



Therabody

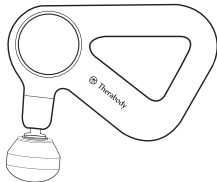
THERAGUN RELIEF

Manuál

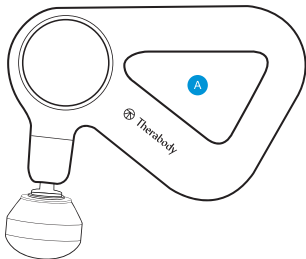
1. Přehled produktu

THERAGUN RELIEF

Citíte se lépe po celý den s Theragun Relief, naše snadno použitelná perkusivní masážní terapie s jednoduchým ovládáním jedním tlačítkem a patentovanou víceúchopovou rukojetí. Perkusivní masážní terapie Theragun Relief je určena ke zmírnění každodenních bolestí, snížení svalového napětí, napětí a stresu a ke zmírnění bolestivých uzlů. Vyberte si ze 3 nastavců, které poskytují uklidňující masáž celého těla, pohodlnou úlevu pro citlivá místa nebo cílí na bolestivé spouštěcí body.



2. Obsah balení



A Theragun
přístroj

Tři nástavce

- B** Tlumič
- C** Palec
- D** Standardní kulička



B



C



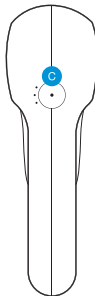
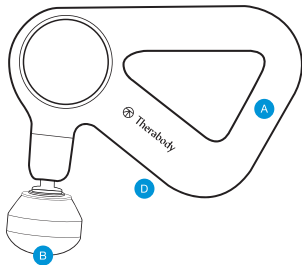
D

E



E USB-C
nabíjecí kabel

3. Seznámení s Theragun Relief



A

Patentovaný trojúhelník
Víceúchopová rukojeť

B

Vyměnitelné perkusní
nástavce

C

Tlačítko

D

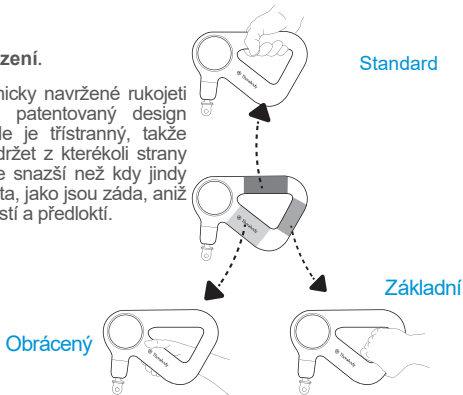
USB-C
Port

4. Začínáme

Krok 1

Zvedněte a podržte zařízení.

Zasuňte ruku do ergonomicky navržené rukojeti Theragun Triangle. Náš patentovaný design rukojeti Theragun Triangle je třístranný, takže můžete Theragun Relief držet z kterékoli strany různými způsoby, takže je snazší než kdy jindy ošetřit těžko dostupná místa, jako jsou záda, aniž byste namáhali ruce, zápěstí a předloktí.



Krok 2 Zapněte a vyzkoušejte zařízení.

Dlouhým stisknutím tlačítka zařízení zapnete. Pohybuje zařízením tam a zpět přes zamýšlené ošetřované oblasti. Podle potřeby použijte lehký až mírný tlak. Nikdy nevyvíjejte nadměrný tlak nebo jakoukoli úroveň tlaku, která způsobuje bolest, nepohodlí nebo brání normální funkci zařízení. Nezačínajte tlakem přímo na oblast nepohodlí. Místo toho pracujte pomalu kolem oblasti, abyste snížili napětí.

Krok 3 Stáhněte si aplikaci Therabody

Vyhledejte aplikaci Therabody v App Store nebo Play Store a stáhněte si aplikaci do telefonu. Provedeme vás nastavením bez stresu, včetně vytvoření účtu Therabody pro další informace o Theragun Relief. Aplikace Therabody vám může pomoci objevit rutiny, které vám pomohou co nejlépe využít váš Theragun Relief.



**Naskenujte QR kód
a začínáme.**

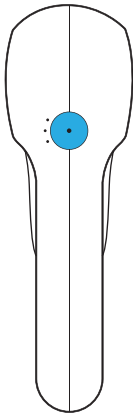
Krok 4 Cítit rozdíl. Každý den

Ať už používáte Theragun Relief pro uklidňující masáž nebo pro cílenější ošetření pro úlevu od bolesti, Theragun Relief je dokonalým doplňkem vaší každodenní wellness rutiny.



5. Použití Theragun Relief

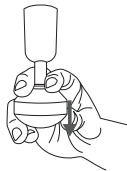
1. Chcete-li zapnout Theragun Relief, dlouze stiskněte tlačítko na zařízení.
2. Pohybujte zařízením po oblastech, které potřebují ošetření, a podle potřeby postupně vyvíjejte mírný až střední tlak. Každé ošetřované oblasti věnujte přibližně 15-20 sekund, než přístroj přesunete na další ošetřovanou oblast.
3. Krátkým stisknutím tlačítka můžete přepínat mezi třemi rychlostmi (nízká, střední a vysoká) podle vašich preferencí.
4. Varování: Zařízení se automaticky nevypne. Chcete-li zařízení Theragun Relief vypnout, pevně dlouze stiskněte tlačítko, dokud se zařízení nevypne.



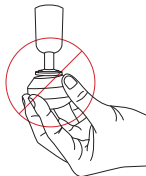
6. Připojení nástavců

1. Před připojením nebo odpojením jakýchkoliv nástavců se ujistěte, že je zařízení vypnuté.
2. Zarovnejte nástavec se špičkou ramene a zatlačením jej připojte.
3. Chcete-li nástavec sejmout, držte trojúhelníkovou rukojeť jednou rukou a nástavec druhou rukou. Položte jeden prst na každou stranu plastového konektoru a pevně stáhněte nástavec.
4. Varování: Nevkládejte prst mezi nástavec a konec ramene, mohlo by dojít ke skřípnutí a zranění.
5. Poznámka: Píst (kovová tyč) přístroje se může po použití zahřát; to je normální.

Pokud začnete pozorovat známky opotřebení, doporučujeme vyměnit nástavce.



Správně



Nesprávně

Použití příslušenství

Theragun Relief má tři cílené, vysoce kvalitní nástavce určené pro individuálnější léčbu. Nástavce Tlumič, Standardní kulička a palec jsou pohodlné a hygienické, neabsorbují pot, krém ani oleje.



Tlumič

Pro citlivé nebo citlivé oblasti a celkové použití.

Použijte nástavec Tlumič pro pevné, ale měkčí, uklidňující masáž celého těla. Nástavec Tlumič je speciálně navržen pro všeobecné použití a ošetření s nízkým dopadem na citlivé nebo kostnaté oblasti. Pomocí tohoto zařízení se nedotýkejte přímo kostí (tj. páteře, kolenního kloubu). Jeho široká základna maximalizuje povrch pro větší a efektivnější kontakt s tělem.



Standardní kulička

Pro velké i malé svalové skupiny

Pro masáž celého těla použijte nástavec Standardní kuličku. Tento nástavec je speciálně navržen pro všeobecné použití na velké a malé svalové skupiny. Díky menšímu tvaru a vyšší úrovni nárazu než nástavec Tlumič je pro všeobecné použití pevnější volbou a je oblíbeným nástavcem pro napětí.



Tlumič

Pro spoušťové body a spodní část zad.

Ulevte si od bolesti pomocí nástavce s vysokým tlakem na palec. Tento nástavec je speciálně navržen tak, aby napodoboval lidský palec, a slouží k bodové terapii v dolní části zad. Nástavec Thumb používejte všude tam, kde byste jinak používali palec k úlevě od bolesti.

7. Theragun Relief po péči a čištění

Údržba zařízení

Následující pokyny k údržbě jsou důležité pro zajištění toho, aby vaše zařízení nadále fungovalo tak, jak bylo navrženo. Nedodržení těchto pokynů může způsobit, že vaše zařízení přestane fungovat.

Péče a čištění

1. Theragun Relief **NENÍ** voděodolný ani jej nelze prát v pračce. Zabraňte vniknutí kapaliny nebo vody do zařízení.
2. Před čištěním se ujistěte, že je zařízení vypnuté.
3. Pro čištění otřete vnitřní povrch dezinfekčním hadříkem, abyste odstranili veškeré zbytky.
4. Jakmile je zařízení beze zbytků, použijte čistou dezinfekční utěrku k důkladnému vyčištění povrchu zařízení a nástavců, otírejte krouživými pohyby.

8. Nabíjení

Stav baterie se nepřetržitě zobrazuje na LED kontrolce tlačítka, když je zařízení zapnuté.

- Chcete-li zobrazit úroveň nabití baterie, když je zařízení vypnuté, krátce stiskněte tlačítko a kontrolka LED baterie bude blikat, aby indikovala úroveň baterie.
- Bliká oranžově: Slabá baterie
- Bliká modře: Střední baterie
- Bliká zeleně: Vysoká baterie
- Svítí zeleně: Plná baterie
- Před nabíjením se ujistěte, že je zařízení vypnuté; zařízení se během nabíjení nezapne.
- Zařízení podporuje USB-C. Chcete-li zařízení nabít, zapojte jeden konec kabelu USB-C, který je součástí balení, do zařízení a druhý konec do adaptéru.
- Kontrolka LED na tlačítku bude během nabíjení zařízení blikat.
- Jakmile bude mít zařízení plnou baterii, kontrolka LED na tlačítku se rozsvítí zeleně.
- Po dokončení nabíjení odpojte kabel USB-C od zařízení Theragun Relief.
- Životnost baterie Theragun Relief je přibližně 120 minut.

****Poznámka:** Pokud používáte alternativní kabel USB-C, ujistěte se, že pochází z důvěryhodného zdroje a neutrpěl žádné strukturální poškození. Během nabíjení se nepokoušejte zařízení používat.

Důležité bezpečnostní pokyny naleznete v části Varování