

THERAGUN PRO PLUS

Smart Percussive Therapy Device

Powered by Quiet Force Technology

User manual/Інструкція користувача

Знайомство з вашим Theragun PRO Plus



Світлодіодна терапія
Стимулюючи кровообіг, ви
прискорюєте відновлення.
Поєднуйте з іншими видами впливу
для більш ефективної терапії.



Вібраційна терапія
Зниження болю в суглобах і робота з
чутливими зонами.



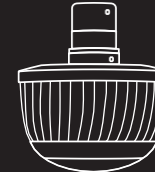
Терапія теплом
Відновлення рухливості м'язів і
прискорення відновлення.



Біометричний датчик
Вбудований біометричний датчик
для персоналізації процедур.



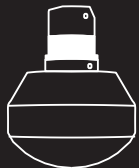
Дихальні вправи
Дихальні вправи з тактильним зворотним
зв'язком для зниження стресу та
поліпшення релаксації.



Терапія холодом (насадка продається
окремо)
Зменшення запалення, болю та
набряку

Перкусійна масажна терапія

Найпотужніша та найглибша масажна терапія Theragun за допомогою 5 різних насадок.



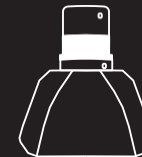
Демпферна насадка Зменшення
дискомфорту і болю для ніжних
або чутливих зон.



Стандартна кульова насадка
Використовується для масажу всього
тіла і зняття м'язової напруги



Насадка «Великий палець»
Використовується на нижній частині
спини і для терапії болючих тригерних
точок



Клинова насадка Для
лопаток, ПВТ і
обробки «скребком»



Зубчаста насадка
Посилює кровообіг і
стимулює відновлення

Розпочніть процедуру

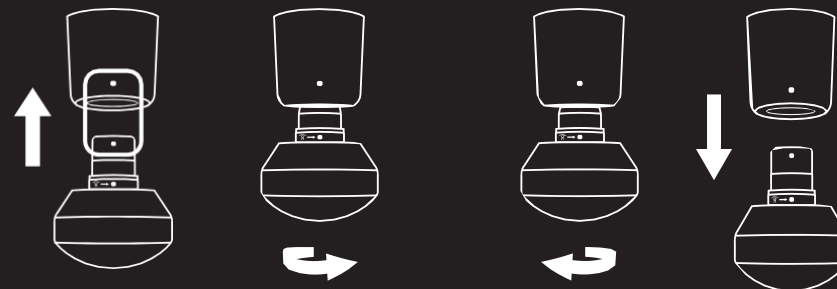
Натисніть і утримуйте центральну кнопку для ввімкнення пристрою. Потім, натискаючи кнопки «вгору» або «вниз», ви можете ознайомитися зі списком вбудованих покрокових процедур прямо з вашого пристрою. Не стискайте руку і не тисніть на біометричний датчик - це може призвести до неточних показань.

Під'єднання насадки

Зіставте білу крапку на пристрої з білою крапкою на насадці. Вставте насадку, поверніть і зафіксуйте.

ПОРАДА ПРОФЕСІОНАЛІВ

Для того, щоб швидко перевірити пульс, двічі торкніться біометричного датчика вказівним пальцем. Знайдіть зручне положення, щоб подушечка пальця повністю закривала датчик, і не рухайтесь, доки на екрані не з'являться показання пульсу.



Встановлення насадки

Зняття насадки



Ще більше можливостей у додатку Therabody.

Налаштуйте свій пристрій під себе і знайдіть процедури, що відповідають вашим потребам.

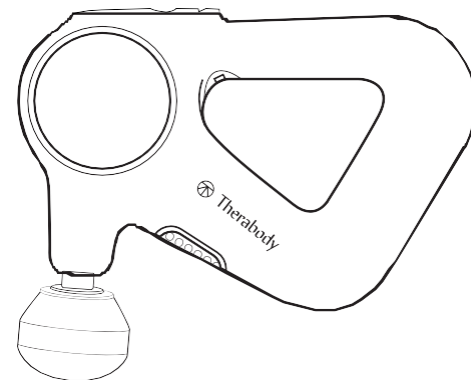
1 Огляд продукту

UA THERAGUN PRO Plus

Ваш особистий помічник для гарного самопочуття тіла і розуму.

Підвищуйте вашу працездатність за допомогою пристрою Theragun PRO Plus - нашого нового інноваційного мультитерапевтичного пристрою, що поєднує в собі наш найсильніший глибокий м'язовий масаж зі світлотерапією, вібротерапією, впливом теплом і холодом для швидшого й ефективнішого відновлення.

Використовуйте кожен вид впливу окремо або комбінуйте їх, щоб ефективніше піклуватися про тіло. Пристрою Theragun PRO довіряють професіонали, і було науково доведено, що він знімає біль, лікує суглоби, покращує рухливість, оптимізує відновлення, і підвищує фізичну та розумову працездатність. Оснащений вбудованим біометричним датчиком, дихальними процедурами і вбудованими покроковими рекомендаціями, Theragun PRO Plus задає стандарти, раніше недосяжні для жодного масажного пристрою.



2. Завантажте додаток Therabody, щоб отримати максимум від вашого пристрою.

Підключіть ваш Theragun PRO Plus до додатка Therabody, щоб отримати доступ до вступного та навчального контенту, який допоможе вам ближче познайомитися з пристроєм. За допомогою покрокових рекомендацій додаток Therabody підкаже, як отримати максимальну користь від використання пристрою Theragun PRO Plus.



Відскануйте QR-код, щоб почати.

3. Підключіть свій пристрій Theragun PRO Plus до додатку

Почніть тут, якщо ви новий користувач Therabody

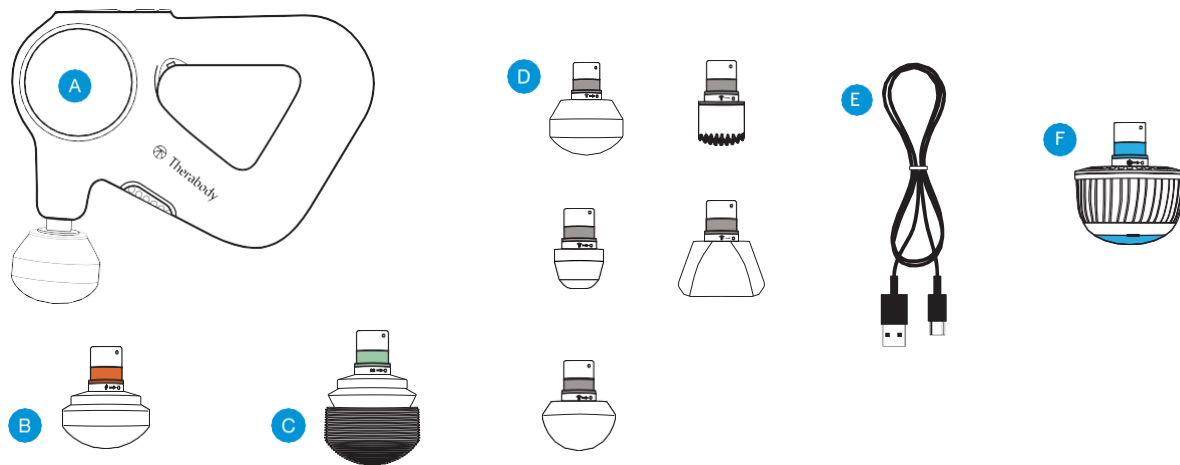
1. Завантажте додаток Therabody из App Store или Play Store.
2. Дотримуйтесь інструкцій у додатку, щоб створити новий обліковий запис Therabody і підтвердити ваш e-mail.
3. Натисніть і утримуйте центральну кнопку, щоб увімкнути ваш Theragun PRO Plus. Пристрій має бути ввімкнений, щоб застосунок Therabody міг знайти його і під'єднатися до нього.
4. Увійдіть в обліковий запис і виконайте відображувані рекомендації щодо підключення Theragun PRO Plus до мобільного додатка. Переконайтеся, що налаштування Bluetooth на вашому телефоні ввімкнено.
5. При запитанні додатка про пристрій Therabody виберіть "TheragunPRO Plus".
6. Після підключення ви зможете дізнатися, як користуватися пристроєм, переглядати каталог готових науково обґрунтованих покрокових процедур і завантажувати на Theragun PRO Plus ваші власні процедури.

Почніть тут, якщо ви вже користувалися додатком Therabody.

1. Відкрийте додаток Therabody і перейдіть на головний екран.
2. Натисніть і утримуйте центральну кнопку, щоб увімкнути ваш Theragun PRO Plus. Пристрій має бути ввімкнений, щоб застосунок Therabody міг знайти його і під'єднатися до нього.
3. На головному екрані програми натисніть на верхній рядок, щоб додати новий пристрій. Переконайтеся, що налаштування Bluetooth вашого телефона ввімкнено.
5. При запитанні додатка про пристрій Therabody виберіть "TheragunPRO Plus".
5. Після підключення ви зможете дізнатися, як користуватися пристроєм, переглядати каталог готових науково обґрунтованих покрокових процедур і завантажувати на Theragun PRO Plus свої власні процедури.

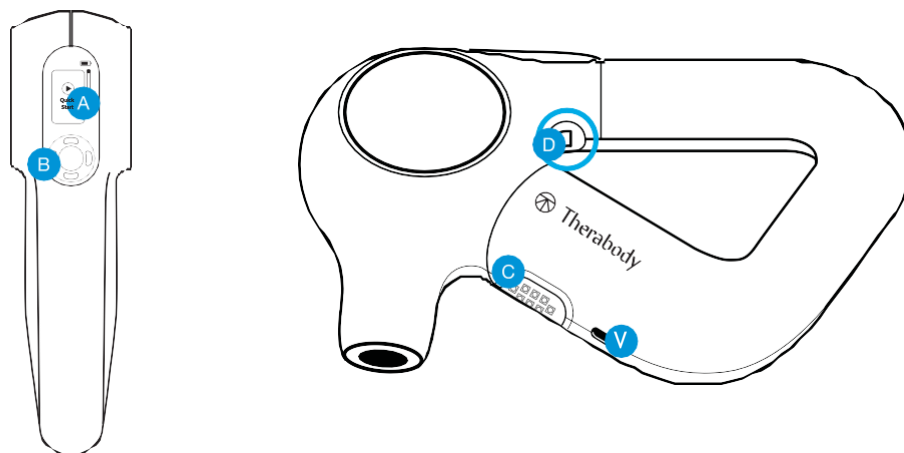
4. Комплектація

- A Пристрій Theragun PRO Plus
- B Зігріваюча насадка
- C Вібруюча насадка
- D П'ять масажних насадок (Демпферна, «Великий палець», Стандартна кульова, Зубчаста, Клинова)
- E Кабель для зарядки USB - C
- F (Охолоджувальна насадка продається окремо)



5. Знайомство з Theragun

- A TFT-екран високої роздільної здатності
- B Кнопкова панель
- C Інфрачервона світлодіодна
- D Терапія Біометричний датчик
- E Запатентована трикутна рукоятка із різними варіантами хвату
- V Порт USB - C



6. Початок роботи

Увімкнення та вимкнення пристрою Theragun.

Щоб увімкнути ваш Theragun PRO Plus, затисніть і утримуйте центральну кнопку на пристрої. Щоб вимкнути пристрій, знову затисніть і утримуйте ту саму кнопку.

Крок 1

Візьміть пристрій у руки.

Візьміться за ергономічну трикутну рукоятку Theragun. Запатентована трикутна конструкція рукоятки Theragun дає змогу тримати Theragun PRO Plus з будь-якого боку різними варіантами хвату. Це дає змогу легко обробляти важкодоступні зони (такі, як спина) без навантаження на кисті, зап'ястя та передпліччя.

Крок 2

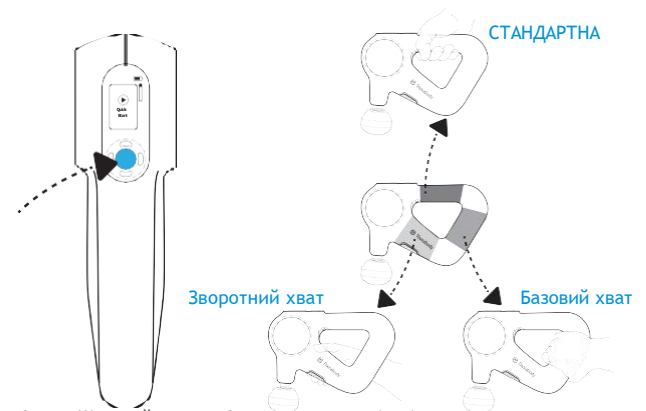
Увімкніть і випробуйте пристрій.

Затисніть і утримуйте центральну кнопку, щоб увімкнути пристрій. Під час увімкнення пристрою увімкнеться його TFT РК-екран. Ви можете вибрати «Швидкий старт» або перемикатися між різними готовими процедурами за допомогою кнопок «вгору» і «вниз». Щоб вибрати процедуру натисніть на центральну кнопку. Переміщайте пристрій Theragun PRO Plus назад-вперед по оброблюваній ділянці, і експериментуйте з різним рівнем тиску (від легкого до помірного). Не починайте з тиску безпосередньо на ділянку дискомфорту. Замість цього почніть із плавного оброблення навколо ділянки дискомфорту, щоб зменшити напругу в м'язах.

Крок 3

Використовуйте додаток Therabody

Підключіть ваш Theragun PRO Plus до застосунку Therabody, щоб дізнатися більше про те, як користуватися приладом, отримати доступ до покрокових інструкцій, які охоплюють усі види терапії, та отримати рекомендації, що ґрунтуються на ваших персональних цілях, типах активності та нездужаннях. Використовуючи додаток Therabody, ви також можете завантажити готові покрокові процедури прямо на ваш пристрій Theragun PRO Plus для швидкого доступу в будь-якому місці.



7. Використання пристрою Theragun PRO Plus

1. Виберіть насадку для перкусійної терапії та встановіть її на пристрій.
2. Візьміться за ергономічну трикутну рукоятку Theragun Triangle. Тривало натисніть на центральну кнопку на передній панелі пристрою, щоб увімкнути пристрій Theragun PRO Plus. Під час увімкнення пристрою увімкнеться його TFT РК-екран.
3. Виберіть «Швидкий старт», щоб почати використовувати пристрій у вільному режимі, або ж перемикайтеся між попередньо встановленими покроковими програмами, натисніть центральну кнопку, щоб вибрати потрібну процедуру.
4. Після вибору процедури ви можете послідовно перемикаватися між п'ятьма варіантами швидкості для вибору бажаної.
5. Плавню переміщайте пристрій по ділянках, які потребують масажу, поступово застосовуючи легкий або помірний тиск у міру необхідності. Щойно ви почнете чинити тиск пристроєм на будь-яку частину вашого тіла, на TFT РК-дисплеї відразу почне відображатися поточний рівень сили впливу.
6. Пристрій відображатиме інструкції щодо переходу від однієї групи м'язів до іншої - дотримуйтесь цих рекомендацій.
7. Щоб призупинити, пропустити, закінчити або відновити процедуру, перейдіть на відповідне налаштування і коротко натисніть на кнопку.
8. **Інфрачервона світлодіодна терапія.** Пристрій Theragun PRO Plus оснащений 13 світлодіодними лампами для терапії інфрачервоним світлом. Щоб скористатися цим видом терапії, перейдіть на налаштування індикатора ІЧ-світлодіодної лампи. Коротким натисканням активуйте режим ІЧ-світлодіодної терапії. Таким же коротким натисканням ви можете її вимкнути. ІЧ-світлодіодна терапія найефективніша при застосуванні безпосередньо на шкіру. Терапія інфрачервоним світлом може використовуватися одночасно з ударною, вібраційною і тепловою терапією. Для досягнення максимального ефекту, застосовуйте її протягом приблизно 90 секунд на кожну оброблювану зону. ІЧ-світлодіодна терапія не використовується і не буде вмикатися під час впливу холодом.
9. **Вібротерапія.** Щоб використовувати вібротерапію, встановіть на пристрій вібронасадку. Переходьте до кроку 2 - використання пристрою з вібраційною насадкою.
10. **Терапія теплом.** Щоб додати до вашої процедури вплив теплом, встановіть на пристрій зігрівальну насадку. Короткими натисканнями правої кнопки перейдіть на налаштування тепла. Коротко натисніть кнопку «вгору», щоб збільшити температуру впливу, або коротко натисніть кнопку «вниз», щоб зменшити температуру впливу. Є три налаштування рівня тепла: низьке, середнє та високе.
 - a. **Низька:** Використовуйте низьку температуру, якщо ви раніше не використовували зігрівальну терапію.
 - b. **Середній:** Використовуйте середню температуру для основного режиму впливу.
 - c. **Висока:** Використовуйте високу температуру, якщо процедуру проводять через шар легкого одягу або в разі швидкого переміщення оброблюваною зоною.
11. **Терапія холодом.** *Охолоджувальна насадка продається окремо. Щоб додати до вашої терапії вплив холодом, встановіть на пристрій охолоджувальну насадку. Короткими натисканнями правої кнопки перейдіть на налаштування холоду. Коротко натисніть кнопку вгору, щоб збільшити температуру впливу, або коротко натисніть кнопку «вниз», щоб зменшити температуру впливу. Є три налаштування рівня холоду: слабке, середнє і сильне.
 - i. **Низька:** Використовуйте слабке охолодження на чутливих ділянках тіла і якщо ви раніше не використовували охолоджувальну терапію.
 - m. **Середній:** Використовуйте середнє охолодження для всього тіла для відновлення і зняття загального дискомфорту.
 - p. **Висока:** Використовуйте сильне охолодження для точкового впливу на болючі ділянки як засіб для зниження болю.
12. Натисніть і утримуйте центральну кнопку живлення, щоб вимкнути пристрій.

8. Переваги терапії

Режим впливу	Зона впливу	Рекомендації щодо використання Коли і де використовувати
Тільки перкусійна терапія	М'язи	Застосовуйте щоденний масаж до двох хвилин на кожну групу м'язів, щоб зменшити напруження та покращити гнучкість.
Перкусійна терапія + Інфрачервона світлодіодна терапія	Суглоби	Використовуйте до 60 секунд на кожен м'яз, щоб максимально розігрітися, розім'яти м'язи і запобігти больовим відчуттям, що дозволить вам рухатися краще та ефективніше.
Перкусійна терапія + Терапія теплом	М'язи	Використовуйте до 60 секунд на кожен м'яз, щоб прискорити відновлення за рахунок зменшення больових відчуттів, посилення кровообігу і стимуляцію відновлення.
Перкусійна терапія + Терапія теплом + Інфрачервона світлодіодна терапія	Суглоби	Використовуйте цю найінтенсивнішу масажну процедуру до 60 секунд на кожну м'яз, щоб стимулювати кровообіг і зменшити біль.
Тільки вібраційна терапія	Суглоби + М'язи	Використовуйте до 5 хвилин на болючих і чутливих м'язах і суглобах, щоб посилити кровообіг, зменшити біль і скутість.
Вібраційна терапія + Інфрачервона світлодіодна терапія	Суглоби + М'язи	Використовуйте до 3 хвилин на болючих і чутливих м'язах і суглобах, щоб стимулювати загоєння, посилити кровообіг і поліпшити відновлення.
Терапія холодом (Охолоджуюча насадка продається окремо)	Суглоби + М'язи	Використовуйте протягом 2-5 хвилин на м'язах і суглобах, щоб зменшити набряк, запалення і біль.

9. Використання біометричного датчика пристрою Theragun

Процедури з використанням біометричного датчика в додатку Therabody

Використовуйте додаток Therabody, щоб отримати доступ до каталогу дихальних процедур, що використовують біометричний датчик для вимірювання та відображення вашого серцевого ритму. Процедури з використанням біометричного датчика позначені значком серця.

Щоб використовувати біометричний датчик пристрою, тримайте його в положенні «подвійний хват», при цьому кінчик вказівного пальця повинен знаходитися на біометричному датчику. Подушечка пальця повинна накривати весь датчик.



Не стискайте руку і не тисніть на біометричний датчик - це може призвести до неточних показань. Підтримуйте вагу пристрою вільною рукою або притуліть пристрій до тіла, щоб зменшити тиск на біометричний датчик.

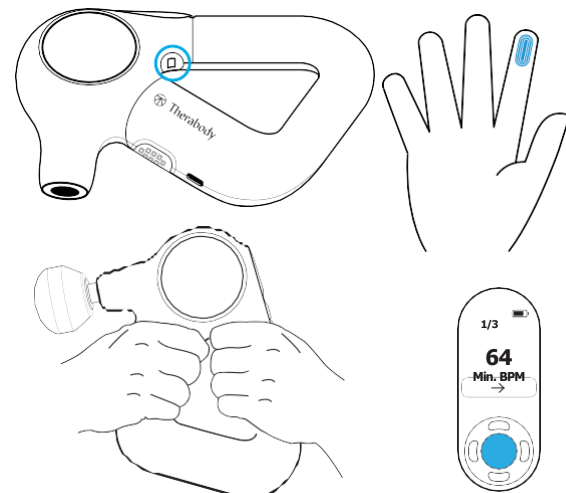
Готові дихальні процедури

Пристрій Theragun PRO Plus включає готові науково обґрунтовані дихальні процедури, які допоможуть вам розслабитися. У головному меню, натискаючи кнопку «вниз», перемикайтеся між пресетами, поки не перейдете до пресету «Дихання». Тримайте пристрій у положенні «подвійний хват», при цьому кінчик вказівного пальця повинен знаходитися на біометричному датчику. Пристрій буде вібрувати з певною швидкістю, щоб направляти вас під час заспокійливої дихальної процедури. Під час цієї процедури пристрій Theragun PRO Plus відстежує ваш серцевий ритм. Ваш найнижчий (мінімальний) пульс буде відображатися на екрані після завершення процедури, показуючи ваш рівень розслаблення під час терапії. Мета - знизити частоту серцевих скорочень.

Сканування частоти серцевих скорочень і відображення на пристрої

Відстежуйте ваш пульс одним дотиком пальця. Увімкніть пристрій і двічі торкніться біометричного датчика пальцем. Знайдіть зручне положення, при якому подушечка вказівного пальця повністю закриває біометричний датчик. Намагайтеся не рухатися, поки на екрані не з'явиться ваш поточний пульс — приблизно 15-30 секунд. Намагайтеся не рухатися, не стискати руку і не тиснути сильно на біометричний датчик, оскільки це може призвести до неточних показань.

Ваша біометрична інформація не буде доступна або будь-яким чином використана Therabody або її партнерами, якщо ви явно не погодитеся ділитися цими даними з нами через додаток Therabody App, і буде використовуватися тільки відповідно до Політики конфіденційності Therabody.



10. Кріплення насадок

1. Перш ніж приєднати або зняти насадку, переконайтеся, що пристрій вимкнено.
2. Зіставте білу крапку на пристрої з білою крапкою на насадці. Вставте насадку, поверніть і зафіксуйте.
3. Щоб розблокувати і зняти насадку, поверніть її в зворотному напрямку і потягніть на себе.

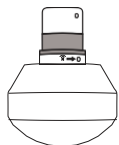
* Використовуйте тільки насадки, що входять до комплекту Theragun PRO Plus, або охолоджуючу насадку, яка продається окремо. Насадки від інших пристроїв Theragun не сумісні з вашим Theragun PRO Plus.

Попередження: уникайте потрапляння пальців між насадкою і перкусійним механізмом, оскільки це може призвести до защемлення або травми.

Використання насадок

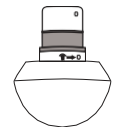
Theragun PRO Plus має вісім високоякісних насадок, призначених для більш персоналізованої терапії. П'ять масажних насадок (Демпферна, Стандартна кульова, «Великий палець», Зубчаста і Клинова), а також насадка для терапії вібрацією, теплом і холодом* зручні та гігієнічні, не вибирають піт, лосьйони або олії.

* Охолоджуюча насадка продається окремо.



Демпферна насадка - Для ніжних або чутливих зон та загального використання.

Використовуйте демпферну насадку для відчутного, але в той же час приємного і заспокійливого масажу всього тіла. Демпферна насадка спеціально розроблена для універсального використання і низькоударного впливу на ніжні, чутливі або кісткові області. Не впливайте пристроєм безпосередньо на кістки (наприклад, хребет або колінні чашечки). Широка основа цієї насадки забезпечує більшу площу впливу для більш ефективного масажу.



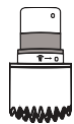
Стандартна кульова насадка - Для великих і малих груп м'язів.

Використовуйте стандартну кульову насадку для масажу всього тіла. Стандартна кульова насадка спеціально розроблена для загального використання на великих і малих групах м'язів. Маючи меншу площу і більш високий ударний вплив, ніж у демпферної, вона добре підходить для більш інтенсивної опрацювання всього тіла і є основною насадкою для зняття напруги.



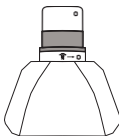
Насадка «Великий палець» - Для тригерних точок та нижньої частини спини.

Насадка «Великий палець» призначена для точкового знеболюючого впливу на окремі ділянки. Ця насадка спеціально розроблена для імітації масажу великими пальцями рук. Використовуйте її для точкової терапії попереку та інших ділянок, які ви зазвичай масажуєте великими пальцями для полегшення болю.



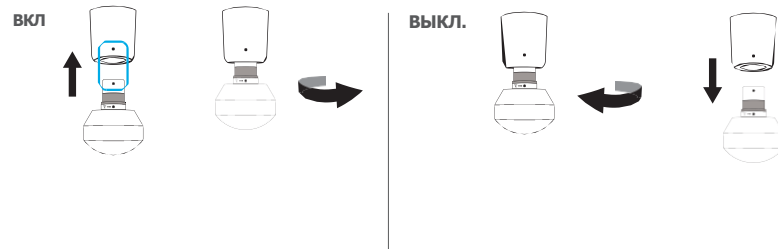
Насадка Micro-point - Для посилення кровообігу.

Покращуйте кровообіг за допомогою насадки Micro-point. Ця насадка забезпечує концентрований точковий вплив, посилюючи м'язову стимуляцію і покращуючи кровообіг в зоні опрацювання.



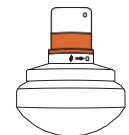
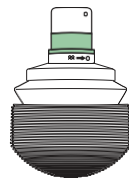
Клинова насадка - Для лопаток, КГТ (клубово-великогомілковий тракт) та техніки скребкового масажу.

Розігрійте м'язи і поліпшіть гнучкість за допомогою клинової насадки. Клинова насадка спеціально розроблена для області лопаток і клубово-великогомілкового тракту. Вона використовується для «роботи скребком» і «вичавлювання» молочної кислоти з м'язів, подібно до технік спортивного масажу.



Вібраційна насадка - Для суглобів і кісткових ділянок.

Полегшіть біль у суглобах і з комфортом опрацюйте чутливі зони. Використовуйте вібраційну насадку для усунення болю в суглобах і обробки кісткових ділянок. Вібраційна насадка збільшує циркуляцію крові для ефективної терапії чутливих зон.

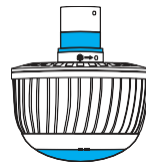


Терапія теплом - Для м'язів.

Подаруйте розслаблення скутим м'язам і прискоріть відновлення. Використовуйте зігріваючу насадку, щоб розім'яти і активувати м'язи перед тренуванням або для прискорення відновлення після тренування.

Терапія холодом (насадка продається окремо) - Для суглобів і м'язів.

Зменшіть запалення, біль і набряк. Використовуйте охолоджуючу насадку, щоб зняти набряк і зменшити запалення.



12. Чистка та догляд за пристроєм Theragun PRO Plus

Обслуговування приладу

Важливо виконувати наступні інструкції з технічного обслуговування, щоб прилад продовжував працювати належним чином. Невиконання цих інструкцій може призвести до поломки приладу.

Догляд та очищення

1. Пристрій Theragun PRO Plus HE є водонепроникним. Його не можна мити в посудомийній машині. Не допускайте потрапляння води або іншої рідини в пристрій або порт зарядки.
2. Перед тим, як приступити до очищення пристрою, переконайтеся, що він вимкнений.
3. Протріть пристрій дезінфікуючою серветкою, щоб видалити всі забруднення. Переконайтеся, що біометричний датчик чистий для оптимальної точності сканування.
4. Після цього іншою серветкою продезінфікуйте поверхню: ретельно протріть пристрій і насадки круговими рухами.

13. Зарядка

- Рівень заряду батареї пристрою постійно відображається на TFT РК-екрані в правому верхньому куті, коли пристрій увімкнено.
- Перед підключенням зарядного пристрою переконайтеся, що пристрій вимкнено. Під час заряджання пристрій не вмикається.
- Зарядка пристрою Theragun PRO Plus здійснюється через роз'єм USB-C. Щоб зарядити Theragun PRO Plus, підключіть один кінець кабелю USB-C, що входить до комплекту, до пристрою, а інший - до свого адаптера живлення (не поставляється разом з пристроєм).
- Коли пристрій вимкнений та заряджається, на РК-екрані буде відображатися рівень заряду акумулятора у відсотках.
- Після досягнення повного заряду, значок батареї стане повністю зеленим і буде відображати рівень заряду 100%.
- Від'єднайте кабель USB-C від пристрою Theragun PRO Plus після завершення заряджання.
- Час автономної роботи пристрою Theragun PRO Plus становить приблизно 150 хвилин.

** Примітка: якщо ви використовуєте власний кабель USB-C, переконайтеся, що він виготовлений надійним виробником і не має пошкоджень. Не намагайтеся використовувати пристрій під час заряджання.

Передбачуване використання

Перкусійна масажна терапія

Знімайте м'язовий дискомфорт і біль, підвищуйте працездатність, посилюйте відновлення і покращуйте гнучкість.

Інфрачервона світлодіодна терапія

Стимулюючи кровообіг, ви прискорюєте відновлення. Поєднуйте з іншими видами впливу для більш ефективної терапії.

Вібраційна терапія

Зменшення болю в суглобах і робота з чутливими зонами.

Терапія теплом

Зняття напруги з втомлених м'язів і прискорення відновлення.

Біометричний датчик

Вбудований біометричний датчик для персоналізації процедур.

Дихальні вправи

Дихальні вправи з тактильним зворотним зв'язком для зниження стресу та поліпшення релаксації.

Терапія холодом (продається окремо)

Зменшення запалення, болю та набряків.

Для того, щоб ознайомитися з важливими інструкціями з техніки безпеки, див. вкладку «Попередження»

THERAGUN

by Therabody

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



@Therabody