



Therabody

THERAGUN RELIEF

Руководство

Краткое руководство

RU

Знакомство с вашим Theragun Relief

ПеркуSSIONная массажная терапия

Эффективная массажная терапия Theragun с использованием 3 различных насадок.



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



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



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

Присоединение насадок

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

Включение устройства

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

Познакомьтесь с нашими простыми пошаговыми инструкциями по процедурам. Выберите:

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

1. Обзор продукта

THERAGUN RELIEF

Комфортные ежедневные массажные процедуры, доступные каждому.

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

Предполагаемое использование

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

2. Комплектация



Три насадки

В Демпферная

С Thumb

Д Стандартная шаровая

А Устройство
Theragun

Е Кабель для
зарядки USB-C

3. Знакомство с Theragun Relief



4. Начало работы

Шаг 1 Возьмите устройство в руки.

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



Шаг 2 Включите и опробуйте устройство.

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

Шаг 3 Загрузите приложение Therabody

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

Шаг 4 Чувствуйте разницу. Каждый день

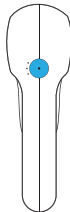
Используете ли вы свой Theragun Relief для успокаивающего массажа или более точечного воздействия для облегчения боли, Theragun Relief – идеальное дополнение к вашим ежедневным процедурам ухода за телом и мышцами.

Отсканируйте
QR-код,
чтобы начать.



5. Использование Theragun Relief

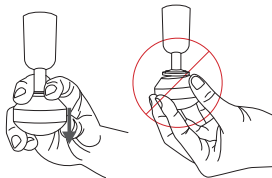
1. Чтобы включить Theragun Relief, нажмите и удерживайте кнопку на устройстве.
2. Плавно перемещайте устройство по областям, нуждающимся в массаже, применяя при необходимости легкое или умеренное давление. Потратьте примерно 15-20 секунд на каждый участок, прежде чем переместиться к следующей зоне обработки.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



RU

6. Подключение насадок

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



✓
Правильно

✗
Неправильно

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

Использование насадок

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



Демпферная

Для нежных или чувствительных зон и общего использования.

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

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



Стандартная шаровая

Для больших и малых групп мышц

Стандартная шаровая насадка может использоваться для массажа всего тела.

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

Thumb

Для триггерных точек и нижней части спины.

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

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

7. Чистка и уход за устройством Theragun Relief

Обслуживание прибора

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

Уход и очистка

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

8. Зарядка

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

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

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

THERAGUN

by Therabody

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



@Therabody