



Therabody

Theragun Sense

2-ое поколение

Руководство пользователя

Насадки в комплекте



Демпферная –
используйте на нежных или
чувствительных областях для уменьшения
мышечных и других типов болей



Стандартная шаровая –
используется для снятия болей и активизации мелких
и крупных групп мышц

Краткое руководство

1. Нажмите и удерживайте центральную кнопку, чтобы включить устройство.
2. Выберите «Быстрый старт» или переключайтесь между предустановленными процедурами с помощью кнопок вверх/вниз. Для выбора нажмите центральную кнопку.
3. При использовании устройства на ЖК-экране будет отображаться прилагаемое давление.
4. Выберите скорость, переключаясь между пятью вариантами с помощью кнопок вверх/вниз.
5. Нажмите и удерживайте центральную кнопку, чтобы выключить устройство.
6. Быстро нажмите центральную кнопку три раза, чтобы включить/выключить блокировку.



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



Сделайте вашу терапию еще эффективнее с помощью приложения Therabody. Coach by Therabody предоставляет персонализированные рекомендации по восстановлению, основанные на ваших целях и данных об активности. Благодаря программам, разработанным экспертами, вы будете точно знать, когда и как использовать Theragun для более быстрого восстановления и улучшения подвижности – без догадок и проб.

1. Обзор устройства

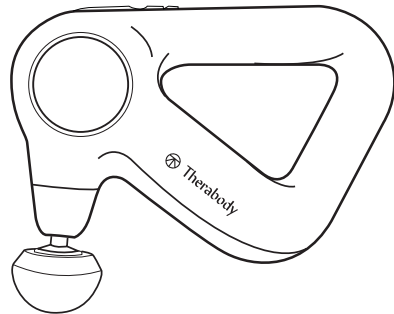
Theragun Sense

RU

Theragun Sense (2-го поколения) — единственный Theragun, разработанный специально для снятия стресса. Теперь устройство стало еще более интуитивным благодаря встроенным пошаговым инструкциям и отображению силы воздействия в режиме реального времени. Устройство оснащено усовершенствованным ЖК-дисплеем, на котором отображается сила давления, и предлагает 4 предустановленные программы, которые можно заменить на 5 ваших любимых из приложения Therabody. Легкий, тихий и удобный в использовании, Theragun Sense оснащен 5 скоростями, 2 насадками, созданными на основе научных исследований, и батареей со временем работы до 2 часов. Устройство создано, чтобы вы могли пользоваться им ежедневно!

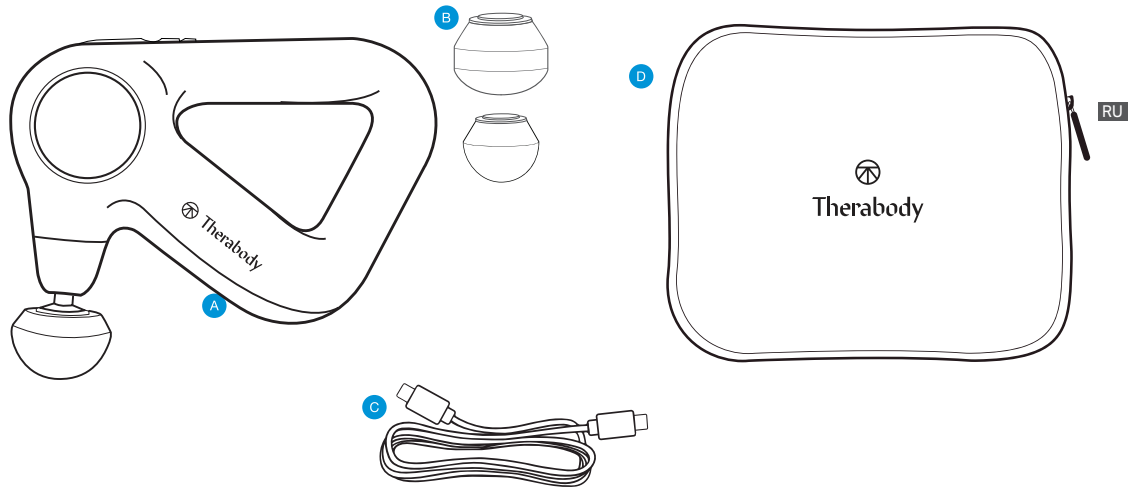
Предполагаемое использование

Theragun Sense обеспечивает научно обоснованную 12-миллиметровую перкуссионную терапию, которая помогает снизить болевые ощущения и расслабить мышцы.



2. Комплектация

- A Устройство Theragun Sense
- B Две насадки (демпферная, стандартная шаровая)
- C Зарядный кабель USB-C
- D Чехол для переноски



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.

С помощью приложения Therabody вы получите доступ к обучающим материалам, подобранным с учётом ваших целей, уровня активности и потребностей, а также узнаете, как максимально эффективно использовать ваше устройство. Вы также можете загрузить готовые пошаговые процедуры прямо в ваш Theragun Sense для быстрого доступа в любом месте.

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

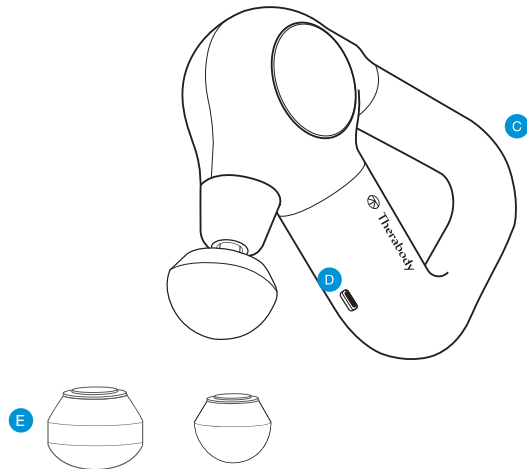
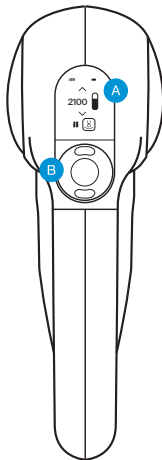
1. Загрузите приложение Therabody из App Store или Play Store.
2. Следуйте инструкциям в приложении, чтобы создать новую учетную запись и подтвердить свой адрес электронной почты.
3. После входа в систему следуйте инструкциям по подключению устройства к приложению. Убедитесь, что функция Bluetooth® на вашем телефоне включена.
4. При появлении соответствующего запроса выберите «Theragun Sense» в качестве устройства Therabody.
5. Нажмите и удерживайте кнопку включения/выключения на устройстве, чтобы включить его. Устройство должно быть включено, чтобы приложение могло его обнаружить и синхронизироваться с ним.
6. Выберите «Theragun Sense», чтобы подтвердить подключение устройства и приложения.
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.



Отсканируйте QR-код, чтобы начать.

4. Знакомство с устройством

- A** ЖК-дисплей с высоким разрешением
- B** Кнопочная панель
- C** Запатентованная треугольная рукоять с разными вариантами хвата
- D** Разъем USB-C
- E** Сменные массажные насадки



5. Использование вашего устройства

1. **Возьмите устройство.** Запатентованная треугольная конструкция рукояти Theragun позволяет держать Theragun Sense с любой стороны различными вариантами хвата. Это позволяет легко обрабатывать труднодоступные зоны (такие, как спина) без нагрузки на кисти, запястья и предплечья.
2. **Включите устройство.** Чтобы включить устройство, нажмите и удерживайте центральную кнопку на устройстве. При включении устройства включится его ЖК-экран.
3. **Выберите процедуру.** Выберите "Быстрый старт", чтобы начать использовать устройство без пошаговой процедуры, или нажатиями вверх или вниз переключайтесь между предустановленными пошаговыми программами. Нажмите центральную кнопку, чтобы выбрать нужную процедуру. Следуйте указаниям на экране: устройство будет направлять вас, подсказывая нужные группы мышц. Программа, использованная во время вашего предыдущего сеанса, будет процедурой по умолчанию для вашего следующего сеанса.
4. **Меняйте встроенные процедуры.** С помощью приложения Therabody загружайте на свое устройство новые пошаговые процедуры. Меняйте процедуры в зависимости от ваших текущих потребностей.
5. **Выберите скорость перкуссий.** После выбора желаемой процедуры переключайтесь между пятью вариантами скорости, нажимая кнопки вверх и вниз, чтобы увеличить или уменьшить скорость ударного воздействия.
6. **Используйте устройство.** Плавно перемещайте насадку устройства по целевым областям, по мере необходимости применяя легкое или умеренное давление. Оказываемое давление будет сразу отображаться на ЖК-дисплее. Одна полоска соответствует легкому давлению, а три полоски показывают сильное давление. Не начинайте с давления непосредственно на область дискомфорта. Вместо этого плавно перемещайте насадку вокруг этой области для снижения дискомфорта.
7. **Изменяйте процедуру по вашему предпочтению.** Нажмите центральную кнопку, чтобы приостановить программу. Вы можете пропустить этап процедуры, выбрав Пропуск, выйти из процедуры, выбрав Выход [X], или возобновить её, коротко нажав центральную кнопку.
8. **Выключите устройство.** Чтобы выключить устройство, нажмите и удерживайте центральную кнопку. Устройство автоматически выключится, если вы находитесь на главном экране и не используете его в течение 3 или более минут, если устройство находится в режиме паузы 10 или более минут или процедура длится 15 или более минут без перерыва.
9. **Заблокируйте устройство.** Когда устройство не используется или находится в процессе транспортировки, заблокируйте его, чтобы предотвратить случайное включение. Быстро нажмите центральную кнопку три раза, чтобы активировать функцию блокировки. Быстро нажмите кнопку три раза еще раз, чтобы разблокировать устройство.

Автоматическое выключение

Устройство автоматически отключится, если оно включено, но перкуссионная терапия не используется, через 10 минут при наличии подключения к приложению Therabody или через 3 минуты, если устройство не подключено к приложению Therabody.

6. Насадки

Устройство оснащено двумя высококачественными насадками, разработанными на основе научных исследований для индивидуального воздействия. Насадки удобны, гигиеничны и не впитывают пот, лосьоны или масла.

RU

Насадка				Область/мышцы				Предполагаемое использование			
				Демпферная				Для нежных или чувствительных мышц			
				Стандартная шаровая				Для малых и больших групп мышц			
								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.			
								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.			

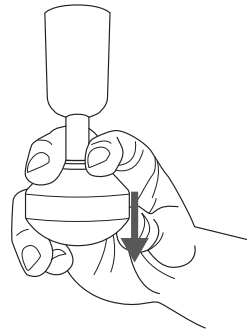
Как устанавливать и снимать насадки

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 рукоятку, а другой - за насадку. Поместив пальцы по бокам пластиковой основы насадки, потяните за нее, снимая насадку с перкуSSIONного механизма.

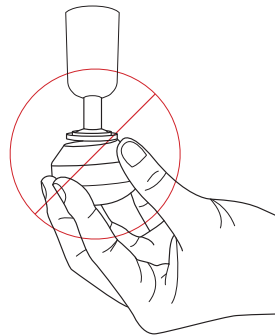
Предупреждение: избегайте попадания пальцев между насадкой и перкуSSIONным механизмом, так как это может привести к защемлению или травме.

**Насадки можно использовать с другими моделями устройств Theragun®, включая Theragun Prime, Elite, Relief, Sense и Mini.*

Если вы заметите признаки износа насадки, то ее рекомендуется заменить на новую. Посетите сайт therabody.com, чтобы приобрести все насадки Theragun®.



✓
Правильно



✗
Неправильно

7. Уход, чистка и зарядка

Обслуживание устройства

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

Очистка вашего устройства

1. Устройство НЕ является водонепроницаемым или НЕ подходит для машинной стирки. 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.
4. После этого другой салфеткой продезинфицируйте поверхность: тщательно протрите устройство и насадки круговыми движениями.

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

Зарядка вашего устройства

Когда устройство включено уровень заряда аккумулятора постоянно отображается на ЖК-экране в правом верхнем углу.

RU

1. Перед зарядкой выключите устройство. Во время зарядки устройство не включается.
2. Подключите один конец зарядного кабеля к зарядному порту USB-C на устройстве. Подключите другой конец зарядного кабеля к адаптеру питания.
3. Во время зарядки процентный уровень заряда аккумулятора будет отображаться на ЖК-экране.
4. После завершения зарядки значок аккумулятора станет непрерывным зеленым и будет отображать уровень заряда 100%.
5. После завершения зарядки отсоедините кабель USB-C от устройства.

Время автономной работы устройства составляет до 120 минут, в зависимости от используемой скорости и давления.

Адаптер питания в комплект не входит. Используйте зарядный кабель с адаптером питания USB-C мощностью не менее 5 Вт с рекомендуемым напряжением 5–15 В.

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

Храните и транспортируйте свое устройство

Храните и транспортируйте устройство в дорожной сумке. 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. Заряжайте аккумулятор каждые 3 месяца.

8. Руководство по устранению неполадок

Описание проблемы	Код ошибки	Возможная причина	Возможные решения
Двигатель перестает работать	Остановка работы или двигателя На экране появляется предупреждение о перегреве 1001, а затем экран гаснет	Аккумулятор перегревается Температура аккумулятора превышает 65° во время использования Температура аккумулятора превышает 55° во время зарядки	Убедитесь, что устройство выключено, отсоедините его от зарядного устройства и оставьте на 60 минут
	Остановка работы или двигателя На экране появляется предупреждение о перегреве 1002, а затем происходит возврат на экран Быстрый старт.	Двигатель перегревается Температура двигателя превышает 100°. Двигатель не должен запускаться, если температура превышает 90°.	Убедитесь, что устройство выключено, отсоедините его от зарядного устройства и оставьте на 60 минут
Не удастся зарядить устройство	Н/П	Кабель адаптера питания некорректно подключен к гнезду адаптера на консоли	Убедитесь, что кабель адаптера питания надежно подключен к разъему на устройстве, а адаптер питания подключен к розетке с напряжением 100–240 В. Если это не поможет, обратитесь в Therabody за дополнительной помощью. Посетите https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html для получения информации о доступных способах связи.
		Напряжение в подключенной розетке выходит за пределы диапазона 100–240 Вольт	

Описание проблемы	Код ошибки	Возможная причина	Возможные решения
Устройство заряжается очень медленно	Медленная или неполная зарядка	Возможно, возникла проблема с адаптером или мощность адаптера слишком низкая	Убедитесь, что вы используете кабель USB-C из комплекта поставки или кабель от сертифицированного производителя.
			Если проблема не устранена, обратитесь за помощью в компанию Therabody. Посетите https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html для получения информации о доступных способах связи.
Механический шум	При включении устройства раздается дребезжащий звук	Внутренняя неисправность	Свяжитесь с Therabody для получения дополнительной помощи. Посетите https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.htm для ознакомления с доступными способами связи.
Проблема с подключением Bluetooth	Не удастся подключиться к приложению или после подключения устройство плохо работает	На устройстве не установлена последняя версия прошивки	Обновите прошивку устройства и попробуйте подключиться к Bluetooth еще раз.
		Версия или операционная система телефона не поддерживают подключение	Обновите ПО телефона до последней версии. Если это не помогло, попробуйте установить приложение на другой телефон.

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. Бывают случаи, когда рекомендуется изменить способ использования устройств (см. меры предосторожности), или случаи, когда использование определенных устройств нецелесообразно (см. противопоказания). Перед использованием прочтите в полном объеме следующую информацию по технике безопасности для устройства.

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 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 имплантами 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

Особые виды терапии

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
- Выступающие или костные участки
- Атипичные ощущения (например, онемение)
- Чувствительность к давлению
- 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 (ТПУ, ПК+АБС, алюминий, пластик, РА6, Полиуретановая пена и краска)

Ограниченная гарантия

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>.

Медицинское устройство класса 1, зарегистрированное в 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

Произведено и распространено для:
Therabody, Inc.
1640 Ю. Сепульведа
Suite 300
Лос-Анджелес, Калифорния 90025, США

Therabody International Limited
5th Floor, 40 Mespil Road,
D04C2N4 Дублин, Ирландия

Therabody UK Limited
Portsoken House 155-157
Миньеритиз, Лондон,
Великобритания, EC3N1LJ

Информация об аккумуляторе устройства — ЕС
Вес: 0,35 фунта, 160 г
Емкость: 2500 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 Therabody 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.

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 перезаряда. 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 это устройство от электрической розетки сразу после использования и перед чисткой. 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 устройство должно быть с полностью заряженным аккумулятором. Therabody 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 отремонтировать 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 0°C до 40°C. Не храните

устройство или зарядный кабель USB-C там, где температура может превышать 40°C, например, под прямыми солнечными лучами, в автомобиле или в гараже в летнее время. Заряжайте аккумулятор каждые 3 месяца.

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

RU



№	Обозначение	Описание	Расположение
1		Маркировка CE	На табличке с тех. данными
2		Перед использованием прочтите руководство пользователя.	В комплекте
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

№	Обозначение	Описание	Расположение
6		Применение: тип BF	На табличке с тех. данными
7		Информация о производителе	На табличке с тех. данными
8	UKCA	Знак UKCA для Великобритании	На табличке с тех. данными
9	 Bluetooth	Bluetooth	На упаковке
10	IC	МК Канада	На табличке с тех. данными
11		Уникальный идентификатор 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 Sense предназначен для использования в электромагнитной среде, указанной ниже. Клиент или пользователь Theragun Sense должен убедиться, что он используется в такой среде.		
ТЕСТ	СООТВЕТСТВИЕ	ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ СРЕДА - УКАЗАНИЯ
Радиочастотные излучения CISPR 11	Группа 1	Theragun Sense использует радиочастотную энергию только для своих внутренних функций. Поэтому его RF излучение очень низкое и вряд ли вызовет помехи в близлежащем электронном оборудовании.
Радиочастотные излучения CISPR 11	Класс В	
Гармонические излучения IEC 61000-3-2	Класс А	
Напряжение/мерцающие излучения IEC 61000-3-3	Соответствует	

Руководство и декларация производителя – электромагнитная устойчивость

Theragun Sense предназначен для использования в электромагнитной среде, указанной ниже. Клиент или пользователь Theragun Sense должен убедиться, что он используется 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 воздух	± 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	±2кВ для линий электропередач ± 1 кВ для линии входа/выхода	±2кВ для линий электропередач	Качество электропитания должно соответствовать качеству типичной коммерческой или домашней среды.
Выброс IEC 61000-4-5	± 1 кВ дифференциальный режим ± 2 кВ общий режим	± 1 кВ дифференциальный режим	Качество электропитания должно соответствовать качеству типичной коммерческой или домашней среды.
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 цикл	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 цикл	Качество электропитания должно соответствовать типичному коммерческому или домашнему окружению. Если пользователю Theragun Sense требуется непрерывная работа во время перебоев в электроснабжении, рекомендуется, чтобы Theragun Sense питался от источника бесперебойного питания или батареи.
Частота сети (магнитное поле 50/60 Гц) IEC 61000-4-8	30 А/м	30 А/м	Магнитные поля промышленной частоты должны соответствовать уровням, характерным для обычной коммерческой или домашней обстановки.
ПРИМЕЧАНИЕ: U _T - это напряжение сети переменного тока перед применением тестовой нагрузки.			

Theragun Sense предназначен для использования в электромагнитной среде, указанной ниже. Клиент или пользователь **Theragun Sense** должен убедиться, что он используется в такой среде.

ТЕСТ НА УСТОЙЧИВОСТЬ	ТЕСТОВЫЙ УРОВЕНЬ IEC 60601	УРОВЕНЬ СООТВЕТСТВИЯ	ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ СРЕДА - УКАЗАНИЯ
Проводимый RF IEC 61000-4-6	3 (среднеквадратическое напряжение) 150 кГц - 80 МГц 6 В в диапазонах ISM и любительских радиодиапазонов от 0,15 МГц до 80 МГц	3 (среднеквадратическое напряжение) 150 кГц - 80 МГц 6 В в диапазонах ISM и любительских радиодиапазонов от 0,15 МГц до 80 МГц	Портативное и мобильное радиочастотное коммуникационное оборудование не следует использовать ближе к любой части Theragun Sense , включая кабели, чем рекомендуемое расстояние разнесения, рассчитанное по уравнению, применимому к частоте передатчика. Рекомендуемое расстояние разделения: $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[\frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$ 80 МГц - 800 МГц 800 МГц - 2,7 ГГц, где р - максимальная выходная мощность передатчика в ваттах (Вт) в соответствии с изготовителем передатчика, а d — рекомендуемое расстояние разделения в метрах (м). ^б Напряженность поля от стационарных радиочастотных передатчиков, определяемая электромагнитным обследованием объекта,* должна быть меньше уровня соответствия в каждом диапазоне частот. ^б Вблизи оборудования, обозначенного следующим символом, могут возникать помехи: ПРИМЕЧАНИЕ 1. При 80 МГц и 800 МГц применяется более высокий диапазон частот. ПРИМЕЧАНИЕ 2. Эти рекомендации могут применяться не во всех ситуациях. Электромагнитный сигнал зависит от поглощения и отражения от конструкций, предметов и людей. 
Излучаемые радиочастоты IEC 61000-4-3	10 В/м 80 МГц - 2,5 ГГц 385МГц-5785МГц Нормативные испытания на ЗАЩИЩЕННОСТЬ ПОРТА КОРПУСА от радиочастотного оборудования беспроводной связи (см. таблицу 9 стандарта IEC 60601-1-2:2014)	10 В/м 80 МГц - 2,5 ГГц 385МГц-5785МГц Нормативные испытания на ЗАЩИЩЕННОСТЬ ПОРТА КОРПУСА от радиочастотного оборудования беспроводной связи (см. таблицу 9 стандарта IEC 60601-1-2:2014)	
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. Радиолобительские 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 Напряженность поля от стационарных передатчиков, таких как базовые станции для радиотелефонов (сотовых/беспроводных) и наземных мобильных радиостанций, любительских радиостанций, радиостанций AM и FM и телевизионных вещателей, невозможно предсказать теоретически с точностью. Для оценки электромагнитной обстановки, создаваемой стационарными радиочастотными передатчиками, следует рассмотреть возможность проведения электромагнитного обследования объекта. Если измеренная напряженность поля в месте использования Theragun Sense превышает применимый уровень соответствия радиочастотам, указанный выше, следует провести наблюдение за Theragun Sense, чтобы убедиться в его нормальной работе. Если наблюдаются отклонения в работе, могут потребоваться дополнительные меры, такие как переориентация или перемещение Theragun Sense. 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 Sense**

Theragun Sense предназначен для использования в электромагнитной среде, в которой излучаемые радиочастотные помехи контролируются. Клиент или пользователь Theragun Sense может помочь предотвратить электромагнитные помехи, соблюдая минимальное расстояние между портативным и мобильным оборудованием радиосвязи (передатчиками) и Theragun Sense, как рекомендовано ниже, в зависимости от максимальной выходной мощности оборудования связи.

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