



Therabody

Theragun Mini Plus

Руководство пользователя

Знакомство с вашим Theragun Mini Plus



Согревающая перкуссионная
3 уровня нагрева для расслабления напряженных мышц, уменьшения
болезненности и ускорения восстановления.

Краткое руководство

1. Чтобы включить устройство, нажмите и удерживайте кнопку питания.
2. Коротким нажатием кнопки питания переключайтесь между тремя вариантами скорости (низкой, средней и высокой).
3. Короткое нажатие кнопки интенсивности позволяет переключаться между тремя вариантами температуры: низкой, средней и высокой.
4. Чтобы выключить устройство, нажмите и удерживайте кнопку питания.
5. Быстро нажмите кнопку питания три раза, чтобы заблокировать или разблокировать устройство.



Отсканируйте, чтобы
получить доступ к полному
руководству пользователя
и загрузить приложение
Therabody.



Дополнительные насадки позволят расширить ассортимент процедур и создать программу восстановления, соответствующую вашим персональным потребностям. Попробуйте охлаждающую насадку, предназначенную для работы с травмами и уменьшения воспаления, и вибрационную насадку, предназначенную для обработки суставов и чувствительных зон (обе продаются отдельно).

Theragun Mini Plus

1. Обзор устройства

Theragun Mini Plus — единственный компактный Theragun с функцией нагрева, который удобно брать с собой в дорогу. Он сочетает мощный перкуссионный массаж и насадку с подогревом, которая обеспечивает быстрое и стабильное тепло до 55 °C (131 °F). Удобное двухкнопочное управление: 3 скорости массажа, 3 уровня нагрева. Закругленная эргономичная рукоятка обеспечивает комфортное использование и подходит каждому. Компактный и легкий Theragun Mini Plus идеален для восстановления, где бы вы ни находились.

Предполагаемое использование

RU

Theragun Mini Plus обеспечивает научно обоснованную перкуссионную терапию с амплитудой 10 мм, которая помогает ускорить восстановление, улучшить разогрев, снизить дискомфорт в мышцах и устранить болевые ощущения.

2. Комплектация

- A** Устройство Theragun Mini Plus
- B** Зарядный кабель USB-C
- C** Согревающая перкуссионная насадка
- D** Чехол для хранения
- E** Руководство пользователя



Рисунок 1. Комплектация

3. Загрузите приложение Therabody

В приложении Therabody можно подключить свое устройство по Bluetooth, получить доступ к дополнительным уровням скорости, настраивать параметры, отслеживать силу воздействия, контролировать заряд батареи и следовать пошаговым инструкциям, чтобы максимально эффективно использовать любую процедуру.

Персонализированные рекомендации по восстановлению с Coach от Therabody — теперь бесплатно в приложении! Получайте научно обоснованные программы восстановления, подобранные с учетом ваших целей, ежедневных упражнений и данных об активности с портативных устройств, таких как Garmin, Apple Health, Strava или Google Fit.

Если у вас уже установлено приложение Therabody, перейдите к шагу 3.

1. Загрузите приложение Therabody из App Store или Play Store.
2. Следуйте инструкциям в приложении, чтобы создать новую учетную запись и подтвердить свой адрес электронной почты.
3. После входа в систему следуйте инструкциям по подключению устройства к приложению. Убедитесь, что функция Bluetooth на вашем телефоне включена.
4. При появлении соответствующего запроса выберите «Theragun Mini Plus» в качестве устройства Therabody.
5. Нажмите и удерживайте кнопку питания на устройстве, чтобы включить его. Устройство должно быть включено, чтобы приложение могло его обнаружить и синхронизироваться с ним.
6. Выберите «Theragun Mini Plus», чтобы подтвердить подключение устройства к приложению.
7. После подключения вы сможете настроить процедуры в соответствии со своими предпочтениями. Познакомьтесь с библиотекой пошаговых процедур для снятия мышечной боли и стресса, которые точно покажут вам, какую мышцу следует обработать и какую насадку использовать.

4. Знакомство с устройством

- A** Эргономичный хват
- B** Кнопка питания и скорости
- C** Кнопка интенсивности
- D** Светодиодный индикатор заряда
- E** Светодиодный индикатор скорости
- F** Зарядный порт USB-C
- G** Сменные массажные насадки



Рисунок 2. QR-код для загрузки приложения

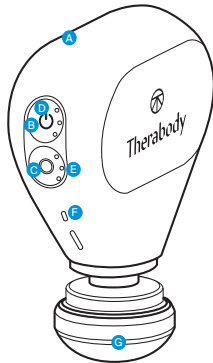



Рисунок 3. Устройство

5. Использование устройства

1. **Включите устройство.** Чтобы включить устройство, нажмите и удерживайте кнопку питания на боковой стороне устройства.
2. **Выберите скорость массажа.** Нажмите кнопку питания, чтобы переключиться между тремя скоростями (низкая, средняя и высокая). Белый светодиодный индикатор скорости загорится в зависимости от выбранной настройки скорости (низкая: 1 индикатор, средняя: 2 индикатора, высокая: 3 индикатора). Последние использованные настройки будут сохранены как настройки по умолчанию для следующего сеанса в режиме быстрого запуска.
3. **Выберите нужный уровень нагрева.** Нажмите кнопку регулировки интенсивности, чтобы выбрать один из трёх уровней температуры: низкий (1 индикатор), средний (2 индикатора) или высокий (3 индикатора).
4. **Использование устройства.** 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.
5. **Выключите устройство.** Чтобы выключить устройство, нажмите и удерживайте кнопку питания, пока устройство не выключится.
6. **Заблокируйте устройство.** Когда устройство не используется или находится в процессе транспортировки, заблокируйте его, чтобы предотвратить его случайное включение. Быстро нажмите кнопку питания три раза, чтобы активировать функцию блокировки. Светодиодные индикаторы будут последовательно мигать, указывая на то, что устройство заблокировано. Быстро нажмите кнопку питания еще раз три раза, чтобы разблокировать устройство. Светодиодные индикаторы будут последовательно мигать (в противоположном направлении), указывая на то, что устройство разблокировано.

6. Насадки

Устройство поставляется с одной высококачественной насадкой, разработанной на основе научных исследований для точечного воздействия. Она удобна, гигиенична и не впитывает пот, лосьоны или

Насадка	Область/мышцы	Предполагаемое использование
	Согревающая+перкуSSIONная насадка серии Plus	Комплексное воздействие для расслабления напряжённых мышц и ускорения восстановления.
		Используйте для комплексного расслабления напряжённых мышц и ускорения восстановления. Согревающая+перкуSSIONная насадка Heated Percussive Plus воздействует глубоко на мышцы, обеспечивая 3 уровня быстрого и стабильного нагрева, что помогает ускорить восстановление, оптимизировать разогрев и облегчить боль быстрее и эффективнее, чем один только перкуSSIONный массаж.

Улучшите свое восстановление с помощью еще большего количества процедур —Theragun Mini Plus совместим со всеми насадками Plus, включая охлаждающую, вибрационную, стандартную шаровую, клиновую и зубчатую насадки, что позволяет вам создать процедуру восстановления, адаптированную к вашим уникальным потребностям (насадки продаются отдельно).

Насадка	Область/мышцы	Предполагаемое использование
Демпферная насадка серии Plus (Продается отдельно)	Для нежных или чувствительных областей	Используйте на нежных или чувствительных мышцах для уменьшения легких болей и напряжения. Ощутите деликатное воздействие демпферной насадки. Благодаря материалу меньшей плотности и широкому основанию, обеспечивающему максимальный контакт с телом, эта насадка обеспечивает мягкое, низкоинтенсивное воздействие, эффективно уменьшая боль и помогая вам чувствовать себя лучше.

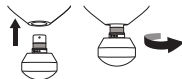
Насадка	Область/мышцы	Предполагаемое использование
Насадка "Большой палец" серии Plus (Продается отдельно)	Для триггерных точек и поясницы	Используйте на мышцах поясницы и триггерных точках для устранения болевых ощущений. Эта насадка, обладающая высоким уровнем воздействия и формой, имитирующей ощущение настоящего большого пальца, обеспечивает глубокий, адресный массаж самых проблемных участков тела.
Охлаждающая насадка серии Plus (Продается отдельно)	Для суставов и мышц	Используйте на суставах и мышцах для уменьшения боли, отеков и воспалений. Будь то травма или мышечная боль, охлаждающая насадка использует три научно обоснованных уровня криотерапии для уменьшения боли в суставах и мышцах, снижения воспаления и отеков.
Вибрационная насадка серии Plus (Продается отдельно)	Для суставов и чувствительных мышц	Используйте на болезненных и чувствительных суставах и мышцах для улучшения кровообращения, снятия боли и напряжения. Вибротерапия обеспечивает более мягкий и деликатный массаж по сравнению с перкуссионной терапией, сохраняя комфорт и одновременно эффективно уменьшая боль и напряжение в мышцах и суставах.
Стандартная шаровая насадка серии Plus (Продается отдельно)	Для малых и больших групп мышц	Универсальная насадка для снятия болезненности и активации малых и больших групп мышц. Эта насадка обеспечивает более адресную перкуссионную терапию благодаря жёсткой поверхности, меньшей площади контакта и среднему уровню интенсивности. Стандартная шаровая насадка идеально подходит для быстрой реактивации мышц и облегчения мышечной боли. Она станет вашим незаменимым помощником во время тренировок, обеспечивая быстрое снятие напряжения и помогая тренироваться эффективнее.
Клиновидная насадка серии Plus (Продается отдельно)	Для области лопаток и внешней стороны бедра	Используйте для скребковых движений в области лопаток и подвздошно-большеберцового тракта. Эта насадка предназначена для скребковых движений, имитирующих аналогичные техники глубокого массажа, и нацеленных на улучшение подвижности и кровообращения, а также поддержание максимальной производительности. Благодаря своей острой клиновидной кромке и среднему уровню воздействия эта насадка обеспечивает жесткое контролируемое давление, необходимое для проработки зон лопаток и напряженных участков, таких как подвздошно-большеберцовый тракт.
Зубчатая насадка серии Plus (Продается отдельно)	Для улучшения кровообращения	Используйте на небольших участках мышц для улучшения кровообращения и расслабления. Благодаря компактному размеру и терапевтической зубчатой поверхности эта насадка обеспечивает более точечное воздействие, усиливая стимуляцию небольших мышечных зон, таких как предплечья, кисти и подошвы стоп. Идеальный вариант для точечной проработки проблемных зон — эта насадка обеспечивает целенаправленное снятие напряжения в мышцах.

Как присоединять и снимать насадки

1. Прежде чем присоединить или снять насадку убедитесь, что устройство выключено.
2. Установите насадку в перкуссионный механизм устройства, поверните по часовой стрелке до фиксации.
3. Чтобы разблокировать и снять насадку, поверните против часовой стрелки и снимите ее.

Предупреждение: избегайте попадания пальцев между насадкой и перкуссионным механизмом, так как это может привести к защемлению или травме. Если вы заметите признаки износа насадки, то ее рекомендуется заменить на новую. Для приобретения насадок Theragun® Plus посетите therabody.com.

УСТАНОВКА



СНЯТИЕ

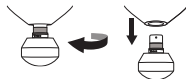


Рисунок 4. Схема установки насадки

7. Уход, чистка и зарядка устройства

Обслуживание устройства

Чтобы устройство продолжало работать надлежащим образом, важно выполнять следующие инструкции по техническому уходу. Невыполнение этих инструкций может привести к поломке устройства.

Очистка устройства

Перед чисткой устройства внимательно прочтите следующие инструкции, чтобы обеспечить долговечность устройства и его компонентов. Для максимальной гигиеничности дезинфицируйте устройство после каждого использования.

1. Протрите устройство влажной тканью или очищающей салфеткой, не содержащей спирта.
2. Используйте новую салфетку для дезинфекции, протирая устройство со всех сторон движениями сверху вниз.

Примечание: данное устройство не является водонепроницаемым. Чистить устройство можно только влажной тканью или очищающей салфеткой, не содержащей спирта. Не погружайте устройство в воду и не мойте его под проточной водой. Не допускайте контакта устройства с едкими растворами, которые могут повредить его внешний вид и функциональность.

Зарядка устройства

1. Устройство поддерживает USB-C и поставляется с зарядным кабелем USB-C. Перед зарядкой убедитесь, что устройство выключено.
2. Подключите один конец зарядного кабеля к зарядному порту USB-C на устройстве. Подключите другой конец зарядного кабеля к адаптеру питания.
3. Светодиодный индикатор будет показывать состояние аккумулятора, когда устройство включено или заряжается. Включите устройство, чтобы проверить состояние аккумулятора.
 - Мигающий оранжевый цвет: Низкий уровень заряда аккумулятора
 - Мигающий синий: Средний уровень заряда аккумулятора
 - Мигающий зеленый свет: Высокий уровень заряда аккумулятора

Время работы аккумулятора устройства составляет до 3 часов в зависимости от используемой насадки и интенсивности обработки.

Адаптер питания в комплект поставки данного устройства не входит. Используйте зарядный кабель с адаптером питания USB-C напряжением не менее 5–15 В и минимальной мощностью зарядки 5 Вт.

Убедитесь, что он получен от сертифицированного производителя и не имеет никаких структурных повреждений. Не пытайтесь использовать устройство во время зарядки.

Хранение и транспортировка устройства

Храните и транспортируйте устройство в специальном чехле. Храните устройство в прохладном и сухом месте (температура: 0°C - 40°C; относительная влажность: <85%). Не храните устройство в местах, где температура может превышать 40°C, например, под прямыми солнечными лучами или в транспортном средстве. Перезаряжайте аккумулятор каждые 3 месяца.

8. Руководство по устранению неполадок

ПРОБЛЕМА	КОД ОШИБКИ	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	ВОЗМОЖНЫЕ РЕШЕНИЯ
Нет подключения к питанию	Светодиодный индикатор кнопки питания мигает оранжевым, синим и зеленым	Аккумулятор перегрелся во время зарядки или использования	<p>Убедитесь, что устройство выключено, отключите его от зарядного устройства и дайте ему отдохнуть в течение 60 минут.</p> <p>Если после проверки всего вышеперечисленного проблема не устранена, возможно, устройство повреждено. Свяжитесь с Therabody для получения дополнительной помощи. Контактную информацию см. на сайте https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html.</p>
	Три светодиода мигают белым 5 раз, затем гаснут	Двигатель перегрелся	
Перкуссия работает, но нагревательная насадка не производит тепла	Светодиодный индикатор мигает оранжевым цветом 5 раз, затем гаснет	Согревающая насадка перегрелась или произошла другая ошибка	
Питание включено, но охлаждающая насадка не работает	Светодиодный индикатор мигает синим цветом 5 раз, затем гаснет	Охлаждающая насадка перегрелась или произошла другая ошибка	
Питание включено, но вибрационная насадка не работает	Светодиодный индикатор мигает зеленым 5 раз, затем гаснет	Вибрационная насадка перегрелась или возникла другая ошибка	

8. Устранение неполадок

ПРОБЛЕМА	КОД ОШИБКИ	ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ	ВОЗМОЖНЫЕ РЕШЕНИЯ
Устройство автоматически выключается	Н/П	Низкий уровень заряда батареи	<p>Зарядите устройство</p> <p>Если после проверки всего вышеперечисленного проблема не устранена, возможно, устройство повреждено. Свяжитесь с Therabody для получения дополнительной помощи. Контактную информацию см. на сайте https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html.</p>
Устройство не включается	Н/П		
Устройство отключается во время работы или двигатель вибрационной насадки не включается	Н/П	<p>Зарядите устройство</p> <p>Возможно, поврежден двигатель или соединение</p>	<p>Полностью зарядите устройство, отсоедините кабель для зарядки и нажмите кнопку питания на 3 секунды.</p> <p>Если после проверки всего вышеперечисленного проблема не устранена, возможно, устройство повреждено. Свяжитесь с Therabody для получения дополнительной помощи. Контактную информацию см. на сайте https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html.</p>
Невозможно зарядить аккумулятор	Н/П	<p>Температура окружающей среды может быть слишком высокой или слишком низкой</p> <p>Аккумулятор может быть неисправен</p> <p>Зарядный кабель может быть неисправен</p>	<p>Заряжайте устройство при температуре окружающей среды от 5°C до 35°C</p> <p>Попробуйте использовать другой кабель USB-C и адаптер</p> <p>Если после проверки всего вышеперечисленного проблема не устранена, возможно, устройство повреждено. Свяжитесь с Therabody для получения дополнительной помощи. Контактную информацию см. на сайте https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html.</p>

Предупреждения и рекомендации (меры предосторожности и противопоказания)

Общая информация

Продукция Therabody предназначена для активации естественных способностей организма к поддержанию здоровья и хорошего самочувствия. Ассортимент высокотехнологичной продукции Therabody охватывает самые разные типы терапевтического воздействия, чтобы каждый мог выбрать для себя оптимальный вариант, в зависимости от личных потребностей и предпочтений. Будут случаи, когда целесообразно изменить способ использования устройств (меры предосторожности), или случаи, когда использование определенных устройств нецелесообразно (противопоказания). Перед использованием внимательно прочтите следующую информацию по технике безопасности для Theragun Mini Plus.

Важная информация по безопасности

Общие рекомендации по использованию устройства

Перед использованием устройства прочитайте полный текст Предупреждений и указаний.

Это устройство предназначено для людей с хорошим здоровьем. Оно противопоказано к использованию и не должно использоваться людьми с эпилепсией, судорогами или кардиопатией в анамнезе.

Устройство не рекомендовано людям с электронными имплантированными устройствами (например, кардиостимулятором), сердечной аритмией, опухолями или острыми воспалительными заболеваниями. Устройство не рекомендуется людям с артериосклерозом, тромбами или имплантатами в обрабатываемой области тела.

Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом перед использованием устройства, если вы беременны и/или кормите грудью. Немедленно прекратите использование устройства при первых признаках дискомфорта. Если у вас есть какие-либо медицинские показания, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом перед использованием устройства.

Безопасность, меры предосторожности и противопоказания

Эти рекомендации основаны на консультациях с медицинскими экспертами и опубликованных исследованиях относительно мер предосторожности и противопоказаний на дату публикации. Для получения актуальной информации посетите наш сайт по адресу <https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>.

Меры предосторожности:

В этих обстоятельствах требуется соблюдать осторожность, и может потребоваться внесение изменений в использование устройства. Если у вас в настоящее время есть любое из следующих состояний или есть подозрения, что оно у вас может быть, или если у вас есть какие-либо вопросы относительно вашего состояния - пожалуйста, проконсультируйтесь с медицинским специалистом.

- Гипертензия (контролируемая)
- Остеопения
- Остеопороз
- Беременность
- Диабет
- Варикозное расширение вен
- Костные выступы или участки
- Атипичные ощущения (например, онемение)
- Чувствительность к нажиму
- Недавняя травма или хирургическое вмешательство
- Сколиоз или деформация позвоночника
- Лекарственные препараты, которые могут изменять ощущения пользователя

Противопоказания:

В следующих обстоятельствах потенциальные риски могут превышать пользу от применения устройства. Перед использованием проконсультируйтесь с врачом.

- Кожная сыпь, открытые раны, волдыри, воспаление тканей, гематомы или опухоли
- Тромбоз глубоких вен, остеомиелит
- Перелом костей или оссифицирующий миозит

- Гипертензия (неконтролируемая)
- Острое или тяжелое заболевание сердца, печени или почек
- Неврологические заболевания, приводящие к потере или изменению ощущений
- Прямое применение на лице, горле или половых органах
- Нарушения свертываемости крови
- Недавнее хирургическое вмешательство или травма
- Заболевания соединительной ткани
- Периферическая сосудистая недостаточность или заболевание периферических сосудов
- Лекарственные препараты, разжижающие кровь или изменяющие ощущения
- Прямое воздействие на место хирургического вмешательства или установленный имплант
- Прямое давление на глаза или горло
- Сильный дискомфорт или боль
- Сколиоз или деформация позвоночника тяжелой степени
- Наличие кардиостимулятора, ИКД или эмболия в анамнезе
- Аллергия на материал устройства: пластик, силикон, алюминий, нержавеющая сталь, медный сплав, краска

Ограниченная гарантия и обслуживание клиентов

Для получения полной информации о гарантии, пожалуйста, посетите www.therabody.com/warranty.
В случае, если вам необходима техническая поддержка по вашему продукту, посетите сайт <https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html>.

Зарегистрировано FDA

Ограниченная гарантия при покупке только у авторизованного розничного продавца

© 2025 Therabody, Inc. Все права защищены.

Информация о патентах на сайте www.therabody.com/patents

Изготовлено и распространено компанией:

Therabody, Inc.

1640 S Sepulveda, Suite 300

Los Angeles, CA 90025

США

Therabody International Limited

5th Floor, 40 Mespil Road,

DO4C2N4 Дублин, Ирландия

Therabody UK Limited

Portsoken House 155-157

Миньеритиз, Лондон,

Великобритания, EC3N1LJ

Информация об аккумуляторе устройства — ЕС

Вес: 0,25 фунта, 113 г

Емкость: 2000 мАч

Химия: литий-ионный аккумулятор

Therabody China Limited

地址: 上海市浦东新区沪南路2218号西楼18层

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИЛИ ЗАРЯДКОЙ УСТРОЙСТВА И АКСЕССУАРОВ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЯМИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯМИ, ПРИВЕДЕННЫМИ В ДАННОМ РУКОВОДСТВЕ, НА ЗАРЯДНОМ УСТРОЙСТВЕ И НА САМОМ УСТРОЙСТВЕ.

При использовании устройства следует соблюдать следующие меры предосторожности:

1. **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО В СООТВЕТСТВИИ С ИНСТРУКЦИЕЙ.** Используйте только рекомендованные Theragun аксессуары и запасные части. Устройство не предназначено для диагностики, лечения или профилактики заболеваний. Это специализированный механический инструмент с электрическими компонентами. Если устройство и его аксессуары не используются или не обслуживаются должным образом, существует риск возгорания, поражения электрическим током или травмы. Если устройство или его части и аксессуары не используются или не обслуживаются в соответствии с рекомендациями, изложенными в данном руководстве, это приведет к аннулированию гарантии и может стать причиной повреждения устройства или физической травмы. Для коммерческого и домашнего использования. Theragun Mini Plus — ваш компактный помощник для быстрого и эффективного восстановления где бы вы ни находились. При использовании Вибрационные насадки серии Plus (продаются отдельно) устройство автоматически выключается через 8 минут. Это помогает избежать перегрева и сохранить его надежную работу.
2. **НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ ДЕТЕЙ.** Устройство не предназначено для использования маленькими детьми или лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и знаний, если они не находятся под присмотром ответственного лица или проинструктированы им. Устройство не является игрушкой. Соблюдайте осторожность при работе с электрическими компонентами, не сгибайте их и не тяните за них. Проследите, чтобы дети не играли с устройством или его аксессуарами. Лица младше 18 лет должны использовать это устройство под надзором взрослых.
3. **ЗАРЯДКА.** Если ваше устройство не включается или индикатор аккумулятора показывает низкий уровень заряда аккумулятора, зарядите его перед первым использованием. Зарядите аккумулятор с помощью кабеля USB-C (входит в комплект). При использовании зарядного кабеля (входит в комплект) убедитесь, что его разъем USB-C полностью вставлен в совместимый адаптер питания, прежде чем подключать адаптер к розетке. Вы также можете заряжать аккумулятор с помощью кабелей USB-C сторонних производителей, соответствующих нормам страны, а также международным и региональным стандартам безопасности. Адаптеры некоторых производителей могут не соответствовать действующим стандартам безопасности, и зарядка с помощью таких адаптеров может привести к смерти или травмам. Не пытайтесь вставить кабель в разъем с усилием. Полностью заряжайте аккумулятор не реже одного раза в шесть месяцев, чтобы предотвратить повреждение устройства и аккумулятора. Отключайте адаптер питания и зарядный кабель, когда они не используются.
4. **НЕ ПЕРЕЗАРЯЖАТЬ.** Не оставляйте устройство подключенным к адаптеру питания более чем на один час после полной зарядки аккумулятора. Аккумулятор имеет систему защиты, чтобы избежать риска перезарядки. Однако с течением времени перезарядка может сократить его срок службы.
5. **МЕСТА ЗАРЯДКИ.** Перед зарядкой убедитесь, что светодиодный индикатор состояния аккумулятора не горит. Вставьте кабель USB-C в порт (за кнопкой включения/выключения), чтобы зарядить устройство. Не используйте устройство во время зарядки. Избегайте контакта с кожей, когда кабель USB-C подключен к источнику питания, так как это может вызвать дискомфорт или травму. Не спите на

- разъеме USB-C и не садитесь на него. Устройство следует заряжать в хорошо проветриваемом, сухом помещении. Не заряжайте устройство на открытом воздухе, в ванной комнате или в пределах 3 метров от ванны или бассейна. Не используйте устройство или зарядное устройство на влажных поверхностях, а также не подвергайте зарядное устройство воздействию влаги, дождя или снега. Не используйте устройство или совместимое с ним зарядное устройство в присутствии взрывоопасных сред (газообразные пары, пыль, мука, металлические порошки или легковоспламеняющиеся материалы). Могут образоваться искры, что может привести к пожару.
6. **ОТКЛЮЧЕНИЕ ЗАРЯДНОГО УСТРОЙСТВА.** Чтобы снизить риск повреждения электрической вилки и шнура, тяните за вилку, а не за шнур. Никогда не переносите зарядное устройство за шнур. Держите шнур вдали от источников тепла, масла и острых краев. Не растягивайте кабель зарядного устройства и не размещайте с натяжением. Не прикасайтесь к устройству, зарядному устройству или разъемам мокрыми руками. Всегда отключайте этот прибор от электрической розетки сразу после использования и перед чистой. Храните кабель так, чтобы на него не наступали, не спотыкались и не подвергали его иным повреждениям или нагрузкам. Не используйте адаптер питания или зарядный кабель, которые получили резкий удар, упали, по ним проехали или каким-либо образом повредили. При длительном хранении устройство должно быть с полностью заряженным аккумулятором.
 7. **НЕ РАЗБИВАЙТЕ, НЕ РОНЯЙТЕ И НЕ ПОВРЕЖДАЙТЕ УСТРОЙСТВО ИЛИ ЗАРЯДНЫЙ КАБЕЛЬ.** Не используйте адаптер питания или зарядный кабель, которые получили резкий удар, упали, по ним проехали или каким-либо образом повредили. Не протыкайте и не допускайте повреждения устройства. Прокол устройства может привести к неправильной работе.
 8. **УХОД ЗА АДАПТЕРОМ ПИТАНИЯ И КАБЕЛЕМ ДЛЯ ЗАРЯДКИ.** Отключайте адаптер питания и кабель для зарядки, когда они не используются. Чтобы снизить риск повреждения электрической вилки и кабеля, тяните за вилку, а не за кабель. Храните кабель так, чтобы на него не наступали, не спотыкались и не подвергали его иным повреждениям или нагрузкам. Держите кабель вдали от нагретых поверхностей, масла и острых краев. Никогда не пользуйтесь данным устройством, если у него поврежден кабель или вилка, если оно работает неправильно, если его уронили, повредили или оно упало в воду. Не растягивайте кабель зарядного устройства и не подвергайте его натяжению. Не прикасайтесь к кабелю мокрыми руками. При длительном хранении храните прибор с полностью заряженной батареей. Theragun не несет ответственности за ущерб, который может возникнуть из-за использования сторонних зарядных устройств.
 9. **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.** Прекратите использование устройства, если вы чувствуете сильную боль. Убедитесь, что светодиодный индикатор состояния аккумулятора выключен, когда устройство не используется. Во время использования держите устройство только в руках.
 10. **НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОД ОДЕЯЛОМ И ПОДУШКОЙ.** Может возникнуть чрезмерное нагревание, которое может привести к пожару, поражению электрическим током или травме.
 11. **ОБСЛУЖИВАНИЕ.** Не используйте устройство, если оно не работает должным образом, получило сильный удар, упало, было повреждено, оставлено на открытом воздухе или упало в воду. Не пытайтесь ремонтировать или разбирать устройство, это может привести к поражению электрическим током

или пожару.












12. **УХОД ЗА УСТРОЙСТВОМ.** Обращайтесь с устройством осторожно. Устройство содержит электронные компоненты, которые могут быть повреждены при падении, возгорании, проколе или раздавливании. Не разбирайте устройство и не пытайтесь отремонтировать его самостоятельно. Разборка устройства может привести к его повреждению, потере водонепроницаемости и травме. В случае повреждения устройства или возникновения неисправностей обратитесь в службу поддержки клиентов Therabody. Не используйте поврежденное устройство, например, если на нем видны следы попадания воды, так как это может привести к травме. Избегайте значительного воздействия пыли и песка.
13. **ИНСТРУКЦИИ ПО ЧИСТКЕ.** Визуально осмотрите устройство на наличие явных признаков загрязнений. Протрите устройство влажной тканью или очищающей салфеткой, не содержащей спирта. После очистки дайте устройству полностью высохнуть, прежде чем убрать его на хранение или приступить к другой процедуре. Правильно очищенное устройство не должно иметь видимых следов загрязнений или влаги. Примечание: данное изделие не является водонепроницаемым. Чистить устройство можно только влажной тканью или очищающей салфеткой, не содержащей спирта. Не погружайте устройство в воду и не мойте его под проточной водой. Не допускайте контакта устройства с едкими растворами, которые могут повредить его внешний вид и функциональность.
14. **НЕ РАЗБИРАТЬ.** Разборка или неправильная сборка может привести к риску поражения электрическим током, пожару или воздействию химических веществ аккумулятора. Гарантия будет аннулирована в случае разбора устройства, аккумулятора, зарядного устройства или удаления каких-либо частей.
15. **ХРАНЕНИЕ УСТРОЙСТВА И ЗАРЯДНОГО КАБЕЛЯ.** Хранить в сухом, прохладном месте. Заряжайте устройство только при температуре окружающей среды от 40°C/104°F до 0°C/32°F. Не храните устройство или зарядный кабель в местах, где температура может превышать 70 °C/158 °F, например, под прямыми солнечными лучами, в транспортном средстве или в металлическом здании летом. Заряжайте аккумулятор каждые 3 месяца.

RU

Сканируйте QR-код, чтобы получить копию Декларации о соответствии Регламенту (ЕС) 2019/1020



УХОД ЗА УСТРОЙСТВОМ. Значения символов:

№	Обозначение	Описание	Расположено
1		Маркировка CE	На табличке с тех. данными
2		Перед использованием прочтите руководство пользователя.	На упаковке
3		Раздельный сбор отходов электрического и электронного оборудования. Примечание: для получения дополнительной информации об утилизации оборудования, его частей и аксессуаров, обращайтесь к местному органу.	На табличке с тех. данными
4	IP22	Классификация IP: Первая цифра 2: Защищен от доступа пальцем к опасным частям, согласно испытаниям шарнирным пальцем Ф 12 мм и длиной 80 мм должен иметь достаточный зазор от опасных частей и защищен от твердых посторонних предметов размером Ф 12,5 мм и более.	На табличке с тех. данными
5		RCM	На этикетке и упаковке
6		Применение: тип BF	На табличке с тех. данными
7		Информация о производителе	На табличке с тех. данными
8		Знак UKCA для Великобритании	На табличке с тех. данными
9		Bluetooth	На упаковке
10		МК Канада	На табличке с тех. данными
11		Уникальная идентификация устройства (UDI)	На этикетке и упаковке
12		Дата производства	На табличке с тех. данными

РУКОВОДСТВО И ДЕКЛАРАЦИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ – ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ – ДЛЯ ВСЕГО ОБОРУДОВАНИЯ И СИСТЕМ

Руководство и декларация производителя –электромагнитное излучение		
Theragun Mini Plus предназначен для использования в электромагнитной среде, указанной ниже. Клиент или пользователь Theragun Mini Plus должен обеспечить использование в такой среде.		
ТЕСТ	СООТВЕТСТВИЕ	ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ СРЕДА - УКАЗАНИЯ
Радиочастотные излучения CISPR 11	Группа 1	Theragun Mini Plus использует радиочастотную энергию только для своих внутренних функций. Поэтому его радиочастотное излучение очень низкое и вряд ли вызовет помехи в близлежащем электронном оборудовании. Theragun Mini Plus подходит для использования в любых учреждениях, включая жилые помещения и учреждения, напрямую подключенные к общественной низковольтной сети электроснабжения, которая снабжает здания, используемые в бытовых целях.
Радиочастотные излучения CISPR 11	Класс В	
Гармонические излучения IEC 61000-3-2	Неприменимо	
Функция напряжения/мерцание IEC 61000-3-3	Неприменимо	


РУКОВОДСТВО И ДЕКЛАРАЦИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ – ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ – ДЛЯ ВСЕГО ОБОРУДОВАНИЯ И СИСТЕМ

Руководство и декларация производителя – электромагнитная устойчивость			
Theragun Mini Plus предназначен для использования в электромагнитной среде, указанной ниже. Клиент или пользователь Theragun Mini Plus должен обеспечить использование в такой среде.			
ТЕСТ НА УСТОЙЧИВОСТЬ	ТЕСТОВЫЙ УРОВЕНЬ IEC 60601	УРОВЕНЬ СООТВЕТСТВИЯ	ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ СРЕДА - УКАЗАНИЯ
Электростатический разряд (ЭСР) IEC 61000-4-2	± 8 кВ контакт ± 2 кВ, ± 4 кВ, ± 8 кВ, ± 15 кВ напряжение в воздухе	± 8 кВ контакт ± 2 кВ, ± 4 кВ, ± 8 кВ, ± 15 кВ воздух	Полы должны быть деревянными, бетонными или керамическими плитами. Если полы покрыты синтетическим материалом, относительная влажность воздуха должна быть не менее 30 %.
Электростатический переходный процесс / всплеск IEC 61000-4-4	± 2 кВ для линий электропередач ± 1 кВ для линии входа/выхода	Н/П	Качество электросети должно соответствовать типичной коммерческой или больничной среде.
Выброс IEC 61000-4-5	± 1 кВ дифференциальный режим ± 2 кВ общий режим	Н/П	Качество электросети должно соответствовать типичной коммерческой или больничной среде.
Скачки напряжения, короткие прерывания и колебания напряжения на входных линиях электропитания IEC 61000-4-11	0 % UT; 0,5 цикл g) При 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° и 315° 0 % UT; 1 цикл и 70 % UT; 25/30 циклов Однофазное: при 0° 0 % UT; 250/300 циклов 0 % UT; 250/300 циклов	Н/П	Качество электропитания должно соответствовать типичному коммерческому или больничному оборудованию. Если пользователю Theragun Mini Plus требуется непрерывная работа во время перебоев в электроснабжении, рекомендуется, чтобы Theragun Mini Plus питался от источника бесперебойного питания или аккумулятора.
Частота сети (магнитное поле 50/60 Гц) IEC 61000-4-8	30 А/м	30 А/м	Магнитные поля промышленной частоты должны быть на уровнях, характерных для типичного места в типичной коммерческой или больничной среде.
ПРИМЕЧАНИЕ: U _T - это напряжение сети переменного тока перед применением тестовой нагрузки.			

Руководство и декларация производителя – электромагнитная устойчивость – для ОБОРУДОВАНИЯ и СИСТЕМ

Руководство и декларация производителя – электромагнитная устойчивость

Theragun Mini Plus предназначен для использования в электромагнитной среде, указанной ниже. Клиент или пользователь **Theragun Mini Plus** должен обеспечить использование в такой среде.

ТЕСТ НА УСТОЙЧИВОСТЬ	ТЕСТОВЫЙ УРОВЕНЬ IEC 60601	УРОВЕНЬ СООТВЕТСТВИЯ	ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ СРЕДА - УКАЗАНИЯ
Проводимый RF	3 (среднеквадратическое напряжение)	Н/П	Портативное и мобильное оборудование радиосвязи не должно использоваться ближе к любой части Theragun Mini Plus , включая кабели, чем рекомендуемое расстояние разнесения, рассчитанное по уравнению, применимому к частоте передатчика. Рекомендуемое расстояние разнесения:
IEC 61000-4-6	150 кГц - 80 МГц 6 В в диапазонах ISM и любительских радиодиапазонов от 0,15 МГц до 80 МГц	10 В/м	$d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$ <div>от 80 МГц до 800 МГц</div> $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$
Излучаемые RF	10 В/м	От 80 МГц до 2,7 ГГц	$d = \left[\frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P}$ <div>от 800 МГц до 2,7 ГГц</div> $d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
МЭК 61000-4-3	От 80 МГц до 2,7 ГГц Тест 385МГц-5785МГц Технические характеристики УСТОЙЧИВОСТИ ПОРТА КОРПУСА к радиочастотному оборудованию беспроводной связи (см. таблицу 9 стандарта IEC 60601-1-2:2014)	385МГц-5785МГц Нормативные испытания на ЗАЩИЩЕННОСТЬ ПОРТА КОРПУСА от радиочастотного оборудования беспроводной связи (см. таблицу 9 стандарта IEC 60601-1-2:2014)	<p>где p – максимальная выходная мощность передатчика в ваттах (Вт) в соответствии с данными производителя передатчика, а d – рекомендуемое расстояние разнесения в метрах (м).^б Напряженность поля от стационарных RF передатчиков, определяемая путем электромагнитного обследования объекта, >а должна быть меньше уровня соответствия в каждом диапазоне частот.^бПомехи могут возникать вблизи оборудования, обозначенного следующим символом:</p> 

ПРИМЕЧАНИЕ 1. При 80 МГц и 800 МГц применяется более высокий диапазон частот. ПРИМЕЧАНИЕ 2. Данные рекомендации применимы не во всех ситуациях. На ЭМВ влияют поглощение и отражение от конструкций, предметов и людей.

а ISM (промышленные, научные и медицинские) диапазоны от 150 кГц до 80 МГц: 6,765 МГц – 6,795 МГц; 13,553 МГц – 13,567 МГц; 26,957 МГц – 27,283 МГц; и 40,66 МГц – 40,70 МГц. Радилюбительские диапазоны от 0,15 МГц до 80 МГц: 1,8 МГц – 2,0 МГц, 3,5 МГц – 4,0 МГц, 5,3 МГц – 5,4 МГц, 7 МГц – 7,3 МГц, 10,1 МГц – 10,15 МГц, 14 МГц – 14,2 МГц, 18,07 МГц – 18,17 МГц, 21,0 МГц – 21,4 МГц, 24,89 МГц – 24,99 МГц, 28,0 МГц – 29,7 МГц и 50,0 МГц – 54,0 МГц.

б Силы поля от стационарных передатчиков, таких как базовые станции для радиотелефонов (сотовых/беспроводных) и наземных мобильных радиостанций, любительских радиостанций, AM и FM радиовещания и телевизионного вещания, не могут быть предсказаны теоретически с точностью. Для оценки электромагнитной обстановки из-за стационарных радиопередатчиков следует рассмотреть электромагнитное обследование места. Если измеренная сила поля в месте, где используется **Theragun Mini Plus**, превышает применимый уровень соответствия RF выше, следует **наблюдать за Theragun Mini Plus** для проверки нормальной работы. Если наблюдаются ненормальные характеристики, могут потребоваться дополнительные меры, такие как переориентация или перемещение **Theragun Mini Plus**.

с В диапазоне частот от 150 кГц до 80 МГц напряженность поля должна быть менее 3 В/м.

Рекомендуемые расстояния между портативным и мобильным оборудованием радиочастотной связи и ОБОРУДОВАНИЕМ или СИСТЕМОЙ – для ОБОРУДОВАНИЯ и СИСТЕМ

Рекомендуемые расстояния между портативным и мобильным оборудованием радиосвязи и Theragun Mini Plus

Theragun Mini Plus предназначен для использования в электромагнитной среде, в которой излучаемые радиочастотные помехи контролируются. Клиент или пользователь **Theragun Mini Plus** может помочь предотвратить электромагнитные помехи, поддерживая минимальное расстояние между портативным и мобильным оборудованием радиочастотной связи (передатчиками) и **Theragun Mini Plus**, как рекомендовано ниже, в соответствии с максимальной выходной мощностью оборудования связи.

Номинальный максимум мощности передатчика Вт	Расстояние разделения в зависимости от частоты передатчика, м			
	150 кГц - 80 МГц за пределами диапазонов ISM и любительской радиосвязи $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	150 кГц - 80 МГц в диапазонах ISM и любительских радиодиапазонов $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	от 80 МГц до 800 МГц $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	от 80 МГц до 800 МГц $d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0,01	0,12	0,20	0,035	0,07
0,1	0,38	0,63	0,11	0,22
1	1,2	2,00	0,35	0,70
10	3,8	6,32	1,10	2,21
100	12	20,00	35	70

Для передатчиков с максимальной выходной мощностью, не указанной выше, рекомендуемое расстояние между передатчиками d в метрах (м) может быть рассчитано с помощью уравнения, применимого к частоте передатчика, где P – максимальная выходная мощность передатчика в ваттах (Вт) по данным производителя передатчика.

ПРИМЕЧАНИЕ 1. При частотах 80 МГц и 800 МГц применяется разделяющее расстояние для более высокочастотного диапазона.

ПРИМЕЧАНИЕ 2. Данные рекомендации применимы не во всех ситуациях. На распространение ЭМВ влияют поглощение и отражение от конструкций, предметов и людей.



Therabody

Born in Los Angeles, CA.
Designed for everybody.

   
@Therabody