



Therabody

THERAGUN PRO Plus

Руководство

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.



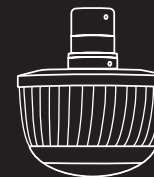
Биометрический датчик

Встроенный биометрический датчик для персонализации процедур.



Дыхательные упражнения

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

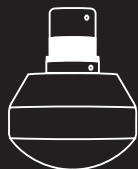


Терапия холодом (насадка продается отдельно)

Уменьшение воспаления, боли и отека

ПеркуSSIONная массажная терапия

Самая мощная и глубокая массажная терапия Theragun с помощью 5 различных насадок.



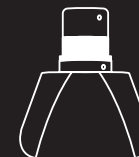
Демпферная насадка Уменьшение дискомфорта и боли для нежных или чувствительных зон.



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



Клиновая 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.

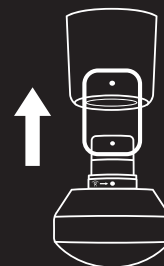
СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛОВ

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.

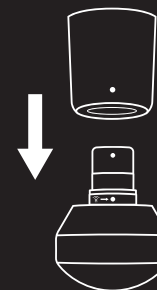
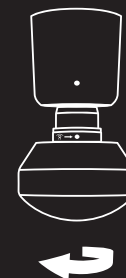


Еще больше возможностей в приложении Therabody.

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



Установка насадки



Снятие насадки

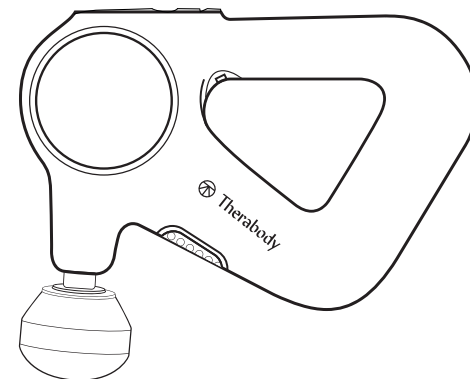
1. Обзор продукта

RU THERAGUN 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

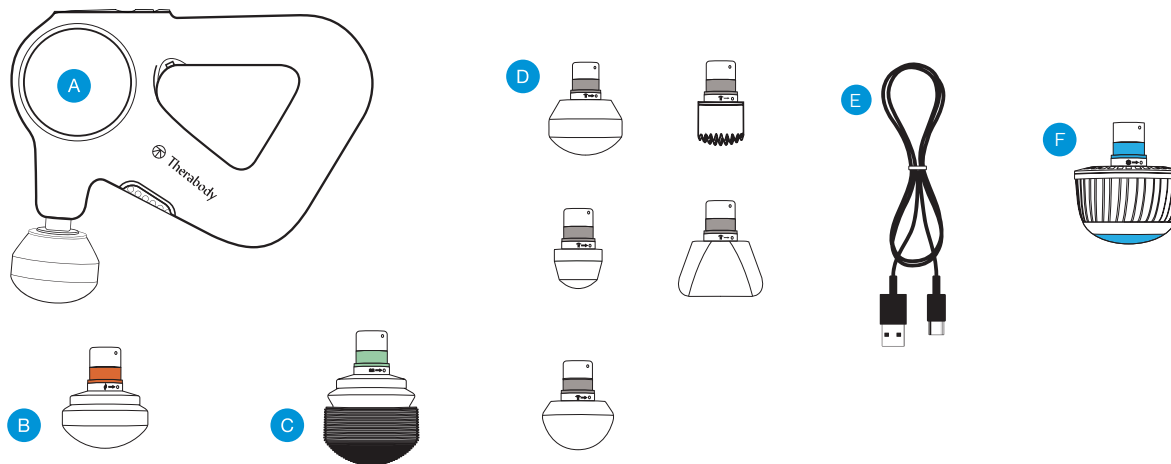
1. Загрузите приложение Therabody из App Store или Play Store.
2. Следуйте инструкциям в приложении, чтобы создать новый аккаунт Therabody и подтвердить ваш e-mail.
3. Нажмите и удерживайте центральную кнопку, чтобы включить ваш Theragun PRO Plus. Устройство должно быть включено, чтобы приложение Therabody 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.

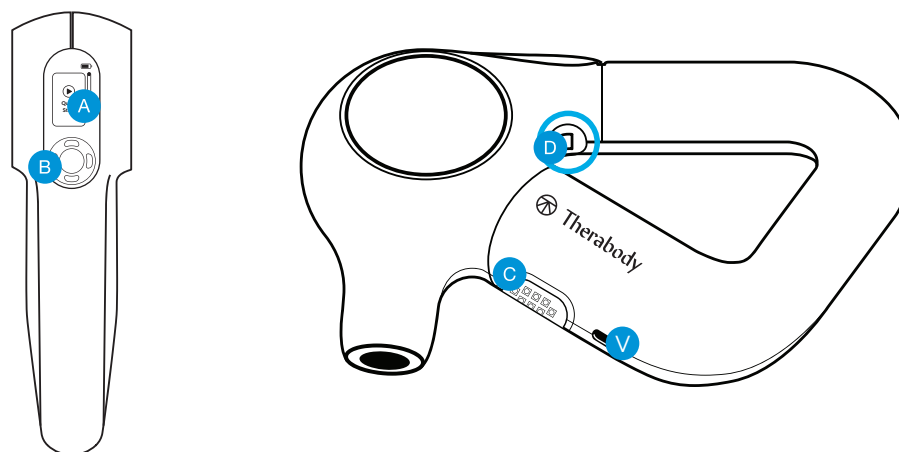
4. Комплектация

- 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.

RU

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

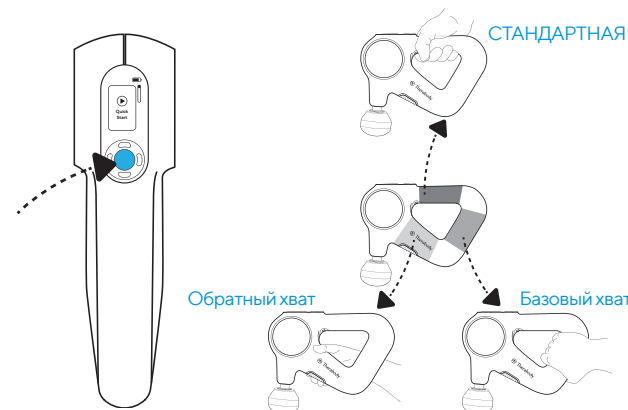
Включите и опробуйте устройство.

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. Продолжительно нажмите 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 пяти вариантами скорости для выбора желаемой.
5. Плавное перемещайте устройство 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 покрывать 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.

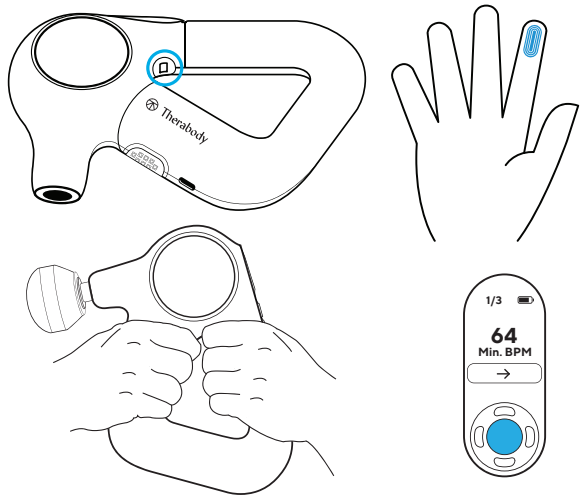
Готовые дыхательные процедуры

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.

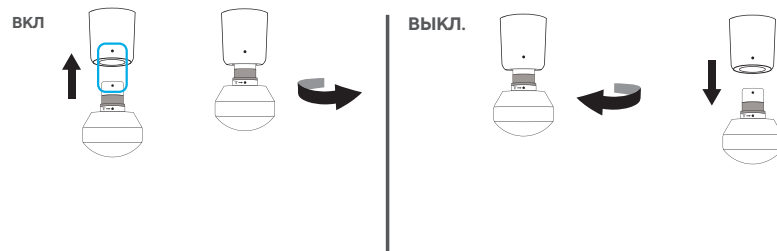


10. Присоединение насадок

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.

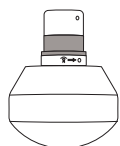
Предупреждение: избегайте попадания пальцев между насадкой и перкуSSIONным механизмом, так как это может привести к защемлению или травме.



Использование насадок

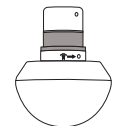
Theragun PRO Plus имеет восемь высококачественных насадок, предназначенных для более персонализированной терапии. Пять массажных насадок (Демпферная, Стандартная шаровая, "Большой палец", Зубчатая и Клиновая), а также насадки для терапии вибрацией, теплом и холодом* удобны и гигиеничны, не впитывают 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 низкударного 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 у демпферной, она хорошо подходит для более интенсивной проработки всего тела и является основной насадкой для снятия напряжения.



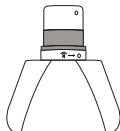
Насадка "Большой палец" – Для триггерных точек и нижней части спины.

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.



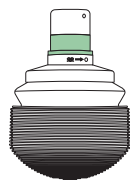
Зубчатая насадка – Для усиления кровообращения.

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



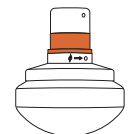
Клиновидная насадка – Для лопаток, ПБТ и работы "скребком".

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.



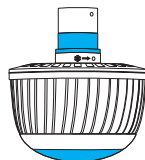
Вибрационная насадка – Для суставов и костных областей.

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 HE 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

Перкуссионная 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»

THERAGUN

by Therabody

Born in Los Angeles, CA.
Designed for every**body**.

