Vă vom ghida printr-o configurare fără stres, inclusiv prin crearea unui cont Therabody pentru informații suplimentare despre Theragun Relief. Aplicația Therabody vă poate ajuta să descoperiți rutine care vă ajută să profitați la maximum de Theragun Relief.

Pasul 4 Simțiți diferența. În fiecare zi

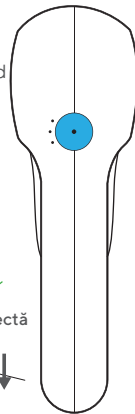
Indiferent dacă folosiți Theragun Relief pentru un masaj liniștitor sau un tratament mai ascuțit pentru ameliorarea durerii, Theragun Relief este completarea perfectă a rutinei dvs. zilnice de wellness.



Scanați codul QR pentru a începe.

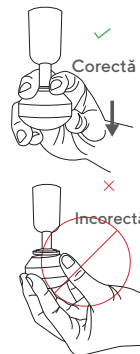
5. Utilizarea Theragun Relief

1. Pentru a porni Theragun Relief, apăsați lung butonul de pe dispozitiv.
2. Deplasați dispozitivul peste zonele care au nevoie de tratament, aplicând treptat o presiune ușoară spre moderată, după cum este necesar. Petreceți aproximativ 15-20 de secunde pe fiecare zonă de tratament înainte de a glisa dispozitivul spre următoarea zonă de tratament.
3. Apăsați scurt butonul pentru a comuta între cele trei viteze (scăzută, medie și ridicată) în funcție de preferințele dvs.
4. Atenție: Dispozitivul nu se oprește automat. Pentru a vă opri Theragun Relief, apăsați ferm și lung butonul până când dispozitivul se oprește.



6. Conectarea atașamentelor

1. Asigurați-vă că dispozitivul este oprit înainte de a conecta sau de a scoate orice atașament.
2. Aliniați accesoriul cu vârful brațului și împingeți 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. Atenție: Nu plasați degetul între atașament și capătul brațului, deoarece acest lucru poate provoca ciupirea și rănirea.
5. Notă: Pistonul dispozitivului (tija metalică) poate deveni cald după utilizare; acest lucru este normal.



Se recomandă să schimbați accesoriile dacă începeți să observați semne de uzură.

Utilizarea atașamentelor

Theragun Relief are trei accesorii specifice, de înaltă calitate, concepute pentru un tratament mai personalizat. Accesoriiile Dampener, Dampener Ball și Thumb sunt confortabile și igienice, fără a absorbi transpirația, loțiunea sau uleiurile.

- Amortizor** Pentru zone delicate sau sensibile și utilizare generală. Folosiți accesoriul Amortizor pentru un masaj ferm, dar mai moale și liniștitor al întregului corp. Accesoriul Amortizor este special conceput pentru utilizare generală și 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.
- Bila standard** Pentru grupuri musculare mari și mici. Folosiți accesoriul Bila standard pentru un masaj complet al corpului. Accesoriul Bila standard 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 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.

7. Theragun Relief 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. Theragun Relief NU este rezistent la apă și nici nu se poate spăla la mașină. Nu lăsați niciun lichid sau apă să pătrundă în dispozitiv.
2. Asigurați-vă că dispozitivul este oprit înainte de curățare.
3. Pentru a curăța, ștergeți suprafața interioară 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 bine suprafața dispozitivului și accesoriiile, ștergând cu o mișcare circulară.

8. Încărcare

- Nivelul bateriei este afișat continuu pe lumina LED a butonului atunci când dispozitivul este pornit.
- Pentru a vizualiza nivelul bateriei atunci când dispozitivul este oprit, apăsați scurt butonul, iar lumina LED a bateriei va clipi pentru a indica nivelul bateriei.
 - Portocaliu intermitent: Baterie descărcată
 - Albastru intermitent: Baterie medie
 - Verde intermitent: Baterie mare
 - Verde continuu: Baterie plină
- Asigurați-vă că dispozitivul este oprit înainte de încărcare; dispozitivul nu se va porni în timpul încărcării.
- Dispozitivul este compatibil USB-C. Pentru a încărca dispozitivul, conectați un capăt al cablului USB-C inclus în pachet la dispozitiv și celălalt capăt la adaptor.
- Lumina LED de pe buton va clipi în timp ce dispozitivul se încarcă.
- Lumina LED de pe buton va deveni verde continuu atunci când dispozitivul are bateria plină.
- Scoateți cablul USB-C din Theragun Relief atunci când încărcarea este completă.
- Durata de viață a bateriei dispozitivului Theragun Relief 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.

Consultați prospectul cu avertismente pentru instrucțiuni de siguranță importante

Tradus de AI

Importator: Ingredi Europa s.r.o.,
Krajánková 3176, 141 00 Praha 4, Česká republika
Garantia nu acoperă daunele mecanice.