



Therabody

# THE RAGUN SENSE

Руководство

# Краткое руководство

## Знакомство с вашим Theragun Sense

RU

### Перкуссионная массажная терапия

Эффективная массажная терапия Theragun с 4 различными насадками.



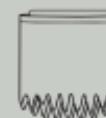
**Демпферная насадка**  
Уменьшение  
дискомфорта и боли  
для нежных или  
чувствительных зон.



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



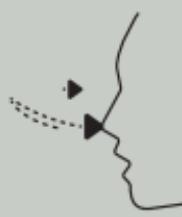
**Насадка "Большой палец"**  
Используется на нижней  
части спины и для терапии  
болезненных триггерных  
точек



**Зубчатая насадка**  
Усиливает  
кровообращение  
и стимулирует  
восстановление



**Биометрический датчик**  
Встроенный биометрический  
датчик для персонализации  
процедур



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



**ЗВУКОВАЯ ТЕРАПИЯ TheraMind**  
Усовершенствуйте заботу о себе с  
помощью бесплатной звуковой терапии,  
доступной в приложении Therabody.

# Успокойте свой разум с помощью управляемых дыхательных упражнений.

Нажмите и удерживайте центральную кнопку, чтобы включить устройство и выберите программу дыхательной терапии. Поместите палец на биометрический датчик, держа устройство обеими руками возле грудной клетки, и займите удобное положение. Не сжимайте руку и не давите на биометрический датчик – это может привести к неточным показаниям.

Позвольте тактильным вибрациям провести вас через 2 минуты дыхательной процедуры. Когда вибрация усиливается, делайте вдох, а когда вибрация уменьшается, делайте выдох. Когда вы завершите процедуру, на экране устройства будет показана ваша минимальная частота сердечных сокращений. la vibrazione diminuisce, espira. Al termine della routine, sullo schermo si visualizza la frequenza cardiaca minima.

## Интересный факт:

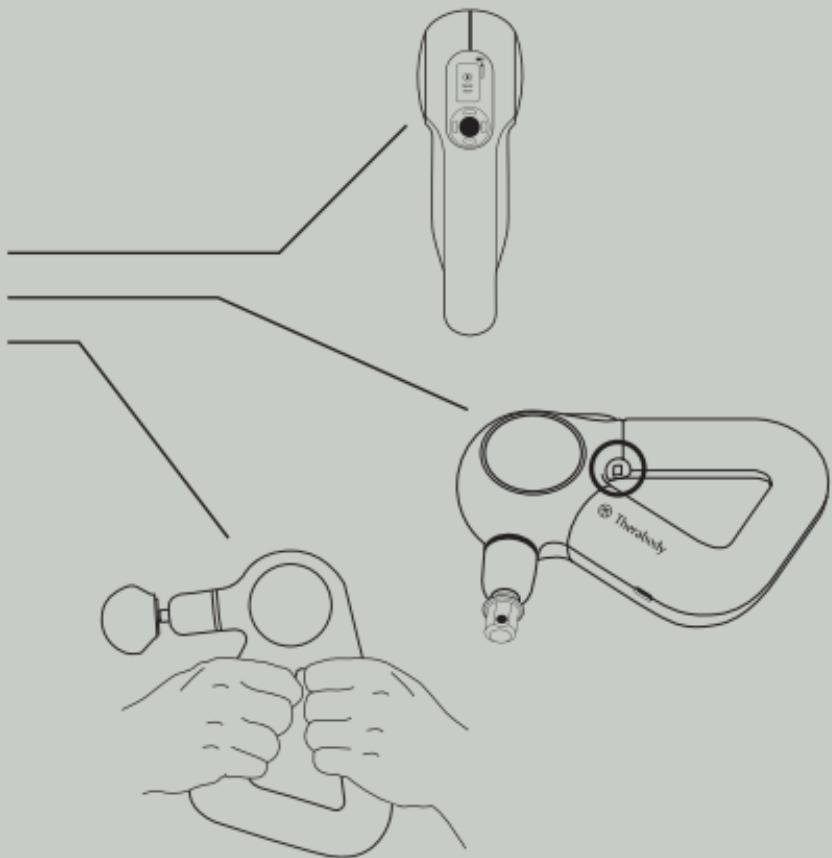
Знаете ли вы, что наука доказала, что ежедневная дыхательная терапия снижает стресс более эффективно, чем ежедневная медитация? Создайте эту новую привычку с помощью вашего Theragun Sense.



Еще больше возможностей в приложении Therabody.

Познакомьтесь с персонализированными процедурами Theragun и научно обоснованной звуковой терапией TheraMind.

RU



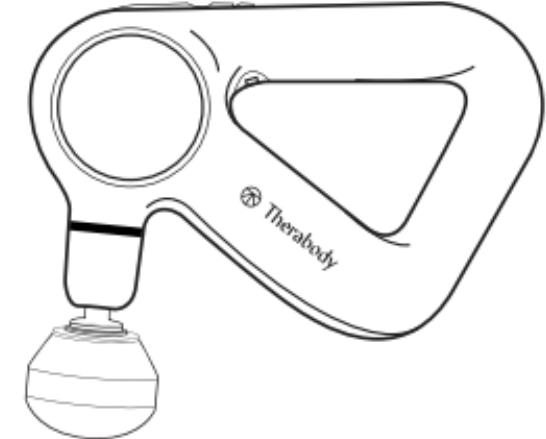
## 1. Обзор продукта

# THE RAGUN SENSE

RU

### Ваш личный помощник для хорошего самочувствия тела и разума.

Легко справляйтесь с любыми вызовами дня с Theragun Sense! Наше эффективное устройство для перкуссионной терапии оснащено встроенным биометрическим датчиком и готовыми дыхательными упражнениями, которые помогут вам уменьшить стресс и напряжение и облегчить мышечные боли. Theragun Sense станет вашем неизменным помощником в ежедневном уходе за вашим телом и мышцами. Пошаговые массажные процедуры с визуальными подсказками и запатентованная треугольная рукоять с несколькими вариантами хвата помогут вам легко и удобно проработать все тело. Дополните ваши велнес-сессии научно разработанной звуковой терапией TheraMind в приложении Therabody. Она поможет вам расслабиться и снять стресс.



### Предполагаемое использование

Устройство для перкуссионной терапии Theragun Sense поможет вам снять дискомфорт и боль в мышцах, вызванные повседневной деятельностью, уменьшить мышечное напряжение, скованность и стресс, а также избавиться от болезненных триггерных точек. Встроенный биометрический датчик и тактильная обратная связь позволят вам отслеживать свой сердечный ритм во время дыхательных и массажных процедур, которые помогут вам расслабиться и снять стресс.

## 2. Установите приложение Therabody, чтобы получить максимум от вашего устройства.

Подключите Theragun Sense к приложению Therabody чтобы получить доступ к обучающему контенту, который поможет вам познакомиться с вашим устройством. С помощью пошаговых рекомендаций приложение Therabody подскажет, как получить максимальную пользу от использования устройства Theragun Sense.



Отсканируйте  
QR-код, чтобы  
начать.

### 3. Подключите ваш Theragun Sense к приложению Therabody

#### ***Начните здесь, если вы новый пользователь приложения Therabody***

RU

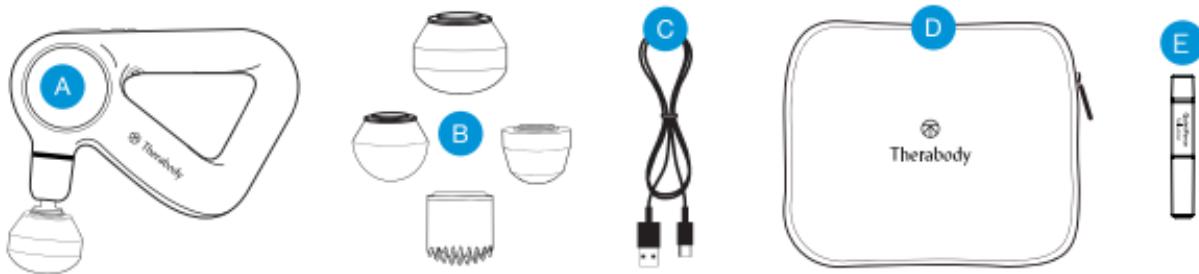
1. Загрузите приложение Therabody из App Store или Play Store.
2. Следуйте инструкциям в приложении, чтобы создать новый аккаунт Therabody и подтвердить ваш e-mail.
3. Для включения Theragun Sense нажмите и удерживайте центральную кнопку. Для сопряжения с мобильным приложением Therabody устройство Theragun Sense должно быть включено.
4. Войдите в аккаунт и выполните отображаемые рекомендации по подключению Theragun Sense к мобильному приложению. Убедитесь, что настройки Bluetooth на телефоне включены.
5. При вопросе приложения об устройстве Therabody выберите "Theragun Sense".
6. После подключения вы сможете узнать, как пользоваться вашим устройством, просмотреть каталог готовых научно обоснованных пошаговых процедур и загружать на Theragun Sense свои собственные процедуры.

#### ***Начните здесь, если вы уже пользовались приложением Therabody.***

1. Откройте приложение Therabody и перейдите на главный экран.
2. Для включения Theragun Sense нажмите и удерживайте центральную кнопку. Для сопряжения с мобильным приложением Therabody устройство Theragun Sense должно быть включено.
3. На главном экране приложения нажмите на верхнюю строку чтобы добавить новое устройство. Убедитесь, что настройки Bluetooth вашего телефона включены.
4. При вопросе приложения об устройстве Therabody выберите "Theragun Sense".
5. После подключения вы сможете узнать, как пользоваться вашим устройством, просматривать каталог готовых научно обоснованных пошаговых процедур и загружать на устройство Theragun Sense свои собственные процедуры.

## 4. Комплектация

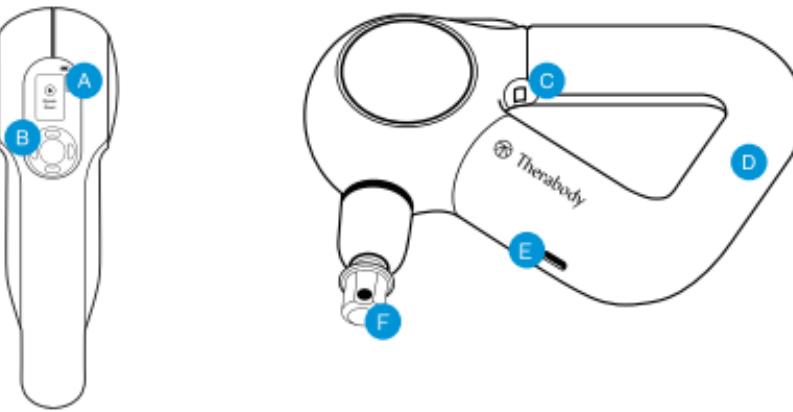
- A** Устройство Theragun
- B** Четыре насадки (Демпферная, "Большой палец", Стандартная шаровая, Зубчатая)
- C** Кабель для зарядки USB-C
- D** Дорожный мешок
- E** Жидкость для ухода за устройством Quiet Force



RU

## 5. Знакомство с вашим Theragun

- A** ЖК-экран с высоким разрешением
- B** Кнопочная панель
- C** Биометрический датчик
- D** Запатентованная треугольная рукоять с разными вариантами хвата
- E** Порт USB-C
- F** Место установки насадки



## 6. Начало работы

RU

### Включение и выключение устройства Theragun.

Чтобы включить Theragun Sense, зажмите и удерживайте центральную кнопку на устройстве. Чтобы выключить устройство, снова зажмите и удерживайте ту же кнопку.

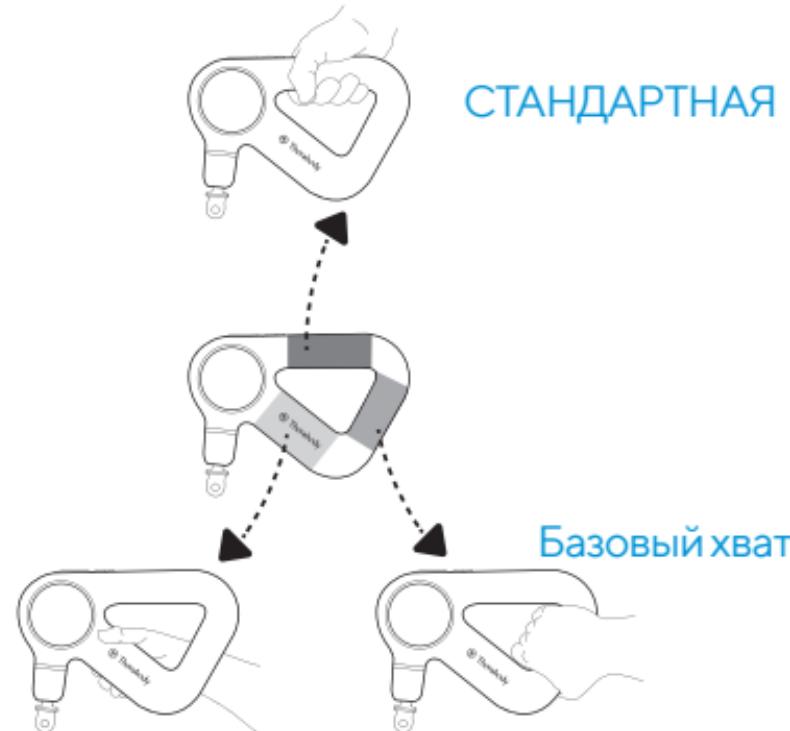
#### Шаг 1

### Возьмите устройство в руки.

Запатентованная рукоять Theragun имеет треугольную форму, поэтому вы можете держать устройство Theragun Sense с любой стороны, используя разные варианты хвата.



Обратный хват



## Шаг 2

### Включите и опробуйте устройство.

Зажмите и удерживайте центральную кнопку, чтобы включить устройство. При включении устройства включится его ЖК-экран. Вы можете выбрать "Быстрый старт" или одну из массажных процедур с помощью кнопок "вверх" и "вниз". Чтобы выбрать процедуру нажмите на центральную кнопку. Перемещайте устройство Theragun Sense 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.

RU

## Шаг 3

### Использование приложения Therabody

Подключите ваш Theragun Sense к приложению Therabody, чтобы узнать больше о том, как пользоваться устройством, получить доступ к пошаговым инструкциям, и получить рекомендации, основанные на ваших персональных целях, типах активности и недомоганиях.

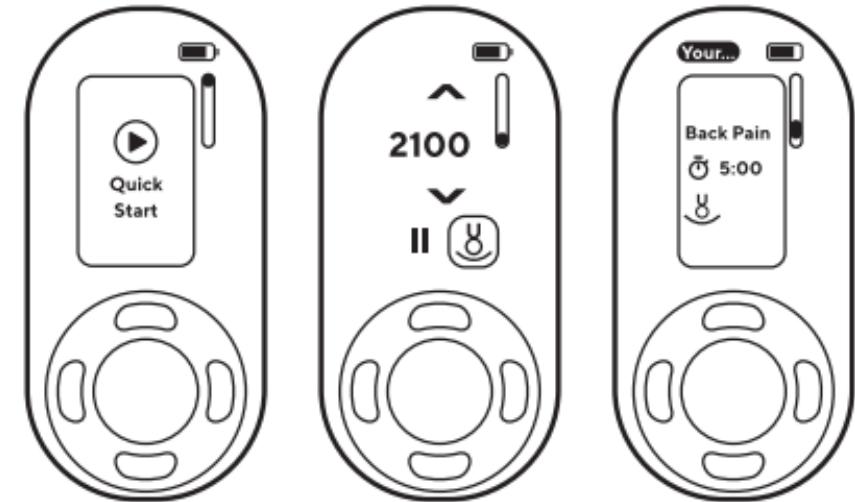
Используя приложение Therabody, вы также можете загрузить готовые пошаговые процедуры прямо на ваше устройство Theragun Sense для быстрого доступа к ним в любой момент.

## 7. Использование Theragun Sense

1. Возьмитесь за эргономичную треугольную рукоять Theragun Triangle. Зажмите и удерживайте центральную кнопку на панели, чтобы

включить устройство. При включении устройства включится его ЖК-экран.

2. Выберите "Быстрый старт", чтобы начать использовать прибор без пошаговой процедуры, или нажатиями вверх или вниз переключайтесь между предустановленными пошаговыми процедурами и нажмите центральную кнопку, чтобы выбрать нужную процедуру. Устройство будет отображать инструкции по переходу от одной группы мышц к другой - следуйте этим рекомендациям.
3. После выбора процедуры вы можете последовательно переключаться между пятью вариантами скорости с помощью кнопок "вверх" и "вниз".
4. Плавно перемещайте устройство по областям, нуждающимся в массаже, применяя при необходимости легкое или умеренное давление. Как только вы начнете оказывать давление устройством на какую-либо часть вашего тела, на ЖК-дисплее сразу начнет отображаться текущий уровень силы воздействия.
5. Коротко нажмите центральную кнопку, чтобы приостановить процедуру. Вы можете пропустить шаг процедуры, выбрав "пропуск", выйти из процедуры, выбрав "выход" [X], или возобновить лечение коротким нажатием центральной кнопки.
6. Нажмите и удерживайте центральную кнопку питания, чтобы выключить устройство.



## 8. Использование биометрического датчика Theragun Sense

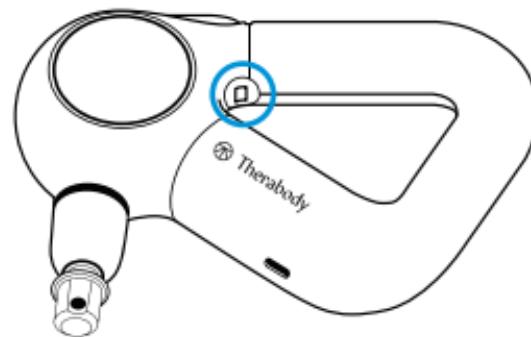
### Процедуры с использованием биометрического датчика в приложении Therabody

Используйте приложение Therabody, чтобы получить доступ к каталогу дыхательных упражнений, использующих биометрический датчик для отслеживания и отображения вашего сердечного ритма. Процедуры с использованием биометрического датчика отмечены значком сердца.

Чтобы использовать биометрический датчик, держите устройство в положении "двойной хват", при этом подушечка указательного пальца должна находиться на биометрическом датчике. Подушечка пальца должна накрывать 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.**

RU



## Предустановленная программа дыхательных упражнений с инструкциями

Устройство Theragun Sense использует готовые научно разработанные дыхательные упражнения, 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 подушечка указательного пальца должна находиться на биометрическом датчике. Устройство будет вибрировать с определенной частотой, чтобы направлять вас во время успокаивающей дыхательной процедуры. Во время этой процедуры устройство Theragun Sense отслеживает ваш сердечный ритм. Ваш самый низкий (минимальный) пульс будет отображаться на экране после завершения процедуры, показывая ваш уровень расслабления во время практики. Цель - снизить частоту сердечных сокращений.

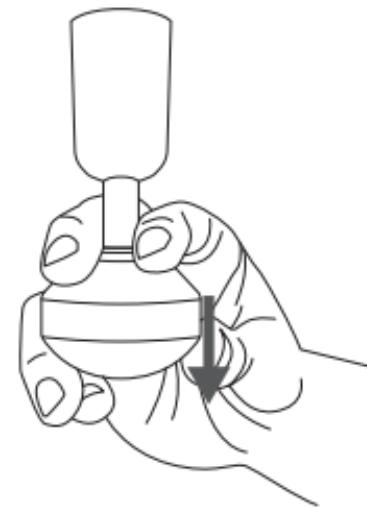
## 10. Сканирование частоты сердечных сокращений и отображение на устройстве

Отслеживайте ваш пульс одним касанием пальца. Включите устройство и дважды коснитесь биометрического датчика пальцем. Найдите удобное положение, при котором кончик указательного пальца полностью закрывает биометрический датчик. Страйтесь не двигаться, пока на экране не появится ваш текущий пульс - примерно 15-30 секунд.

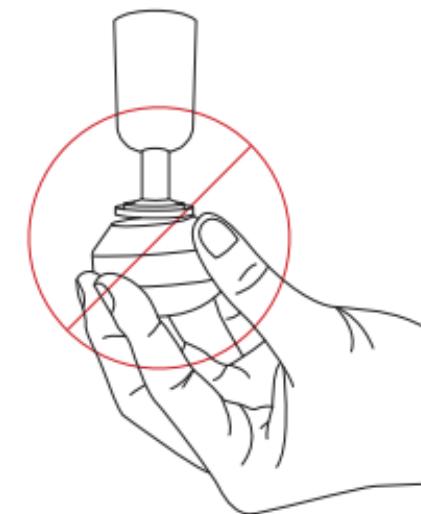
Ваша биометрическая информация не будет доступна или любым образом использована Therabody или её партнерами, если вы явно не согласитесь делиться этими данными с нами через приложение Therabody App, и будет использоваться только в соответствии с Политикой конфиденциальности Therabody.

## 11. Подключение насадок

1. Прежде чем присоединить или снять насадку убедитесь, что устройство выключено.
2. Совместите насадку с наконечником стержня и надавите на нее, для того чтобы подключить.
3. Чтобы снять насадку, возмитесь одной рукой за треугольную рукоять устройства, а другой – за насадку. Поместив пальцы по бокам пластиковой основы насадки, потяните за нее, снимая насадку с перкуссионного механизма.
4. Предупреждение: избегайте попадания пальцев между насадкой и перкуссионным механизмом, так как это может привести к защемлению или травме.



Правильно



Неправильно

## Использование насадок

Theragun Sense имеет четыре высококачественные насадки, предназначенные для более персонализированного воздействия. Насадки, входящие в комплект (Демпферная, Стандартная шаровая, Зубчатая и "Большой палец"), удобны и гигиеничны, они не впитывают пот, лосьоны или масла.



**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 низкоударного 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 концентрированного обезболивающего воздействия на отдельные области. Эта насадка специально разработана для имитации массажа большими пальцами рук. Используйте ее для точечной терапии нижней части спины 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.

## 12. Чистка и уход за устройством Theragun Sense

### Обслуживание прибора

RU

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 Sense НЕ 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.
4. После этого другой салфеткой продезинфицируйте поверхность: тщательно протрите устройство и насадки круговыми движениями.

## 13. Зарядка

- Когда устройство включено уровень заряда аккумулятора постоянно отображается на ЖК-экране в правом верхнем углу.
- Перед подключением зарядки убедитесь, что устройство выключено. Во время зарядки устройство не включается.
- Зарядка устройства Theragun Sense производится через разъем USB-C. Чтобы зарядить устройство Theragun Sense, подключите один конец входящего в комплект кабеля USB-C к устройству, а другой - к адаптеру питания.
- Когда устройство выключено и заряжается, на ЖК-экране будет отображаться уровень заряда аккумулятора в процентах.
- Под достижению полного заряда, значок батареи станет полностью зеленым и будет отображать уровень заряда 100%.
- Отсоедините кабель USB-C от устройства Theragun Sense после завершения зарядки.
- Время автономной работы устройства Theragun Sense 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»

# THE RAGUN

by Therabody

Born in Los Angeles, CA.  
Designed for everybody.



@Therabody