



Therabody

THERAGUN SENSE

Instrukcja obsługi

Producent:

Therabody, Inc.
1640 S Sepulveda
Suite 300 Los Angeles
CA 90025

Importerzy:

Therabody International Limited
5th Floor, 40 Mespil Road
DO4C2N4 Dublin, Irlandia

Therabody UK Limited Portsoken House
155-157 The Minorities, Londyn
Wielka Brytania EC3N1LJ

Dystrybucja na Polskę:

WERON Bartosz Weron
Ul. K. Hoffmanowej 21/2
35-016 Rzeszów,
Polska

1. Informacje ogólne

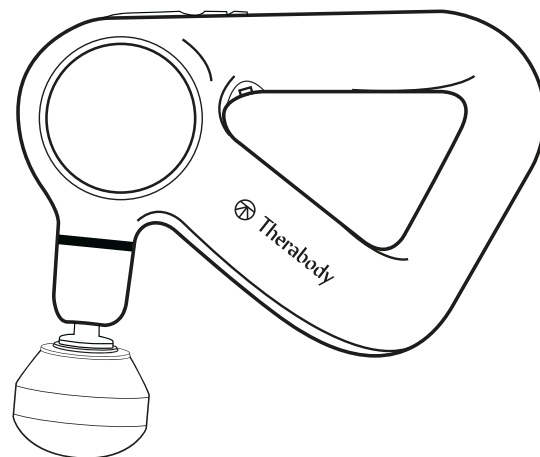
THERAGUN SENSE

Twój partner dla dobrego samopoczucia umysłu i ciała.

Urządzenie Theragun Sense to skuteczne urządzenie do masażu perkusyjnego z wbudowanym czujnikiem biometrycznym i sterowanym oddechem, który zmniejsza stres i napięcie oraz łagodzi codzienne bóle. Urządzenie Theragun Sense jest łatwym dodatkiem do codziennego schematu odnowy biologicznej dzięki wizualnym procedurom krok po kroku i naszemu opatentowanemu trójkątnemu uchwytowi wielopunktowemu, dzięki któremu można wygodnie osiągnąć całego ciała. Wzbogać swój zabieg o popartą naukowo terapię dźwiękową TheraMind w aplikacji Therabody, aby pomóc Ci się zrelaksować i uspokoić umysł.

Przeznaczenie

Urządzenie do masażu perkusyjnego Theragun Sense jest przeznaczone do łagodzenia drobnych bólów i dolegliwości związanych z codziennymi czynnościami, zmniejszania napięcia mięśni, napięcia i stresu oraz rozluźniania bolesnych węzłów. Wbudowany w urządzeniu czujnik biometryczny umożliwia śledzenie tętna podczas korzystania z zabiegów oddechowych z przewodnikiem i różnych procedur z reakcjami dotykowymi zaprojektowanymi, aby pomóc Ci się zrelaksować i uspokoić umysł.



2. Pobierz aplikację Therabody, aby w pełni wykorzystać możliwości swojego urządzenia

Podłącz swoje urządzenie Theragun Sense do aplikacji Therabody, aby uzyskać dostęp do treści wprowadzających i edukacyjnych, które pomogą Ci zapoznać się z urządzeniem. Dzięki procedurom i zaleceniom prowadzonym krok po kroku aplikacja Therabody pokazuje, jak najlepiej wykorzystać urządzenie Theragun Sense.



Zeskanuj kod QR,
aby rozpocząć.

3. Podłączenie urządzenia Theragun Sense do aplikacji Therabody

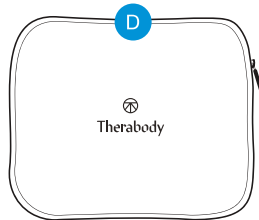
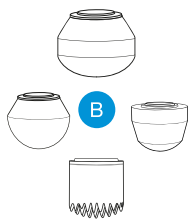
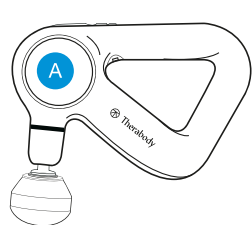
Zacznij tutaj, jeśli jesteś nowym użytkownikiem aplikacji Therabody.

1. Pobierz aplikację Therabody ze sklepu App Store lub Play Store.
2. Postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji, aby utworzyć nowe konto w aplikacji Therabody i zweryfikować swój adres e-mail.
3. Naciśnij i przytrzymaj środkowy przycisk, aby włączyć urządzenie Theragun Sense. Urządzenie musi być włączone, aby można je było zlokalizować i sparować z aplikacją Therabody.
4. Zaloguj się i postępuj zgodnie z instrukcjami, aby połączyć urządzenie Theragun Sense z aplikacją. Upewnij się, że ustawienia Bluetooth w twoim telefonie są włączone.
5. W aplikacji Bluetooth wybierz "Theragun Sense" jako urządzenie Therabody.
6. Po nawiązaniu połączenia można dowiedzieć się, jak korzystać z urządzenia, przeglądać katalog procedur krok po kroku popartych naukowo i pobierać spersonalizowane procedury na urządzenie Theragun Sense.

Zacznij tutaj, jeśli wcześniej korzystałeś z aplikacji Therabody.

1. Otwórz aplikację Therabody i przejdź do ekranu głównego.
2. Naciśnij i przytrzymaj środkowy przycisk, aby włączyć urządzenie Theragun Sense. Urządzenie musi być włączone, aby można je było zlokalizować i sparować z aplikacją Therabody.
3. Stuknij nagłówek ekranu głównego, aby dodać nowe urządzenie. Upewnij się, że ustawienia Bluetooth w telefonie są włączone.
4. W aplikacji Bluetooth wybierz "Theragun Sense" jako urządzenie Therabody.
5. Po nawiązaniu połączenia można dowiedzieć się, jak korzystać z urządzenia, przeglądać katalog procedur krok po kroku popartych naukowo i pobierać spersonalizowane procedury na urządzenie Theragun Sense.

4. Co znajduje się w pudełku

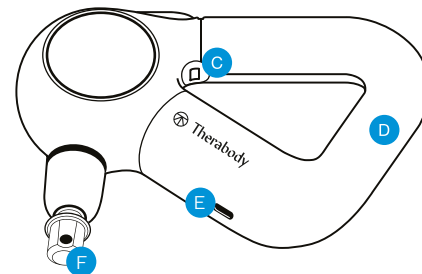
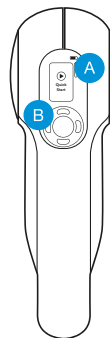


- A Urządzenie Theragun
- B Cztery nasadki (Thumb, Dampener, Standard Ball, Micro-point)
- C Kabel ładujący USB-C
- D Etui podróżne
- E Rozwiązanie QuietForce

5. Zapoznanie się z urządzeniem Theragun

- A Ekran LCD o wysokiej rozdzielczości
- B Panel przycisków
- C Czujnik biometryczny

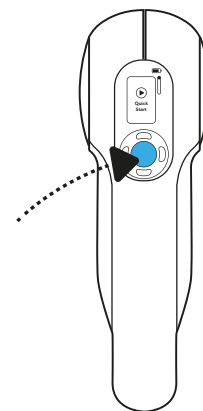
- D Opatentowany trójkątny uchwyt wielopunktowy
- E Port USB-C
- F Podłączenie akcesoriów



6. Pierwsze kroki

Włączanie i wyłączanie urządzenia Theragun

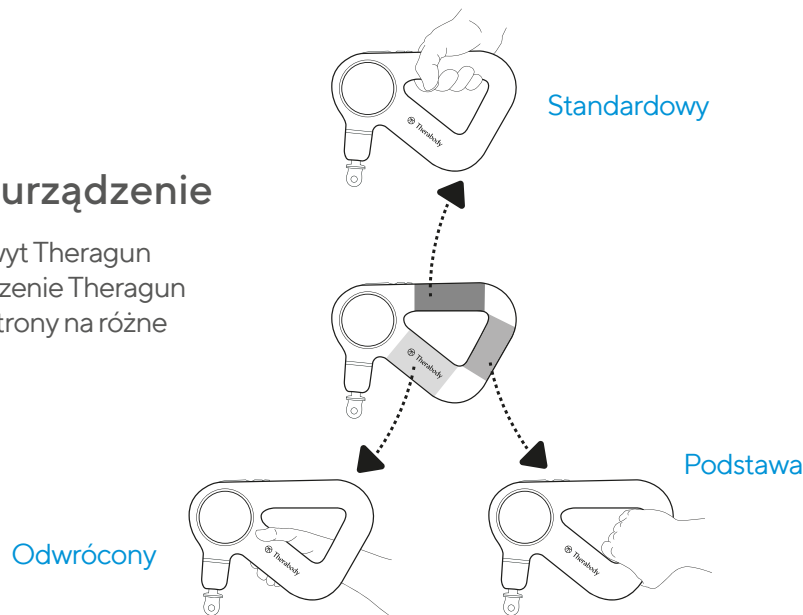
Aby włączyć urządzenie Theragun Sense, należy mocno i długo nacisnąć środkowy przycisk na urządzeniu. Mocno i długo naciśnij ten sam przycisk, aby wyłączyć urządzenie.



Krok 1

Podnieś i przytrzymaj urządzenie

Nasz opatentowany trójkątny uchwyt Theragun jest trójsronny, dzięki czemu urządzenie Theragun Sense można trzymać z dowolnej strony na różne sposoby.



Krok 2

Włącz i wypróbuj urządzenie.

Mocno i długo naciśnij środkowy przycisk, aby włączyć urządzenie. Ekran LCD urządzenia zaświeci się, gdy urządzenie będzie włączone. Za pomocą przycisków w górę i w dół można wybrać opcję Szybki start lub przełączać się między różnymi procedurami zabiegowymi. Naciśnij środkowy przycisk, aby wybrać zabieg. Przesuwaj urządzenie Theragun Sense do przodu i do tyłu nad leczonym obszarem i eksperymentuj z różnymi ilościami lekkiego do umiarkowanego nacisku na ciało. Nie zaczynaj od wywierania nacisku bezpośrednio na obszar, w którym odczuwasz dyskomfort. Zamiast tego należy powoli przesuwac urządzenie po danym obszarze, aby zmniejszyć napięcie.

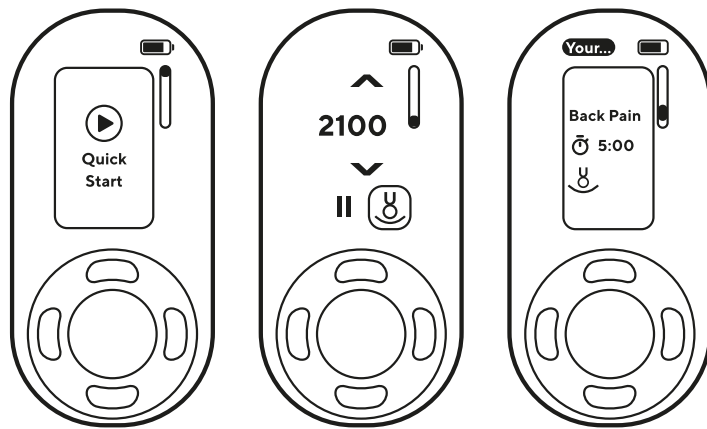
Krok 3

Korzystanie z aplikacji Therabody

Połącz swoje urządzenie Theragun Sense z aplikacją Therabody, aby dowiedzieć się więcej o tym, jak korzystać z urządzenia, uzyskać dostęp do procedur z przewodnikiem krok po kroku i otrzymywać zalecenia oparte na osobistych celach, działaniach i obawach związanych z dobrym samopoczuciem. Korzystając z aplikacji Therabody, można również pobrać procedury z przewodnikiem bezpośrednio na urządzenie Theragun Sense, aby uzyskać szybki dostęp w podróży.

7. Korzystanie z czujnika Theragun Sense

1. Wsuń dłonie w ergonomicznie zaprojektowany trójkątny uchwyt Theragun. Mocno i długo naciśnij środkowy przycisk z przodu urządzenia, aby włączyć zasilanie.
2. Wybierz opcję "Szybki start", aby rozpocząć korzystanie z urządzenia bez procedury z przewodnikiem, lub przełączaj się między zaprogramowanymi procedurami leczenia z przewodnikiem za pomocą przycisków w górę i w dół, a następnie naciśnij środkowy przycisk, aby wybrać procedurę leczenia. Postępuj zgodnie z zaprogramowaną procedurą, gdy urządzenie prowadzi Cię przez kolejne grupy mięśni.
3. Po wybraniu żądanego zabiegu można przełączać się między pięcioma opcjami prędkości, naciskając przyciski w górę i w dół, aby odpowiednio zwiększyć lub zmniejszyć prędkość zabiegu.
4. Przesuwaj urządzenie po obszarach wymagających leczenia, stopniowo wywierając lekki lub umiarkowany nacisk w zależności od potrzeby. Miernik siły pojawi się na chwilę na wyświetlaczu LCD, gdy urządzenie będzie wywierać nacisk na ciało.
5. Naciśnij krótko środkowy przycisk, aby wstrzymać leczenie. Można pominąć etap oczyszczania, wybierając opcję pomijania, zakończyć oczyszczanie, wybierając opcję zakończenia [X], lub wznowić oczyszczanie, krótko naciskając środkowy przycisk.
6. Naciśnij i przytrzymaj środkowy przycisk zasilania, aby wyłączyć urządzenie.

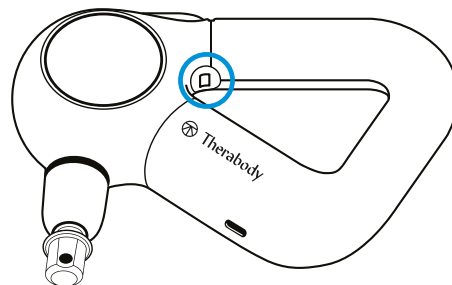


8. Korzystanie z czujnika biometrycznego urządzenia Theragun Sense

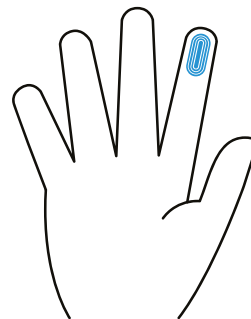
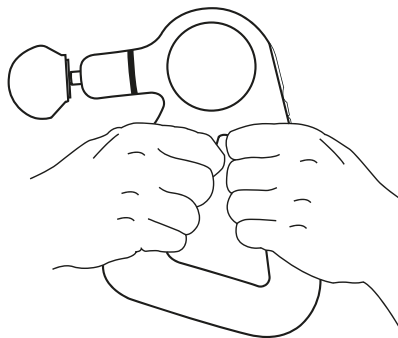
Procedury dostępu z czujnikiem biometrycznym w aplikacji Therabody

Aplikacja Therabody umożliwia dostęp do katalogu ćwiczeń oddechowych, które wykorzystują czujnik biometryczny do pomiaru i wyświetlania tętna. Procedury łączące się z czujnikiem biometrycznym są oznaczone ikoną tętna.

Aby skorzystać z czujnika biometrycznego urządzenia, należy trzymać urządzenie w pozycji "podwójnego uchwytu", trzymając czubek palca wskazującego na czujniku biometrycznym. Zakryj cały czujnik czubkiem palca.



Nie należy ścisnąć ani mocno naciskać czujnika biometrycznego, ponieważ może to prowadzić do niedokładnych odczytów. Podeprzeć ciężar urządzenia wolną ręką lub oprzeć urządzenie o swoje ciało, aby zmniejszyć nacisk na czujnik biometryczny



9. Wstępnie ustawiona procedura oddychania z przewodnikiem

Urządzenie Theragun Sense zapewnia wstępnie ustawioną, popartą naukowo procedurę oddychania, która pomaga się zrelaksować. W menu głównym naciśnij przycisk w dół, aby przełączać się między zaprogramowanymi opcjami, a następnie wybierz opcję „Oddychanie”. Przytrzymaj urządzenie w pozycji „podwójnego uchwytu”, trzymając czubek palca wskazującego na czujniku biometrycznym. Urządzenie będzie wibrować z określoną częstotliwością, prowadząc użytkownika przez uspokajającą procedurę wdechu i wydechu. Podczas tej procedury urządzenie Theragun Sense mierzy tętno użytkownika. Najniższe (minimalne) tętno zostanie wyświetlone po zabiegu jako informacja zwrotna na temat poziomu relaksu podczas zabiegu. Celem terapii jest obniżenie tętna.

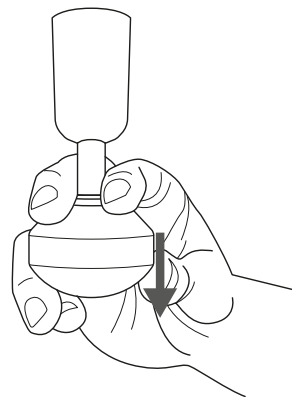
10. Skanowanie tętna i wyświetlanie na urządzeniu

Określenie aktualnego tętna jednym dotknięciem palca. Włącz urządzenie i dwukrotnie dotknij czujnika biometrycznego jednym palcem. Znajdź wygodną pozycję, w której czubek palca wskazującego (indeksowego) całkowicie zakrywa czujnik biometryczny. Minimalizuj ruchy do momentu wyświetlenia aktualnego tętna na ekranie – około 15-30 sekund.

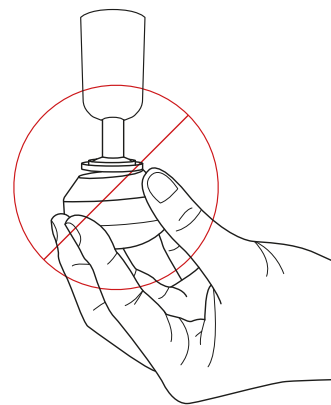
Informacje biometryczne użytkownika nie będą dostępne ani w żaden inny sposób wykorzystywane przez Therabody lub jej podmioty stowarzyszone, chyba że użytkownik wyraźnie wyrazi zgodę na udostępnienie nam tych danych za pośrednictwem aplikacji Therabody i będą wykorzystywane wyłącznie zgodnie z Polityką prywatności Therabody.

11. Podłączanie akcesoriów

1. Przed podłączeniem lub odłączeniem akcesoriów należy upewnić się, że urządzenie jest wyłączone.
2. Wyrównaj mocowanie z końcówką ramienia i naciśnij, aby połączyć.
3. Aby zdjąć nasadkę, chwycić trójkątny uchwyt jedną ręką, a przystawkę drugą ręką. Umieść po jednym palcu z każdej strony plastikowego złącza i mocno pociągnij nasadkę.
4. Ostrzeżenie: Nie należy umieszczać palca między mocowaniem a końcem ramienia, ponieważ może to spowodować uszczypnięcie lub obrażenia.



✓
Prawidłowo



✗
Nieprawidłowo

Korzystanie z akcesoriów

Urządzenie Theragun Sense posiada cztery wysokiej jakości nasadki zaprojektowane z myślą o bardziej spersonalizowanym leczeniu. Nasadki Dampener, Standard Ball, Thumb i Micro-point są wygodne i higieniczne oraz nie wchłaniają potu, balsamu ani olejków.



Dampener – do delikatnych lub wrażliwych obszarów i ogólnego zastosowania.

Użyj nasadki Dampener, aby uzyskać mocny, ale bardziej miękki i kojący masaż całego ciała. Nasadka Dampener została specjalnie zaprojektowana do ogólnego użytku i łagodnego masażu delikatnych, wrażliwych lub kościstych obszarów. Za pomocą tego narzędzia nie należy bezpośrednio dotykać kości (np. kręgosłupa, rzepki kolanowej). Szeroka podstawa maksymalizuje powierzchnię dla większego i bardziej efektywnego kontaktu z ciałem.



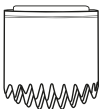
Standard Ball – dla dużych i małych grup mięśni

Użyj nasadki Standard Ball do masażu całego ciała. Nasadka Standard Ball została specjalnie zaprojektowana do ogólnego użytku zarówno na dużych, jak i małych grupach mięśni. Dzięki mniejszemu kształtowi i wyższemu poziomowi uderzenia niż Dampener, jest to mocniejsza opcja do ogólnego użytku i idealnym rozwiązaniem dla dziesiątek osób.



Thumb – na punkty spustowe i dolną część pleców

Uśmierz ból za pomocą nasadki Thumb o wysokim punkcie nacisku. Specjalnie zaprojektowany, aby naśladować ludzki kciuk, użyj tej nasadki do terapii punktowej w dolnej części pleców. Użyj nasadki Thumb w dowolnym miejscu, w którym mógłbyś użyć kciuka w celu złagodzenia bólu.



Mikropunkt – dla zwiększonej stymulacji.

Zwiększ krążenie dzięki nasadce mikropunktowej. Nasadka mikropunktowa zapewnia wysoce ukierunkowany zabieg i zwiększa stymulację i krążenie w każdym obszarze zabiegowym.

12. Pielęgnacja i czyszczenie urządzenia Theragun Sense

Konserwacja urządzenia

Poniższe instrukcje konserwacji są ważne, aby zapewnić, że urządzenie będzie nadal działać zgodnie z przeznaczeniem. Nieprzestrzeganie tych instrukcji może spowodować, że urządzenie przestanie działać.

Pielęgnacja i czyszczenie

1. Urządzenie Theragun Sense NIE jest wodoodporne ani nie można go prać w pralce. Nie wolno dopuścić do przedostania się cieczy lub wody do urządzenia lub portu ładowania.
2. Przed czyszczeniem upewnij się, że urządzenie jest wyłączone.
3. W celu wyczyszczenia należy przetrzeć powierzchnię urządzenia chusteczką dezynfekującą, aby usunąć wszelkie pozostałości.
4. Gdy urządzenie będzie wolne od pozostałości, użyj czystej ściereczki dezynfekującej, aby dokładnie wyczyścić powierzchnię urządzenia i akcesoriów wycierając okrężnymi ruchami.

13. Ładowanie

- Poziom naładowania baterii urządzenia jest stale wyświetlany na ekranie LCD w prawym górnym rogu, gdy urządzenie jest włączone.
- Upewnij się, że urządzenie jest wyłączone przed ładowaniem; urządzenie nie włączy się podczas ładowania.
- Urządzenie Theragun Sense obsługuje standard USB-C. Aby naładować urządzenie Theragun Sense, podłącz jeden koniec dołączonego kabla USB-C do urządzenia, a drugi koniec do zasilacza.
- Gdy urządzenie jest wyłączone i ładuje się, na ekranie LCD wyświetlany jest procentowy poziom naładowania baterii.
- Gdy urządzenie zostanie w pełni naładowane, ikona baterii zmieni kolor na zielony i wyświetli poziom naładowania 100%.
- Po zakończeniu ładowania odłącz kabel USB-C od urządzenia Theragun Sense.
- Żywotność baterii urządzenia Theragun Sense wynosi około 120 minut.

****Uwaga:** W przypadku korzystania z alternatywnego kabla USB-C należy upewnić się, że pochodzi on z zaufanego źródła i nie został uszkodzony. Nie próbuj korzystać z urządzenia podczas ładowania.

Ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa znajdują się we zakładce z ostrzeżeniami

THERAGUN SENSE

by Therabody

Stworzony w Los Angeles, Kalifornia.

Zaprojektowany ***dla każdego.***



@Therabody

OFICJALNY POLSKI DYSTRYBUTOR

WERON Bartosz Weron

ul. Hoffamnowej 21/2, 35-016 Rzeszów

+48 17 855 46 48

info@weron.pl