

THERAGUN PRO[®]

Smart Percussive Therapy[™] Device

Powered by *Quiet***Force** Technology[™]

TABLE OF CONTENTS

EN	2-10
DE	11-19
FR	20-28
ES	29-37
IT	38-46
NL	47-55
PT	56-64
RU	65-73

Getting started

Step 1

Get the Therabody app

We'll guide you through a stress-free setup and show you how to get the most out of your Theragun PRO.

Step 2

Turn on and float

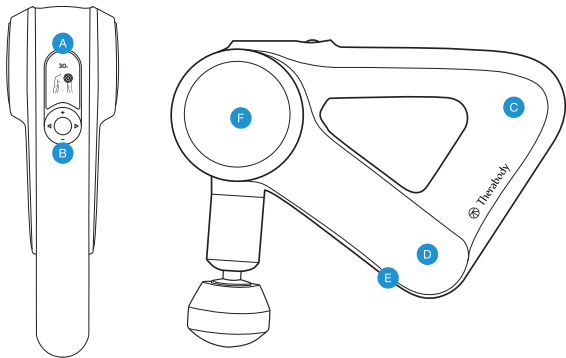
Firmly press and hold the center button on the button pad, then float the Theragun PRO across areas in need. Use the plus (+) and minus (-) buttons on the button pad to adjust the speed. Apply light to moderate pressure as needed.

Step 3

Feel the difference.™ Every day.

Take a deep breath and treat yourself with guided treatment presets or freestyle mode. It's all designed for you.

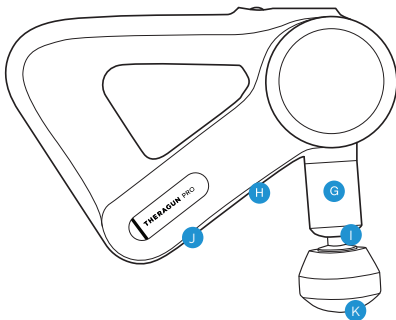
EN The Theragun PRO



- A** High-res color display screen
- B** Button pad
- C** Theragun Triangle ergonomic handle design
- D** Lithium-ion battery
- E** USB-C Port
- F** Proprietary brushless commercial-grade motor with QuietForce Technology™

See Warnings insert for
important safety instructions

EN



G Adjustable arm

I 16mm amplitude for deep
muscle treatment

K Interchangeable
attachments

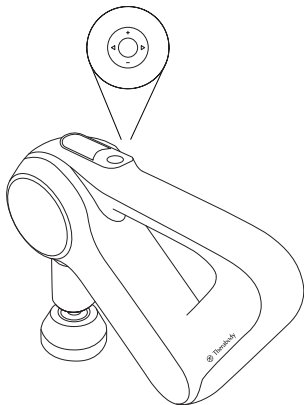
H Adjustable arm button

J Battery release button

Using the Theragun PRO

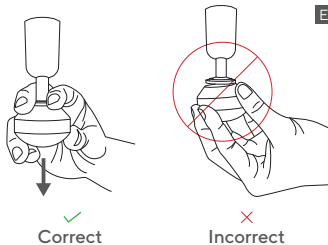
1. Insert the pre-charged lithium-ion battery fully before turning on the Theragun PRO.
2. To turn on, firmly press and hold the center button on the button pad.
3. Press the left (**<**) and right (**>**) arrows on the button pad to toggle between the pre-loaded treatment presets.
4. Once the treatment is selected, Use plus (**+**) and minus (**-**) to increase or decrease speed.
5. To turn off, firmly press and hold the center button on the button pad until the device shuts down.

Note: We recommend no more than two minutes of continuous use on any muscle group.



Connecting the Attachments

Align the attachment with the tip of the arm and push to connect. To remove, grip the attachment placing one finger on each side of the plastic connector. Pull off the attachment while the device is off.

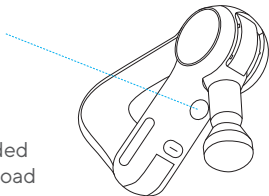


Using the Adjustable Arm

The adjustable arm adjusts to four positions. To adjust, push the adjustable arm button on the underside of the Theragun PRO and move the arm to the desired position while the device is off.

Built-in Guided Routines

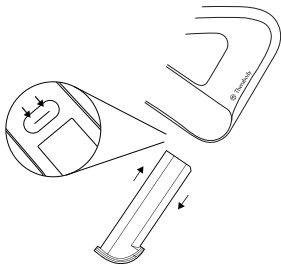
Your Theragun PRO comes with four built-in guided routines created by our team of experts. To download tailored protocols to use on-the-go, simply press the right button to access the protocols that are downloaded into your device. You can replace or modify them through the Therabody App.



Charging

The Theragun PRO is USB-C enabled. Your device includes a Theragun PRO fast charger, but the battery can be charged with any USB-C adapter of your choice.

- The USB port is in the cap of the battery pack and is accessible while the battery is in the device.
- When charging the battery outside of the Theragun PRO device, the battery level is indicated on a multicolor LED on the side of the battery.
- To insert the battery into the device, align and insert the battery in the battery slot on the underside of the Theragun PRO with the flat side of the battery end facing the circular release button.
- When charging the battery inside the device, the battery level is indicated on the screen of the device.
- To remove the battery, press the circular release button above the battery slot and pull the battery out.



Charging

- You can also charge your personal devices using the Theragun PRO battery as a power bank.

The Theragun PRO is wireless charging enabled.
For more on wireless charging, visit [Therabody.com](https://therabody.com).

Cleaning Instructions:

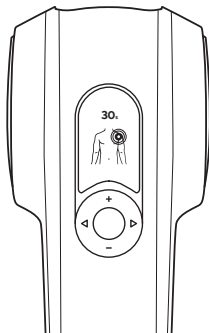
For the most hygienic Theragun device experience, sanitize it after each use:

1. Wipe the device with a disinfectant wipe to remove any residue
2. Once the device is residue-free, use a new wipe to disinfect the surface area by wiping all sides in a downward motion

Smart Features

Your Theragun PRO is a smart device enabled with Bluetooth connectivity, designed to pair seamlessly with the Therabody App. When you download the app, you'll be guided through a step-by-step setup to pair your device.

Once paired, the app can remotely adjust speed, activate guided treatment presets, and make real-time recommendations based on your usage.



Scan the QR code
to get started.



Attachments

Your Theragun PRO comes with six different attachments designed for every muscle and need.

Dampener

For use on tender areas or near bones



Thumb

For lower back and trigger point therapy



Standard Ball

For overall, general use



Supersoft™

When you need a soft touch



Wedge

For scraping, shoulder blades, or IT bands



Micro-point

Provides increased stimulation throughout the treatment



ATTENTION: The SuperSoft attachment was designed to provide a minimal level of impact to sensitive and tender areas of the body. It is not a suitable replacement for any of the applications for which the closed foam attachments (e.g. Standard Ball, Dampener, etc.) were designed. Additionally, do not subject the SuperSoft attachment to any level of compression or use for longer than 4 minutes.

Erste Schritte

Schritt 1

Holen Sie sich die Therabody-App

Wir helfen Ihnen bei der einfachen Einrichtung und zeigen Ihnen, wie Sie das meiste aus Ihrer Theragun PRO herausholen.

Schritt 2

Einschalten und gleiten lassen

Halten Sie den mittleren Knopf des Bedienfelds fest gedrückt und lassen Sie die Theragun PRO über betroffene Stellen gleiten. Verwenden Sie die Schaltflächen plus (+) und minus (-) des Bedienfelds, um die Geschwindigkeit zu regulieren. Wenden Sie je nach Bedarf leichten bis moderaten Druck an.

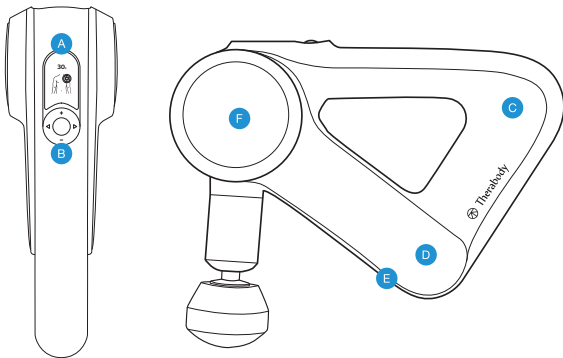
Schritt 3

Feel the difference.™ Every day.

Atmen Sie tief durch und verwöhnen Sie sich mithilfe voreingestellter Behandlungsprogramme oder mithilfe des Freestyle-Modus. Sie haben die freie Wahl.

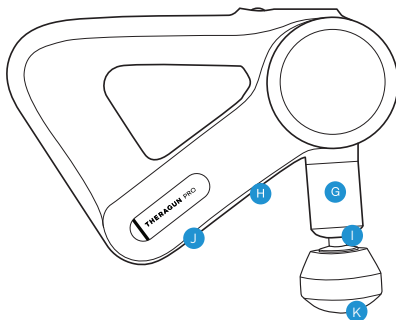
Die Theragun PRO

DE



- A** Hochauflösendes Farbdisplay
- B** Bedienfeld
- C** Ergonomisches Theragun Dreiecksgriff-Design
- D** Lithium-Ionen-Akku
- E** USB-C-Anschluss
- F** Patentierter bürstenloser Motor mit QuietForce Technology™

Wichtige Sicherheitshinweise siehe Beilage



G Verstellbarer Arm

I 16 mm Amplitude für
Tiefenmassage

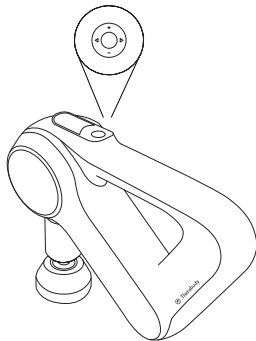
K Austauschbare
Aufsätze

H Knopf für
Verstellbaren Arm

J Knopf zum Lösen des Akkus

Verwendung der Theragun PRO

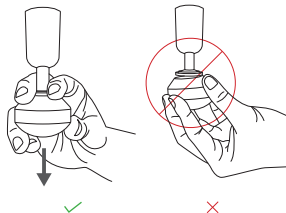
1. Legen Sie den vorher aufgeladenen Lithium-Ionen-Akku vollständig ein, bevor Sie die Theragun PRO einschalten.
2. Um die Theragun PRO einzuschalten, halten Sie den mittleren Knopf des Bedienfelds fest gedrückt.
3. Drücken Sie auf den Pfeil nach links (**<**) oder nach rechts (**>**) auf dem Bedienfeld, um zwischen den voreingestellten Behandlungsprogrammen zu wechseln.
4. Sobald die Behandlung ausgewählt ist, verwenden Sie Plus (**+**) und Minus (**-**), um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern.
5. Um die Theragun PRO auszuschalten, halten Sie den mittleren Knopf des Bedienfelds fest gedrückt.



Hinweis: Wir empfehlen, das Gerät nicht länger als zwei Minuten ununterbrochen an derselben Muskelgruppe zu benutzen.

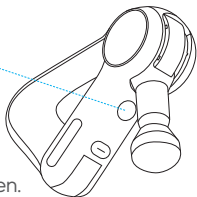
Einen Aufsatz anbringen

Richten Sie den Aufsatz an der Spitze des Dreharms aus und drücken Sie fest, um ihn zu verbinden. Um den Aufsatz wieder zu entfernen, greifen Sie mit Daumen und Zeigefinger jeweils seitlich um den Kunststoffverbinder. Ziehen Sie den Aufsatz nur ab, wenn das Gerät ausgeschaltet ist.



Verwendung des verstellbaren Arms

Der verstellbare Arm lässt sich in vier Positionen einstellen. Um den Arm zu verstellen, drücken Sie den Knopf für den verstellbaren Arm an der Unterseite der Theragun PRO und bewegen Sie den Arm in die gewünschte Position, wenn das Gerät ausgeschaltet ist.



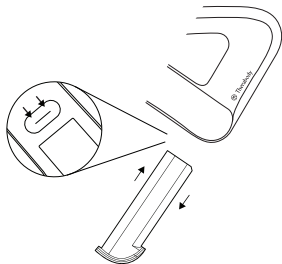
Integrierte geführte Programme

Die Theragun PRO verfügt über vier integrierte geführte Programme, die von unserem Expertenteam entwickelt wurden. Um maßgeschneiderte Programme für die Verwendung unterwegs herunterzuladen, drücken Sie einfach die rechte Taste, um auf die Programme zuzugreifen, die auf Ihr Gerät heruntergeladen wurden. Sie können sie über die Therabody-App ersetzen oder ändern.

Aufladen

Die Theragun PRO ist USB-C-fähig. Ihr Gerät enthält ein Theragun PRO-Schnellladegerät, aber der Akku kann mit jedem USB-C-Adapter Ihrer Wahl geladen werden.

- Der USB-Anschluss befindet sich in der Kappe des Akkus und ist zugänglich, solange sich der Akku im Gerät befindet.
- Beim Laden des Akkus außerhalb des Theragun PRO-Geräts wird der Akkustand durch eine mehrfarbige LED an der Seite des Akkus angezeigt.
- Schieben Sie den Akku zum Einsetzen in das dafür vorgesehene Fach an der Unterseite der Theragun PRO mit der flachen Akkuseite in Richtung des ovalen Knopfs zum Lösen des Akkus.
- Beim Laden des Akkus im Gerät wird der Akkustand auf dem Bildschirm des Geräts angezeigt.
- Um den Akku zu entnehmen, drücken Sie auf den ovalen Knopf oberhalb des Akkufachs und nehmen Sie den Akku heraus.



Charging

- Sie können auch Ihre persönlichen Geräte aufladen, indem Sie den Theragun PRO-Akku als Powerbank verwenden.

Die Theragun PRO kann kabellos aufgeladen werden. Weitere Informationen über kabelloses Aufladen finden Sie auf [Therabody.com](https://therabody.com).

Reinigungshinweise

Um eine möglichst hygienische Erfahrung mit der Theragun zu ermöglichen, sollten Sie das Gerät nach jedem Gebrauch desinfizieren:

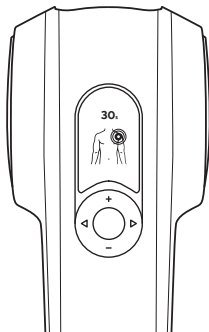
1. Wischen Sie das Gerät mit einem Desinfektionsmittel ab, um Rückstände zu entfernen.
2. Sobald das Gerät rückstandsfrei ist, desinfizieren Sie die Oberfläche mit einem neuen Tuch, indem Sie alle Seiten in einer Abwärtsbewegung abwischen.

Intelligente Funktionen

DE

Ihre Theragun PRO ist ein smartes Gerät, das sich über Bluetooth mit der Therabody-App verbinden lässt. Laden Sie die App herunter und richten Sie sie Schritt für Schritt ein. Verbinden Sie anschließend Ihr Gerät.

Sobald das Gerät verbunden ist, kann die App per Fernschaltung die Geschwindigkeit regulieren, voreingestellte Behandlungsprogramme aktivieren und Empfehlungen in Echtzeit auf der Grundlage Ihrer Nutzung geben.



Scan the QR code
to get started.



Aufsätze

Im Lieferumfang Ihrer Theragun PRO sind sechs unterschiedliche Aufsätze für jeden Muskel und jeden Bedarf enthalten.

Dampener-Aufsatz

Zur Verwendung an empfindlichen Stellen oder im Umfeld von Knochen



Thumb-Aufsatz

Zur Behandlung des unteren Rückens und für Triggerpunkt-Therapie



Standard-Ball-Aufsatz

Zur allgemeinen Verwendung



Supersoft™-Aufsatz

Für eine leichte Berührung



Wedge-Aufsatz

Zum Schaben, für Schulterblätter und IT-Bänder



Micro-point-Aufsatz

Erhöht die Stimulation während der Behandlung



ACHTUNG: Der SuperSoft-Aufsatz wurde entwickelt, um sensible und empfindliche Körperregionen so wenig wie möglich zu belasten. Er ist kein geeigneter Ersatz für eine der Anwendungen, für welche geschlossenzelligen Schaumaufsätze (z. B. Standard-Ball, Dampener usw.) entwickelt wurden. Außerdem darf der SuperSoft-Aufsatz nicht länger als 4 Minuten in irgendeiner Form belastet oder verwendet werden.

Commencer

FR

Étape 1

Télécharger l'application Therabody

Nous vous guiderons pas à pas pour une installation en toute sérénité et vous montrerons comment profiter au mieux du Theragun PRO.

Étape 2

Allumer l'appareil, puis le faire glisser sur le corps

Appuyer fermement pendant plusieurs secondes sur le bouton central, puis faire glisser le Theragun PRO sur les zones à masser. Appuyer sur les boutons plus (+) et moins (-) pour régler la vitesse. Exercer une pression légère à modérée selon les besoins.

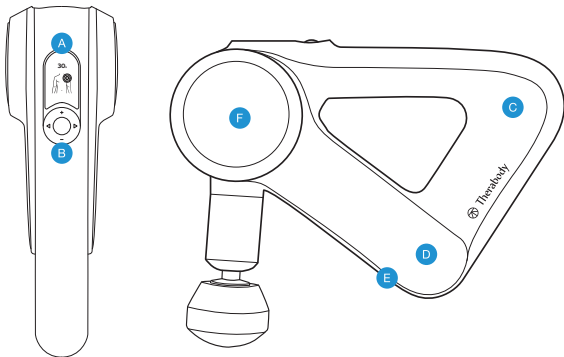
Étape 3

Feel the difference.™ Every day.

Inspirez profondément et prenez soin de votre corps grâce à des préréglages de massage guidés ou grâce au mode libre. Il a été conçu pour vous.

Le Theragun PRO

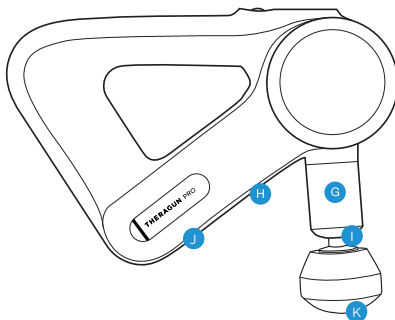
FR



- A** Écran d'affichage couleur haute résolution
- B** Boutons
- C** Poignée triangulaire ergonomique Theragun
- D** Batterie lithium-ion
- E** Port USB-C
- F** Moteur sans balais breveté de qualité commerciale équipé de la QuietForce Technology™

Consulter le manuel d'utilisation pour
d'importantes consignes de sécurité

FR



G Bras ajustable

H Bouton d'ajustement
du bras

I Amplitude de 16 mm pour
un traitement des muscles
profonds

J Bouton de déverrouillage
de la batterie

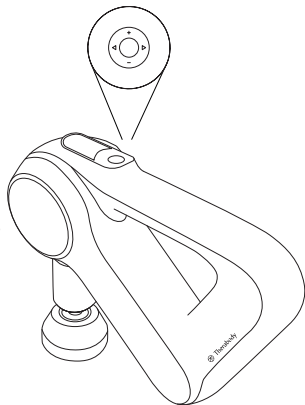
K Têtes de massage
interchangeables

Utiliser le Theragun PRO

FR

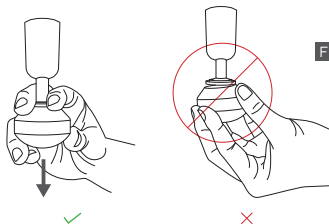
1. Insérer complètement la batterie lithium-ion pré-chargée avant d'allumer le Theragun PRO.
2. Pour allumer, appuyer fermement sur le bouton central pendant plusieurs secondes.
3. Appuyer sur les flèches de gauche (<) et de droite (>) pour passer d'un préréglage de massage à un autre.
4. Une fois le traitement sélectionné, utiliser plus (+) et moins (-) pour augmenter ou diminuer la vitesse.
5. Pour arrêter, appuyer fermement sur le bouton central pendant plusieurs secondes jusqu'à ce que l'appareil s'éteigne.

Remarque : Nous vous recommandons de ne pas dépasser deux minutes d'utilisation continue sur un même groupe musculaire



Raccorder les têtes de massage

Placer la tête de massage au bout du bras et l'emboîter. Pour la retirer, saisir la tête de massage en plaçant un doigt de chaque côté du connecteur en plastique. Enlever la tête de massage lorsque l'appareil est éteint.

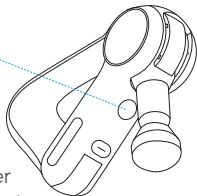


Utilisation du bras ajustable

Le bras ajustable dispose de quatre positions. Pour ajuster, appuyer sur le bouton du bras ajustable, situé sous le Theragun PRO, puis mettre le bras dans la position souhaitée lorsque l'appareil est éteint.

Routines guidées intégrées

Votre Theragun PRO est livré avec quatre routines guidées intégrées créées par notre équipe d'experts. Pour télécharger des protocoles personnalisés à utiliser lors de vos déplacements, il suffit d'appuyer sur le bouton droit pour accéder aux protocoles téléchargés sur votre appareil. Vous pouvez les remplacer ou les modifier grâce à l'application Therabody.

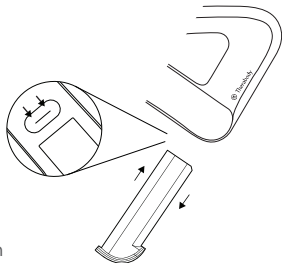


Charge

FR

Le Theragun PRO est compatible USB-C. Votre appareil comprend un chargeur rapide Theragun PRO, mais il est possible de charger la batterie avec l'adaptateur USB-C de votre choix.

- Le port USB se trouve dans le couvercle du compartiment de la batterie et est accessible lorsque la batterie se trouve dans l'appareil.
- Lors de la charge de la batterie hors de l'appareil Theragun PRO, le niveau de batterie est indiqué par une LED multicolore sur le côté de la batterie.
- Pour insérer la batterie dans l'appareil, aligner et insérer la batterie dans le compartiment prévu à cet effet, sous le Theragun PRO en veillant à ce que l'extrémité plane de la batterie soit orientée vers le bouton circulaire de déverrouillage.
- Lors de la charge de la batterie à l'intérieur de l'appareil, le niveau de batterie est indiqué sur l'écran de l'appareil.
- Pour retirer la batterie, appuyer sur le bouton circulaire de déverrouillage, situé au-dessus du compartiment de la batterie, puis la retirer.



Charge

FR

- Vous pouvez également charger vos appareils personnels en utilisant la batterie du Theragun PRO comme chargeur.

Le Theragun PRO est compatible charge sans-fil. Pour en savoir plus sur la charge sans-fil, rendez-vous sur [Therabody.com](https://therabody.com).

Consignes d'entretien

Pour utiliser l'appareil Theragun de la manière la plus hygiénique possible, le désinfecter après chaque utilisation :

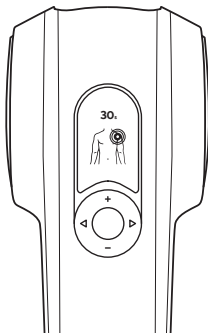
1. Essuyer l'appareil avec une lingette désinfectante pour éliminer tout résidu
2. Une fois les résidus éliminés, utiliser une nouvelle lingette pour désinfecter la surface en essuyant tous les côtés d'un mouvement vers le bas

Fonctionnalités intelligentes

FR

Votre Theragun PRO est un appareil intelligent doté de la connectivité Bluetooth qui est conçu pour fonctionner de manière synchrone avec l'application Therabody. Une fois l'application téléchargée, vous pourrez procéder à l'installation guidée étape par étape qui vous expliquera comment appairer votre dispositif.

Une fois associée avec votre dispositif, l'application peut modifier à distance la vitesse, activer les préréglages de massage et vous prodiguer des conseils en temps réel en fonction de votre utilisation.



Scan the QR code
to get started.



Têtes de massage

Votre Theragun PRO est vendu avec six têtes de massage conçues pour répondre à chacun de vos besoins, quel que soit le muscle que vous souhaitez masser.

Amortisseur

Pour un massage des parties molles ou à proximité des os



Pouce

Pour le traitement des lombaires et des points de pression



Balle standard

Pour un massage général du corps tout entier



Supersoft™

Pour un massage tout en douceur



Biseau

Pour des mouvements de « raclage » au niveau des omoplates ou des bandelettes de Maissiat



Micro-point

Offre une stimulation accrue tout au long du traitement



ATTENTION : l'embout de thérapie SuperSoft a été conçu pour offrir un niveau minimal d'impact sur les zones sensibles et délicates du corps. Il n'a pas pour objectif de remplacer les applications pour lesquelles les embouts de thérapie en mousse à alvéoles fermées, tels que la balle standard ou l'amortisseur, ont été conçus. Veillez aussi à ne pas soumettre l'embout SuperSoft à un niveau de compression ou d'utilisation supérieur à 4 minutes.

Erste Schritte

ES Paso 1

Descarga la aplicación de Therabody

Te guiaremos paso a paso en la configuración de la aplicación y te mostraremos cómo sacar el máximo partido a tu Theragun PRO.

Paso 2

Enciende y desliza

Mantén pulsado el botón central del panel y, a continuación, deslizar el Theragun PRO por las zonas que más lo necesiten. Utiliza los botones más **(+)** y menos **(-)** del panel para ajustar la velocidad. Aplica una presión de ligera a moderada, de acuerdo a tus necesidades.

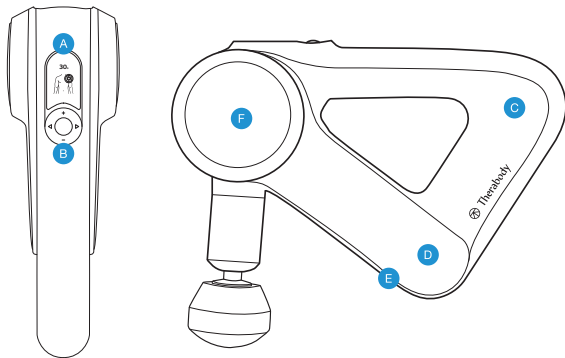
Paso 3

Siente la diferencia cada día.

Respira hondo y mímate con rutinas guiadas predeterminadas o con el modo libre. Todo está diseñado para ti.

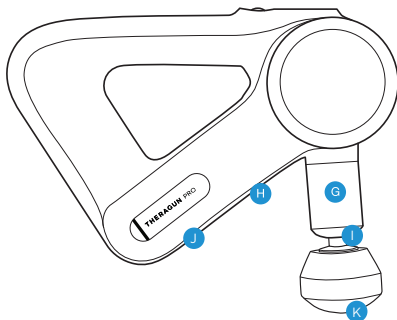
El Theragun PRO

ES



- | | | |
|---|---|---|
| A Pantalla en color de alta resolución | C Diseño con agarre triangular ergonómico Theragun | E Puerto USB C |
| B Panel de control | D Batería de iones de litio | F Motor comercial patentado con QuietForce Technology™ |

Consulta el apartado de advertencias para conocer las instrucciones de seguridad



G Brazo ajustable

I 16 mm de amplitud para un tratamiento muscular profundo

K Cabezales intercambiables

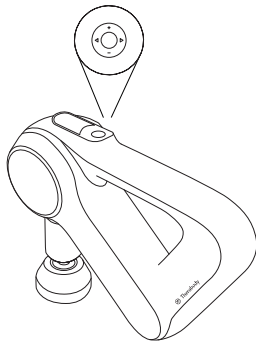
H Botón del brazo ajustable

J Botón de liberación de la batería

Uso del Theragun PRO

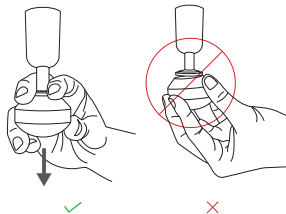
1. Inserta la batería de iones de litio antes de encender el Theragun PRO.
2. Para encender el dispositivo, mantén pulsado el botón central del panel.
3. Utiliza las flechas izquierda (**<**) y derecha (**>**) del panel para navegar entre los tratamientos predefinidos integrados.
4. Una vez seleccionado el tratamiento, utiliza los botones más (**+**) y menos (**-**) para aumentar o disminuir la velocidad.
5. Para apagarlo, mantén pulsado el botón central del panel hasta que el dispositivo se apague.

Nota: Recomendamos no usarlo durante más de dos minutos seguidos en ningún grupo muscular.



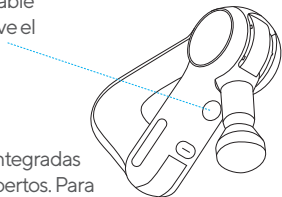
Cambio de cabezales

Alinea el cabezal con el eje y presiona para conectarlo. Para quitarlo, agarra el cabezal colocando un dedo a cada lado del conector de plástico. Retira siempre el cabezal con el dispositivo apagado.



Uso del brazo ajustable

El brazo ajustable tiene cuatro posiciones. Para cambiarlo de posición, pulsa el botón del brazo ajustable situado en la parte inferior del Theragun PRO y mueve el brazo a la posición deseada.



Rutinas guiadas integradas

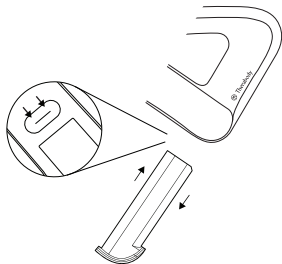
El Theragun PRO viene con cuatro rutinas guiadas integradas en el dispositivo y creadas por nuestro equipo de expertos. Para descargar rutinas personalizadas y poder usarlas en cualquier momento, pulsa el botón derecho para acceder a las rutinas que están descargadas en el dispositivo. Puedes sustituirlas o modificarlas a través de la aplicación de Therabody.

Batería y carga

El Theragun PRO es compatible con la carga mediante USB C. El dispositivo incluye un cargador rápido de Theragun PRO. No obstante, la batería puede cargarse con cualquier adaptador USB C de tu elección.

ES

- El puerto USB se encuentra en la tapa de la batería y es accesible cuando la batería está dentro el dispositivo.
- Si cargas la batería fuera del dispositivo Theragun PRO, el nivel de la batería se indica en un LED multicolor en el lateral de la batería.
- Para insertar la batería en el dispositivo, solo tienes que alinearla e insertarla en la correspondiente ranura situada en la parte inferior del Theragun PRO con el lado plano de la batería orientado hacia el botón de liberación circular.
- Si cargas la batería dentro del dispositivo, el nivel de batería se indica en la pantalla del dispositivo.
- Para quitar la batería, pulsa el botón de liberación circular situado encima de la ranura de la batería y extráela.



Charging

ES

- También puedes cargar tus dispositivos personales utilizando la batería del Theragun PRO como una batería externa.

El Theragun PRO también es compatible con la carga inalámbrica. Para obtener más información sobre la carga inalámbrica, visita [Theragun.com](https://theragun.com).

Instrucciones de limpieza

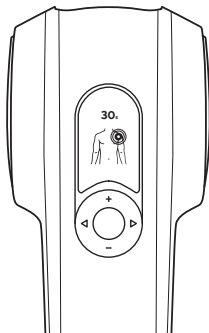
Para una experiencia más higiénica con el dispositivo Theragun, desinféctalo después de cada uso:

1. Limpia el dispositivo con una toallita desinfectante para eliminar cualquier tipo de residuo.
2. Una vez que el dispositivo esté limpio, utiliza una toallita nueva para desinfectar la superficie y limpia todos los lados con un movimiento descendente.

Funciones inteligentes

El Theragun PRO es un dispositivo inteligente habilitado con tecnología Bluetooth y diseñado para vincularse fácilmente con la aplicación de Therabody. Cuando te descargues la aplicación, te guiaremos paso a paso a lo largo del proceso de configuración para vincular tu dispositivo.

Una vez vinculado, la aplicación podrá ajustar de forma remota la velocidad, activar los tratamientos guiados predefinidos y realizar recomendaciones en tiempo real en función del uso. Ihr Nutzung geben.



Scan the QR code
to get started.



Cabezales

ES

El Theragun PRO incluye seis cabezales diferentes diseñados para cada músculo y para cada necesidad.

Amortiguador

Para uso en zonas sensibles o cerca de los huesos



Pulgar

Para tratar la zona lumbar y los puntos gatillo



Bola estándar

Para uso general



Supersoft™

Para cuando necesitas un toque suave



Cuña

Para movimientos de “raspado”, omóplatos o banda iliotibial



Micro-punta

Proporciona una mayor estimulación durante todo el tratamiento



ATENCIÓN: El cabezal SuperSoft se ha diseñado para ofrecer un nivel de impacto mínimo en las zonas sensibles y delicadas del cuerpo. No es un sustituto adecuado en ninguna de las aplicaciones para las que se diseñaron los cabezales de espuma (p. ej., la bola estándar, el amortiguador, etc.). Este cabezal tampoco debe someterse a ningún nivel de compresión ni usarse durante más de cuatro minutos.

Inizio

Fase 1

Scarica l'app Therabody

Ti guideremo in una semplice procedura di configurazione e ti mostreremo come ottenere il massimo dal tuo Theragun PRO.

Fase 2

Accendilo e lascialo in funzione

Tieni premuto con decisione il tasto al centro del pannello di controllo, quindi, fai scorrere Theragun PRO dove serve. Usa i tasti più **(+)** e meno **(-)** del pannello di controllo per regolare la velocità. Applica una pressione da lieve a moderata, a seconda della necessità.

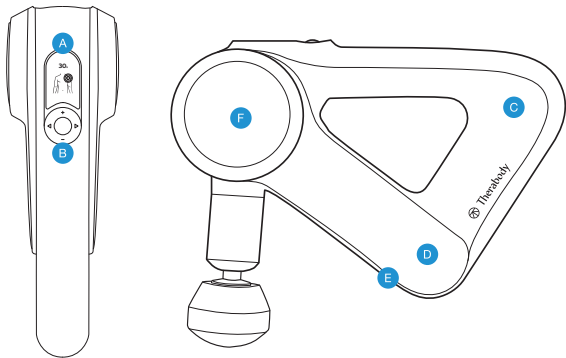
Fase 3

Feel the difference.™ Ogni giorno.

Respira profondamente e rilassati con i trattamenti guidati o la modalità libera. È progettato per te.

Il Theragun PRO

IT



A

Schermo a colori
ad alta risoluzione

C

Design con impugnatura
ergonomica Theragun Triangle

E

Porta USB-C

B

Pannello di
controllo

D

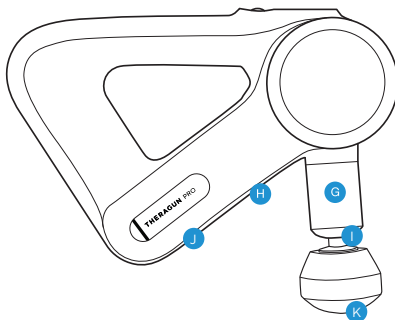
Batteria agli ioni di litio

F

Motore brushless brevettato professionale
con QuietForce Technology™

Vedi il foglietto illustrativo delle avvertenze per importanti istruzioni sulla sicurezza

IT



G Braccio regolabile

H Tasto per braccio regolabile

I 16 mm di ampiezza per un trattamento muscolare profondo

J Tasto di rilascio della batteria

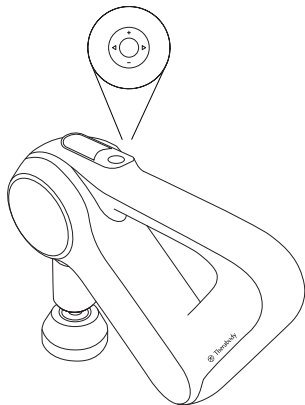
K Testine intercambiabili

Utilizzo di Theragun PRO

IT

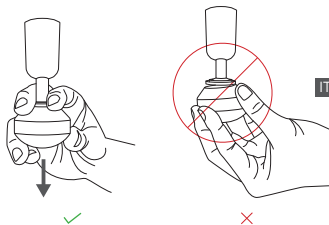
1. Inserisci la batteria agli ioni di litio ricaricata in precedenza prima di accendere Theragun PRO.
2. Per accendere, tieni premuto con decisione il tasto al centro del pannello di controllo.
3. Premi le frecce sinistra (<) e destra (>) del pannello di controllo per alternare le impostazioni dei trattamenti precaricati.
4. Una volta selezionato il trattamento, utilizza i simboli più (+) e meno (-) per aumentare o diminuire la velocità.
5. Per spegnere, tieni premuto con decisione il tasto al centro del pannello di controllo fino allo spegnimento del dispositivo.

Nota: Si raccomanda di non usare il dispositivo per più di due minuti continuativi sullo stesso gruppo muscolare



Per collegare le testine

Allinea la testina alla punta del braccio e premi per collegarla. Per rimuoverla, afferra la testina posizionando un dito su ciascun lato del connettore in plastica. Estrai la testina quando il dispositivo è spento.



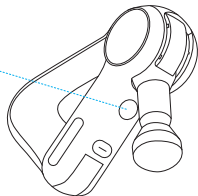
IT

Utilizzo del braccio regolabile

Il braccio regolabile si sposta su quattro posizioni. Per regolare, premi il tasto del braccio regolabile sulla parte inferiore di Theragun PRO e spostalo nella posizione desiderata quando il dispositivo è spento.

Routine guidate integrate

Theragun PRO è dotato di quattro routine guidate integrate create dal nostro team di esperti. Premi il tasto destro per accedere ai protocolli personalizzati scaricati nel dispositivo da usare quando vuoi. È possibile sostituirli o modificarli tramite l'app Therabody.

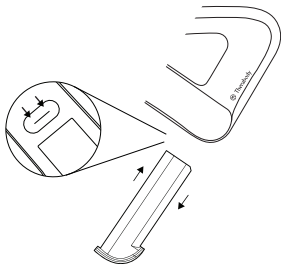


Per ricaricare

IT

Theragun PRO è abilitato per USB-C. Il dispositivo è corredato da un caricabatteria rapido Theragun PRO, ma la batteria può essere ricaricata con qualsiasi adattatore USB-C di tua scelta.

- La porta USB si trova nel cappuccio della batteria ed è accessibile quando la batteria è all'interno del dispositivo.
- Quando si ricarica la batteria all'esterno del dispositivo Theragun PRO, il livello della batteria è indicato sul LED multicolore a lato della batteria.
- Per inserire la batteria nel dispositivo, allinea e inserisci la batteria nell'alloggiamento posto sul lato inferiore di Theragun PRO con il lato piatto dell'estremità della batteria rivolto verso il tasto tondo di rilascio.
- Quando si ricarica la batteria all'interno del dispositivo, il livello della batteria è indicato sullo schermo del dispositivo.
- Per rimuovere la batteria, premi il tasto tondo di rilascio sull'alloggiamento della batteria ed estraila.



Per ricaricare

- È inoltre possibile ricaricare i propri dispositivi personali utilizzando la batteria Theragun PRO come power bank.

IT

Theragun PRO è predisposto per essere ricaricato in modalità wireless. Per maggiori informazioni sulla ricarica wireless, visita il sito [Therabody.com](https://therabody.com).

Istruzioni per la pulizia

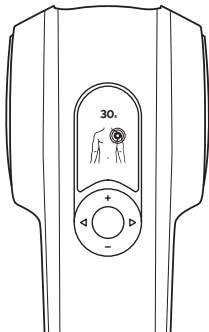
Per un'esperienza più igienica possibile, disinfetta il dispositivo Theragun dopo ogni utilizzo:

1. Pulisci il dispositivo con una salvietta disinfettante per rimuovere eventuali residui
2. Una volta che il dispositivo è privo di residui, utilizza una nuova salvietta per disinfettare la superficie pulendo tutti i lati con un movimento verso il basso

Funzioni smart

IT Il tuo Theragun PRO è un dispositivo intelligente dotato di connettività Bluetooth che si associa all'app Therabody. Una volta scaricata l'app, la procedura di configurazione ti guiderà passo a passo per associare il tuo dispositivo.

Una volta associata, l'app può regolare da remoto la velocità, attivare le impostazioni dei trattamenti guidati e darti consigli in tempo reale in base al tuo utilizzo.



Scan the QR code
to get started.



Testine

Theragun PRO è dotato di sei diversi testine progettate per ogni muscolo e per ogni esigenza.

IT

Dampener

Per aree delicate o vicino alle ossa



Thumb

Terapia per la zona lombare e i punti di attivazione



Standard Ball

Per un utilizzo generale e complessivo



Supersoft™

Quando hai bisogno di un tocco morbido



Wedge

Per “scollare” i muscoli, per le scapole o le bandellette ileotibiali



Micro-point

Offre una stimolazione maggiore durante il trattamento



ATTENZIONE: la testina SuperSoft è stata progettata per garantire un livello minimo di impatto sulle aree sensibili e delicate del corpo. Non è un sostituto adeguato per nessuna delle applicazioni per le quali sono state progettate le testine in schiuma a cellule chiuse (ad es. Standard Ball, Dampener ecc.). In aggiunta, non sottoporre la testina SuperSoft ad alcuna compressione e non utilizzarla per più di 4 minuti.

Aan de slag

Stap 1

NL Download de Therabody-app

We leiden u door een stressvrije opstelling en laten u zien hoe u het meeste uit uw Theragun PRO kunt halen.

Stap 2

Inschakelen en zweven

Houd de middelste knop op het toetsenblok stevig ingedrukt en beweeg de Theragun PRO vervolgens over probleemgebieden. Gebruik de knoppen plus **(+)** en min **(-)** op het toetsenblok om de snelheid aan te passen. Pas indien nodig lichte tot matige druk toe.

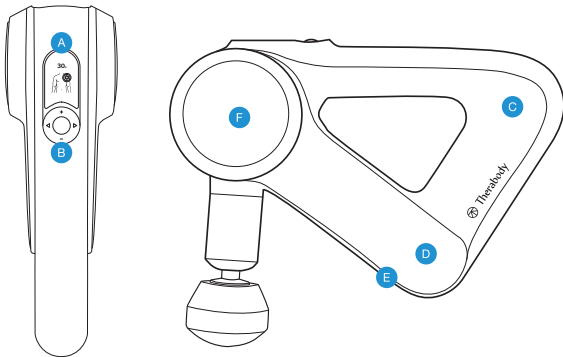
Stap 3

Feel the difference.™ Elke dag opnieuw.

Adem diep in en trakteer uzelf op begeleide, vooraf ingestelde behandelingen of gebruik de freestyle-modus. Het is allemaal voor u ontworpen.

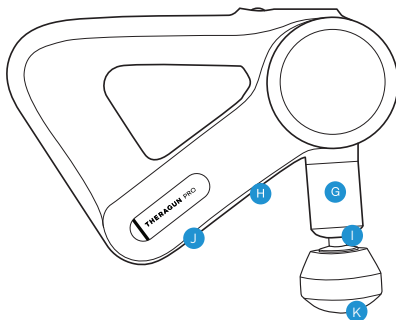
De Theragun PRO

NL



- A** Kleurenscherm met hoge resolutie
- B** Knoppenblok
- C** Theragun Triangle ergonomisch ontworpen handgreep
- D** Lithium-ion batterij
- E** USB-C-poort
- F** Bedrijfseigen borstelloze motor van commerciële kwaliteit met QuietForce Technology™

Zie de waarschuwingen voor
belangrijke veiligheidsinstructies



G Verstelbare arm

I 16 mm amplitude voor
diepe spierbehandeling

K Verwisselbare
hulpstukken

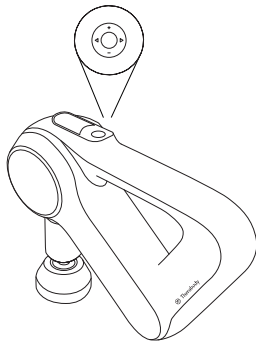
H Verstelbare armknop

J Ontgrendelknop van de batterij

De Theragun PRO gebruiken

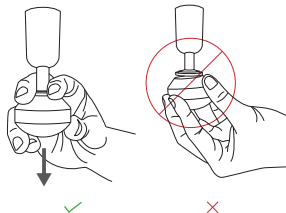
1. Plaats de vooraf opgeladen lithium-ion batterij, voordat u de Theragun PRO inschakelt.
2. Om in te schakelen, houdt u de middelste knop op het toetsenblok stevig ingedrukt.
3. Druk op de pijlen links (**<**) en rechts (**>**) op het toetsenblok om te schakelen tussen de vooraf ingestelde behandelingen.
4. Als de behandeling is geselecteerd, gebruikt u de plus (**+**) en min (**-**) om de snelheid te verhogen of te verlagen.
5. Om uit te schakelen, houdt u de middelste knop op het toetsenblok stevig ingedrukt tot het apparaat uitschakelt.

Opmerking: We raden aan om niet langer dan twee minuten continu te gebruiken op een spiergroep.



De hulpstukken aansluiten

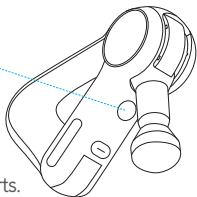
Lijn het hulpstuk uit met de punt van de arm en druk om het aan te sluiten. Om te verwijderen pakt u het hulpstuk vast en plaatst u één vinger aan elke kant van de plastic steun. Trek het hulpstuk eraf terwijl het apparaat is uitgeschakeld.



De verstelbare arm gebruiken

De verstelbare arm kan in vier standen worden ingesteld.

Om af te stellen, drukt u op de verstelbare armknop van de roterende arm aan de onderkant van de Theragun PRO en verplaatst u de arm naar de gewenste positie.



Ingebouwde begeleide routines

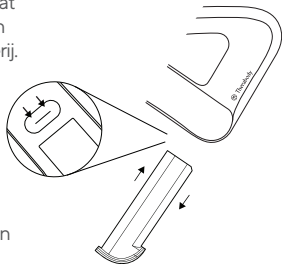
Uw Theragun PRO wordt geleverd met vier ingebouwde, begeleide routines die zijn gecreëerd door ons team van experts. Om protocollen op maat te downloaden voor gebruik onderweg, drukt u gewoon op de rechterknop om toegang te krijgen tot de protocollen die op uw apparaat worden gedownload. U kunt ze vervangen of wijzigen via de Therabody-app.

Opladen

De Theragun PRO is geschikt voor USB-C. Uw apparaat bevat een Theragun PRO snellader, maar de batterij kan worden opgeladen met elke USB-C-adapter van uw keuze.

NL

- De USB-poort bevindt zich in de dop van het batterijpakket en is toegankelijk terwijl de batterij zich in het apparaat bevindt.
- Wanneer de batterij buiten het Theragun PRO-apparaat wordt opgeladen, wordt het batterijniveau aangegeven door een meerkleurige LED aan de zijkant van de batterij.
- Om de batterij in het apparaat te doen, lijn de batterij uit en plaats deze in de batterijgleuf aan de onderkant van de Theragun PRO, met de platte kant van het batterijuiteinde in de richting van de ronde ontgrendelknop.
- Wanneer de batterij in het apparaat wordt opgeladen, wordt het batterijniveau aangegeven op het scherm van het apparaat.
- Om de batterij te verwijderen, drukt u op de ronde ontgrendelknop boven de batterijgleuf en trekt u de batterij eruit.



Charging

- U kunt ook uw persoonlijke apparaten opladen met de Theragun PRO-batterij als powerbank.

NL

Voor de Theragun PRO is draadloos opladen ingeschakeld. Ga voor meer informatie over draadloos opladen naar [Therabody.com](https://therabody.com).

Reinigingsinstructies

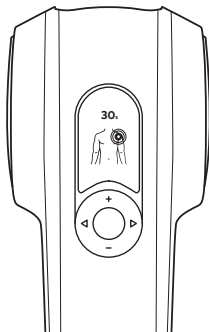
Voor de meest hygiënische Theragun-ervaring moet u het apparaat na elk gebruik als volgt ontsmetten:

1. Veeg het apparaat af met een desinfecterend doekje om eventueel vuil te verwijderen
2. Gebruik zodra er geen vuil meer op het apparaat zit een nieuw doekje om het oppervlak te desinfecteren door alle zijden met een neerwaartse beweging af te vegen

Smart-functies

Uw Theragun PRO is een smart-apparaat uitgerust met Bluetooth-connectiviteit, ontworpen voor naadloze koppeling met de Therabody-app. Wanneer u de app downloadt, wordt u door een stapsgewijze installatie geleid om uw apparaat te koppelen.

Eenmaal gekoppeld, kan de app op afstand de snelheid aanpassen, begeleide, vooraf ingestelde behandelingen activeren en realtime aanbevelingen geven op basis van uw gebruik.



NL



Scan the QR code
to get started.



Hulpstukken

NL

Uw Theragun PRO wordt geleverd met zes verschillende hulpstukken die zijn ontworpen voor elke spier en behoefte.

Dampener

Voor gebruik op gevoelige plekken of in de buurt van botten



Thumb

Voor onderrug- en triggerpoint-therapie



Standard Ball

Voor totaal, algemeen gebruik



Supersoft™

Wanneer u een zachte aanraking nodig hebt



Wedge

Voor schrapen, schouderbladen of IT-banden



Micro-point

Biedt verhoogde stimulatie gedurende de behandeling



LET OP: Het SuperSoft-opzetstuk is ontworpen voor minimale impact op gevoelige en zachte lichaamsdelen. Het is niet geschikt om toepassingen te vervangen die hulpstukken hebben van gesloten celschuim (bijv. Standard Ball, Dampener, etc.). Bovendien mag het SuperSoft-opzetstuk niet worden samengedrukt of langer worden gebruikt dan 4 minuten.

Começar

Passo 1

Obtenha a aplicação Therabody

Iremos guiá-lo(a) ao longo de uma configuração sem complicações e iremos mostrar-lhe como desfrutar ao máximo do seu Theragun PRO.

Passo 2

Ligar e utilizar

Pressione e mantenha pressionado com firmeza o botão central na zona dos botões e, em seguida, passe o Theragun PRO por cima das áreas afetadas. Utilize os botões de mais **(+)** e menos **(-)** na zona dos botões para ajustar a velocidade. Aplique pressão suave a moderada consoante o necessário.

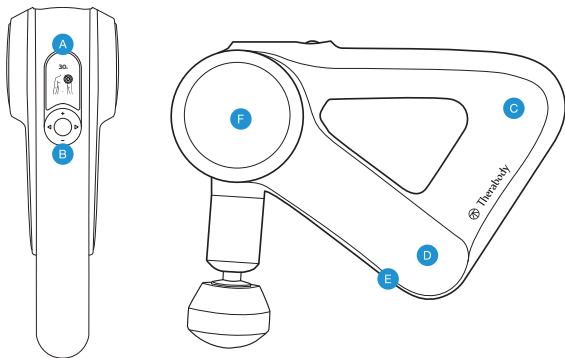
Passo 3

Feel the difference.™ Todos os dias.

Respire fundo e mime-se com tratamentos predefinidos que orientarão a sua utilização ou utilize em estilo livre. Foi tudo concebido a pensar em si.

O Theragun PRO

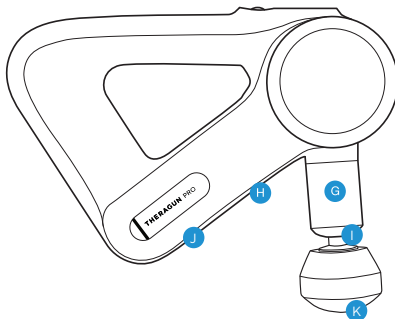
PT



- A** Ecrã de visualização a cores de alta resolução
- B** Zona dos botões
- C** A pega do triângulo Theragun tem design ergonómico
- D** Bateria de íões de lítio
- E** Porta USB-C
- F** Motor sem escovas exclusivo com qualidade profissional e QuietForce Technology™

Consulte no folheto de advertências
instruções de segurança importantes

PT

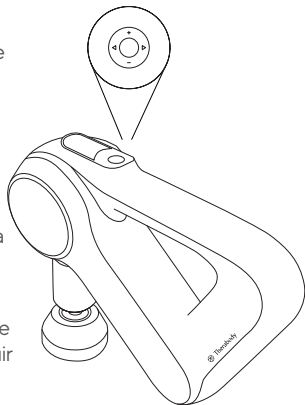


- G** Braço ajustável
- H** Botão do braço ajustável
- I** Amplitude de 16 mm para tratamento de músculos profundos
- J** Botão de liberação da bateria
- K** Acessórios intercambiáveis

Utilizar o Theragun PRO

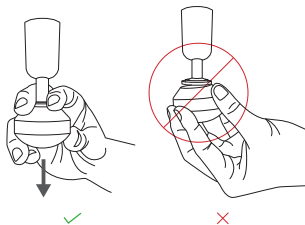
1. Introduza completamente a bateria de íons de lítio pré-carregada antes de ligar o Theragun PRO.
2. Para ligar, pressione e mantenha pressionado com firmeza o botão central na zona dos botões.
3. Pressione as setas para a esquerda (<) e direita (>) na zona dos botões para alternar entre os tratamentos predefinidos que vêm de fábrica.
4. Assim que o tratamento for selecionado, utilize mais (+) e menos (-) para aumentar ou diminuir a velocidade.
5. Para desligar, pressione e mantenha pressionado com firmeza o botão central na zona dos botões até o dispositivo se desligar

Nota: Recomendamos não mais do que dois minutos de utilização contínua em qualquer grupo muscular.



Ligar os acessórios

Alinhe o acessório com a extremidade do braço e pressione para encaixar. Para remover, segure no acessório, colocando um dedo de cada lado do conector de plástico. Retire o acessório com o dispositivo desligado.



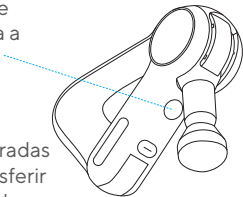
PT

Utilização do braço ajustável

O braço ajustável ajusta-se a quatro posições. Para ajustar, pressione o botão do braço ajustável na parte inferior do Theragun PRO e movimente o braço para a posição pretendida com o dispositivo desligado.

Rotinas orientadas integradas

O Theragun PRO inclui quatro rotinas guiadas integradas criadas pela nossa equipa de especialistas. Para transferir protocolos personalizados para utilizar em qualquer lugar, basta premir o botão direito para aceder aos protocolos que são transferidos para o seu dispositivo. Pode substituí-los ou modificá-los através da aplicação Therabody.

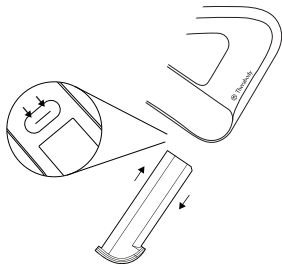


Carregamento

PT

O Theragun PRO usa USB-C. O seu dispositivo inclui um carregador rápido Theragun PRO, mas a bateria pode ser carregada com qualquer adaptador USB-C à sua escolha.

- A porta USB está na tampa da bateria e está acessível enquanto a bateria está no dispositivo.
- Ao carregar a bateria fora do dispositivo Theragun PRO, o nível da bateria é indicado num LED multicolorido na parte lateral da bateria.
- Para inserir a bateria no dispositivo, alinhe e insira a bateria no compartimento da bateria na zona inferior do Theragun PRO com o lado plano da bateria na direção do botão de libertação circular.
- Ao carregar a bateria no interior do dispositivo, o nível da bateria é indicado no ecrã do dispositivo.
- Para retirar a bateria, pressione o botão de libertação circular por cima do compartimento da bateria e puxe a bateria para fora.



Carregamento

- Também pode carregar os seus dispositivos pessoais utilizando a bateria do Theragun PRO como um power bank.

PT

O Theragun PRO tem uma funcionalidade de carregamento sem fios. Para saber mais informações sobre o carregamento sem fios, aceda a [Theragun.com](https://theragun.com).

Instruções de limpeza

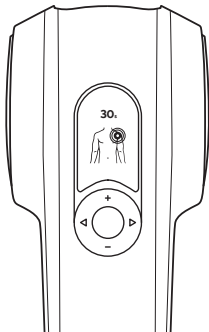
Para ter a experiência mais higiénica com o dispositivo Theragun, higienize-o após cada utilização:

1. Limpe o dispositivo com um toalhete desinfetante para remover quaisquer resíduos
2. Quando o dispositivo já não tiver resíduos, utilize um novo toalhete para desinfetar a área de superfície, limpando todos os lados com movimentos descendentes

Funcionalidades inteligentes

PT O Theragun PRO é um dispositivo inteligente com conectividade Bluetooth, concebido para emparelhamento dinâmico com a aplicação Therabody. Quando transferir a aplicação, irá receber instruções passo a passo sobre como realizar a configuração e como emparelhar o seu dispositivo.

Uma vez emparelhada, a aplicação pode ajustar remotamente a velocidade, ativar tratamentos predefinidos que orientam a utilização e realizar recomendações em tempo real com base na sua utilização.



Scan the QR code
to get started.



Acessórios

O Theragun PRO é fornecido com seis acessórios diferentes concebidos para todos os músculos e necessidades.

Amortecedor

Para uso em áreas sensíveis ou perto de ossos



Polegar

Para tratamento de pontos de ativação e zona lombar



Bola padrão

Para uso generalizado



Supersoft™

Quando precisa de um toque suave



Cunha

Para massagem de esfregar, omoplatas, ou bandas iliotibiais



Micro-ponto

Proporciona maior estimulação durante o tratamento



ATENÇÃO: o acessório SuperSoft foi desenhado para oferecer um nível de impacto mínimo em áreas do corpo sensíveis e delicadas. Não é um substituto adequado para qualquer uma das aplicações para as quais os acessórios de espuma fechada (p.ex. bola padrão, amortecedor, etc.) foram desenhados. Além disso, não submeta o acessório SuperSoft a qualquer nível de compressão ou utilização por mais de 4 minutos.

Начало работы

Шаг 1

Скачайте приложение Therabody App

RU

Мы поможем вам установить и познакомиться с приложением и покажем вам, как использовать Theragun PRO с максимальной эффективностью.

Шаг 2

Включите устройство и начните плавные движения

Зажмите и удерживайте центральную кнопку на кнопочной панели, а затем плавными движениями перемещайте Theragun PRO по нужным областям. Используйте кнопки «плюс» (+) и «минус» (-) на кнопочной панели для регулировки скорости. При необходимости добавляйте легкое или среднее нажатие.

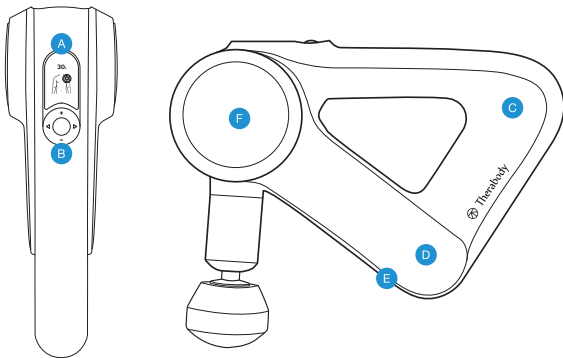
Шаг 3

Feel the difference.™ Каждый день.

Сделайте глубокий вдох и используйте предустановленные режимы с пошаговыми предварительными настройками или свободный режим. Спроектировано специально для вас.

Theragun PRO

RU



A Цветной дисплей
высокого разрешения

B Кнопочная панель

C Треугольная эргономичная
рукоять Theragun

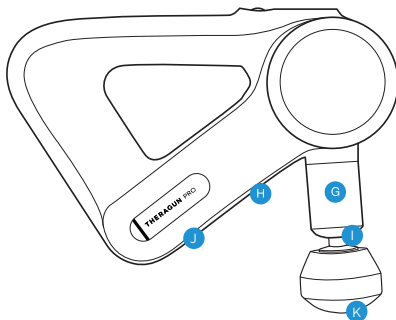
D Литий-ионный аккумулятор

E Порт USB-C

F Фирменный бесщеточный
двигатель с технологией
QuietForce Technology™

См. во вкладыше с предупреждениями важные инструкции по технике безопасности

RU

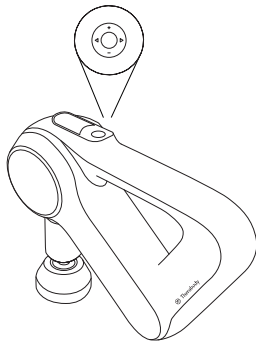


- | | | |
|---|---|--------------------------|
| G Многопозиционный механизм | I Амплитуда 16 мм для проработки глубоколежащих мышц | K Сменные насадки |
| H Кнопка многопозиционного механизма | J Кнопка разблокировки аккумулятора | |

Использование Theragun PRO

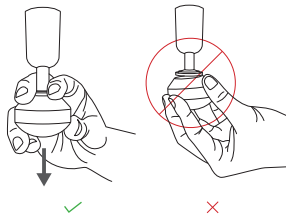
1. Полностью вставьте предварительно заряженный литий-ионный аккумулятор перед включением Theragun PRO.
2. Чтобы включить, нажмите и удерживайте центральную кнопку на кнопочной панели.
3. Нажимайте на стрелки «влево» (<) и «вправо» (>) на кнопочной панели для перемещения между предварительно установленными режимами.
4. После выбора процедуры используйте плюс (+) и минус (-) для увеличения или уменьшения скорости.
5. Чтобы выключить, нажмите и удерживайте центральную кнопку на кнопочной панели до тех пор, пока устройство не выключится.

Примечание. Мы рекомендуем использовать устройство не более двух минут подряд на одной группе мышц.



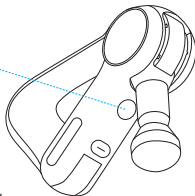
Подключение насадок

Совместите насадку с наконечником стержня и надавите на нее, для того чтобы подключить. Чтобы снять, возьмитесь за насадку, установив по одному пальцу с каждой стороны пластикового разъема. Снимайте насадку при выключенном устройстве.



Использование многопозиционного механизма

Многопозиционный механизм регулируется в четырех положениях. Чтобы отрегулировать его, выключите устройство, нажмите на кнопку многопозиционного механизма в нижней части Theragun PRO и переместите его в нужное положение.



Встроенные управляемые процедуры

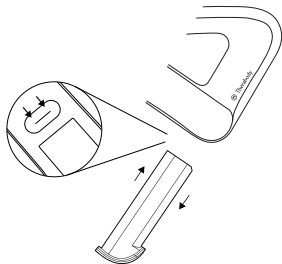
Ваш Theragun PRO поставляется с четырьмя встроенными процедурами, разработанными нашей командой экспертов. Чтобы скачать специализированные процедуры, просто нажмите правую кнопку для доступа к процедурам, загруженным на ваше устройство. Вы можете заменить или изменить их в приложении Therabody App.

Зарядка

Устройство Theragun PRO поставляется с кабелем USB-C. Устройство оснащено быстрым зарядным устройством Theragun PRO, но аккумулятор можно заряжать с помощью любого выбранного вами адаптера USB-C.

RU

- Порт USB находится на крышке аккумуляторного блока и доступен, когда аккумулятор находится в устройстве.
- При зарядке аккумулятора вне устройства Theragun PRO уровень заряда отображается на многоцветном светодиодном индикаторе на боковой панели аккумулятора.
- Чтобы вставить аккумулятор в устройство, вставьте его в отсек для аккумулятора в нижней части Theragun PRO, чтобы его плоская сторона была обращена к круглой кнопке разблокировки.
- При зарядке аккумулятора внутри устройства уровень заряда аккумулятора отображается на экране устройства.
- Чтобы извлечь аккумулятор, нажмите на круглую кнопку разблокировки над аккумуляторным отсеком и вытащите аккумулятор.



Зарядка

- Вы также можете зарядить свои личные устройства с помощью аккумулятора Theragun PRO в качестве внешнего аккумулятора.

RU

Theragun PRO поддерживает беспроводную зарядку. Чтобы узнать больше о беспроводной зарядке, посетите веб-сайт [Therabody.com](https://therabody.com).

Инструкции по очистке

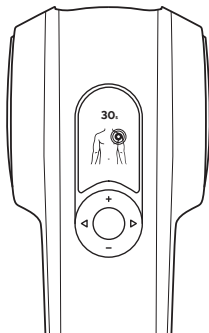
После каждого использования устройство Theragun следует продезинфицировать следующим образом:

1. протрите устройство дезинфицирующей салфеткой, чтобы удалить остатки;
2. после этого другой салфеткой продезинфицируйте поверхность: протрите все стороны движением вниз.

Интеллектуальные функции

Theragun PRO — это смарт-устройство с поддержкой Bluetooth, разработанное для работы с приложением Therabody App. После загрузки приложения вы пройдете пошаговую настройку для подключения вашего устройства.

После подключения к вашему устройству приложение сможет дистанционно регулировать скорость, активировать предустановленные режимы и давать рекомендации по использованию в режиме реального времени.



RU



Scan the QR code
to get started.



Насадки

Theragun PRO поставляется с шестью различными насадками, разработанными для каждой мышцы и потребности.

RU

Демпферная

Для использования на чувствительных участках или вблизи костей



Пальцевидная

Для использования на пояснице и триггерных точках



Стандартная шаровая

Универсальная насадка для профилактических целей



Supersoft™

Для нежных прикосновений



Клиновидная

Для поцарапанных участков, лопаток или лечения синдрома трения илюотибиального тракта



Микрото-чечная

Обеспечивает повышенную стимуляцию на протяжении всей процедуры



ВНИМАНИЕ! Насадка SuperSoft предназначена для минимального воздействия на чувствительные и нежные участки тела. Она не может заменять собой пенопластовые насадки (такие как стандартная шаровая или демпферная). Не следует также подвергать насадку SuperSoft сжатию и использовать ее дольше 4 минут.

THERAGUN

by Therabody

Born in Los Angeles, CA.
Designed for every**body**.



@Therabody