



Therabody

Theragun Sense

2nd Generation
User Manual & Unit Warnings

Relaxing massage with guided routines for easy stress relief.

TABLE OF CONTENTS

1.	Product Overview	EN	3-23
2.	What's in the Box	DE	24-43
3.	Download the Therabody App	FR	44-63
4.	Getting to Know Your Device	IT	64-83
5.	Using Your Device	ES	84-103
6.	Device Attachments	RU	104-124
7.	Care, Cleaning, & Charging	NL	125-144
8.	Troubleshooting Guide		

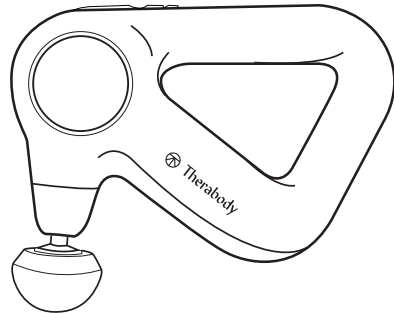
1. Product Overview

Theragun Sense

Theragun Sense (2nd Generation) is the only Theragun designed specifically for stress relief, now more intuitive with built-in guided routines and real-time pressure feedback. The enhanced LCD screen displays how much pressure you're applying and includes 4 preloaded routines, with the option to swap in up to 5 of your favorites from the Therabody app. With 5 speeds, 2 scientifically-designed attachments, and a 2-hour battery life, Theragun Sense is lightweight, quiet, and easy to use — designed to fit effortlessly into your daily routine.

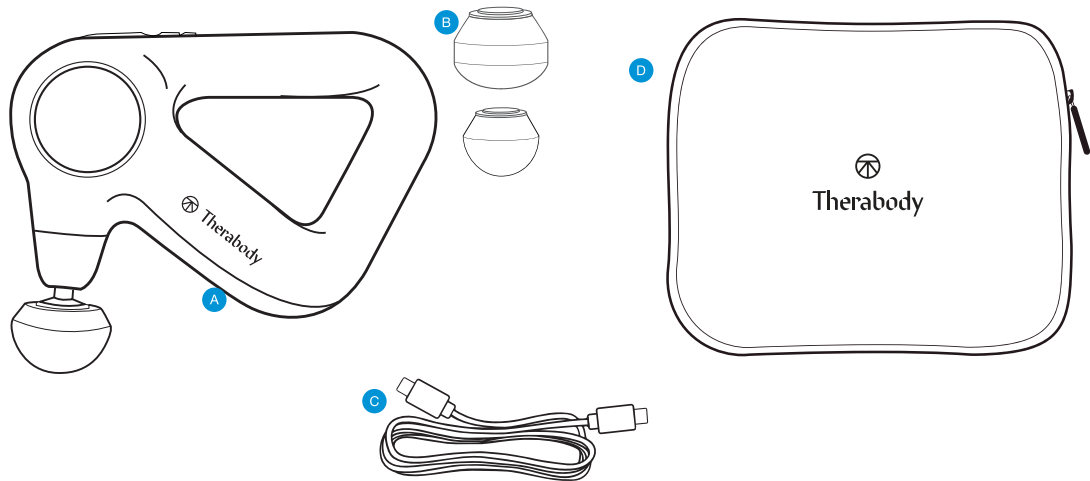
Intended Use

Theragun Sense delivers scientifically-proven 12mm percussive therapy intended to relieve daily aches and pains and promote muscle relaxation.



2. What's in the box

- A Theragun Sense device
- B Two attachments
(Dampener, Standard Ball)
- C USB-C charging cable
- D Travel pouch



3. Download the Therabody App

With Bluetooth connectivity to the Therabody app, connect your device to access additional speed levels, adjust settings, track pressure applied, monitor battery life, and follow step-by-step guided routines that help you get the most out of every treatment.

Get personalized recovery recommendations with Coach by Therabody, now available for free in the Therabody app. Receive science-backed recovery plans tailored to your goals, daily activity, and performance data from wearables like Garmin, Apple Health, Strava, or Google Fit.

Using the Therabody app, you can access educational content based on your unique wellness goals, activities, and concerns and learn how to get the most out of your device. Personalize your experience by downloading guided routines directly to your device for quick, on-the-go access.

If you currently have the Therabody app, proceed to step 3.

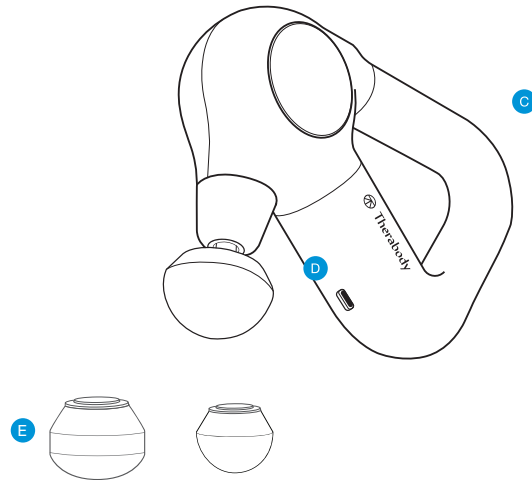
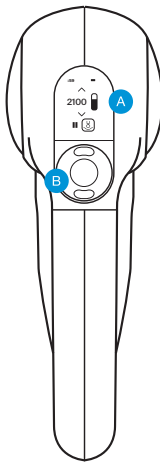
1. Download the Therabody app from the App Store or Play Store.
2. Follow the in-app instructions to create a new app account and verify your email.
3. Once logged in, follow the onboarding steps to connect your device to the app. Be sure that your phone's Bluetooth settings are enabled.
4. Select "Theragun Sense" as your Therabody device when prompted.
5. Press and hold the power button on your device to turn it on. The device must be powered on to locate and pair to the app.
6. Select "Theragun Sense" to confirm the device and app connection.
7. Once connected, you can customize your treatments based on your preferences. Explore the library of guided pain and stress relief routines that show you exactly which muscle to treat and which attachment to use.



**Scan the QR code
to get started.**

EN 4. Getting to Know Your Device

- A High-resolution display LCD screen
- B Button pad
- C Patented triangle multi-grip handle
- D USB-C port
- E Interchangeable percussive attachments



5. Using Your Device

1. **Pick up and hold the device.** Slide your hand into the ergonomically designed Theragun triangle handle. Our patented Theragun triangle multi-grip handle design is three-sided, so you can hold the device from any side in a variety of ways, making it easier than ever to treat hard-to-reach areas like your back without strain on your hands, wrists, and forearms.
2. **Turn on your device.** To turn on your device, firmly press and hold the center button on the device. The device's LCD screen will light up when the device is on.
3. **Select a treatment.** Select "Quick Start" to begin using the device without a guided routine, or toggle through preset guided treatment routines using the up and down buttons and press the center button to select a treatment routine. Follow the preset treatment as the device guides you to move between muscle groups. The treatment used during your last session will be the default treatment for your next session.
4. **Swap out built-in routines.** Through the Therabody app, download guided routines to your device to easily follow along. Swap routines in and out depending on your unique needs.
5. **Choose your treatment speed.** Once your desired treatment is selected, toggle through the five speed options by pressing the up and down buttons to increase or decrease treatment speed, respectively.
6. **Use the device.** Move the device across the areas in need of treatment, gradually applying light to moderate pressure as needed. The pressure will appear on the LCD display momentarily when pressure is applied from the device to your body, with one bar indicating light pressure is being applied and three bars indicating deep pressure is being applied. Do not start by putting pressure directly on an area of discomfort. Instead, work slowly around the area to reduce tension.
7. **Modify your treatment.** Press the center button to pause your treatment. You can skip a treatment step by selecting the skip option, exit the treatment by selecting the exit option [X], or resume treatment by short pressing the center button.
8. **Turn off the device.** To turn off the device, firmly press and hold the center button. The device will automatically shut off if use is not detected on the home screen for 3 or more minutes, the device is paused for 10 or more minutes, or continuous percussive treatment lasts for 15 or more minutes.
9. **Lock the device.** When not in use or during transport, lock the device to prevent turning it on accidentally. Quickly press the center button three times to initiate the lock function. Quickly press the button three times again to unlock.

Automatic Shut Off

The device will automatically shut off if the device is on but percussive therapy is off after 10 minutes when connected to the Therabody app or after 3 minutes when the device is not connected to the Therabody app.

6. Attachments

The device has two high-quality, scientifically designed attachments for a customized treatment. These attachments are comfortable and hygienic and do not absorb sweat, lotion, or oils.

Attachment	Muscle Group	Intended Use
	Dampener	For tender or sensitive muscles
	Standard Ball	For small and large muscle groups

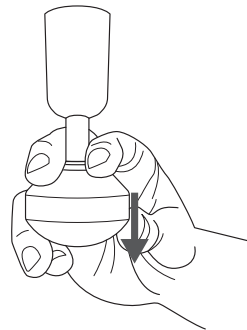
How to Connect and Remove Attachments

1. Ensure that the device is powered off before connecting or removing any attachments.
2. Align the attachment with the tip of the arm and push to connect.
3. To remove the attachment, hold the triangle grip with one hand, and the attachment with the other hand. Place one finger on each side of the plastic connector and firmly pull off the attachment.

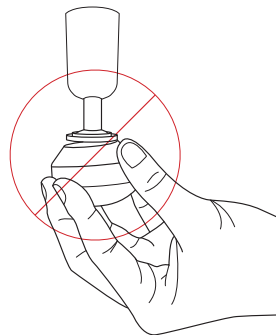
Warning: Do not place your finger between the attachment and the end of the arm, as this may cause pinching or injury.

**Attachments can be used across other Theragun device models including Theragun Prime, Elite, Relief, Sense, and Mini devices.*

It is recommended that you replace the attachments if you start to notice signs of wear. Visit therabody.com to shop all Theragun attachments.



✓
Correct



✗
Incorrect

EN 7. Care, Cleaning, & Charging

Device Maintenance

The following maintenance instructions are important to ensure that your device continues to work as it was designed. Failure to follow these instructions may cause your device to stop working.

Cleaning Your Device

1. The device is NOT waterproof or machine washable. Do not allow any liquid or water to enter the device or charging port.
2. Ensure that the device is powered off before cleaning.
3. To clean, wipe the device surface with a disinfectant wipe to remove any residue.
4. Once the device is residue-free, use a clean disinfectant wipe to thoroughly clean the device surface and attachments, wiping in a circular motion.

Note: This device is not waterproof. Only clean with a damp cloth or alcohol-free cleansing wipe by wiping the device. Do not submerge the device in water or clean it under running water. Do not allow the device to come into contact with corrosive solutions, which can damage the device's appearance and function.

Charging Your Device

The device's battery level is continuously displayed on the LCD screen in the top right corner when the device is powered on.

1. Turn off the device before charging. The device will not turn on while charging.
2. Connect one end of the charging cable to the USB-C charging port on the device. Connect the other end of the charging cable to a power adapter.
3. The battery percentage level will be displayed on the LCD screen while charging.
4. The battery icon will turn solid green and display a charge level of 100% once charging is complete.
5. Unplug the USB-C cable from the device when charging is complete.

The battery life of the device is up to 120 minutes depending on the treatment settings used.

A power adapter is not included with this device. Use the charging cable with a USB-C power adapter of at least 5W with a recommended voltage of 5-15V.

Ensure it is from a certified manufacturer and has not suffered any structural damage. Do not try to use the device while charging.

Store and Transport Your Device

Store and transport the device in the travel pouch. Store the device in a cool and dry place (Temperature: 0°C/32°F - 40°C/104°F Relative humidity: <85% RH). Do not store the device where temperatures may exceed 40°C/104°F, such as in direct sunlight or in a vehicle. Recharge the battery every 3 months.

EN 8. Troubleshooting Guide

Scenario	Error Code Displayed	Potential Cause	Potential Solutions
The motor stops working	The treatment or motor stops Overheating warning 1001 appears on screen and then turns off	Battery overheats Battery temperature exceeds 65° while in use Battery temperature exceeds 55° while charging	Ensure the device is powered off, remove from charger, and let the device rest for 60 minutes
	The treatment or motor stops Overheating warning 1002 appears on screen and then returns to Quick Start	Motor overheats The motor temperature exceeds 100°. The motor is not allowed to start if the temperature is greater than 90°.	Ensure the device is powered off, remove from charger, and let the device rest for 60 minutes
Cannot charge the device	N/A	The power adapter cable is not well connected to the adapter socket on the console	Verify that the power adapter cable is well connected to the adapter socket on the console, and the power adapter is connected to the 100-240 Volt power outlet. If this doesn't work, contact Therabody for further assistance. Visit https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html for the available contact methods.
		The power outlet connected is beyond the range of 100-240 Volt	

Scenario	Error Code Displayed	Potential Cause	Potential Solutions
The device is charging very slowly	Slow charging or incompletely charging	There may be an adapter issue, or the adapter power is too low	Ensure you are using the USB-C to USB-C cable provided, or one from a certified manufacturer.
			If the issue still persists, Contact Therabody for further assistance. Visit https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html for the available contact methods.
Mechanical noise	There is a rattling noise when the device is turned on	Internal malfunction	Contact Therabody for further assistance. Visit https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.htm for the available contact methods.
Bluetooth connectivity issue	Cannot connect to the app or the device isn't working properly once connected	The firmware is not updated to the latest version	Update the device firmware and try to connect to Bluetooth again.
		The phone version or system cannot support the connectivity	Update your phone to the latest version. If this doesn't work, try to install the app on another phone device.

Warnings and Guidance (Precautions and Contraindications)

Background

Therabody products are designed to unlock the body's natural ability to achieve health and well-being. Through science and technology, the Therabody portfolio of products allows people to access the therapeutic benefits of different natural phenomena to meet both their needs and preferences. There will be times when it is advisable to modify how devices are used (precautions) or times when it is not appropriate to use certain devices (contraindications). Read the following safety information for the device in its entirety prior to use.

Important Safety Information

General Device Use

Read the full Warnings and Guidance prior to using the device.

This device is intended for use by people in good health. This device is contraindicated against and should not be used by or on anyone with a history of epilepsy, seizures or cardiopathy.

The device is not recommended for anyone with an electronic implanted device (such as a pacemaker), cardiac arrhythmia, tumors, or acute episodes of inflammatory diseases. The device is not recommend-

ed for those who have arteriosclerosis, thromboses, or implants in the body region being treated.

Please consult your physician prior to using the device if you are pregnant and/or nursing. **Immediately stop using the device at the first sign of discomfort.** If you have any medical considerations, please consult your doctor before using the device.

Safety, Precautions and Contraindications

Specific Therapies

These recommendations are derived from consultation with medical experts and published research regarding precautions and contraindications as of the printing date. For up-to-date information, please visit us online at <https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>.

Precautions:

Due care is required in these circumstances and device use may need to be modified. Consult with a medical professional if you currently have or suspect you may have any of the following conditions or if

you have any questions.

- Hypertension (controlled)
- Osteopenia
- Osteoporosis
- Pregnancy
- Diabetes
- Varicose veins
- Bony prominences or regions
- Abnormal sensations (e.g., numbness)
- Sensitivity to pressure
- Recent injury or surgery
- Scoliosis or spinal deformity
- Medications that may alter client sensations

Contraindications:

The following are circumstances where the potential risks may outweigh the benefits. Consult a medical professional before use.

- Skin rash, open wounds, blisters, local tissue inflammation, bruises, or tumors
- Deep vein thrombosis, osteomyelitis
- Bone fracture or myositis ossificans
- Hypertension (uncontrolled)

- Acute or severe cardiac, liver, or kidney disease
- Neurologic conditions resulting in loss or altered sensation
- Direct application to the face, throat, or genitalia
- Bleeding disorders
- Recent surgery or injury
- Connective tissue disorders
- Peripheral vascular insufficiency or disease
- Medications that thin the blood or alter sensations
- Direct pressure over surgical site or hardware
- Direct pressure over eyes or throat
- Extreme discomfort or pain felt by client
- Severe scoliosis or spinal deformity
- Pacemaker, ICD, or history of embolism
- Allergy to device material (TPU, PC+ABS, aluminum, plastic, PA6, PU foam, and paint)

Limited Warranty

For full warranty information, please visit www.therabody.com/warranty.

Customers who are in need of product support should visit <https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html> for the available contact methods.

FDA-Registered, Class 1 Medical Device

Limited Warranty Only With Authorized Retailer Purchase

Manufactured for and Distributed by:
Therabody, Inc.
1640 S Sepulveda
Suite 300
Los Angeles, CA 90025, USA

In the Australian market, the device warranty is 1 year.

For Australian Market Only: The purchase of this device is accompanied by a limited warranty. For complete details about the rights afforded to you under this warranty, visit <https://therabody.com/anz/en-au/warranty-support/>.

Importers:
Therabody Australia Pty Ltd
Waterman Business Centre
175 Maroondah Highway
Suite 16, C307, Level 3
Ringwood Vic 3134 Australia

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

Therabody UK Limited
Portsoken House 155-157
The Minorities, London,
United Kingdom, EC3N1LJ

Device Battery Information - EU
The weight: 0.35lbs, 160g
The capacity: 2500mAh
The chemistry: Lithium-ion battery

Therabody China Limited
地址:上海市浦东新区沪南路2218号西楼18层

UNIT WARNINGS

READ ALL INSTRUCTIONS AND CAUTIONARY MARKINGS IN THIS MANUAL, ON THE CHARGER, AND ON THE DEVICE BEFORE USING OR CHARGING THE DEVICE AND ITS ACCESSORIES.

When using the device, the following precautions should always be adhered to:

1. **USE ONLY AS INSTRUCTED.** Use only Therabody recommended accessories and replacement parts. This device is not intended to diagnose, mitigate, or treat diseases. The device is an advanced mechanical tool with electric components. If the device and its accessories are not used or maintained properly, there is a risk of fire, electric shock, or injury. Failure to use and maintain the device and corresponding attachments in accordance with the instructions outlined in this manual will void the warranty and may result in product damage or physical injury. The device is intended for

commercial and home use.

2. **NOT FOR CHILDREN.** The device is not intended for use by young children or persons with reduced physical, sensory, or reasoning capabilities or lack of experience and knowledge, unless given supervision or instruction concerning use of the device by a person responsible for their safety. The device is not a toy. Do not play with, bend, or pull the electrical components. Advise children not to play with the device or accessories. Adult supervision should be provided for those under 18 using the device.
3. **CHARGING.** If your device doesn't turn on or the battery indicator displays a low battery level, please charge before first use. Charge the battery using the USB-C cable (included). When you use the charging cable (included), make sure its USB-C connector is fully inserted into a compatible power adapter before you plug the adapter into a power outlet. You can also charge the battery with third party cables that are compliant with USB-C and with applicable country regulations and international and regional safety standards. Other adapters may not meet applicable safety standards, and charging with such adapters could pose a risk of death or injury. Do not force the cable into place. Fully charge the device at least once every six months to prevent device and battery damage. Unplug the power adapter and charging cable when not in use.
4. **DO NOT OVERCHARGE.** Do not leave the device connected to the power adapter for more than one hour after the battery has been fully charged. The battery includes a protection system to avoid the risk of overcharging. However, overcharging may reduce its life over time.
5. **CHARGING LOCATIONS.** Ensure that the battery status LED is OFF before charging. Insert the USB-C cable into the port (behind the power button) to charge the device. Do not use the device while charging. Avoid skin contact when the USB-C is plugged into a power source as it may cause discomfort or injury. Do not sleep or sit on the USB-C connector. The device should be charged indoors in a well-ventilated, dry location. Do not charge the device outdoors, in a bathroom, or within 10 feet (3.1 meters) of a bathtub or pool. Do not use the device or charger on wet surfaces, and do not expose the charger to moisture, rain, or snow. Do not use the device or its compatible charger in the presence of

explosive atmospheres (gaseous fumes, dust, grain, metal powders, or flammable materials). Sparks may be generated, possibly causing a fire.

6. **UNPLUGGING THE CHARGER.** Pull the plug, not the cord, to reduce the risk of damage to the electrical plug and cord. Never carry the charger by its cord. Keep the cord away from heat, oil, and sharp edges. Do not stretch the charger cord or place the cord under strain. Do not handle the charger, terminals, or the device with wet hands. Always unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using and before cleaning. Store cable to ensure it is not stepped on, tripped over, or otherwise subjected to damage or stress. Do not use a power adapter or charging cable that has received a sharp blow, been dropped, run over, or damaged in any way. For long-term storage, store with a fully charged battery.
7. **DO NOT CRUSH, DROP, OR DAMAGE THE DEVICE OR CHARGER.** Do not use a power adapter or charging cable that has received a sharp blow, been dropped, run over, or damaged in any way. Do not puncture or damage the device. Puncturing the device can lead to incorrect operation.
8. **POWER ADAPTER AND CHARGING CABLE CARE.** Unplug the power adapter and charging cable when not in use. Pull the plug, not the cable, to reduce the risk of damage to the electrical plug and cable. Store cable to ensure it is not stepped on, tripped over, or otherwise subjected to damage or stress. Keep the cable away from heated surfaces, oil, and sharp edges. Never operate this device if it has a damaged cable or plug if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Do not stretch the charger cable or place the cable under strain. Do not handle the cable with wet hands. For long-term storage, store with a fully charged battery. Therabody is not responsible for damages that may occur due to the use of third-party chargers.
9. **USAGE.** Discontinue use of the device if you are feeling severe pain. Make sure the Battery status LED is OFF when the device is not in use. While in use, hold the device in your hands only.
10. **DO NOT OPERATE UNDER BLANKET AND PILLOW.** Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury.

11. **SERVICE.** If the device is not working properly, has received a sharp blow, or has been dropped, damaged, left outdoors, or dropped into water, then do not use it. Do not attempt to repair or disassemble the device which may result in an electric shock or fire.
12. **DEVICE CARE.** Handle the device with care. The device contains electronic components that can be damaged if dropped, burned, punctured, or crushed. Do not disassemble the device or attempt to repair it yourself. Disassembling the device may damage it, result in loss of water resistance, and may cause injury. If the device is damaged or if malfunctions occur, contact Therabody Customer service. Do not use a damaged device, for example, visible water intrusion, as these may cause injury. Avoid heavy exposure to dust or sand.
13. **CLEANING INSTRUCTIONS.** Visually inspect the device for any obvious signs of debris build-up. Wipe your device with a damp cloth or alcohol-free cleansing wipe. After cleaning, allow the device to dry thoroughly before storing or beginning another treatment. A properly cleaned device should have no visible signs of debris or moisture. Note: This product is not waterproof. Only clean with a damp cloth or alcohol-free cleansing wipe by wiping the device. Do not submerge the device in water or clean it under running water. Do not allow the device to come into contact with corrosive solutions, which can damage the device's appearance and function.
14. **DO NOT DISASSEMBLE.** Disassembly or incorrect reassembly may result in the risk of electric shock, fire, or exposure to battery chemicals. The warranty will be void if the device, batteries, or charger are disassembled or if any parts have been removed.
15. **STORING THE DEVICE AND CHARGING CABLE.** Store in a cool, dry place. Only charge the device when the ambient temperature is between 40°C/104°F and 0°C/32°F. Do not store the device or charging cable where temperatures may exceed 40°C/104°F, such as in direct sunlight, in a vehicle, or in a metal building during the summer. Recharge the battery every 3 months.

Reporting adverse events to FDA

MedWatch is the Food and Drug Administration's (FDA) program for reporting serious reactions, product quality problems, therapeutic inequivalence/failure, and product use errors with human medical products, including drugs, biologic products, medical devices, dietary supplements, infant formula, and cosmetics.

If you think you or someone in your family has experienced a serious reaction to a medical product, you are encouraged to take the reporting form to your doctor. Your health care provider can provide clinical information based on your medical record that can help the FDA evaluate your report. However, we understand that for a variety of reasons, you may not wish to have the form filled out by your healthcare provider, or your health care provider may choose not to complete the form. Your health care provider is not required to report to the FDA. In these situations, you may complete the Online Reporting Form yourself.

You will receive an acknowledgement from the FDA when your report is received. Reports are reviewed by FDA staff. You will be personally contacted only if we need additional information.

Submitting adverse event reports to FDA

Use one of the methods below to submit voluntary adverse event reports to the FDA:

1. Report Online at: www.accessdata.fda.gov/scripts/medwatch/index.cfm?action=reporting.home
2. Consumer Reporting Form FDA 3500B. Follow the instructions on the form to either fax or mail it in for submission. For help filling out the form, see MedWatchLearn. The form is available at: www.fda.gov/downloads/aboutFDA/reportsmanualsforms/forms/ucm349464.pdf
3. Call FDA at 1-800-FDA-1088 to report by telephone.
4. Reporting Form FDA 3500 commonly used by health professionals. The form is available at: www.fda.gov/downloads/aboutFDA/reportmanualsforms/forms/ucm163919.pdf

No.	Icon	Description	Location of Label
1		CE Mark	On rating label
2		Please read the user manual before use.	In packaging
3		Separate collection for waste electrical and electronic equipment. Note: For more information about disposal of equipment, its parts and accessories, please contact your local distributor.	On rating label
4	IP22	IP Classification: The first number 2: Protected against access to hazardous parts with a finger, and the jointed test finger of 12 mm Φ , 80 mm length, shall have adequate clearance from hazardous parts, and protected against solid foreign objects of 12.5 mm Φ and greater.	On rating label
5		RCM Mark	On rating label and packaging

No.	Icon	Description	Location of Label
6		Type BF apply part	On rating label
7		Manufacturer information	On rating label
8		UKCA Mark for UK	On rating label
9		Bluetooth	On packaging
10	IC	IC Canada	On rating label
11		Unique Device Identification (UDI)	On rating label and packaging
12		Date of Manufacture	On rating label

Please scan QR code for a copy of the Declaration of Conformity under Regulation (EU) 2019/1020



This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

Medical EMC + Safety

IEC 60601-1 and IEC60601-11 Requirement (Warning)---For Medical device apply for US, CA
This device is Class III equipment with type BF applied. It complies with Medical Electrical Safety Standards (IEC 60601-1).

This device also complies with Medical EMC Standard (IEC 60601-1-2).

The has been tested and found to comply with the electromagnetic compatibility (EMC) limits for medical devices to IEC 60601-1-2: 2014. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a typical medical installation.

1* WARNING: Use of this equipment adjacent to or stacked with other equipment should be avoided because it could result in improper operation. If such use is necessary, this equipment and the other equipment should be observed to verify that they are operating normally.

2* WARNING: Use of accessories, transducers and cables other than those specified or provided by the manufacturer of this equipment could result in increased electromagnetic emissions or decreased electromagnetic immunity of this equipment and result in improper operation.

3* WARNING: Portable RF communications equipment (including peripherals such as antenna cables and external antennas) should be used no closer than 30 cm (12 inches) to any part of the ME EQUIPMENT, including cables specified by the manufacturer. Otherwise, degradation of the performance of this equipment could result.

Guidance and manufacturer's declaration – electromagnetic emission – for all EQUIPMENT AND SYSTEMS

GUIDANCE AND MANUFACTURER'S DECLARATION – ELECTROMAGNETIC EMISSION

The Theragun SENSE is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of Theragun SENSE should assure that it is used in such an environment.		
EMISSIONS TEST	COMPLIANCE	ELECTROMAGNETIC ENVIRONMENT - GUIDANCE
RF emissions CISPR 11	Group 1	The Theragun SENSE uses RF energy only for its internal function. There for, its RF emissions are very low and are not likely to cause any interference in nearby electronic equipment.
RF emissions CISPR 11	Class B	The Theragun SENSE suitable for use in all establishments, including domestic establishments and those directly connected to the public low-voltage power supply network that supplies buildings used for domestic purposes.
Harmonic emissions IEC 61000-3-2	Class A	
Voltage function / flicker emissions IEC 61000-3-3	Complies	

Guidance and manufacturer's declaration – electromagnetic immunity

The Theragun SENSE is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the Theragun SENSE should assure that it is used in such an environment.			
IMMUNITY TEST	IEC 60601 TEST LEVEL	COMPLIANCE LEVEL	ELECTROMAGNETIC ENVIRONMENT - GUIDANCE
Electrostatic discharge (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV contact ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV air	± 8 kV contact ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV air	Floors should be wood, concrete or ceramic tile. If floors are covered with synthetic material, the relative humidity should be at least 30 %.
Electrostatic transient / burst IEC 61000-4-4	±2kV for power supply lines ±1kV for input/output lines	±2kV for power supply lines	Mains power quality should be that of a typical commercial or home environment.
Surge IEC 61000-4-5	±1kV differential mode ±2kV common mode	±1kV differential mode	Mains power quality should be that of a typical commercial or home environment.
Voltage dips, short interruptions and voltage variations on power supply input lines IEC 61000-4-11	0% UT; 0.5 cycle g) At 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° and 315° 0 % UT; 1 cycle and 70 % UT; 25/30 cycles Single phase: at 0° 0 % UT; 250/300 cycle	45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° and 315° 0 % UT; 1 cycle and 70 % UT; 25/30 cycles Single phase: at 0° 0 % UT; 250/300 cycle	Mains power quality should be that of a typical commercial or home environment. If the user of the Theragun SENSE requires continued operation during power mains interruptions, it is recommended that the Theragun SENSE be powered from an uninterruptible power supply or a battery.
Power frequency (50/60 Hz) magnetic field IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Power frequency magnetic fields should be at levels characteristic of a typical location in a typical commercial or home environment.
NOTE U_T is the a.c. mains voltage prior to application of the test level.			

The **Theragun SENSE** is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the **Theragun SENSE** should assure that it is used in such an environment.

IMMUNITY TEST	IEC 60601 TEST LEVEL	COMPLIANCE LEVEL	ELECTROMAGNETIC ENVIRONMENT - GUIDANCE
Conducted RF IEC 61000-4-6	3 Vrms 150kHz to 80MHz 6 V in ISM and amateur radio bands between 0,15 MHz and 80 MHz	3 Vrms 150kHz to 80MHz 6 V in ISM and amateur radio bands between 0,15 MHz and 80 MHz	Portable and mobile RF communications equipment should be used no closer to any part of the Theragun SENSE , including cables, than the recommended separation distance calculated from the equation applicable to the frequency of the transmitter. Recommended separation distance: $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[\frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$ 80 MHz to 800 MHz 800 MHz to 2.7 GHz where p is the maximum output power rating of the transmitter in watts (W) according to the transmitter manufacturer and d is the recommended separation distance in metres (m).^a Field strengths from fixed RF transmitters, as determined by an electromagnetic site survey,^a should be less than the compliance level in each frequency range.^b Interference may occur in the vicinity of equipment marked with the following symbol: NOTE 1 At 80 MHz and 800 MHz, the higher frequency range applies. NOTE 2 These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic is affected by absorption and reflection from structures, objects and people. 
Radiated RF IEC 61000-4-3	10 V/m 80MHz to 2.5GHz 385MHz-5785MHz Test specifications for ENCLOSURE PORT IMMUNITY to RF wireless communication equipment (Refer to table 9 of IEC 60601-1-2:2014)	10 V/m 80MHz to 2.5GHz 385MHz-5785MHz Test specifications for ENCLOSURE PORT IMMUNITY to RF wireless communication equipment (Refer to table 9 of IEC 60601-1-2:2014)	

a The ISM (industrial, scientific and medical) bands between 150 kHz and 80 MHz are 6,765 MHz to 6,795 MHz; 13,553 MHz to 13,567 MHz; 26,957 MHz to 27,283 MHz; and 40,66 MHz to 40,70 MHz. The amateur radio bands between 0,15 MHz and 80 MHz are 1,8 MHz to 2,0 MHz; 3,5 MHz to 4,0 MHz; 5,3 MHz to 5,4 MHz; 7 MHz to 7,3 MHz; 10,1 MHz to 10,15 MHz; 14 MHz to 14,2 MHz; 18,07 MHz to 18,17 MHz; 21,0 MHz to 21,4 MHz; 24,89 MHz to 24,99 MHz; 28,0 MHz to 29,7 MHz and 50,0 MHz to 54,0 MHz.

b Field strengths from fixed transmitters, such as base stations for radio (cellular/cordless) telephones and land mobile radios, amateur radio, AM and FM radio broadcast and TV broadcast cannot be predicted theoretically with accuracy. To assess the electromagnetic environment due to fixed RF transmitters, an electromagnetic site survey should be considered. If the measured field strength in the location in which the Theragun SENSE is used exceeds the applicable RF compliance level above, the Theragun SENSE should be observed to verify normal operation. If abnormal performance is observed, additional measures may be necessary, such as re-orienting or relocating the Theragun SENSE.

c Over the frequency range 150 kHz to 80 MHz, field strengths should be less than 3V/m.

Recommended separation distances between portable and mobile RF communications equipment and the EQUIPMENT or SYSTEM - for EQUIPMENT and SYSTEMS

Recommended separation distances between portable and mobile RF communications equipment and the **Theragun SENSE**

The Theragun SENSE is intended for use in an electromagnetic environment in which radiated RF disturbances are controlled. The customer or the user of the Theragun SENSE can help prevent electromagnetic interference by maintaining a minimum distance between portable and mobile RF communications equipment (transmitters) and the Theragun SENSE as recommended below, according to the maximum output power of the communications equipment

Rated maximum output of transmitter W	Separation distance according to frequency of transmitter m			
	150 kHz to 80 MHz outside ISM and amateur radio bands $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	150 kHz to 80 MHz in ISM and amateur radio bands $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	80 MHz to 800 MHz $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	80 MHz to 800 MHz $d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0.01	0.12	0.20	0.035	0.07
0.1	0.38	0.63	0.11	0.22
1	1.2	2.00	0.35	0.70
10	3.8	6.32	1.10	2.21
100	12	20.00	35	70

For transmitters rated at a maximum output power not listed above the recommended separation distance d in metres (m) can be estimated using the equation applicable to the frequency of the transmitter, where P is the maximum output power rating of the transmitter in watts (W) according to the transmitter manufacturer.

NOTE 1 At 80 MHz and 800 MHz, the separation distance for the higher frequency range applies.

NOTE 2 These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic propagation is affected by absorption and reflection from structures, objects and people.

Die Aufsätze im Überblick

DE



Dampener-Aufsatz:
für empfindliche Muskeln zur Linderung
von Schmerzen



Standard-Ball-Aufsatz:
für den ganzen Körper, um Muskelkater zu lindern
und kleine und große Muskelgruppen zu aktivieren

Quick-Start-Guide

1. Halten Sie die mittlere Taste gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
2. Wählen Sie entweder „Quick-Start“ oder wechseln Sie mit den Auf-/Ab-Tasten durch die voreingestellten Routinen. Drücken Sie die mittlere Taste, um sie auszuwählen.
3. Während Sie das Gerät benutzen, zeigt der LCD-Bildschirm den ausgeübten Druck an.
4. Stellen Sie die Geschwindigkeit ein, indem Sie mit den Aufwärts-/Abwärtstasten zwischen fünf Optionen hin- und herschalten.
5. Drücken und halten Sie die mittlere Taste, um das Gerät auszuschalten.
6. Drücken Sie dreimal schnell auf die mittlere Taste, um die Travel-Lock-Funktion zu aktivieren/deaktivieren.



Scannen, um auf die vollständige Bedienungsanleitung zuzugreifen und die Therabody-App herunterzuladen.



Mit der Therabody-App das Beste aus Ihrer Behandlung herausholen.

Coach by Therabody bietet personalisierte Recovery-Empfehlungen basierend auf deinen Zielen und Aktivitätsdaten. Dank der von Experten entwickelten Routinen weißt du genau, wann und wie du deine Theragun verwenden musst, um dich schneller zu erholen und besser zu fühlen – ganz ohne Rätselraten.

1. Produktübersicht

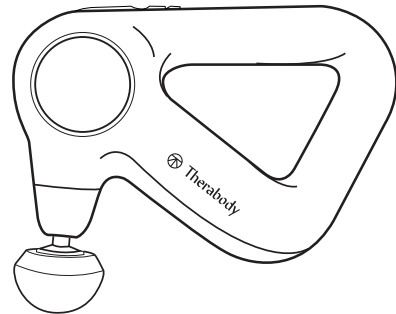
DE

Theragun Sense

Theragun Sense (2. Generation) ist das einzige Theragun, das speziell zum Stressabbau entwickelt wurde. Mit integrierten geführten Routinen und Echtzeit-Druckfeedback ist es jetzt noch intuitiver. Der verbesserte LCD-Bildschirm zeigt dir an, wie viel Druck du ausübst, und hat 4 vorinstallierte Programme, die du durch bis zu 5 deiner Favoriten aus der Therabody-App ersetzen kannst. Mit 5 Geschwindigkeitsstufen, 2 wissenschaftlich entwickelten Aufsätzen und einer Akkulaufzeit von 2 Stunden ist Theragun Sense leicht, leise und einfach zu bedienen – so konzipiert, dass es sich mühelos in deinen Alltag integrieren lässt.

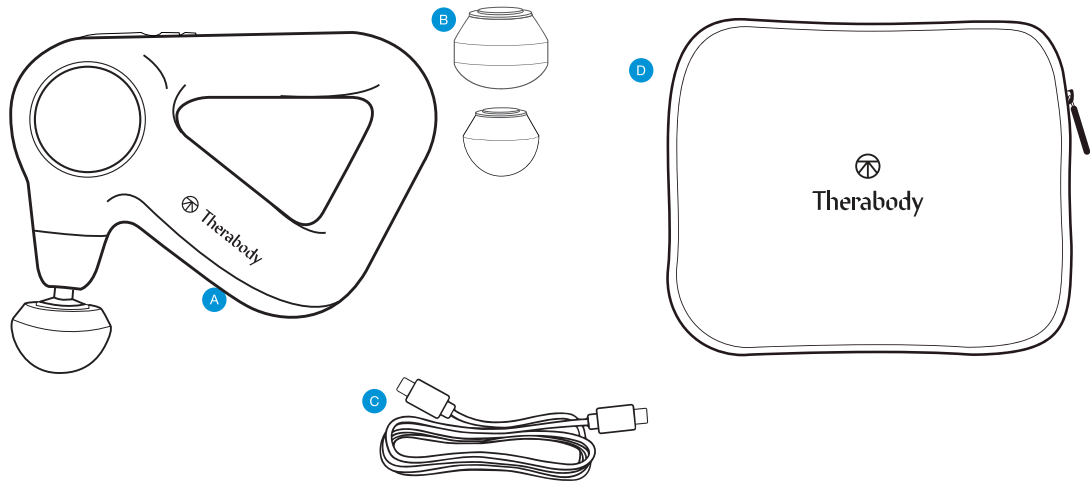
Vorgesehene Verwendung

Theragun Sense bietet eine wissenschaftlich erprobte 12 mm perkussive Therapie zur Linderung alltäglicher Schmerzen und Förderung der Muskelentspannung.



2. Lieferumfang

- A Theragun Sense-Gerät
- B Zwei Aufsätze (Dampener-Aufsatz, Standard-Ball-Aufsatz)
- C USB-C-Ladekabel
- D Transportetui



3. Laden Sie sich die Therabody-App herunter

DE

Mit der Bluetooth-Verbindung zur Therabody-App kannst du dein Gerät verbinden, um auf zusätzliche Geschwindigkeitsstufen zuzugreifen, Einstellungen anzupassen, den ausgeübten Druck zu verfolgen, die Akkulaufzeit zu überwachen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen zu folgen, mit denen du das Beste aus jeder Behandlung herausholen kannst.

Erhalte personalisierte Empfehlungen für die Erholung mit Coach von Therabody, jetzt kostenlos in der Therabody-App. Erhalte wissenschaftlich fundierte Erholungspläne, die auf deine Ziele, täglichen Aktivitäten und Leistungsdaten von Wearables wie Garmin, Apple Health, Strava oder Google Fit zugeschnitten sind.

Mit der Therabody-App erhalten Sie Zugang zu Lerninhalten, die auf Ihre individuellen Wellness-Ziele, Aktivitäten und Bedürfnisse abgestimmt sind, und erfahren, wie Sie Ihr Gerät optimal nutzen können. Personalisieren Sie Ihr Erlebnis, indem Sie geführte Routinen direkt auf Ihr Gerät herunterladen, um unterwegs schnell darauf zugreifen zu können.

Bei aktueller Verwendung der Therabody-App, bitte mit Schritt 3 fortfahren.

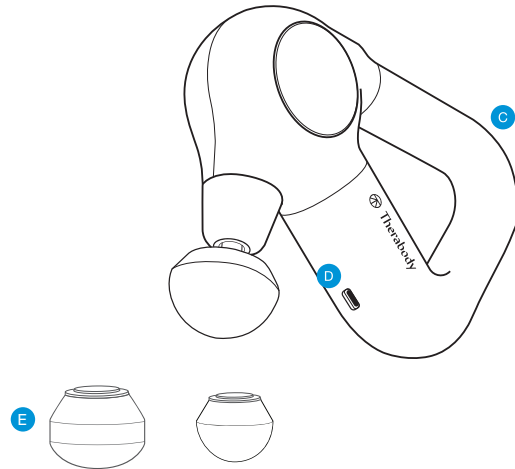
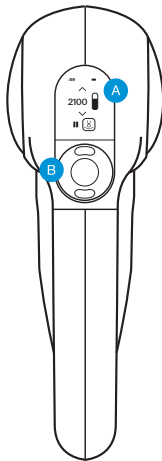
1. Laden Sie die Therabody-App aus dem App Store oder Play Store herunter.
2. Folgen Sie den Anleitungen in der App, um ein neues App-Konto zu erstellen und Ihre E-Mail-Adresse zu verifizieren.
3. Sobald Sie eingeloggt sind, folgen Sie den Einrichtungsschritten zum Verbinden Ihres Geräts mit der App. Stellen Sie sicher, dass die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Handy aktiviert ist.
4. Wählen Sie bei Aufforderung „Theragun Sense“ als Ihr Therabody-Gerät aus.
5. Halten Sie die Einschalttaste auf Ihrem Gerät gedrückt, um es einzuschalten. Das Gerät muss eingeschaltet sein, damit es gefunden und mit der App verbunden werden kann.
6. Wählen Sie „Theragun Sense“, um die Verbindung von Gerät und App zu bestätigen.
7. Sobald die Verbindung hergestellt ist, können Sie Ihre Behandlung nach Ihren Vorlieben anpassen. In der Bibliothek mit geführten Routinen zur Schmerz- und Stresslinderung erfahren Sie, welchen Muskel Sie behandeln und welchen Aufsatz Sie dabei verwenden müssen.



Scannen Sie den QR-Code und legen Sie los.

4. Lerne das Gerät kennen

- A** LCD-Bildschirm mit hoher Auflösung
- b** Bedienfeld
- C** Patentierter dreieckiger Multigriff
- D** USB-C-Anschluss
- E** Austauschbare Aufsätze für perkussive Therapie



5. Verwendung Ihres Geräts

1. **Nehmen Sie das Gerät in die Hand.** Schieben Sie Ihre Hand in den ergonomisch gestalteten Theragun Dreiecksgriff. Unser patentiertes Theragun Dreiecks-Multigriff-Design ist dreiseitig, sodass Sie das Theragun PRO Plus-Gerät von jeder Seite aus auf verschiedene Arten halten können. Das macht es einfacher denn je, schwer zugängliche Stellen wie Ihren Rücken zu behandeln, ohne Ihre Hände, Handgelenke und Unterarme zu belasten.
2. **Schalten Sie Ihr Gerät ein.** Um Ihr Gerät einzuschalten, halten Sie die mittlere Taste des Geräts fest gedrückt. Der LCD-Bildschirm des Geräts leuchtet auf, wenn das Gerät eingeschaltet ist.
3. **Wählen Sie eine Behandlung aus.** Wählen Sie „Schnellstart“, um das Gerät ohne eine geführte Routine zu verwenden, oder schalten Sie mit den Auf- und Ab-Tasten durch die voreingestellten geführten Behandlungsroutinen und drücken Sie die mittlere Taste, um eine Behandlungsroutine auszuwählen. Folgen Sie der voreingestellten Behandlung, während das Gerät Sie anleitet, sich zwischen den Muskelgruppen zu bewegen. Die Behandlung, die Sie bei Ihrer letzten Sitzung verwendet haben, wird die Standardbehandlung für Ihre nächste Sitzung sein.
4. **Tauschen Sie integrierte Routinen aus.** Laden Sie über die Therabody App geführte Routinen auf Ihr Gerät herunter, um sie einfach mitzumachen. Wechseln Sie die Routinen je nach Ihren individuellen Bedürfnissen aus.
5. **Wählen Sie Ihre Behandlungsgeschwindigkeit.** Sobald Sie die gewünschte Behandlung ausgewählt haben, können Sie durch Drücken der Aufwärts- und Abwärtstaste zwischen den fünf Geschwindigkeitsoptionen wechseln, um die Behandlungsgeschwindigkeit zu erhöhen bzw. zu verringern.
6. **Benutzen Sie das Gerät.** Bewegen Sie das Gerät über die zu behandelnden Bereiche und üben Sie je nach Bedarf allmählich leichten bis mäßigen Druck aus. Der Druck wird auf dem LCD-Display angezeigt, wenn das Gerät Druck auf Ihren Körper ausübt. Ein Balken bedeutet, dass leichter Druck ausgeübt wird und drei Balken, dass starker Druck ausgeübt wird. Üben Sie den Druck nicht direkt auf die Stelle aus, an der Sie sich unwohl fühlen. Arbeiten Sie stattdessen langsam um den Bereich herum, um die Spannung zu verringern.
7. **Passen Sie Ihre Behandlung an.** Um die Behandlung zu unterbrechen, drücken Sie kurz auf die mittlere Taste. Sie können einen Behandlungsschritt überspringen, indem Sie die Option „Überspringen“ wählen, die Behandlung beenden, indem Sie die Option „Beenden“ [X] wählen, oder die Behandlung fortsetzen, indem Sie kurz auf die mittlere Taste drücken.
8. **Schalten Sie das Gerät aus.** Um das Gerät auszuschalten, drücken und halten Sie die mittlere Taste fest. Das Gerät schaltet sich automatisch aus, wenn auf dem Startbildschirm 3 oder mehr Minuten lang keine Verwendung erkannt wird, das Gerät 10 oder mehr Minuten lang pausiert oder die ununterbrochene perkussive Behandlung 15 oder mehr Minuten dauert.
9. **Sperren Sie das Gerät.** Wenn Sie das Gerät nicht benutzen oder transportieren, sperren Sie es, um ein versehentliches Einschalten zu verhindern. Drücken Sie dreimal schnell auf die mittlere Taste, um die Sperrfunktion zu aktivieren. Drücken Sie die Taste erneut dreimal schnell, um sie zu entsperren.

Automatisches Ausschalten

Das Gerät schaltet sich automatisch ab, wenn es eingeschaltet ist, aber die perkussive Therapie ausgeschaltet ist: nach 10 Minuten, wenn es mit der Therabody-App verbunden ist, oder nach 3 Minuten, wenn es nicht verbunden ist.

6. Aufsätze

DE

Das Gerät hat zwei hochwertige, wissenschaftlich konzipierte Aufsätze für eine maßgeschneiderte Behandlung. Diese Aufsätze sind bequem und hygienisch und absorbieren weder Schweiß, noch Lotionen oder Öle.

	Aufsatz	Muskelgruppe	Vorgesehene Verwendung
	Dampener-Aufsatz	Für schmerzempfindliche und sensible Muskeln	Für empfindliche Muskeln zur Linderung leichter Beschwerden und Schmerzen. Erleben Sie komfortable Linderung mit dem Dampener-Aufsatz. Der Schaumstoff mit geringerer Dichte und die breite Basis, die den Kontakt mit dem Körper maximiert, sorgen für eine wohltuende, sanfte Behandlung, die Schmerzen effektiv lindert und Ihr Wohlbefinden steigert.
	Standard-Ball-Aufsatz	Für kleine und große Muskelgruppen	Für den ganzen Körper, um Muskelkater zu lindern und kleine und große Muskelgruppen zu aktivieren. Dieser Aufsatz bietet eine gezieltere perkussive Therapie mit einer festen, kleineren Oberfläche und mittlerer Schlagkraft. Der Standard-Ball-Aufsatz eignet sich perfekt für die schnelle Reaktivierung und die Linderung von Schmerzen. Er ist Ihre erste Wahl während des Trainings und sorgt für eine effektive Linderung, während Sie in Bewegung bleiben.

So verbinden und entfernen Sie Aufsätze

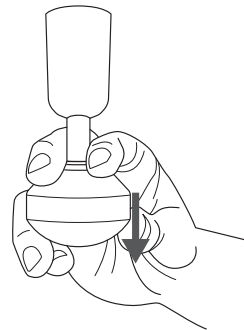
DE

1. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät vor dem Anbringen oder Entfernen der Aufsätze ausgeschaltet ist.
2. Richten Sie den Aufsatz an der Spitze des Dreharms aus und drücken Sie fest, um ihn zu verbinden.
3. Um den Aufsatz zu entfernen, halten Sie den Dreiecksgriff mit einer Hand und den Aufsatz mit der anderen. Legen Sie einen Finger auf jede Seite des Kunststoffverbinders und ziehen Sie den Aufsatz mit Kraft ab.

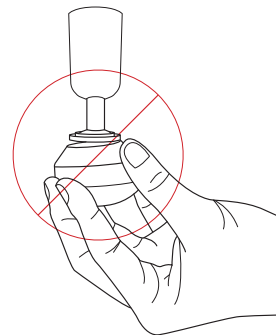
Warnung: Legen Sie Ihren Finger nicht zwischen den Aufsatz und das Ende des Arms, da dies zu Quetschungen oder Verletzungen führen kann.

**Aufsätze können für andere Theragun-Gerätemodelle verwendet werden, einschließlich Theragun Prime, Elite, Relief, Sense und Mini.*

Es wird empfohlen, die Aufsätze zu ersetzen, wenn Sie Anzeichen von Verschleiß bemerken. Auf therabody.com finden Sie alle Theragun-Aufsätze.



✓
Richtig



✗
Falsch

7. Pflege, Reinigung & Aufladen

DE

Pflege des Geräts

Die folgenden Wartungsanweisungen sind wichtig, um sicherzustellen, dass Ihr Gerät weiterhin so funktioniert, wie es entwickelt wurde. Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann dazu führen, dass Ihr Gerät nicht mehr funktioniert.

Reinigung deines Geräts

1. Das Gerät ist NICHT wasserdicht oder maschinenwaschbar. Lassen Sie keine Flüssigkeit oder Wasser in das Gerät oder den Ladeanschluss eindringen.
2. Stellen Sie sicher, dass das Gerät vor der Reinigung ausgeschaltet ist.
3. Zur Reinigung wischen Sie die Oberfläche des Geräts mit einem Desinfektionsmittel ab, um Rückstände zu entfernen.
4. Sobald das Gerät rückstandsfrei ist, verwenden Sie ein sauberes Desinfektionstuch, um die Oberfläche des Geräts und die Aufsätze in kreisenden Bewegungen gründlich zu reinigen.

Hinweis: Das Gerät ist NICHT wasserdicht. Reinigen Sie das Gerät nur mit einem feuchten Tuch oder einem antibakteriellen Reinigungstuch, indem Sie es abwischen. Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser und reinigen Sie es nicht unter fließendem Wasser. Lassen Sie das Gerät nicht mit ätzenden Lösungen in Berührung kommen, die das Erscheinungsbild und die Funktion des Geräts beeinträchtigen können.

Aufladen deines Geräts

Der Akkustand des Geräts wird kontinuierlich oben rechts auf dem LCD-Bildschirm angezeigt, wenn das Gerät eingeschaltet ist.

1. Schalten Sie das Gerät aus, bevor Sie es aufladen. Das Gerät lässt sich während des Ladevorgangs nicht einschalten.
2. Schließen Sie ein Ende des Ladekabels an den USB-C-Ladeanschluss des Geräts an. Verbinden Sie das andere Ende des Ladekabels mit einem Netzadapter.
3. Während des Ladevorgangs wird der Akkustand in Prozent auf dem LCD-Bildschirm angezeigt.
4. Sobald der Ladevorgang abgeschlossen ist, leuchtet das Akkusymbol dauerhaft grün und zeigt einen Ladezustand von 100 % an.
5. Ziehen Sie das USB-C-Kabel nach Abschluss des Ladevorgangs aus dem Gerät.

Die Akkulaufzeit des Geräts beträgt bis zu 120 Minuten, abhängig von den verwendeten Behandlungseinstellungen.

Ein Netzadapter ist nicht im Lieferumfang dieses Geräts enthalten. Verwenden Sie das Ladekabel mit einem USB-C-Netzteil mit mindestens 5 W und einer empfohlenen Spannung von 5–15 V.

Stellen Sie sicher, dass das Ladegerät von einem zertifizierten Hersteller stammt und keine strukturellen Schäden aufweist. Verwende das Gerät nicht während des Ladens.

Lagerung und Transport des Geräts

Verstauen Sie das Gerät zur Aufbewahrung und zum Transport in der Reisetasche. Lagern Sie das Gerät an einem kühlen und trockenen Ort (Temperatur: 0 °C–40 °C, relative Luftfeuchtigkeit: <85 % RH). Bewahren Sie das Gerät nicht an Orten auf, an denen die Temperatur 40° C übersteigen kann, wie z. B. in direktem Sonnenlicht oder in einem Fahrzeug. Laden Sie den Akku alle drei Monate auf.

8. Leitfaden zur Fehlerbehebung

DE

SZENARIO	Angezeigter Fehlercode	Mögliche Ursache	MÖGLICHE LÖSUNGEN
Der Motor funktioniert nicht mehr	Die Behandlung oder der Motor stoppt Die Überhitzungswarnung 1001 erscheint auf dem Bildschirm und schaltet sich dann aus	Die Batterie überhitzt Die Batterietemperatur übersteigt 65° während des Gebrauchs Die Batterietemperatur übersteigt 55° während des Ladevorgangs	Vergewissern Sie sich, dass das Gerät ausgeschaltet ist, nehmen Sie es vom Ladegerät und lassen Sie es 60 Minuten lang ruhen.
	Die Behandlung oder der Motor stoppt Die Überhitzungswarnung 1002 erscheint auf dem Bildschirm und kehrt dann zum Schnellstart zurück	Motor überhitzt Die Motortemperatur übersteigt 100°. Der Motor darf nicht starten, wenn die Temperatur über 90° liegt.	Vergewissern Sie sich, dass das Gerät ausgeschaltet ist, nehmen Sie es vom Ladegerät und lassen Sie es 60 Minuten lang ruhen.
Das Gerät kann nicht geladen werden	k. A.	Das Netzadapterkabel ist nicht richtig mit der Adapterbuchse an der Konsole verbunden	Stellen Sie sicher, dass das Netzadapterkabel mit der Adapterbuchse an der Konsole und der Netzadapter mit einer 110–240 Volt-Steckdose verbunden ist. Wenn dies nicht funktioniert, wenden Sie sich an Therabody für weitere Unterstützung. Falls Sie Produktsupport benötigen, finden Sie unter https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html die verfügbaren Kontaktmöglichkeiten.
		Die Spannung der Steckdose, an die das Gerät angeschlossen ist, liegt außerhalb des Bereichs von 100–240 Volt	

SZENARIO	Angezeigter Fehlercode	Mögliche Ursache	MÖGLICHE LÖSUNGEN
Das Gerät lädt sehr langsam	Langsamer oder unvollständiger Ladevorgang	Möglicherweise liegt ein Adapterproblem vor oder die Adapterleistung ist zu niedrig	Stellen Sie sicher, dass Sie das mitgelieferte USB-C-Kabel mit USB-C-Anschluss oder eines von einem zertifizierten Hersteller verwenden.
			Wenn das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich an Therabody, um weitere Unterstützung zu erhalten. Falls Sie Produktsupport benötigen, finden Sie unter https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html die verfügbaren Kontaktmöglichkeiten.
Mechanisches Geräusch	Beim Einschalten des Geräts ist ein klapperndes Geräusch zu hören	Interne Fehlfunktion	Kontaktieren Sie Therabody für weitere Unterstützung. Falls Sie Produktsupport benötigen, finden Sie unter https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html die verfügbaren Kontaktmöglichkeiten.
Problem mit der Bluetooth-Verbindung	Es kann keine Verbindung zur App hergestellt werden oder das Gerät funktioniert nach der Verbindung nicht richtig	Die Firmware wird nicht auf die neueste Version aktualisiert	Aktualisieren Sie die Gerätefirmware und versuchen Sie erneut, eine Bluetooth-Verbindung herzustellen.
		Die Telefonversion oder das System können die Konnektivität nicht unterstützen	Aktualisieren Sie Ihre Telefonversion. Wenn das nicht funktioniert, versuchen Sie, die App auf einem anderen Telefon zu installieren.

Warnungen und Hinweise (Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen)

Hintergrund

Die Produkte von Therabody sind darauf ausgerichtet, die natürliche Fähigkeit des Körpers zum Erreichen von Gesundheit und Wohlbefinden zu aktivieren. Mit Hilfe von Wissenschaft und Technologie ermöglicht das Therabody-Produktportfolio den Menschen den Zugang zu den therapeutischen Vorteilen verschiedener natürlicher Phänomene, um sowohl ihre Bedürfnisse als auch ihre Vorlieben zu erfüllen. Manchmal kann es ratsam sein, die Art und Weise der Verwendung von Produkten zu ändern (Vorsichtsmaßnahmen), oder manchmal ist die Verwendung bestimmter Produkte nicht angebracht (Kontraindikationen). Bitte lesen Sie die folgenden Sicherheitsinformationen zum Gerät vor der Anwendung sorgfältig durch.

Wichtige Sicherheitshinweise

Allgemeine Verwendung des Geräts

Lesen Sie sich die Warnhinweise und Anleitungen vor der Verwendung des Geräts vollständig durch.

Dieses Gerät ist für die Nutzung durch Personen mit einem guten Gesundheitszustand vorgesehen. Dieses Gerät ist kontraindiziert und sollte nicht von oder bei Personen mit Epilepsie, Krampfanfällen

oder Kardiomyopathie in der Vorgeschichte verwendet werden.

Das Gerät wird nicht für Personen mit implantierten elektronischen Geräten (z. B. Herzschrittmacher), Herzrhythmusstörungen, Tumoren oder akuten Episoden von Entzündungserkrankungen empfohlen. Das Gerät wird nicht für Personen empfohlen, die Arteriosklerose, Thrombosen oder Implantate in der zu behandelnden Körperregion haben.

Bitte konsultieren Sie vor der Anwendung des Geräts Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, wenn Sie schwanger sind und/oder stillen. **Brechen Sie die Anwendung des Geräts beim ersten Anzeichen von Unwohlsein sofort ab.** Wenn Sie medizinische Bedenken haben, fragen Sie bitte vor der Anwendung Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

Sicherheits- und Vorsichtsmaßnahmen sowie Kontraindikationen

Spezifische Therapien

Diese Empfehlungen beruhen auf der Beratung mit medizinischen ExpertInnen und der veröffentlichten Forschung in Bezug auf Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen und entsprechen dem Stand zum Zeitpunkt der Veröffentlichung. Aktuelle Informationen erhalten Sie online unter <https://www.therabody.com>.

Vorsichtsmaßnahmen:

Unter diesen Umständen ist besondere Vorsicht geboten, und die Verwendung des Geräts muss möglicherweise angepasst werden. Sollten Sie an einer der folgenden Erkrankungen leiden oder vermuten, dass Sie an einer solchen leiden, oder weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an eine medizinische Fachkraft.

- Hypertonie (in Behandlung)
- Osteopenie
- Osteoporose
- Schwangerschaft
- Diabetes
- Krampfadern
- Knöcherne Vorsprünge oder Bereiche
- Abnormale Empfindungen (z.B. Taubheit)
- Druckempfindlichkeit
- Kürzlich erfolgte Verletzung oder Operation
- Skoliose oder Wirbelsäulendeformation
- Medikamente, die die Empfindungen des Anwenders verändern können

Kontraindikationen:

In den folgenden Fällen können die potenziellen Risiken den Nutzen überwiegen. Fragen Sie vor der Anwendung einen Arzt oder eine Ärztin.

- Hautausschlag, offene Wunden, Blasen, lokale Gewebeentzündungen, Blutergüsse oder Tumore
- Tiefe Venenthrombose, Osteomyelitis
- Knochenbrüche oder Myositis ossificans
- Hypertonie (nicht in Behandlung)
- Akute oder schwere Herz-, Leber- oder Nierenerkrankung
- Neurologische Erkrankungen, die zum Verlust oder zur Veränderung von Empfindungen führen
- Direkte Anwendung im Gesicht, am Hals oder an den Genitalien
- Blutungsstörungen
- Kürzlich erfolgte Operation oder Verletzung
- Erkrankungen des Bindegewebes
- Periphere Gefäßinsuffizienz oder -erkrankung
- Medikamente, die das Blut verdünnen oder das Empfinden verändern
- Direkter Druck auf die Operationsstelle oder das Implantat
- Direkter Druck auf Augen oder Rachen
- Extremes Unbehagen oder Schmerzen beim Anwender
- Ausgeprägte Skoliose oder Wirbelsäulendeformation
- Herzschrittmacher, ICD oder eine bereits erlittene Embolie
- Allergie auf Gerätematerialien (TPU, PC+ABS, Aluminium, Kunststoff, PA6, PU-Schaum und Farbe)

Beschränkte Garantie

Vollständige Informationen zur Garantie finden Sie auf www.therabody.com/warranty.
Falls Sie Produktsupport benötigen, finden Sie unter <https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html> die verfügbaren Kontaktmöglichkeiten.

FDA-registriertes Medizinprodukt der Klasse 1
Eingeschränkte Garantie nur bei Kauf über einen autorisierten Händler

© 2025 Therabody, Inc. Alle Rechte vorbehalten.
Patentanmeldungen unter www.therabody.com/patents

Hersteller/Händler:
Therabody, Inc.
1640 S Sepulveda
Suite 300
Los Angeles, CA 90025, USA

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

Therabody UK Limited
Portsoken House 155-157

The Minorities, London,
United Kingdom, EC3N1LJ

Informationen zum Geräteakku – EU
Gewicht: 160 g
Kapazität: 2500 mAh
Chemie: Lithium-Ionen-Akku

Therabody China Limited
地址: 上海市浦东新区沪南路2218号西楼18层

WARNHINWEISE

LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN UND VORSICHTSHINWEISE IN DIESER GEBRAUCHSANWEISUNG, AUF DEM LADEGERÄT UND AUF DEM GERÄT, BEVOR SIE DAS GERÄT UND SEIN ZUBEHÖR BENUTZEN ODER AUFLADEN.

Die folgenden Vorkehrungen sollten bei der Verwendung des Geräts stets getroffen werden:

1. **NUR NACH ANWEISUNG VERWENDEN.** Ausschließlich die von Therabody empfohlenen Zubehör- und Ersatzteile verwenden. Dieses Gerät ist nicht dazu geeignet, Krankheiten zu diagnostizieren, zu lindern oder zu behandeln. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein fortschrittliches, mechanisches Gerät mit elektronischen Bauteilen. Bei nicht ordnungsgemäßer Verwendung des Geräts und der Zubehöerteile besteht Brand-, Stromschlag- bzw. Verletzungsgefahr. Wenn das Gerät und die dazugehörigen Aufsätze nicht gemäß den Anweisungen in dieser Gebrauchsanweisung verwendet und gewartet werden, erlischt die Garantie und es kann zu Produktschäden oder Verletzungen kommen.

- men. Das Gerät ist sowohl für den professionellen als auch für den Heimgebrauch geeignet.
2. **NICHT FÜR KINDER GEEIGNET.** Das Gerät ist nicht für die Verwendung durch kleine Kinder oder Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder logischen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnissen bestimmt, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder in der Verwendung des Geräts unterwiesen. Das Gerät ist kein Spielzeug. Nicht mit den elektrischen Komponenten spielen, diese verbiegen oder daran ziehen. Weisen Sie Kinder darauf hin, nicht mit dem Gerät oder dem Zubehör zu spielen. Personen unter 18 Jahren, die das Gerät benutzen, sollten von einem Erwachsenen beaufsichtigt werden.
 3. **AUFLADEN.** Wenn sich Ihr Gerät nicht einschaltet oder die Akkuanzeige einen niedrigen Akkuladestand anzeigt, laden Sie es bitte vor der ersten Verwendung auf. Laden Sie den Akku mit dem USB-C-Kabel (im Lieferumfang enthalten) auf. Wenn Sie das Ladekabel (im Lieferumfang enthalten) verwenden, vergewissern Sie sich, dass der USB-C-Stecker vollständig in einen kompatiblen Netzadapter eingesteckt ist, bevor Sie den Adapter an eine Steckdose anschließen. Sie können den Akku auch mit Kabeln von Drittanbietern aufladen, die mit USB-C und den geltenden Ländervorschriften sowie internationalen und regionalen Sicherheitsstandards konform sind. Andere Adapter entsprechen möglicherweise nicht den geltenden Sicherheitsstandards und das Aufladen mit solchen Adaptern könnte ein Todes- oder Verletzungsrisiko bergen. Das Kabel darf nicht mit Gewalt eingesteckt werden. Laden Sie das Gerät mindestens einmal alle sechs Monate vollständig auf, um Schäden am Gerät und am Akku zu vermeiden. Bei Nichtbenutzung das Netzteil und Ladekabel vom Strom nehmen.
 4. **NICHT ÜBERLADEN.** Lassen Sie das Gerät nicht länger als eine Stunde am Netzadapter angeschlossen, nachdem der Akku vollständig aufgeladen wurde. Der Akku verfügt über ein System, welches das Risiko einer Überladung verhindert. Eine Überladung kann jedoch die Lebensdauer des Akkus mit der Zeit verkürzen.
 5. **GEEIGNETE STANDORTE ZUM LADEN.** Vergewissern Sie sich vor dem Aufladen, dass die LED für den Batteriestatus ausgeschaltet ist. Stecken Sie das USB-C-Kabel in den Anschluss (hinter der Einschalt-

taste), um das Gerät aufzuladen. Verwenden Sie das Gerät nicht während des Ladevorgangs. Vermeiden Sie Hautkontakt, wenn der USB-C-Stecker an eine Stromquelle angeschlossen ist, da dies zu Unbehagen oder Verletzungen führen kann. Nicht auf dem USB-C-Stecker schlafen und nicht darauf sitzen. Das Gerät sollte in Innenräumen an einem gut belüfteten, trockenen Ort aufgeladen werden. Das Gerät darf nicht im Freien, im Badezimmer oder innerhalb von 3 Metern Entfernung zu einer Badewanne oder einem Schwimmbecken geladen werden. Das Gerät oder das Ladegerät nicht auf nassen Oberflächen verwenden, und das Ladegerät nicht Feuchtigkeit, Regen oder Schnee aussetzen. Das Gerät oder dessen kompatibles Ladegerät nicht innerhalb eines explosiven Umfelds verwenden (gashaltige Dämpfe, Staub, Getreide, metallische Pulver oder leicht entflammbare Materialien). Es können Funken entstehen, die einen Brand verursachen können.

6. **DAS LADEGERÄT VOM STROM NEHMEN.** Ziehen Sie am Stecker, nicht am Kabel, um mögliche Schäden an beiden Teilen zu vermeiden. Tragen Sie das Ladegerät niemals am Kabel. Schützen Sie das Kabel vor Hitze, Öl und scharfen Kanten. Das Ladekabel nicht dehnen oder unter Zug setzen. Handhaben Sie das Ladegerät, die Anschlüsse oder das Gerät nicht mit nassen Händen. Nehmen Sie das Gerät grundsätzlich und umgehend nach der Nutzung sowie vor der Reinigung vom Strom. Bewahren Sie das Kabel so auf, dass niemand darauf treten oder darüber stolpern kann bzw. dass es keinerlei Beschädigung erfährt oder unnötiger Beanspruchung ausgesetzt ist. Verwenden Sie kein Netzteil oder Ladekabel, das einen heftigen Schlag erlitten hat, fallen gelassen, auf das getreten oder das in irgendeiner Weise beschädigt wurde. Vor einer längerfristigen Lagerung sollte das Gerät vollständig aufgeladen werden.
7. **DAS GERÄT ODER DAS LADEGERÄT NICHT ZERDRÜCKEN, FALLEN LASSEN ODER BESCHÄDIGEN.** Verwenden Sie kein Netzteil oder Ladekabel, das einen heftigen Schlag erlitten hat, fallen gelassen, auf das getreten oder das in irgendeiner Weise beschädigt wurde. Das Gerät nicht durchstechen oder beschädigen. Ein Durchstechen des Geräts kann zu Fehlfunktionen führen.
8. **PFLEGE DES NETZADAPTERS UND DES LADEKABELS.** Bei Nichtbenutzung den Netzadapter und

das Ladekabel vom Strom nehmen. Ziehen Sie am Stecker, nicht am Kabel, um das Risiko einer Beschädigung des Steckers und des Kabels zu verringern. Bewahren Sie das Kabel so auf, dass niemand darauf treten oder darüber stolpern kann bzw. dass es nicht beschädigt oder unnötig beansprucht wird. Kabel von heißen Oberflächen, Öl und scharfen Kanten fernhalten. Verwenden Sie das Gerät niemals, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist, es nicht ordnungsgemäß funktioniert, hingefallen oder beschädigt oder ins Wasser gefallen ist. Vermeiden Sie ein Überdehnen oder Belasten des Ladekabels. Fassen Sie das Kabel nicht mit nassen Händen an. Vor einer längerfristigen Lagerung sollte das Gerät vollständig aufgeladen werden. Therabody ist nicht für Schäden verantwortlich, die durch die Verwendung von Ladegeräten anderer Hersteller entstehen können.

9. **VERWENDUNG.** Wenn Sie starke Schmerzen verspüren, sollten Sie die Verwendung nicht fortsetzen. Vergewissern Sie sich, dass die LED für den Akkustatus ausgeschaltet ist, wenn das Gerät nicht verwendet wird. Halten Sie das Gerät während der Benutzung in Ihren Händen.
10. **NICHT UNTER DECKEN UND KISSEN VERWENDEN.** Es kann zu einer übermäßigen Erwärmung kommen, die einen Brand, einen elektrischen Schlag oder Verletzungen verursachen kann.
11. **SERVICE.** Wenn das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, einen heftigen Schlag erlitten hat, fallen gelassen oder beschädigt wurde, im Freien liegen gelassen oder ins Wasser gefallen ist, dürfen Sie es nicht verwenden. Versuchen Sie nicht, das Gerät zu reparieren oder zu zerlegen, da dies zu einem elektrischen Schlag oder Brand führen kann.
12. **GERÄTEPFLEGE.** Das Gerät ist sorgfältig zu behandeln. Das Gerät enthält elektronische Komponenten, die durch Herunterfallen, Verbrennen, Durchstechen oder Zerdrücken beschädigt werden können. Nehmen Sie das Gerät nicht auseinander und versuchen Sie nicht, es eigenständig zu reparieren. Wenn Sie das Gerät zerlegen, kann das Gerät beschädigt werden, seine Wasserdichtigkeit verlieren und Verletzungen verursachen. Wenn das Gerät beschädigt ist oder Fehlfunktionen auftreten, wenden Sie sich an den Kundenservice von Therabody. Verwenden Sie das Gerät nicht bei Beschädigungen (z. B. bei sichtbarem Wassereintritt), da dies zu Verletzungen führen kann.

Vermeiden Sie eine starke Beanspruchung durch Staub oder Sand.

13. **REINIGUNGSHINWEISE.** Überprüfen Sie das Gerät visuell auf offensichtliche Anzeichen von Schmutzablagerungen. Wischen Sie Ihr Gerät mit einem feuchten Tuch oder einem alkoholfreien Reinigungstuch ab. Lassen Sie das Gerät nach der Reinigung gründlich trocknen, bevor Sie es verstauen oder mit einer weiteren Behandlung beginnen. Ein ordnungsgemäß gereinigtes Gerät sollte keine sichtbaren Anzeichen von Verschmutzungen oder Feuchtigkeit aufweisen. Hinweis: Das Gerät ist NICHT wasserdicht. Reinigen Sie das Gerät nur mit einem feuchten Tuch oder einem antibakteriellen Reinigungstuch, indem Sie es abwischen. Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser und reinigen Sie es nicht unter fließendem Wasser. Lassen Sie das Gerät nicht mit ätzenden Lösungen in Berührung kommen, die das Erscheinungsbild und die Funktion des Geräts beeinträchtigen können.
14. **NICHT ZERLEGEN.** Wenn Sie das Gerät zerlegen oder unsachgemäß wieder zusammenbauen, besteht die Gefahr eines elektrischen Schlags, eines Brands oder des Kontakts mit Batterieleckagen. Die Garantie erlischt, wenn das Gerät, die Akkus oder das Ladegerät zerlegt oder Teile entfernt wurden.
15. **LAGERUNG DES GERÄTS UND DES ZUBEHÖRS.** Lagern Sie das Gerät an einem kühlen, trockenen Ort. Laden Sie das Gerät nur auf, wenn die Umgebungstemperatur zwischen 0 °C und 40 °C liegt. Lagern Sie das Gerät oder das Ladekabel nicht in einer Umgebung, in der die Temperaturen 40 °C übersteigen können, wie z. B. in direktem Sonnenlicht, in einem Fahrzeug oder in einem Metallgebäude während des Sommers. Laden Sie den Akku alle drei Monate auf.

Bitte scanne den QR-Code für eine Kopie der Konformitätserklärung gemäß der Verordnung (EU) 2019/1020



Nr.	Sym-bol	Beschreibung	Position des Labels
1		CE-Zeichen	Auf dem Bewertungslabel
2		Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung.	In der Verpackung
3		Getrennte Sammlung von Elektro- und Elektronikartikeln Hinweis: Für weitere Informationen über die Entsorgung von Geräten, deren Teilen und Zubehör wenden Sie sich bitte an Ihren Händler vor Ort.	Auf dem Bewertungslabel
4	IP 22	IP-Klassifizierung: Die erste Nummer 2: Geschützt gegen den Zugang zu gefährlichen Teilen mit einem Finger, und der gegliederte Prüffinger von 12 mm Φ , 80 mm Länge, muss einen ausreichenden Abstand zu gefährlichen Teilen haben und gegen feste Fremdkörper von 12,5 mm Φ und mehr geschützt sein.	Auf dem Bewertungslabel
5		RCM-Zeichen	Auf dem Bewertungslabel und der Verpackung

Nr.	Symbol	Beschreibung	Position des Labels
6		Anwendungsteil vom Typ BF	Auf dem Bewertungslabel
7		Herstellerinformationen	Auf dem Bewertungslabel
8		UKCA-Zeichen für Großbritannien	Auf dem Bewertungslabel
9		Bluetooth	Auf der Verpackung
10		IC Kanada	Auf dem Bewertungslabel
11		Unique Device Identification (UDI)	Auf dem Bewertungslabel und der Verpackung
12		Herstellungsdatum	Auf dem Bewertungslabel

Anleitung und Erklärung des Herstellers – Elektromagnetische Emissionen – für alle GERÄTE UND SYSTEME

ANLEITUNG UND ERKLÄRUNG DES HERSTELLERS – ELEKTROMAGNETISCHE EMISSIONEN

Die Theragun SENSE ist für den Gebrauch in der unten angegebenen elektromagnetischen Umgebung bestimmt. Kunden oder Anwender der Theragun mini sollten sicherstellen, dass diese in einer solchen Umgebung verwendet wird.		
PRÜFUNG DER EMISSIONEN	COMPLIANCE	ELEKTROMAGNETISCHE UMGEBUNG - ANLEITUNG
HF-Emissionen CISPR 11	Gruppe 1	Die Theragun SENSE verwendet RF-Energie nur für ihre interne Funktion. Daher sind ihre RF-Emissionen sehr niedrig und verursachen wahrscheinlich keine Störungen bei in der Nähe befindlichen elektronischen Geräten.
HF-Emissionen CISPR 11	Klasse B	Die Theragun SENSE ist für den Einsatz in allen Einrichtungen geeignet, auch in privaten Einrichtungen und solchen, die direkt an das öffentliche Niederspannungsnetz angeschlossen sind, das Gebäude versorgt, die für Haushaltszwecke genutzt werden.
Oberwellenemissionen IEC 61000-3-2	Klasse A	
Spannungsschwankungen/Flackeremissionen IEC 61000-3-3	Compliance	

Anleitung und Erklärung des Herstellers – Elektromagnetische Immunität

DE

Die Theragun SENSE ist für den Gebrauch in der unten angegebenen elektromagnetischen Umgebung bestimmt. Kunden oder Anwender der Theragun SENSE sollten sicherstellen, dass diese in einer solchen Umgebung verwendet wird.			
PRÜFUNG DER IMMUNITÄT	IEC 60601 TEST-LEVEL	COMPLIANCE-LEVEL	ELEKTROMAGNETISCHE UMGEBUNG - ANLEITUNG
Elektrostatistische Entladung (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV Kontakt ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV Luft	± 8 kV Kontakt ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV Luft	Die Fußböden sollten aus Holz, Beton oder Keramikfliesen sein. Wenn es Böden mit synthetischem Material sind, sollte die relative Luftfeuchtigkeit mindestens 30 % betragen.
Elektrostatistische Störgrößen/Burst IEC 61000-4-4	± 2 kV für Stromleitungen ± 1 kV für Eingangs-/Ausgangsleitungen	± 2 kV für Stromleitungen	Die Netzstromqualität sollte die einer typischen kommerziellen oder privaten Umgebung sein.
Überspannung IEC 61000-4-5	± 1 kV Differenzmodus ± 2 kV Gleichtakt	± 1 kV Differenzmodus	Die Netzstromqualität sollte die einer typischen kommerziellen oder privaten Umgebung sein.
Spannungsabfälle, kurze Unterbrechungen und Spannungsschwankungen an den Eingangsleitungen der Stromversorgung IEC 61000-4-11	0 % UT; 0.5 Zyklus g) Bei 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° und 315° 0 % UT; 1 Zyklus und 70 % UT; 25/30 Zyklen Einzelphase: bei 0° 0 % UT; 250/300 Zyklus	45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° und 315° 0 % UT; 1 Zyklus und 70 % UT; 25/30 Zyklen Einzelphase: bei 0° 0 % UT; 250/300 Zyklus	Die Netzstromqualität sollte die einer typischen kommerziellen oder privaten Umgebung sein. Wenn Benutzer der Theragun SENSE während einer Unterbrechung der Netzstromversorgung einen fortgesetzten Betrieb benötigen, wird empfohlen, die Theragun SENSE über eine unterbrechungsfreie Stromversorgung oder per Batterie mit Strom zu versorgen.
Leistungsfrequenz (50/60 Hz) Magnetfeld IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Magnetfelder mit Leistungsfrequenz sollten auf einem Niveau liegen, das für einen typischen Standort in einer typischen kommerziellen oder privaten Umgebung charakteristisch ist.
HINWEIS: U _n ist die Netzspannung vor der Anwendung des Test-Levels.			

Die **Theragun SENSE** ist für den Gebrauch in der unten angegebenen elektromagnetischen Umgebung bestimmt. Kunden oder Anwender der **Theragun SENSE** sollten sicherstellen, dass diese in einer solchen Umgebung verwendet wird.

PRÜFUNG DER IMMUNITÄT	IEC 60601 TEST-LEVEL	COMPLIANCE-LEVEL	ELEKTROMAGNETISCHE UMGEBUNG - ANLEITUNG
Geleitete HF IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz bis 80 MHz 6 V bei ISM- und Amateurfunkband zwischen 0,15 MHz und 80 MHz	3 Vrms 150 kHz bis 80 MHz 6 V bei ISM- und Amateurfunkband zwischen 0,15 MHz und 80 MHz	Tragbare und mobile HF-Kommunikationsgeräte sollten nicht näher zu irgendeinem Teil des Theragun SENSE , einschließlich Kabeln, als im empfohlenen Trennabstand verwendet werden, der sich anhand der für die Frequenz des Senders anwendbaren Gleichung errechnet. Empfohlener Abstand zur Trennung: $d = \left[\frac{3,5}{V_1} \right] \sqrt{P} \quad d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P} \quad d = \left[\frac{3,5}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
Abgestrahlte RF IEC 61000-4-3	10 V/m 80 MHz bis 2,5 GHz 385 MHz-5785 MHz Prüfspezifikationen für die IMMUNITÄT DES GEHÄUSEANSCHLUSSES gegenüber drahtlosen HF-Kommunikationsgeräten (siehe Tabelle 9 der IEC 60601-1-2:2014)	10 V/m 80 MHz bis 2,5 GHz 385 MHz-5785 MHz Prüfspezifikationen für die IMMUNITÄT DES GEHÄUSEANSCHLUSSES gegenüber drahtlosen HF-Kommunikationsgeräten (siehe Tabelle 9 der IEC 60601-1-2:2014)	80 MHz bis 800 MHz 800 MHz bis 2,7 GHz , wobei p die maximale Ausgangsleistung des Senders in Watt (W) gemäß dem Hersteller des Senders und d der empfohlene Trennabstand in Metern (m) ist. ^a Die Feldstärken von festen HF-Transmittern, wie durch eine elektromagnetische Standortuntersuchung bestimmt, ^a sollten in jedem Frequenzbereich kleiner sein als der Compliance-Wert. ^b In der Nähe von Geräten, die mit dem folgenden Symbol gekennzeichnet sind, kann es zu Störungen kommen: 

a Die ISM-Bänder (Industrie, Wissenschaft und Medizin) zwischen 150 kHz und 80 MHz sind 6,765 MHz bis 6,795 MHz, 13,553 MHz bis 13,567 MHz, 26,957 MHz bis 27,283 MHz und 40,66 MHz bis 40,70 MHz. Die Amateurfunkbänder zwischen 0,15 MHz und 80 MHz sind 1,8 MHz bis 2,0 MHz, 3,5 MHz bis 4,0 MHz, 5,3 MHz bis 5,4 MHz, 7 MHz bis 7,3 MHz, 10,1 MHz bis 10,15 MHz, 14 MHz bis 14,2 MHz, 18,07 MHz bis 18,17 MHz, 21,0 MHz bis 21,4 MHz, 24,89 MHz bis 24,99 MHz, 28,0 MHz bis 29,7 MHz und 50,0 MHz bis 5,7 MHz 4,0 MHz.

b Feldstärken von festen Sendern wie Basisstationen für Funktelefone (Mobiltelefone/schnurlose Telefone) sowie für Radiofunk, Amateurfunk, AM- und FM-Radiosender und Fernsehender können theoretisch nicht genau vorhergesagt werden. Um die elektromagnetische Umgebung hinsichtlich der stationären Sender zu ermitteln, sollte eine Studie des Standorts erwogen werden. Wenn die gemessene Feldstärke an dem Standort, an dem das Theragun SENSE verwendet wird, das oben genannte zulässige HF Compliance-Niveau übersteigt, sollte das Theragun SENSE beobachtet werden, um einen normalen Betrieb zu bestätigen. Wenn ungewöhnliche Leistungsmerkmale beobachtet werden, können zusätzliche Maßnahmen erforderlich sein, wie z. B. die Neuorientierung oder Umsetzung der Theragun SENSE.

c Im Frequenzbereich von 150 kHz bis 80 MHz sollte die Feldstärke weniger als 3 V/m sein.

Empfohlene Abstände zwischen tragbaren und mobilen HF-Kommunikationsgeräten und dem GERÄT oder SYSTEM – für EQUIPMENT und GERÄT

Empfohlene Trennabstände zwischen tragbaren und mobilen RF-Kommunikationsgeräten und der **Theragun SENSE**

Die Theragun SENSE ist für den Einsatz in einer elektromagnetischen Umgebung vorgesehen, in der abgestrahlte RF-Störungen kontrolliert werden. Der Kunde oder der Benutzer der Theragun SENSE kann helfen, elektromagnetische Störungen zu vermeiden, indem er den Mindestabstand zwischen tragbaren und mobilen HF-Kommunikationsgeräten (Sendern) und der Theragun SENSE wie unten angegeben einhält, gemäß der maximalen Ausgangsleistung der Kommunikationsausrüstung.

Bewertete maximale Ausgangsleistung des Senders W	Trennabstand je nach Frequenz des Senders (m)			
	150 kHz bis 80 MHz außerhalb der ISM- und Amateurfunkbänder	150 kHz bis 80 MHz in ISM- und Amateurfunkbändern	80 MHz bis 800 MHz	80 MHz bis 800 MHz
	$d = \left[\frac{3,5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0,01	0,12	0,20	0,035	0,07
0,1	0,38	0,63	0,11	0,22
1	1,2	2,00	0,35	0,70
10	3,8	6,32	1,10	2,21
100	12	20,00	35	70

Bei Sendern mit einer maximalen Ausgangsleistung, die oben nicht aufgeführt ist, kann der empfohlene Trennabstand „d“ in Metern (m) unter Verwendung der für die Frequenz des Senders gültigen Gleichung geschätzt werden, wobei „P“ die maximale Ausgangsleistung des Senders in Watt (W) gemäß Angaben des Senderherstellers ist.

HINWEIS 1: Bei 80 MHz und 800 MHz gilt der Trennabstand für den höheren Frequenzbereich.

HINWEIS 2: Diese Richtlinien schließen nicht alle Situationen ein. Die elektromagnetische Ausbreitung wird durch Absorption und Reflexion von Gebäuden, Gegenständen und Menschen beeinflusst.

Familiarisez-vous avec vos embouts de thérapie

FR



L'amortisseur :
à utiliser sur les muscles tendus ou sensibles pour soulager les douleurs



La balle standard :
à utiliser sur tout le corps pour soulager les courbatures et activer les petits et grands groupes musculaires

Guide de démarrage rapide

1. Appuyez et maintenez le bouton central enfoncé pour allumer l'appareil.
2. Sélectionnez « Démarrage rapide » ou parcourez les routines préréglées à l'aide des boutons haut/bas. Appuyez sur le bouton central pour effectuer une sélection.
3. Lorsque vous utilisez l'appareil, l'écran LCD affiche la pression appliquée.
4. Ajustez la vitesse en sélectionnant parmi cinq options à l'aide des boutons haut/bas.
5. Appuyez sur le bouton central et maintenez-le enfoncé pour éteindre l'appareil.
6. Appuyez rapidement trois fois sur le bouton central pour activer ou désactiver la fonction de verrouillage.



Scannez pour accéder au manuel d'utilisation complet et télécharger l'application mobile Therabody.



Profitez au maximum de votre traitement avec l'application mobile Therabody.

Coach by Therabody offre des recommandations de récupération personnalisées basées sur vos objectifs et vos données d'activité. Grâce à des routines conçues par des experts, vous saurez exactement quand et comment utiliser votre Theragun pour récupérer plus rapidement et vous sentir mieux, sans avoir à tâtonner.

1. Aperçu du produit

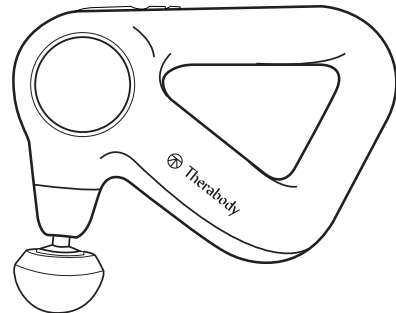
FR

Theragun Sense

Theragun Sense (2e génération) est le seul Theragun conçu spécifiquement pour soulager le stress. Il est désormais plus intuitif avec des routines guidées intégrées et un retour de pression en temps réel. L'écran LCD amélioré affiche la pression que vous appliquez et inclut 4 routines préchargées, avec la possibilité d'échanger jusqu'à 5 de vos routines préférées depuis l'application mobile Therabody. Avec 5 vitesses, 2 embouts de thérapie conçus scientifiquement et une autonomie de batterie de 2 heures, le Theragun Sense est léger, silencieux et facile à utiliser. Il est conçu pour s'intégrer sans effort dans votre routine quotidienne.

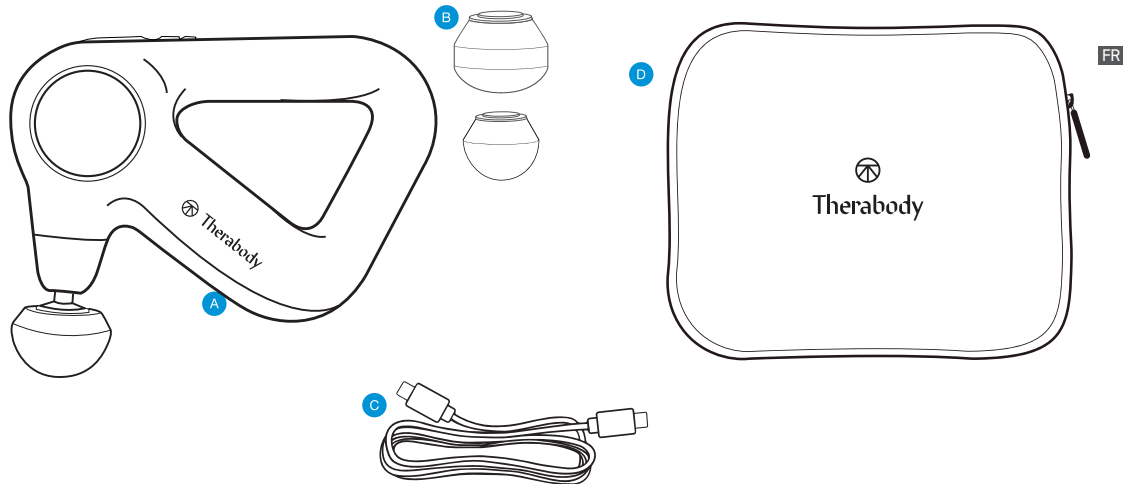
Utilisation prévue

Le Theragun Sense offre une Percussive Therapy™ de 12 mm scientifiquement prouvée pour soulager les douleurs quotidiennes et favoriser la relaxation musculaire.



2. Contenu de la boîte

- A Appareil Theragun Sense
- B Deux embouts de thérapie (l'amortisseur, la balle standard)
- C Câble de rechargement USB-C
- D Pochette de transport



3. Télécharger l'application mobile Therabody

FR

Grâce à la connectivité à l'application mobile Therabody par Bluetooth, connectez votre appareil pour accéder à des niveaux de vitesse supplémentaires, ajuster les paramètres, suivre la pression appliquée, surveiller l'autonomie de la batterie et suivre des routines guidées étape par étape qui vous aident à tirer le meilleur parti de chaque traitement.

Obtenez des recommandations de récupération personnalisées avec Coach by Therabody, désormais disponibles gratuitement dans l'application mobile Therabody. Recevez des plans de récupération basés sur des données scientifiques, adaptés à vos objectifs, à votre activité quotidienne et aux données de performance issues de dispositifs portables tels que Garmin, Apple Health, Strava ou Google Fit.

En utilisant l'application mobile Therabody, vous pouvez accéder à du contenu éducatif basé sur vos objectifs, activités et préoccupations uniques en matière de bien-être et apprendre à tirer le meilleur parti de votre appareil. Personnalisez votre expérience en téléchargeant des routines guidées directement sur votre appareil pour un accès rapide lors de vos déplacements.

Si vous avez déjà téléchargé l'application mobile Therabody, passez à l'étape 3.

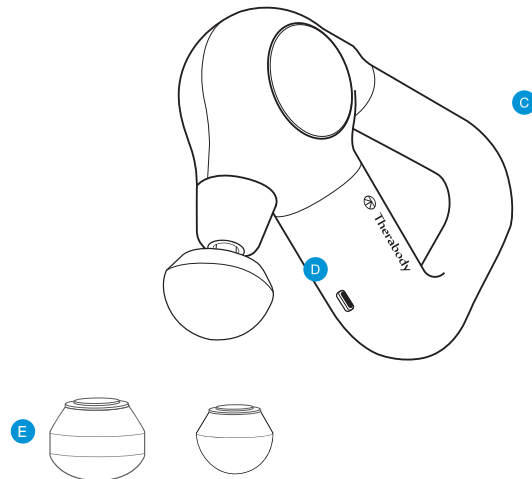
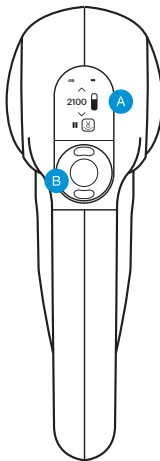
1. Téléchargez l'application mobile Therabody depuis l'App Store ou le Play Store.
2. Suivez les instructions à l'écran pour créer un nouveau compte et vérifier votre adresse e-mail.
3. Une fois connecté, suivez les étapes de prise en main pour connecter votre appareil à l'application. Assurez-vous que les paramètres Bluetooth® de votre téléphone sont activés.
4. Sélectionnez « Theragun Sense » comme appareil Therabody lorsque vous y êtes invité-e.
5. Appuyez sur le bouton marche/arrêt de votre appareil et maintenez-le enfoncé pour l'allumer. L'appareil doit être allumé pour être détecté et jumelé à l'application.
6. Sélectionnez « Theragun Sense » pour confirmer la connexion entre l'appareil et l'application.
7. Une fois connecté, vous pouvez personnaliser vos traitements en fonction de vos préférences. Explorez la bibliothèque de routines guidées destinées à soulager la douleur et réduire le stress. Elles vous indiquent exactement quel muscle traiter et quel embout de thérapie utiliser.



Scanner le code QR
pour commencer.

4. Familiarisation avec l'appareil

- A Écran LCD haute résolution
- b Boutons
- C Poignée multiprise brevetée en triangle
- D Port USB-C
- E Embouts de thérapie par percussion interchangeables



5. Utilisation de votre appareil

- FR
1. **Prenez et tenez l'appareil.** Insérez votre main dans la Poignée triangulaire ergonomique du Theragun. Notre conception brevetée de poignée multiprise en triangle Theragun possède trois côtés, ce qui vous permet de tenir l'appareil de n'importe quel côté et de différentes manières, rendant plus facile que jamais le traitement des zones difficiles à atteindre, comme le dos, sans solliciter vos mains, poignets et Les avant-bras.
 2. **Allumez votre appareil.** Pour allumer votre appareil, appuyez fermement sur le bouton central de l'appareil et maintenez-le enfoncé. L'écran LCD de l'appareil s'allumera lorsque l'appareil sera allumé.
 3. **Sélectionnez un traitement.** Sélectionnez « Démarrage rapide » pour commencer à utiliser l'appareil sans routine guidée, ou passez d'un programme de traitement guidé prédéfini à l'autre à l'aide des boutons haut et bas, puis appuyez sur le bouton central pour sélectionner une routine de traitement. Suivez le programme prédéfini pendant que l'appareil vous guide pour vous déplacer entre les groupes musculaires. Le programme utilisé lors de votre dernière séance sera le programme par défaut pour votre prochaine séance.
 4. **Remplacez les routines intégrées.** Grâce à l'application mobile Therabody, téléchargez des routines guidées sur votre appareil pour les suivre facilement. Remplacez les routines selon vos besoins uniques.
 5. **Choisissez la vitesse de votre traitement.** Une fois que vous avez sélectionné le traitement souhaité, parcourez les cinq options de vitesse en appuyant sur les boutons haut et bas pour augmenter ou diminuer la vitesse de traitement, respectivement.
 6. **Utilisez l'appareil.** Déplacez l'appareil sur les zones nécessitant un traitement, en appliquant

- progressivement une pression légère à modérée selon les besoins. La pression s'affichera momentanément sur l'écran LCD lorsque l'appareil exercera une pression sur votre corps, une barre indiquant qu'une pression légère est appliquée et trois barres indiquant qu'une pression profonde est appliquée. Ne commencez pas par exercer une pression directement sur une zone d'inconfort. Au lieu de cela, travaillez lentement autour de la zone pour réduire la tension.
7. **Modifiez votre traitement.** Appuyez sur le bouton central pour mettre votre traitement en pause. Vous pouvez passer une étape de traitement en sélectionnant l'option de saut, quitter le traitement en sélectionnant l'option de sortie [X] ou reprendre le traitement en appuyant brièvement sur le bouton central.
 8. **Éteignez l'appareil.** Pour éteindre l'appareil, appuyez fermement sur le bouton central et maintenez-le enfoncé. L'appareil s'éteindra automatiquement si aucune utilisation n'est détectée sur l'écran d'accueil pendant 3 minutes ou plus, si l'appareil est en pause pendant 10 minutes ou plus, ou si le traitement par percussion continue dure 15 minutes ou plus.
 9. **Verrouillez l'appareil.** Lorsqu'il n'est pas utilisé ou pendant le transport, verrouillez l'appareil pour éviter de l'allumer accidentellement. Appuyez rapidement trois fois sur le bouton central pour lancer la fonction de verrouillage. Appuyez à nouveau rapidement trois fois sur le bouton pour déverrouiller.

Arrêt automatique

L'appareil s'éteindra automatiquement s'il est allumé mais que la Percussive Therapy™ est désactivée après 10 minutes lorsqu'il est connecté à L'application mobile Therabody ou après 3 minutes lorsque l'appareil n'est pas connecté à L'application mobile Therabody.

6. Embouts de thérapie

L'appareil est équipé de deux embouts de thérapie de haute qualité, conçus scientifiquement, pour un traitement personnalisé. Ils sont pratiques, faciles à utiliser et à nettoyer, et résistent à l'eau, la transpiration, les lotions et les huiles.

FR

	Fixation	groupe musculaire	Utilisation prévue
	Amortisseur	Pour les muscles tendres ou sensibles	À utiliser sur les muscles sensibles ou fragiles pour réduire les douleurs mineures. Profitez d'un soulagement confortable avec l'embout Dampener. Avec une mousse à faible densité et une base large qui maximise le contact avec le corps, cet accessoire offre un traitement apaisant et à faible impact pour réduire efficacement les douleurs et vous permettre de vous sentir au mieux.
	Balle standard	Pour les petits et grands groupes musculaires	Utilisez sur tout le corps pour soulager les courbatures et activer les petits et grands groupes musculaires. Cet Embout de thérapie offre un traitement de Percussive Therapy™ plus ciblé avec une surface ferme et plus petite et un niveau d'impact moyen. Parfait pour une réactivation rapide et un soulagement des courbatures, la Balle standard est votre alliée pendant une séance d'entraînement, offrant un soulagement efficace tout en vous permettant de rester en mouvement.

Comment fixer et retirer un embout de thérapie ?

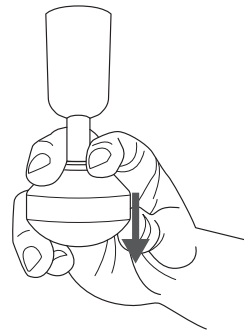
FR

1. Assurez-vous que l'appareil est hors tension avant de connecter ou de retirer tout accessoire.
2. Placer la tête de massage au bout du bras et l'emboîter pour la raccorder.
3. Pour retirer l'embout, tenez la poignée en triangle d'une main et l'embout avec l'autre main. Placez un doigt de chaque côté du connecteur en plastique et retirez fermement l'embout.

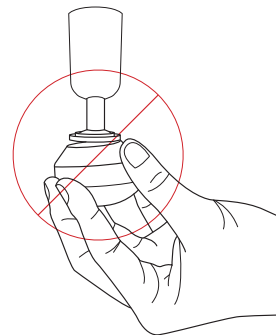
Mise en garde : ne placez pas votre doigt entre l'embout et l'extrémité du bras, car cela peut causer des pincements ou des blessures.

** Les Embout de thérapie peuvent être utilisés sur d'autres modèles d'appareils Theragun, y compris les Theragun Prime, Elite, Relief, Sense et Mini.*

Il est recommandé de remplacer les embouts si vous commencez à remarquer des signes d'usure. Rendez-vous sur therabody.com pour acheter tous les embouts Theragun.



✓
Correct



✗
Incorrect

7. Entretien, nettoyage et recharge

Entretien de l'appareil

Les instructions d'entretien suivantes sont importantes pour que votre appareil continue de fonctionner comme prévu. Si vous ne suivez pas ces instructions, votre appareil risque de cesser de fonctionner.

Nettoyage de votre appareil

1. Cet instrument n'est PAS étanche ni lavable à la machine. Ne laissez pas de liquide ou d'eau pénétrer l'appareil ou le port de charge.
2. Assurez-vous que l'appareil est éteint avant de le nettoyer.
3. Pour nettoyer l'appareil, essuyez sa surface avec une lingette désinfectante pour éliminer tout résidu.
4. Une fois que l'appareil est exempt de résidus, essuyez une lingette désinfectante propre en mouvement circulaire pour nettoyer soigneusement la surface de l'appareil et les embouts.

Remarque : Cet appareil n'est pas étanche. Nettoyez-le uniquement l'appareil avec un chiffon humide ou une lingette nettoyante sans alcool. Ne le plongez pas dans l'eau et ne le nettoyez pas sous l'eau courante. Ne le laissez pas entrer en contact avec des substances corrosives, car elles pourraient avoir des effets néfastes sur son fonctionnement et son aspect.

Recharger votre appareil

FR Le niveau de batterie de l'appareil s'affiche en permanence en haut à droite de l'écran LCD lorsque l'appareil est allumé.

1. Éteignez l'appareil avant de le charger. L'appareil ne s'allumera pas pendant la charge.
2. Raccordez l'une des extrémités du câble de recharge au port de recharge USB-C. Raccordez l'autre extrémité du câble de recharge à un adaptateur secteur.
3. Le pourcentage de la batterie sera affiché sur l'écran LCD pendant la charge.
4. L'icône de la batterie deviendra verte fixe et affichera un niveau de charge de 100 % une fois la charge terminée.
5. Débranchez le câble USB-C de l'appareil lorsque la charge est terminée.

L'autonomie de la batterie de l'appareil peut atteindre 120 minutes, selon les paramètres de traitement utilisés.

Un adaptateur secteur n'est pas inclus avec cet appareil. Utilisez le câble de charge avec un adaptateur électrique USB-C d'au moins 5 W et une tension recommandée de 5 à 15 V.

Assurez-vous qu'il provient d'un fabricant certifié et qu'il n'a pas subi de dommages structurels. N'essayez pas d'utiliser l'appareil pendant la recharge.

Stockez et transportez votre appareil

Rangez-le et transportez-le dans sa pochette de transport. Rangez l'appareil dans un endroit frais et sec (température : 0 °C/32 °F - 40 °C/104 °F humidité relative : <85 % HR). Ne le rangez pas dans un endroit où la température pourrait dépasser 40 °C, comme l'intérieur d'un véhicule ou un emplacement exposé directement à la lumière du soleil. Rechargez la batterie tous les trois mois.

8 Guide de dépannage

FR

SITUATION	Code d'erreur affiché	Cause potentielle	SOLUTIONS POTENTIELLES
Le moteur cesse de fonctionner	Le traitement ou le moteur cesse de fonctionner L'avertissement de surchauffe 1001 apparaît à l'écran, puis s'éteint.	La batterie surchauffe La température de la batterie dépasse 65° pendant l'utilisation La température de la batterie dépasse 55° pendant la charge	Assurez-vous que l'appareil est éteint, retirez-le du chargeur et ne l'utilisez pas pendant 60 minutes
	Le traitement ou le moteur cesse de fonctionner L'avertissement de surchauffe 1002 s'affiche à l'écran, puis revient au menu de démarrage rapide	Le moteur surchauffe La température du moteur dépasse 100°. Le moteur ne peut pas démarrer si la température est supérieure à 90°.	Assurez-vous que l'appareil est éteint, retirez-le du chargeur et ne l'utilisez pas pendant 60 minutes
Impossible de charger l'appareil	N/A	Le câble de l'adaptateur secteur n'est pas branché à la prise de l'adaptateur sur la console	Vérifiez que le câble de l'adaptateur secteur est branché à la prise de l'adaptateur secteur sur la console et que l'adaptateur secteur est branché à une prise murale de 100 à 240 volts. Si cela ne fonctionne pas, contactez Therabody pour obtenir de l'aide. Rendez-vous sur https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html pour savoir comment nous contacter.
		La prise dépasse la plage de 100 à 240 volts	

SITUATION	Code d'erreur affiché	Cause potentielle	SOLUTIONS POTENTIELLES
L'appareil se recharge très lentement	Charge lente ou incomplète	Il y a peut-être un problème d'adaptateur ou l'alimentation de l'adaptateur est trop faible.	Vérifiez que vous utilisez le câble USB-C vers USB-C fourni, ou un câble fourni par un fabricant certifié.
			Si le problème persiste, contactez Therabody pour obtenir de l'aide. Consultez https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html pour connaître les méthodes de contact disponibles.
Bruit mécanique	Il y a un cliquetis lorsque l'appareil est allumé	Dysfonctionnement interne	Contactez Therabody pour obtenir de l'aide. Rendez-vous sur https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.htm pour savoir comment nous contacter.
Problème de connectivité Bluetooth®	Impossible de se connecter à l'application ou l'appareil ne fonctionne pas correctement une fois connecté	La dernière version du firmware n'est pas installée	Mettez à jour le firmware de l'appareil et essayez de vous connecter à nouveau au Bluetooth®.
		La version ou le système du téléphone ne prend pas en charge la connectivité	Téléchargez la dernière version sur votre téléphone. Si cela ne fonctionne pas, essayez d'installer l'application sur un autre téléphone.

Mises en garde et conseils (Précautions et contre-indications)

Informations générales

Les produits Therabody sont conçus pour stimuler la santé et le bien-être en tirant parti des capacités naturelles du corps. Therabody offre un éventail de produits qui, en s'appuyant sur la science et la technologie, permettent à leurs utilisateurs de profiter des bienfaits thérapeutiques de divers phénomènes naturels. Ces produits sont destinés à répondre aussi bien aux besoins qu'aux préférences de chacun. Dans certains cas, il est conseillé de modifier la façon dont un instrument est utilisé (précautions). Dans d'autres, il est préférable de ne pas utiliser certains instruments (contre-indications). Avant de vous servir de l'un de nos instruments, veuillez consulter l'intégralité des informations de sécurité pertinentes qui suivent.

Informations importantes en matière de sécurité

Utilisation générale de l'appareil

Lisez l'intégralité des mises en garde et des conseils avant d'utiliser le produit.

Cet appareil a été conçu pour être utilisé par des personnes en bonne santé. Cet appareil est contre-indiqué et ne doit pas être utilisé par ou sur toute personne ayant des antécédents d'épilepsie, de

crises d'épilepsie ou de cardiopathie.

L'usage de ce produit est déconseillé à toute personne porteuse d'un implant électronique (comme un stimulateur cardiaque) ou souffrant d'une arythmie cardiaque, de tumeurs ou d'épisodes aigus d'une maladie inflammatoire. L'usage de ce produit est également déconseillé aux personnes souffrant d'artériosclérose ou de thromboses ainsi qu'aux personnes porteuses d'implants dans la région du corps visée par le traitement.

Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser ce produit. **Cessez immédiatement de l'utiliser au premier signe d'inconfort.** Si vous avez des problèmes de santé, veuillez consulter votre médecin avant toute utilisation.

Sécurité, précautions et contre-indications

Thérapies particulières

Ces recommandations s'appuient sur la consultation d'experts médicaux et de recherches publiées en matière de précautions et de contre-indications à la date d'impression. Pour toute information supplémentaire, veuillez consulter notre site Internet à l'adresse suivante : <https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>.

Précautions :

FR

Une attention particulière est requise dans ces circonstances et vous devrez peut-être modifier votre utilisation de l'appareil. Consultez un professionnel de la santé si vous avez ou soupçonnez l'une des conditions suivantes ou si vous avez des questions.

- Hypertension (contrôlée)
- Ostéopénie
- Ostéoporose
- Grossesse
- Diabète
- Veines variqueuses
- Proéminences ou régions osseuses
- Sensations anormales (par exemple, engourdissement)
- Sensibilité à la pression
- Chirurgie ou blessure récentes
- Scoliose ou déformation de la colonne
- Médicaments susceptibles d'altérer les sensations

Contre-indications :

Voici les circonstances dans lesquelles les risques peuvent l'emporter sur les bienfaits. Consultez un professionnel de santé avant utilisation.

- Éruptions cutanées, plaies ouvertes, ampoules, inflammation locale des tissus, contusions ou tumeurs.
- Thrombose veineuse profonde, ostéomyélite
- Fracture osseuse ou myosite ossifiante
- Hypertension (non contrôlée)
- Maladie cardiaque, hépatique ou rénale aiguë ou grave
- Affections neurologiques entraînant une perte ou une altération des sensations
- Application directe sur le visage, la gorge ou les organes génitaux
- Troubles de la coagulation
- Chirurgie ou blessure récente
- Troubles du tissu conjonctif
- Insuffisance ou maladie vasculaire périphérique
- Médicaments qui fluidifient le sang ou altèrent les sensations
- Pression directe sur le site chirurgical ou le matériel
- Pression directe sur les yeux ou la gorge
- Sensation de gêne ou douleur extrême
- Scoliose ou déformation de la colonne sévères
- Pacemaker, ICD, ou antécédents d'embolie
- Allergie aux matériaux de l'appareil (TPU, PC+ABS, aluminium, plastique, PA6, mousse PU et peinture)

Garantie limitée

Pour connaître toutes les informations relatives à la garantie, veuillez consulter la page www.Therabody.com/warranty.

Les clients qui ont besoin d'une assistance pour utiliser les appareils doivent se rendre sur <https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html> pour connaître les méthodes de contact disponibles.

Garantie limitée uniquement en cas d'achat auprès d'un détaillant autorisé

© 2025 Therabody™, Inc. Tous droits réservés.
Brevets sur www.therabody.com/patents

Fabriqué pour et distribué par :
Therabody, Inc
1640 S Sepulveda
Suite 300
Los Angeles, CA 90025, États-Unis

Therabody International Limited
5th floor, 40 Mespil Road,
DO4C2N4 Dublin, Irlande

Therabody UK Limited
Portsoken House 155-157
The Minorities, London,
Royaume-Uni, EC3N 1LJ

Informations sur la batterie de l'appareil - UE
Poids : 160 g
Capacité : 2500 mAh
La chimie : batterie lithium-ion

Therabody China Limited
地址: 上海市浦东新区沪南路2218号西楼18层

MISES EN GARDE SUR L'UNITÉ

LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS ET MISES EN GARDE FIGURANT DANS CE MANUEL, SUR LE CHARGEUR ET SUR L'APPAREIL AVANT D'UTILISER OU DE RECHARGER L'APPAREIL ET SES ACCESSOIRES.

Lors de l'utilisation de l'appareil, les précautions suivantes doivent toujours être respectées :

1. **UTILISEZ UNIQUEMENT EN SUIVANT LES INSTRUCTIONS.** Utilisez uniquement les accessoires et les pièces de rechange recommandés par Therabody. Cet appareil n'est pas destiné à diagnostiquer, atténuer ou traiter des maladies. Il s'agit d'un appareil mécanique à la conception avancée qui contient des composants électriques. Tout usage ou entretien inadéquat de ce produit ou de ses accessoires entraîne des risques d'incendie, d'électrocution et de blessures. Le fait de ne pas

utiliser et entretenir l'appareil et les accessoires correspondants conformément aux instructions de ce manuel annulera la garantie et pourrait endommager le produit ou provoquer des blessures physiques. Le dispositif est destiné à une utilisation commerciale ou domestique.

2. **NE CONVIENT PAS AUX ENFANTS.** L'appareil n'est pas destiné à être utilisé par de jeunes enfants ou des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles sont réduites, ou qui manquent d'expérience ou de connaissances, à moins qu'elles n'aient reçu des instructions ou une supervision de la part d'une personne responsable de leur sécurité. L'appareil n'est pas un jouet. Ne jouez pas avec ses composants électriques, ne les pliez pas et ne les tirez pas. Expliquez aux enfants de ne pas jouer avec l'appareil ou ses accessoires. L'utilisation de cet appareil par des personnes de moins de 18 ans doit se faire sous la surveillance d'un adulte.
3. **RECHARGEMENT.** Si l'appareil ne s'allume pas ou si le voyant de la batterie indique un niveau de faible, veuillez la recharger avant la première utilisation. Chargez la batterie à l'aide du câble USB-C (inclus). Lorsque vous utilisez le câble de charge (inclus), assurez-vous que son connecteur USB-C est complètement inséré dans un adaptateur secteur compatible avant de brancher l'adaptateur sur une prise de courant. Vous pouvez également charger la batterie à l'aide de câbles tiers conformes à l'USB-C, aux réglementations nationales applicables et aux normes de sécurité internationales et régionales. D'autres adaptateurs peuvent ne pas répondre aux normes de sécurité applicables et la charge avec de tels adaptateurs peut présenter un risque de mort ou de blessure. Ne forcez pas. Rechargez complètement l'appareil au moins une fois tous les six mois pour éviter d'endommager l'appareil et la batterie. Débranchez l'adaptateur secteur et le câble de charge en cas d'inutilisation.
4. **NE PAS SURCHARGER.** Ne laissez pas l'appareil connecté à l'adaptateur secteur pendant plus d'une heure après une charge complète. La batterie comporte un système de protection permettant d'éviter les risques de surcharge. Cependant, la surcharge réduit son autonomie au fil du temps.
5. **LIEUX DE RECHARGE.** Assurez-vous que le voyant LED de la batterie est ÉTEINT avant de mettre votre appareil en charge. Insérez le câble USB-C dans le port (derrière le bouton marche/arrêt) pour

charger l'appareil. N'essayez pas d'utiliser l'appareil pendant qu'il charge. Évitez tout contact cutané avec le connecteur USB-C lorsqu'il est branché à une source d'alimentation, car cela pourrait causer de l'inconfort ou des blessures. Ne dormez pas et ne vous asseyez pas sur le connecteur USB-C. Cet appareil doit être rechargé dans un endroit sec et bien aéré situé à l'intérieur d'un bâtiment. Ne pas charger l'appareil à l'extérieur, dans une salle de bains ou à moins de 3,1 mètres d'une baignoire ou d'une piscine. N'utilisez pas cet appareil ni son chargeur sur une surface mouillée et n'exposez pas le chargeur à l'humidité, à la pluie ou à la neige. N'utilisez pas l'appareil ou son chargeur compatible dans une atmosphère explosive (émanations gazeuses, poussières, grains, poudres métalliques ou matériaux inflammables). Cela pourrait provoquer des étincelles, voire un incendie.

6. **DÉBRANCHEMENT DU CHARGEUR.** Tirez sur la prise et non sur le cordon, afin d'éviter d'endommager la prise ou le cordon. Ne tenez jamais le chargeur par son cordon. Conservez le cordon à l'écart de la chaleur, de toute huile et de tout objet aux arêtes tranchantes. Ne tirez pas sur le cordon du chargeur et ne soumettez pas ce cordon à une tension mécanique excessive. Ne manipulez pas le chargeur, ses bornes ou votre appareil avec les mains mouillées. Débranchez toujours l'appareil de la prise d'alimentation électrique immédiatement après l'utilisation et avant le nettoyage. Rangez-le pour vous assurer qu'il n'est pas piétiné, qu'on ne trébuche pas dessus ou qu'il n'est pas soumis à d'autres formes de dommages. N'utilisez pas d'adaptateur électrique ou de câble de recharge qui aurait subi un choc violent, qui serait tombé, qui aurait été écrasé ou qui aurait été endommagé de quelque manière que ce soit. Pour un stockage de longue durée, assurez-vous que la batterie soit complètement rechargée.
7. **NE PAS ÉCRASER, FAIRE TOMBER OU ENDOMMAGER L'APPAREIL OU SON CHARGEUR.** N'utilisez pas d'adaptateur électrique ou de câble de recharge qui aurait subi un choc violent, qui serait tombé, qui aurait été écrasé ou qui aurait été endommagé de quelque manière que ce soit. Ne percez pas et n'endommagez pas l'appareil. Une perforation de l'appareil peut entraîner des dysfonctionnements.
8. **ENTRETIEN DE L'ADAPTATEUR ÉLECTRIQUE ET DU CÂBLE DE RECHARGE.** Débranchez l'adaptateur secteur et le câble de chargement lorsqu'ils ne sont pas utilisés. Tirez sur la prise, et non sur le câble,

pour éviter d'endommager la prise ou le câble. Rangez-le pour vous assurer qu'il n'est pas piétiné, qu'on ne trébuche pas dessus ou qu'il n'est pas soumis à d'autres formes de dommages. Tenez-le à l'écart des surfaces chaudes, huileuses ou de rebords tranchants. N'utilisez jamais cet appareil en cas de dommages au niveau du câble ou de la prise, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé au sol ou dans l'eau ou s'il est endommagé. Ne tirez pas sur le câble du chargeur et ne le soumettez pas à une tension excessive. Ne manipulez pas le câble si vous avez les mains mouillées. Pour un stockage de longue durée, assurez-vous que la batterie est complètement rechargée. Therabody n'est pas responsable des dommages pouvant survenir en raison de l'utilisation de chargeurs tiers.

9. **UTILISATION.** Cessez d'utiliser l'appareil si vous ressentez des douleurs aiguës. Assurez-vous que le voyant d'état de la batterie est ÉTEINT lorsque l'appareil n'est pas utilisé. Lorsque l'appareil est en cours d'utilisation, tenez-le uniquement dans vos mains.
10. **NE PAS UTILISER SOUS UNE COUVERTURE OU UN OREILLER.** Une surchauffe peut se produire et provoquer un incendie, une décharge électrique ou une blessure.
11. **RÉPARATIONS.** N'utilisez pas l'appareil s'il fonctionne mal, s'il a reçu un choc violent, s'il est tombé par terre ou dans l'eau, ou s'il a été endommagé ou laissé à l'extérieur. Ne tentez de réparer ou de démonter l'appareil afin d'éviter tout risque de décharge électrique ou d'incendie.
12. **ENTRETIEN DE L'APPAREIL.** Manipulez l'appareil avec précaution. Il contient des composants électroniques qui peuvent être endommagés en cas de chute, de brûlure, de perforation ou d'écrasement. Ne le démontez pas et n'essayez pas de le réparer vous-même. Le démontage de l'appareil peut l'endommager, nuire à son étanchéité et provoquer des blessures. Si l'appareil est endommagé ou en cas de dysfonctionnement, contactez le service client Therabody™. N'utilisez jamais un appareil endommagé, par exemple en cas d'infiltration d'eau, car vous risquez de vous blesser. Évitez toute exposition importante à la poussière ou au sable.
13. **CONSIGNES DE NETTOYAGE.** Inspectez visuellement l'appareil pour détecter tout signe évident

d'accumulation de saleté. Essuyez votre appareil avec un chiffon humide ou une lingette nettoyante sans alcool. Une fois nettoyé, laissez-le sécher complètement avant de le ranger ou de l'utiliser à nouveau. Un appareil correctement nettoyé ne doit présenter aucun signe visible de saleté ou d'humidité. Remarque : Ce produit n'est pas étanche. Nettoyez-le uniquement l'appareil avec un chiffon humide ou une lingette nettoyante sans alcool. Ne le plongez pas dans l'eau et ne le nettoyez pas sous l'eau courante. Ne le laissez pas entrer en contact avec des substances corrosives, car elles pourraient avoir des effets néfastes sur son fonctionnement et son aspect.

14. **NE PAS DÉMONTER.** Le mauvais désassemblage ou réassemblage peut causer un risque de décharge électrique, d'incendie ou d'exposition aux produits chimiques de la batterie. La garantie est nulle si les batteries, le chargeur ou l'appareil sont démontés ou si l'un des composants est retiré.
15. **RANGEMENT DE L'APPAREIL ET DU CÂBLE DE RECHARGE.** Rangez-les dans un endroit frais et sec. Ne rechargez l'appareil qu'à une température ambiante comprise entre 0 °C et 40 °C. Ne rangez pas l'appareil ou le câble de charge dans un endroit où la température peut dépasser 40 °C, par exemple en plein soleil, dans un véhicule ou dans un bâtiment en tôle en été. Rechargez la batterie tous les trois mois.

Veuillez scanner le code QR pour obtenir une copie de la déclaration de conformité en application du règlement (UE) 2019/1020.



No.	Image	Description	Emplacement de l'étiquette
1		Label CE	Sur l'étiquette de classe
2		Veuillez lire le manuel d'utilisation avant tout usage.	Dans l'emballage
3		Collecte séparée des équipements électriques et électroniques usagés. Remarque : pour plus d'informations sur la mise au rebut de l'équipement, de ses pièces et accessoires, veuillez contacter votre distributeur local.	Sur l'étiquette de classe
4	IP22	Classification IP : Premier chiffre 2 : Présence d'un dispositif de protection contre l'accès aux parties dangereuses avec un doigt et avec le doigt d'épreuve articulé de 12 mm de diamètre et de 80 mm de longueur ; présence d'un dégagement adéquat devant les parties dangereuses ; présence d'un dispositif de protection contre les corps étrangers solides de 12,5 mm de diamètre et plus.	Sur l'étiquette de classe
5		Marque de conformité réglementaire	Sur l'étiquette de classe et l'emballage

No.	Image	Description	Emplacement de l'étiquette
6		Pièce catégorisée comme étant de type BF	Sur l'étiquette de classe
7		Information en rapport au fabricant	Sur l'étiquette de classe
8		Marque UKCA pour le Royaume-Uni	Sur l'étiquette de classe
9		Bluetooth	Sur l'emballage
10		IC Canada	Sur l'étiquette de classe
11		Identification unique des dispositifs (IUD)	Sur l'étiquette de classe et l'emballage
12		Date de fabrication	Sur l'étiquette de classe

Guide et déclaration du fabricant – émission électromagnétique – pour tous les ÉQUIPEMENTS ET LES SYSTÈMES

DIRECTIVE ET DÉCLARATION DU FABRICANT : ÉMISSIONS ÉLECTROMAGNÉTIQUES

Le Theragun SENSE est destiné à être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Le client ou l'utilisateur du Theragun SENSE doit s'assurer qu'il est utilisé dans un tel environnement.		
TEST D'ÉMISSION	CONFORMITÉ	ENVIRONNEMENT ÉLECTROMAGNÉTIQUE : DIRECTIVES
Émissions RF CISPR 11	Groupe 1	Le Theragun SENSE utilise l'énergie RF uniquement pour sa fonction interne. Ses émissions RF sont très faibles et ne sont pas susceptibles de provoquer d'interférences dans les équipements électroniques à proximité.
Émissions RF CISPR 11	Classe B	Le Theragun SENSE peut être utilisé dans tous les établissements, y compris les établissements domestiques et ceux directement connectés au réseau public d'alimentation électrique basse tension qui alimente les bâtiments à usage domestique.
Émissions harmoniques CEI 61000-3-2	Classe A	
Fonction de tension/émissions de scintillement CEI 61000-3-3	Est conforme	

Directives et déclaration du fabricant : immunité électromagnétique

Le Theragun SENSE est destiné à être utilisé dans l'environnement électromagnétique correspondant à la description ci-dessous. Il appartient au client ou à l'utilisateur du Theragun SENSE de s'assurer qu'il est utilisé dans un tel environnement.			
TEST D'IMMUNITÉ	NIVEAU D'ESSAI CEI 60601	NIVEAU DE CONFORMITÉ	ENVIRONNEMENT ÉLECTROMAGNÉTIQUE : DIRECTIVES
Décharge électrostatique (ESD) CEI 61000-4-2	Contact ± 8 kV Air ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV	Contact ± 8 kV Air ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV	Les sols doivent être en bois, en béton ou en carreaux de céramique. Si les sols sont recouverts d'un matériau synthétique, l'humidité relative doit être d'au moins 30 %.
Transitoire électrostatique/éclatement CEI 61000-4-4	± 2 kV pour les lignes d'alimentation électrique ± 1 kV pour les lignes d'entrée/sortie	± 2 kV pour les lignes d'alimentation électrique	La qualité de l'alimentation secteur doit être celle d'un environnement commercial ou domestique type.
Surcharge CEI 61000-4-5	± 1 kV mode différentiel ± 2 kV mode commun	± 1 kV mode différentiel	La qualité de l'alimentation secteur doit être celle d'un environnement commercial ou domestique type.
Baisses de tension, brèves interruptions et variations de tension sur les lignes d'entrée d'alimentation CEI 61000-4-11	0 % UT ; 0,5 cycle g) A 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° et 315°. 0 % UT ; 1 cycle et 70 % UT ; 25/30 cycles Monophasé : à 0° 0 % UT ; cycle 250/300	45° 90° 135° 180°, 225°, 270° et 315° 0 % UT ; 1 cycle et 70 % UT ; 25/30 cycles Monophasé : à 0° 0 % UT ; cycle 250/300	La qualité de l'alimentation secteur doit être celle d'un environnement commercial ou domestique ordinaire. Si l'utilisateur du Theragun SENSE nécessite un fonctionnement continu pendant les coupures de courant, il est recommandé d'alimenter le Theragun SENSE à partir d'une source d'alimentation ininterrompue ou d'une batterie.
Champ magnétique de fréquence d'alimentation (50/60Hz) CEI 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Les champs magnétiques de fréquence industrielle doivent être à des niveaux caractéristiques d'un emplacement typique dans un environnement commercial ou domestique type.
REMARQUE U_T est la tension secteur CA avant l'application du niveau de test.			

Le **Theragun SENSE** est destiné à être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Il appartient au client ou à l'utilisateur du **Theragun SENSE** de s'assurer qu'il est bien utilisé dans un tel environnement.

TEST D'IMMUNITÉ	NIVEAU D'ESSAI CEI 60601	NIVEAU DE CONFORMITÉ	ENVIRONNEMENT ÉLECTROMAGNÉTIQUE : DIRECTIVES
RF par conduction CEI 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz à 80 MHz 6 V dans les bandes ISM et radioamateur entre 0,15 MHz et 80 MHz	3 Vrms 150 kHz à 80 MHz 6 V dans les bandes ISM et radioamateur entre 0,15 MHz et 80 MHz	Les équipements de communication RF portatifs et mobiles ne doivent pas être utilisés à une distance inférieure à celle recommandée, calculée à partir de l'équation applicable à la fréquence de l'émetteur, de toute partie du Theragun SENSE , y compris les câbles. Distance de séparation recommandée : $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P} \quad d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P} \quad d = \left[\frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$ 80 MHz à 800 MHz 800 MHz à 2,7 GHz où p est la puissance de sortie maximale nominale de l'émetteur en watts (W) selon au fabricant de l'émetteur et d représente la distance de séparation recommandée en mètres (m).^a L'intensité de champ des émetteurs RF fixes, telle que déterminée par une étude de site électromagnétique,^a devrait être inférieure au niveau de conformité dans chaque gamme de fréquences.^b Des interférences peuvent se produire à proximité de l'équipement marqué du symbole suivant : REMARQUE 1 À 80 MHz et 800 MHz, la plage de fréquences la plus élevée s'applique. REMARQUE 2 Ces directives peuvent ne pas s'appliquer à toutes les situations. Électromagnétique est affecté par l'absorption et la réflexion des structures, des objets et des personnes. 
RF rayonné CEI 61000-4-3	10 V/m 80 MHz à 2,5 GHz 385 MHz-5785 MHz Spécifications de test concernant l'immunité des ports du boîtier aux équipements de communication sans fil RF (Reportez-vous au tableau 9 de la norme IEC 60601-1-2:2014)	10 V/m 80 MHz à 2,5 GHz 385 MHz-5785 MHz Spécifications de test concernant l'immunité des ports du boîtier aux équipements de communication sans fil RF (Reportez-vous au tableau 9 de la norme IEC 60601-1-2:2014)	

a Les bandes ISM (industrielles, scientifiques et médicales) comprises entre 150 kHz et 80 MHz sont de 6,765 MHz à 6,795 MHz ; 13,553 MHz à 13,567 MHz ; 26,957 MHz à 27,283 MHz et 40,66 MHz à 40,70 MHz. Les bandes radio amateur entre 0,15 MHz et 80 MHz sont de 1,8 MHz à 2,0 MHz, 3,5 MHz à 4,0 MHz, 5,3 MHz à 5,4 MHz, 7 MHz à 7,3 MHz, 10,1 MHz à 10,15 MHz, 14 MHz à 14,2 MHz, 18,07 MHz à 18,17 MHz, 21,0 MHz à 21,4 MHz, 24,89 MHz à 24,99 MHz, 28,0 MHz à 29,7 MHz et 50,0 MHz à 54,0 MHz.

b Les intensités de champ des émetteurs fixes, tels que les stations de base pour les téléphones radio (cellulaires/sans-fil) et les radios mobiles terrestres, les radios amateur, les émissions de radio et les émissions TV ne peuvent pas être prédites théoriquement avec précision. Pour déterminer l'environnement électromagnétique dû aux émetteurs RF immobiles, une étude électromagnétique du site doit être envisagée. Si l'intensité de champ mesurée à l'endroit où le Theragun SENSE est utilisé dépasse le niveau de conformité RF applicable ci-dessus, le Theragun SENSE doit être examiné pour vérifier qu'il fonctionne normalement. Si des performances anormales sont observées, des mesures supplémentaires peuvent être nécessaires, telles que la réorientation ou le déplacement du Theragun SENSE.

c Sur la plage de fréquences 150 kHz à 80 MHz, les valeurs de champ doivent être inférieures à 3V/m.

Distances de séparation recommandées entre l'équipement de communication RF portable et mobile et l'EQUIPEMENT ou SYSTÈME

Distances de séparation recommandées entre les équipements de communication RF portables et mobiles et le **Theragun SENSE**

Le Theragun SENSE est destiné à être utilisé dans un environnement électromagnétique où les perturbations RF rayonnées sont maîtrisées. Le client ou l'utilisateur du Theragun SENSE peut contribuer à prévenir les interférences électromagnétiques en maintenant une distance minimale entre les équipements de communication RF portables et mobiles (émetteurs) et le Theragun SENSE, comme recommandé ci-dessous, en fonction de la puissance de sortie maximale des équipements de communication

Maximum nominal sortie de l'émetteur mec.	Distance d'éloignement en fonction de la fréquence de l'émetteur (m)			
	150 kHz à 80 MHz en dehors des bandes ISM et radioamateur $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	150 kHz à 80 MHz dans les bandes ISM et radioamateur $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	80 MHz à 800 MHz $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	80 MHz à 800 MHz $d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0.01	0.12	0,20	0,035	0,07
0.1	0.38	0,63	0,11	0,22
1	1.2	2,00	0,35	0,70
10	3.8	6,32	1,10	2,21
100	12	20,00	35	70

Pour les émetteurs dont la puissance de sortie nominale maximale n'est pas indiquée ci-dessus, la distance d'éloignement recommandée en mètres (m) peut être estimée à l'aide de l'équation applicable à la fréquence de l'émetteur, où P est la puissance de sortie nominale maximale de l'émetteur en watts (W) selon le fabricant de l'émetteur.

REMARQUE 1 : À 80 MHz et 800 MHz, la distance d'éloignement pour la plage de fréquence la plus élevée s'applique.

REMARQUE 2 Ces directives peuvent ne pas s'appliquer à toutes les situations. La propagation électromagnétique est affectée par l'absorption et la réflexion des structures, des objets et des personnes.

Scopri le testine



Dampener:
da usare sui muscoli delicati o sensibili per ridurre dolori e fastidi



Standard Ball:
da usare su tutto il corpo per alleviare il dolore muscolare e attivare i piccoli e grandi gruppi muscolari

Guida rapida

1. Tenere premuto il pulsante centrale per accendere il dispositivo.
2. Selezionare “Avvio rapido” o scegliere una delle routine preimpostate utilizzando i pulsanti su/giù. Premere il pulsante centrale per effettuare la selezione.
3. Durante l'utilizzo del dispositivo, lo schermo LCD mostrerà la pressione applicata.
4. Regolare la velocità scegliendo tra cinque opzioni tramite i pulsanti su/giù.
5. Tenere premuto il pulsante centrale per spegnere il dispositivo.
6. Premere rapidamente il pulsante centrale tre volte per attivare/disattivare il blocco da viaggio.



Scansiona il codice per accedere al manuale utente completo e scaricare l'app Therabody.



Ottieni il massimo dai tuoi trattamenti con l'app Therabody.

Coach by Therabody fornisce raccomandazioni di recupero personalizzate basate sui propri obiettivi e i propri livelli di attività. Grazie alle routine progettate da esperti, potrai sapere con esattezza quando e come usare Theragun per recuperare più velocemente e migliorare le prestazioni, senza dover procedere per tentativi.

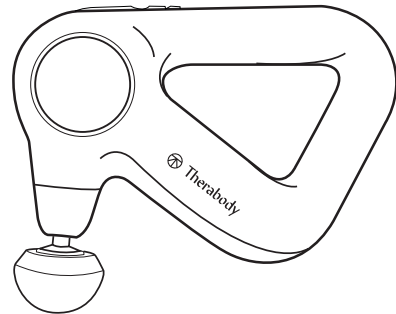
1. Descrizione del prodotto

IT Theragun Sense

Theragun Sense (2ª generazione) è l'unico Theragun specificamente progettato per alleviare lo stress, ora in modo ancora più intuitivo grazie alle routine guidate integrate e al feedback di pressione in tempo reale. Lo schermo LCD migliorato mostra quanta pressione stai applicando e include 4 routine pre-caricate, con la possibilità di sostituirne fino a 5 con le preferite dall'app Therabody. Con 5 velocità, 2 testine scientificamente progettate e un'autonomia della batteria di 2 ore, Theragun Sense è leggero, silenzioso e facile da usare, progettato per integrarsi senza sforzo nella routine quotidiana.

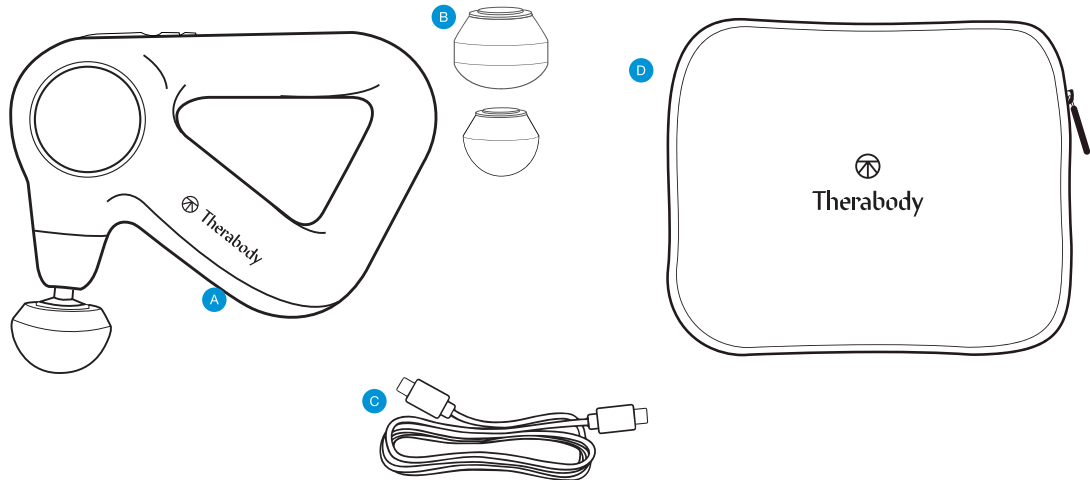
Uso previsto

Theragun Sense offre una terapia a percussione con testina da 12 mm scientificamente provata, pensata per alleviare i dolori quotidiani e promuovere il rilassamento muscolare.



1. Contenuto della confezione

- A Dispositivo Theragun Sense
- B Due testine (Dampener, Standard Ball)
- C Cavo di ricarica USB-C
- D Custodia da viaggio



3. Scaricare l'app Therabody

IT

Con la connettività Bluetooth all'app Therabody, puoi collegare il dispositivo per accedere a livelli di velocità aggiuntivi, regolare le impostazioni, tenere traccia della pressione applicata, monitorare l'autonomia della batteria e seguire routine guidate passo a passo che ti aiuteranno a ottenere il massimo da ogni trattamento.

Ottieni consigli di recupero personalizzati con Coach by Therabody, ora disponibile gratuitamente nell'app Therabody. Ricevi piani di recupero supportati dalla scienza, personalizzati per i tuoi obiettivi, l'attività quotidiana e i dati sulle prestazioni da dispositivi indossabili come Garmin, Apple Health, Strava o Google Fit.

Tramite l'app Therabody, puoi accedere a contenuti formativi personalizzati in base ai tuoi obiettivi di benessere, alle attività che svolgi e alle tue esigenze, imparando così a sfruttare al meglio il tuo dispositivo. Personalizza l'esperienza scaricando le routine guidate direttamente sul dispositivo per un accesso rapido ovunque ti trovi.

Se hai l'app Therabody, vai al passaggio 3.

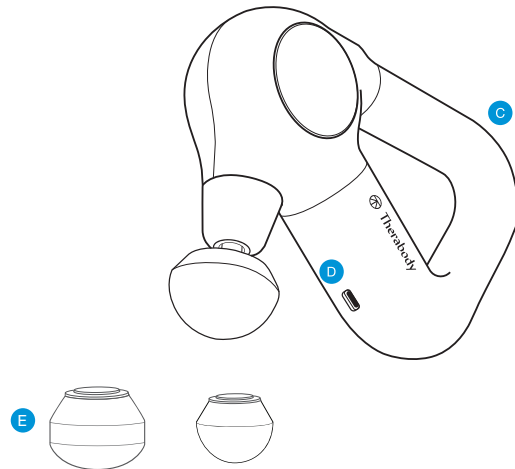
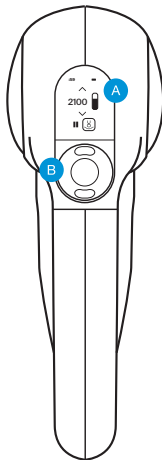
1. Scarica l'app Therabody dall'App Store o dal Play Store.
2. Segui le istruzioni nell'app per creare un nuovo account e verificare la tua e-mail.
3. Dopo aver effettuato l'accesso, seguire i passaggi di onboarding per connettere il dispositivo all'app. Verificare che le impostazioni Bluetooth del proprio telefono siano abilitate.
4. Selezionare "Theragun Sense" come dispositivo Therabody quando richiesto.
5. Premi e tieni premuto il pulsante di alimentazione sul dispositivo per accenderlo. Il dispositivo deve essere acceso per individuare e associare l'app.
6. Selezionare "Theragun Sense" per confermare la connessione del dispositivo all'app.
7. Una volta connesso, è possibile personalizzare i trattamenti in base alle proprie esigenze. Le numerose routine guidate per alleviare il dolore e lo stress mostrano esattamente quale muscolo trattare e quale testina utilizzare.



Effettuare la scansione del codice QR per cominciare.

4. Introduzione al dispositivo

- A Schermo LCD ad alta risoluzione
- B Pannello di controllo
- C Impugnatura triangolare multi-grip brevettata
- D Porta USB-C
- E Testine a percussione intercambiabili



5. Uso del dispositivo

IT

1. **Afferrare e tenere il dispositivo.** Infilare la mano nell'impugnatura triangolare ergonomica di Theragun. L'impugnatura triangolare brevettata di Theragun consente di tenere il dispositivo in più modi e da tre lati diversi, rendendo più facile che mai trattare aree difficili da raggiungere, come la schiena, senza affaticare mani, polsi e avambracci.
2. **Accendere il dispositivo.** Per accendere il dispositivo, tenere premuto il pulsante centrale sul dispositivo. Lo schermo LCD del dispositivo si illuminerà quando il dispositivo è acceso.
3. **Selezionare un trattamento.** Selezionare "Avvio rapido" per iniziare a utilizzare il dispositivo senza una routine guidata, o scegliere una tra le diverse routine guidate preimpostate utilizzando i pulsanti su e giù e premendo il pulsante centrale. Seguire il trattamento preimpostato mentre il dispositivo guida nel passaggio tra i diversi gruppi muscolari. Il trattamento utilizzato durante l'ultima sessione sarà quello predefinito per la sessione successiva.
4. **Cambiare le routine integrate.** Tramite l'app Therabody, scaricare le routine guidate sul dispositivo per seguirle facilmente. Cambiare le routine a seconda delle esigenze specifiche.
5. **Scegliere la velocità del trattamento.** Dopo aver selezionato il trattamento desiderato, scegliere una tra le cinque opzioni di velocità premendo i pulsanti su e giù per aumentare o diminuire la velocità del trattamento.
6. **Usare il dispositivo.** Spostare il dispositivo sulle aree che necessitano di trattamento, applicando gradualmente una pressione da lieve a moderata, se necessario. La pressione applicata sul corpo sarà visualizzata brevemente sul display LCD. Una barra indica una pressione leggera, mentre tre barre indicano

una pressione profonda. Non applicare una pressione eccessiva su un'area in cui si avverte disagio. Lavorare lentamente intorno all'area per ridurre la tensione.

7. **Modificare il trattamento.** Premere il pulsante centrale per sospendere il trattamento. È possibile saltare una fase del trattamento selezionando l'opzione specifica, uscire dal trattamento selezionando l'opzione di uscita [X] o riprenderlo premendo brevemente il pulsante centrale.
8. **Spegnere il dispositivo.** Per spegnere il dispositivo, tenere premuto il pulsante centrale. Il dispositivo si spegnerà automaticamente se non viene rilevato l'uso sulla schermata principale per 3 o più minuti, se il dispositivo rimane in pausa per 10 o più minuti, o se il trattamento a percussione continuo dura per 15 minuti o più.
9. **Bloccare il dispositivo.** Quando non è in uso o durante il trasporto, bloccare il dispositivo per evitare che si accenda accidentalmente. Premere rapidamente il pulsante centrale tre volte per avviare la funzione di blocco. Premere rapidamente il pulsante tre volte per sbloccarlo.

Spegnimento automatico

Il dispositivo si spegnerà automaticamente se è acceso ma la terapia a percussione è disattivata: dopo 10 minuti se connesso all'app Therabody o dopo 3 minuti se il dispositivo non è connesso all'app Therabody.

6. Testine

Il dispositivo è dotato di due testine di alta qualità, scientificamente progettate per offrire un trattamento personalizzato. Le testine sono comode e igieniche e non assorbono sudore, lozioni o oli.

IT

	Attacco	gruppo muscolare	Uso previsto
	Dampener	Per muscoli delicati o sensibili	Da usare sui muscoli delicati o sensibili, per ridurre dolori e indolenzimenti di lieve entità. La testina Dampener offre un sollievo all'insegna del comfort. Realizzata in materiale espanso a bassa densità, presenta un'ampia base che massimizza il contatto con il corpo, e offre un trattamento lenitivo e a basso impatto per ridurre efficacemente i dolori e donare subito una sensazione di benessere.
	Standard Ball	Per gruppi muscolari grandi e piccoli	Da usare su tutto il corpo per alleviare il dolore muscolare e attivare i gruppi muscolari piccoli e grandi. Questa testina offre un trattamento di terapia a percussione più mirato, con una superficie più compatta e un livello di impatto medio. Perfetta per una rapida riattivazione e per alleviare il dolore muscolare, la Standard Ball è particolarmente indicata durante l'attività fisica, grazie alla capacità di fornire un sollievo immediato e di prolungare le sessioni di allenamento.

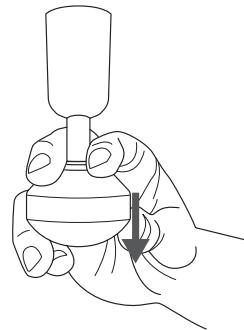
Come collegare e rimuovere le testine

- IT
1. Assicurati che il dispositivo sia spento prima di collegare o rimuovere le testine.
 2. Allinea la testina alla punta del braccio e premi per collegarla.
 3. Per rimuovere la testina, tieni l'impugnatura triangolare con una mano e la testina con l'altra. Posiziona un dito su ciascun lato del connettore di plastica e stacca con decisione la testina.

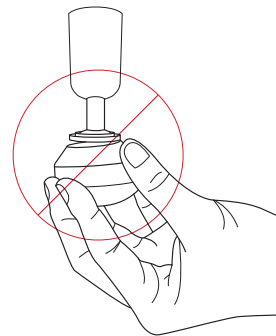
Avvertenza: non mettere le dita tra la testina e l'estremità del braccio, in quanto ciò potrebbe causare pizzicamento o lesioni.

**Le testine possono essere utilizzate su altri modelli di dispositivi Theragun, inclusi Theragun Prime, Elite, Relief, Sense e Mini.*

Si consiglia di sostituire le testine se si iniziano a notare segni di usura. Visitare therabody.com per conoscere tutte le testine Theragun.



✓
Giusto



✗
Sbagliato

7. Cura, pulizia e ricarica

Manutenzione del dispositivo

Le seguenti istruzioni di manutenzione sono importanti per garantire che il dispositivo continui a funzionare come è stato progettato. La mancata osservanza di queste istruzioni può provocare il mancato funzionamento del dispositivo.

Pulizia del dispositivo

1. Il dispositivo NON è impermeabile o lavabile in lavatrice. Non far penetrare liquidi o acqua nel dispositivo o nella porta di ricarica.
2. Assicurati che il dispositivo sia spento prima della pulizia.
3. Per pulire, pulire la superficie del dispositivo con una salvietta disinfettante per rimuovere residui.
4. Quando il dispositivo è privo di residui, usa un panno disinfettante pulito per pulire a fondo la superficie del dispositivo e le testine, strofinando con un movimento circolare.

Nota: questo dispositivo non è impermeabile. Pulire il dispositivo solo con un panno umido o una salvietta detergente senza alcool. Non immergere il dispositivo in acqua e non pulirlo sotto l'acqua corrente. Evitare che il dispositivo entri in contatto con soluzioni corrosive, che possono danneggiarne l'aspetto e il funzionamento.

Ricarica del dispositivo

Il livello della batteria del dispositivo viene costantemente visualizzato sullo schermo LCD in alto a destra quando il dispositivo è acceso.

IT

1. Spegnerne il dispositivo prima di caricarlo. Il dispositivo non si accende durante la ricarica.
2. Collegare un'estremità del cavo di ricarica alla porta di ricarica USB-C del dispositivo. Collega l'altra estremità del cavo di ricarica a un alimentatore.
3. Il livello della batteria sarà visualizzato sullo schermo LCD durante la ricarica.
4. Una volta completata la ricarica, l'icona della batteria diventerà verde fissa e mostrerà un livello di carica del 100%.
5. Scollegare il cavo USB-C dal dispositivo al termine della ricarica.

L'autonomia della batteria del dispositivo è fino a 120 minuti, a seconda delle impostazioni di trattamento utilizzate.

L'alimentatore non è incluso in questo dispositivo. Usare il cavo di ricarica con un alimentatore USB-C di almeno 5W e una tensione consigliata di 5-15V.

Controllare che sia di un produttore certificato e che non presenti danni strutturali. Non cercare di utilizzare il dispositivo durante la ricarica.

Conservazione e trasporto del dispositivo

Conservare e trasportare il dispositivo nella custodia da viaggio. Conservare il dispositivo in un luogo fresco e asciutto (temperatura: 0°C/32°F - 40°C/104°F, umidità relativa: <85% RH). Non conservare il dispositivo in luoghi dove le temperature possono superare 40 °C/104 °F, come, ad esempio, alla luce diretta del sole o in un veicolo. Ricaricare la batteria ogni 3 mesi.

8. Guida alla risoluzione dei problemi

SITUAZIONE	Codice di errore visualizzato	Causa potenziale	POSSIBILI SOLUZIONI
Il motore smette di funzionare	Il trattamento o il motore si arrestano L'avviso di surriscaldamento 1001 appare sullo schermo e poi si spegne	La batteria si surriscalda La temperatura della batteria supera i 65°C durante l'uso La temperatura della batteria supera i 55°C durante la ricarica	Assicurarsi che il dispositivo sia spento, rimuoverlo dal caricabatteria e lasciarlo riposare per 60 minuti
	Il trattamento o il motore si arrestano L'avviso di surriscaldamento 1002 appare sullo schermo e poi ritorna alla modalità di Avvio rapido	Il motore si surriscalda La temperatura del motore supera i 100°C. Il motore non può avviarsi se la temperatura è superiore a 90°C.	Assicurarsi che il dispositivo sia spento, rimuoverlo dal caricabatteria e lasciarlo riposare per 60 minuti
Il dispositivo non si carica	N/D	Il cavo dell'alimentatore non è ben collegato alla presa dell'alimentatore sulla console	Verificare che il cavo dell'alimentatore sia ben collegato alla presa dell'alimentatore sulla console e che l'alimentatore sia collegato alla presa di corrente da 100-240 Volt. Se non funziona, contattare Therabody per ricevere ulteriore assistenza. Per conoscere i metodi di contatto disponibili, visitare il sito https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html .
		La presa di corrente utilizzata è al di fuori dell'intervallo 100-240 Volt	

SITUAZIONE	Codice di errore visualizzato	Causa potenziale	POSSIBILI SOLUZIONI
Il dispositivo si carica molto lentamente	Ricarica lenta o incompleta	Potrebbe esserci un problema all'alimentatore o la potenza dell'alimentatore è troppo bassa	Assicurati di utilizzare il cavo da USB-C a USB-C in dotazione o un cavo di un produttore certificato.
			Se il problema persiste, contatta Therabody per ulteriore assistenza. Per conoscere i metodi di contatto disponibili, visitare il sito https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html .
Rumore meccanico	Quando il dispositivo viene acceso, si sente un tintinnio	Malfunzionamento interno	Contattare Therabody per ulteriore assistenza. Per conoscere i metodi di contatto disponibili, visitare il sito https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.htm .
Problema di connettività Bluetooth	Non è possibile connettersi all'applicazione o il dispositivo non funziona correttamente una volta connesso	Il firmware non è aggiornato all'ultima versione	Aggiornare il firmware del dispositivo e provare a connettersi di nuovo al Bluetooth.
		La versione del telefono o il sistema non supportano la connettività	Aggiornare il telefono all'ultima versione. Se non funziona, provare a installare l'app su un altro telefono.

Avvertenze e indicazioni (Precauzioni e controindicazioni)

Informazioni generali

I prodotti Therabody sono concepiti per favorire la naturale capacità del corpo di raggiungere la salute e il benessere. Grazie alla scienza e alla tecnologia, la gamma di prodotti Therabody consente alle persone di accedere ai benefici terapeutici di svariati fenomeni naturali per soddisfare le loro esigenze e le loro preferenze. In alcuni casi si consiglia di modificare il modo in cui vengono utilizzati i dispositivi (precauzioni) o di non utilizzare determinati dispositivi (controindicazioni). Prima dell'uso, leggere attentamente le seguenti informazioni sulla sicurezza del dispositivo.

Informazioni importanti sulla sicurezza

Uso generale del dispositivo

Prima di utilizzare il dispositivo, leggere le avvertenze e le linee guida complete.

Il presente dispositivo è destinato all'uso da parte di soggetti che godono di buona salute. Questo dispositivo è controindicato e non deve essere utilizzato da o su persone con una storia di epilessia, convulsioni o cardiopatia.

Il dispositivo non è consigliato a persone che abbiano un dispositivo elettronico impiantato (come un

pacemaker), aritmie cardiache, tumori o episodi acuti di malattie infiammatorie. Non è consigliato a chi soffre di arteriosclerosi, trombosi o ha impianti nella regione corporea oggetto di trattamento.

In caso di gravidanza e/o allattamento, consultare il medico prima di utilizzare il dispositivo. **Interrompere immediatamente l'uso del dispositivo al primo segnale di disagio.** In caso di perplessità di ordine medico, consultare il medico prima di utilizzare il dispositivo.

Sicurezza, precauzioni e controindicazioni

Terapie specifiche

Queste raccomandazioni derivano dalla consultazione di esperti medici e da ricerche pubblicate sulle precauzioni e controindicazioni alla data di stampa. Per informazioni aggiornate, visitare il sito <https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>.

Precauzioni:

In queste circostanze si deve prestare la dovuta attenzione e potrebbe essere necessario modificare

l'uso del dispositivo. Consultare un medico nel caso in cui si abbia o si sospetti di avere, al momento attuale, una delle seguenti condizioni o in caso di dubbi.

IT

- Ipertensione (controllata)
- Osteopenia
- Osteoporosi
- Gravidanza
- Diabete
- Vene varicose
- Protuberanze o zone ossee
- Sensazioni anomale (ad es. intorpidimento)
- Sensibilità alla pressione
- Lesione o intervento chirurgico recenti
- Scoliosi o deformità spinale
- Farmaci che possono alterare le sensazioni del paziente

Controindicazioni:

Di seguito sono elencate le circostanze in cui i potenziali rischi possono superare i benefici. Consultare un medico prima dell'uso.

- Eruzione cutanea, ferite aperte, vesciche, infiammazione dei tessuti locali, lividi o tumori
- Trombosi venosa profonda, osteomielite
- Frattura ossea o miosite ossificante
- Ipertensione (non controllata)

- Malattia cardiaca, epatica o renale acuta o grave
- Condizioni neurologiche con conseguente perdita o alterazione della sensibilità
- Applicazione diretta su viso, gola o genitali
- Disturbi emorragici
- Recente intervento chirurgico o lesione
- Disturbi del tessuto connettivo
- Insufficienza vascolare periferica o malattia
- Farmaci che fluidificano il sangue o alterano le sensazioni
- Pressione diretta sul sito chirurgico o su altro dispositivo
- Pressione diretta sugli occhi o sulla gola
- Estrema sensazione di fastidio o dolore avvertita dall'utente
- Grave scoliosi o deformità spinale
- Pacemaker, ICD o anamnesi di embolia
- Allergia al materiale del dispositivo (TPU, PC+ABS, alluminio, plastica, PA6, PU espanso e vernice)

Garanzia limitata

Per informazioni dettagliate sulla garanzia, si prega di visitare il sito www.therabody.com/warranty.

I clienti che necessitano di assistenza per i prodotti devono visitare <https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html> dove sono riportati i metodi di contatto disponibili.

Dispositivo medico di Classe 1 approvato dalla FDA

Garanzia limitata solo a fronte di acquisto presso un rivenditore autorizzato

© 2025 Therabody, Inc. Tutti i diritti riservati.
Brevetti su www.therabody.com/patents

Prodotto per e distribuito da:
Therabody, Inc.
1640 S Sepulveda
Suite 300
Los Angeles, CA 90025, Stati Uniti

Therabody International Limited
5° piano, 40 Mespil Road,
DO4C2N4 Dublino, Irlanda

Therabody UK Limited
Portsoken House 155-157
The Minorities, Londra,
Regno Unito, EC3N1LJ

Informazioni sulla batteria del dispositivo - UE
Peso: 0,35 lbs, 160 g
Capacità: 2500mAh
La chimica: batteria agli ioni di litio

Therabody China Limited
地址:上海市浦东新区沪南路2218号西楼18 层

AVVERTENZE SUL DISPOSITIVO

PRIMA DI UTILIZZARE O CARICARE IL DISPOSITIVO E I SUOI ACCESSORI, LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI E LE AVVERTENZE CONTENUTE IN QUESTO MANUALE, SUL CARICABATTERIA E SUL DISPOSITIVO.

Durante l'uso del dispositivo, è necessario osservare le seguenti precauzioni:

1. **USARE SOLO COME INDICATO.** Usare solo gli accessori e le parti di ricambio consigliati da Therabody. Questo dispositivo non è destinato a diagnosticare, alleviare i sintomi o trattare malattie. Si tratta di uno strumento meccanico avanzato dotato di componenti elettrici. Se il dispositivo e gli accessori non vengono usati o conservati correttamente, sussiste il rischio di incendio, scosse elettriche o lesioni. Se non si utilizzano il dispositivo e gli accessori corrispondenti e non se ne effettua la manutenzione secondo le istruzioni riportate in questo manuale, la garanzia risulterà invalidata e potrebbero verificarsi danni al prodotto o lesioni fisiche. Il dispositivo è destinato a uso commerciale e domestico.
2. **NON ADATTO AI BAMBINI.** Il dispositivo non è destinato all'uso da parte di bambini o persone con capacità fisiche, sensoriali o intellettive ridotte, ovvero prive di esperienza e conoscenze, a meno che non si trovino sotto la supervisione o il controllo di una persona responsabile. Il dispositivo non è un giocattolo. Non giocare con il dispositivo, non piegare né tirare i componenti elettrici. Avvisare i bambini di non giocare con il dispositivo o gli accessori. L'uso del dispositivo da parte di minori di 18 anni deve avvenire sotto la supervisione di un adulto.
3. **RICARICA.** Se il dispositivo non si accende o se l'indicatore della batteria segnala un livello di carica basso, ricaricare il dispositivo prima di utilizzarlo per la prima volta. Caricare la batteria con il cavo USB-C (incluso). Quando si usa il cavo di ricarica (incluso), assicurarsi che il connettore USB-C sia

completamente inserito in un alimentatore compatibile prima di collegare l'adattatore a una presa di corrente. È inoltre possibile caricare la batteria con cavi di terze parti conformi a USB-C, alle normative nazionali vigenti e agli standard di sicurezza internazionali e regionali. Altri adattatori potrebbero non soddisfare gli standard di sicurezza applicabili e la ricarica con tali adattatori potrebbe comportare il rischio di morte o lesioni. Non forzare il cavo in posizione. Caricare completamente il dispositivo almeno una volta ogni sei mesi per evitare danni al dispositivo e alla batteria. Scollegare l'alimentatore e il cavo di ricarica quando non sono in uso.

4. **NON SOVRACCARICARE.** Non lasciare il dispositivo collegato all'alimentatore per più di un'ora dopo il completamento della ricarica. La batteria è dotata di un sistema di protezione che evita il rischio di sovraccarico. Tuttavia, il sovraccarico può ridurre la durata nel tempo.
5. **AMBIENTI DI RICARICA.** Assicurarsi che la spia LED di stato della batteria sia SPENTA prima di ricaricare. Inserire il cavo USB-C nella porta (dietro il pulsante di accensione) per caricare il dispositivo. Non utilizzare il dispositivo durante la ricarica. Evitare il contatto con la pelle quando l'USB-C è collegata a una fonte di alimentazione in quanto potrebbe causare disagio o lesioni. Non dormire o sedersi sul connettore USB-C. Il dispositivo deve essere caricato all'interno, in luoghi ben ventilati e asciutti. Non caricare il dispositivo all'esterno, in bagno o entro 3,1 metri (10 piedi) da vasche o piscine. Non usare il dispositivo o il caricabatteria su superfici bagnate e non esporre il caricabatteria a umidità, pioggia o neve. Non usare il dispositivo o il caricabatteria compatibile in presenza di atmosfere esplosive (fumi gassosi, polvere, grano, polveri metalliche o materiali infiammabili). Potrebbero generarsi scintille e, di conseguenza, incendi.
6. **PER SCOLLEGARE IL CARICABATTERIA.** Tirare la spina, non il cavo, al fine di ridurre il rischio di danni a spina e cavo. Non trasportare mai il caricabatteria prendendolo per il cavo. Tenere lontano il cavo da calore, olio e spigoli. Non tirare il cavo del caricabatteria, né sottoporlo a sforzi. Non toccare il caricabatteria, i terminali o il dispositivo con le mani bagnate. Scollegare sempre il dispositivo dalla presa elettrica subito dopo l'uso e prima della pulizia. Conservare il cavo per assicurarsi di non calpestarlo,

inciampare o provocare danni o sollecitazioni. Non utilizzare un alimentatore o un cavo di ricarica che abbia subito un urto violento, sia caduto, sia stato calpestato o danneggiato in qualsiasi modo. Se il dispositivo viene riposto per un lungo periodo, la batteria deve essere interamente carica.

7. **NON SCHIACCIARE, FAR CADERE O DANNEGGIARE IL DISPOSITIVO O IL CARICABATTERIA** Non utilizzare un alimentatore o un cavo di ricarica che abbia subito un urto violento, sia caduto, sia stato calpestato o danneggiato in qualsiasi modo. Non forare o danneggiare il dispositivo. La perforazione del dispositivo può causare un funzionamento errato.
8. **CURA DELL'ALIMENTATORE E DEL CAVO DI RICARICA.** Scollegare l'alimentatore e il cavo di ricarica quando non sono in uso. Tirare la spina e non il cavo, al fine di ridurre il rischio di danni a spina e cavo. Conservare il cavo per assicurarsi di non calpestarlo, inciampare o provocare danni o sollecitazioni. Tenere lontano il cavo da superfici riscaldate, olio e spigoli. Non usare il dispositivo se il cavo o la spina sono danneggiati, se non funziona correttamente, se è caduto, si è danneggiato o è caduto in acqua. Non tirare il cavo del caricabatteria, né sottoporlo a trazione. Non toccare il cavo con le mani bagnate. Se il dispositivo viene riposto per un lungo periodo, la batteria deve essere interamente carica. Therabody non è responsabile di danni che possono verificarsi a causa dell'uso di caricabatteria di terze parti.
9. **UTILIZZO.** Interrompere l'uso del dispositivo se si avverte un forte dolore. Assicurarsi che il LED di stato della batteria sia SPENTO quando il dispositivo non è in uso. Durante l'uso, tenere il dispositivo esclusivamente con le mani.
10. **NON UTILIZZARE SOTTO COPERTE E CUSCINI.** Può verificarsi un surriscaldamento, che può provocare incendi, scosse elettriche o lesioni.
11. **MANUTENZIONE.** Se il dispositivo non funziona correttamente, ha ricevuto un colpo secco, è caduto, è stato danneggiato, è stato lasciato all'aperto o è caduto in acqua, non utilizzarlo. Non tentare di riparare o smontare il dispositivo; in caso contrario, si possono provocare scosse elettriche o incendi.
12. **CURA DEL DISPOSITIVO.** Maneggiare il dispositivo con cura. Il dispositivo contiene componenti

elettronici che possono danneggiarsi in caso di caduta, bruciatura, perforazione o schiacciamento. Non smontare il dispositivo o tentare di ripararlo autonomamente. Lo smontaggio del dispositivo potrebbe danneggiarlo, comportare la perdita di resistenza all'acqua e causare lesioni. Se il dispositivo è danneggiato o se si verificano malfunzionamenti, contattare il Servizio clienti Therabody. Non utilizzare il dispositivo se è danneggiato, ad esempio se si nota una penetrazione d'acqua, perché potrebbe causare lesioni. Evitare l'esposizione a polvere o sabbia.

13. **ISTRUZIONI PER LA PULIZIA.** Ispezionare visivamente il dispositivo per individuare eventuali segni evidenti di accumulo di detriti. Pulire il dispositivo con un panno umido o una salvietta detergente senza alcool. Dopo la pulizia, lasciare asciugare accuratamente il dispositivo prima di riporlo o di iniziare un altro trattamento. Un dispositivo pulito correttamente non deve avere segni visibili di detriti o umidità. Nota: questo prodotto non è impermeabile. Pulire il dispositivo solo con un panno umido o una salvietta detergente senza alcool. Non immergere il dispositivo in acqua e non pulirlo sotto l'acqua corrente. Evitare che il dispositivo entri in contatto con soluzioni corrosive, che possono danneggiarne l'aspetto e il funzionamento.
14. **NON SMONTARE.** Lo smontaggio o il riassettaggio scorretto possono comportare il rischio di scosse elettriche, incendi o contatto con sostanze chimiche contenute nella batteria. Se il dispositivo, le batterie o il caricabatteria vengono smontati o se alcune parti vengono rimosse, la garanzia sarà invalidata.
15. **CONSERVAZIONE DEL DISPOSITIVO E DEL CAVO DI RICARICA.** Conservare in un luogo fresco e asciutto. Caricare il dispositivo solo quando la temperatura ambiente è compresa tra 40°C/104°F e 0°C/32°F. Non conservare il dispositivo o il cavo di ricarica in luoghi in cui le temperature possono superare 40°C/104°F, ad esempio sotto la luce solare diretta, in un veicolo o in una struttura metallica durante l'estate. Ricaricare la batteria ogni 3 mesi.

Scansiona il codice QR per ottenere una copia della Dichiarazione di conformità ai sensi del Regolamento (UE) 2019/1020



N.	Icona	Descrizione	Posizione dell'etichetta
1		Marchio CE	Sull'etichetta di classificazione
2		Prima dell'uso, leggere il manuale utente.	Nell'imballaggio
3		Raccolta differenziata per i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche. Nota: per ulteriori informazioni sullo smaltimento delle apparecchiature, delle relative parti e accessori, contattare il distributore locale.	Sull'etichetta di classificazione
4	IP22	Classificazione IP: Il primo numero 2: protetto contro l'accesso a parti pericolose con un dito e il dito di prova snodato di 12 mm Φ , lunghezza 80 mm, deve avere una distanza adeguata dalle parti pericolose, e protetto contro corpi estranei solidi di 12,5 mm Φ e superiore.	Sull'etichetta di classificazione
5		Marchio RCM	Sull'etichetta di classificazione e sulla confezione

N.	Icona	Descrizione	Posizione dell'etichetta
6		Componente di tipo BF	Sull'etichetta di classificazione
7		Informazioni sul produttore	Sull'etichetta di classificazione
8		Marchio UKCA per il Regno Unito	Sull'etichetta di classificazione
9		Bluetooth	Sull'imballaggio
10		IC Canada	Sull'etichetta di classificazione
11		Numero d'identificazione univoco del dispositivo (UDI)	Sull'etichetta di classificazione e sulla confezione
12		Data di produzione	Sull'etichetta di classificazione

Indicazioni e dichiarazione del produttore – Emissioni elettromagnetiche
– Per tutte le APPARECCHIATURE E I SISTEMI

INDICAZIONI E DICHIARAZIONE DEL PRODUTTORE – EMISSIONI ELETTROMAGNETICHE

Il dispositivo Theragun SENSE è destinato all'uso nell'ambiente elettromagnetico specificato di seguito. Il cliente o l'utente di Theragun SENSE deve assicurarsi che venga utilizzato in tale ambiente.		
TEST DELLE EMISSIONI	CONFORMITÀ	AMBIENTE ELETTROMAGNETICO: GUIDA
Emissioni RF CISPR 11	Gruppo 1	Il dispositivo Theragun SENSE utilizza l'energia RF solo per il suo funzionamento interno. Pertanto, le sue emissioni RF sono molto basse e non rischiano di causare interferenze nelle apparecchiature elettroniche vicine.
Emissioni RF CISPR 11	Classe B	Il dispositivo Theragun SENSE è adatto all'uso in tutte le strutture, incluse le strutture domestiche e quelle direttamente collegate alla rete pubblica di alimentazione a bassa tensione che rifornisce gli edifici utilizzati per scopi domestici.
Emissioni di correnti armoniche IEC 61000-3-2	Classe A	
Fluttuazioni di tensione/emissioni di flicker IEC 61000-3-3	Conforme	

Indicazioni e dichiarazione del produttore – Immunità elettromagnetica

Il dispositivo Theragun SENSE è destinato all'uso nell'ambiente elettromagnetico specificato di seguito. Il cliente o l'utente di Theragun SENSE deve assicurarsi che venga utilizzato in tale ambiente.			
PROVA DI IMMUNITÀ	LIVELLO DI PROVA IEC 60601	LIVELLO DI CONFORMITÀ	AMBIENTE ELETTROMAGNETICO: GUIDA
Scarica elettrostatica (ESD) IEC 61000-4-2	A contatto ± 8 kV In aria ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV	A contatto ± 8 kV In aria ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV	I pavimenti devono essere rivestiti in legno, cemento o piastrelle di ceramica. Se i pavimenti sono rivestiti in materiale sintetico, l'umidità relativa deve essere pari almeno al 30%.
Transitori veloci/ raffiche di impulsi elettrici IEC 61000-4-4	±2 kV per linee di alimentazione ±1 kV per linee in ingresso/ uscita	±2 kV per linee di alimentazione	La qualità dell'alimentazione di rete deve essere quella di un tipico ambiente commerciale o domestico.
Sovratensione transitoria IEC 61000-4-5	±1 kV modo differenziale ±2 kV modo comune	±1 kV modo differenziale	La qualità dell'alimentazione di rete deve essere quella di un tipico ambiente commerciale o domestico.
Calì di tensione, brevi interruzioni e variazioni di tensione sulle linee di alimentazione in ingresso IEC 61000-4-11	0% UT; 0,5 cicli g) A 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° e 315° 0% UT; 1 ciclo e 70% UT; 25/30 cicli Monofase: a 0° 0% UT; 250/300 cicli	45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° e 315° 0% UT; 1 ciclo e 70% UT; 25/30 cicli Monofase: a 0° 0% UT; 250/300 cicli	La qualità dell'alimentazione di rete deve essere quella di un tipico ambiente commerciale o domestico. Se l'utente di Theragun SENSE necessita di un funzionamento continuo durante le interruzioni di corrente, si raccomanda di alimentare Theragun Prime con un gruppo di continuità o una batteria.
Frequenza di rete (campo magnetico da 50/60 Hz) IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	I campi magnetici alla frequenza di rete devono essere ai livelli caratteristici di un tipico ambiente commerciale o domestico.
NOTA U _T è la tensione di rete CA prima dell'applicazione del livello di test.			

Il dispositivo **Theragun SENSE** è destinato all'uso nell'ambiente elettromagnetico specificato di seguito. Il cliente o l'utente di **Theragun SENSE** deve assicurarsi che venga utilizzato in tale ambiente.

PROVA DI IMMUNITÀ	LIVELLO DI PROVA IEC 60601	LIVELLO DI CONFORMITÀ	AMBIENTE ELETTROMAGNETICO: GUIDA
RF condotta IEC 61000-4-6	3 Vrms Da 150 kHz a 80 MHz 6 V in bande ISM e radioamatoriali tra 0,15 MHz e 80 MHz	3 Vrms Da 150 kHz a 80 MHz 6 V in bande ISM e radioamatoriali tra 0,15 MHz e 80 MHz	Gli apparecchi di comunicazione RF portatili e mobili devono essere usati rispettando la distanza di separazione raccomandata da qualsiasi componente di Theragun SENSE , inclusi i cavi, calcolata mediante l'equazione applicabile alla frequenza del trasmettitore. Distanza di separazione raccomandata: $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P} \quad d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P} \quad d = \left[\frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$ Da 80 MHz a 800 MHz da 800 MHz a 2,7 GHz dove p è la potenza massima in uscita del trasmettitore in watt (W) secondo il produttore del trasmettitore e d è la distanza di separazione consigliata in metri (m).^a Le intensità di campo dei trasmettitori RF fissi, determinate da un'indagine elettromagnetica del sito,^a devono essere inferiori al livello di conformità in ciascuna gamma di frequenza.^b Possono verificarsi interferenze nelle vicinanze dell'apparecchiatura contrassegnata dal seguente simbolo: NOTA 1 A 80 MHz e 800 MHz, si applica la gamma di frequenze più elevata. NOTA 2 Le presenti linee guida potrebbero non applicarsi in tutte le situazioni. Il campo elettromagnetico è influenzato dall'assorbimento e dalla riflessione di strutture, oggetti e persone. 
RF irradiata IEC 61000-4-3	10 V/m Da 80 MHz a 2,5 GHz Specifiche del test da 385 MHz a 5,785 MHz per apparecchiature di comunicazione wireless per l'IMMUNITÀ DELL'APERTURA DELL'INVOLUCRO a RF (vedere la tabella 9 di IEC 60601-1-2:2014)	10 V/m da 80 MHz a 2,5 GHz Specifiche del test da 385 MHz a 5,785 MHz per apparecchiature di comunicazione wireless per l'IMMUNITÀ DELL'APERTURA DELL'INVOLUCRO a RF (vedere la tabella 9 di IEC 60601-1-2:2014)	

a Le bande ISM (industriale, scientifica e medicala) tra 150 kHz e 80 MHz vanno da 6,765 MHz a 6,795 MHz; da 13,553 MHz a 13,567 MHz; da 26,957 MHz a 27,283 MHz e da 40,66 MHz a 40,70 MHz. Le bande radioamatoriali tra 0,15 MHz e 80 MHz vanno da 1,8 MHz a 2,0 MHz, da 3,5 MHz a 4,0 MHz, da 5,3 MHz a 5,4 MHz, da 7 MHz a 7,3 MHz, da 10,1 MHz a 10,15 MHz, da 14 MHz a 14,2 MHz, da 18,07 MHz a 18,17 MHz, da 21,0 MHz a 21,4 MHz, da 24,89 MHz a 24,99 MHz, da 28,0 MHz a 29,7 MHz e da 50,0 MHz a 54,0 MHz.

b I punti di forza del campo da trasmettitori fissi, come le stazioni base per radiotelefoni (cellulari/cordless) e radiomobili terrestri, radio amatoriali, trasmissioni radio AM e FM e trasmissioni televisive non possono essere previsti teoricamente con precisione. Per valutare l'ambiente elettromagnetico dovuto a trasmettitori RF fissi, si deve prendere in considerazione un rilevamento elettromagnetico in loco. Se l'intensità di campo misurata nella posizione in cui Theragun SENSE è utilizzato supera il livello di conformità RF applicabile sopra indicato, Theragun SENSE deve essere tenuto sotto controllo per verificarne il normale funzionamento. Qualora si osservino prestazioni anomale, potrebbero essere necessarie misure aggiuntive, come il riorientamento o la ricollocazione di Theragun SENSE.

c Nella gamma di frequenze da 150 kHz a 80 MHz, le intensità di campo devono essere inferiori a 3 V/m.

Distanze di separazione raccomandate tra apparecchiature di comunicazione RF portatili e mobili e l'APPARECCHIATURA o il SISTEMA - per APPARECCHIATURA e SISTEMI

Distanze di separazione raccomandate tra apparecchiature di comunicazione RF portatili e mobili e **Theragun SENSE**

Theragun SENSE è destinato all'uso in un ambiente elettromagnetico in cui i disturbi da RF irradiata siano tenuti sotto controllo. Il cliente o l'utente di Theragun SENSE può contribuire a prevenire le interferenze elettromagnetiche mantenendo una distanza minima tra gli apparecchi di comunicazione RF portatili e mobili (trasmettitori) e Theragun SENSE che sia conforme alle raccomandazioni riportate di seguito, in base alla potenza massima in uscita dell'apparecchio di comunicazione

Potenza nominale massima in uscita del trasmettitore W	Distanza di separazione in base alla frequenza del trasmettitore m			
	da 150 kHz a 80 MHz al di fuori delle bande ISM e radioamatoriali	da 150 kHz a 80 MHz all'interno delle bande ISM e radioamatoriali	da 80 MHz a 800 MHz	da 80 MHz a 800 MHz
	$d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0,01	0,12	0,20	0,035	0,07
0,1	0,38	0,63	0,11	0,22
1	1,2	2,00	0,35	0,70
10	3,8	6,32	1,10	2,21
100	12	20,00	35	70

Per i trasmettitori con potenza massima in uscita non elencata qui sopra, la distanza di separazione d in metri (m) raccomandata può essere stimata utilizzando l'equazione applicabile alla frequenza del trasmettitore, dove P è la potenza nominale massima in uscita del trasmettitore in watt (W) secondo quanto indicato dal produttore del trasmettitore.

NOTA 1 A 80 MHz e 800 MHz, si applica la distanza di separazione relativa alla gamma di frequenze più elevata.

NOTA 2 Le presenti linee guida potrebbero non applicarsi in tutte le situazioni. La propagazione elettromagnetica è influenzata dall'assorbimento e dalla riflessione di strutture, oggetti e persone.

Conoce los cabezales



Amortiguador:
úsalo en músculos doloridos o sensibles
para reducir dolores y molestias



Bola estándar:
úsala por todo el cuerpo para aliviar el dolor y activar
grupos musculares grandes y pequeños

Guía de inicio rápido

1. Mantén pulsado el botón central para encender el dispositivo.
2. Selecciona «Inicio rápido» o alterna entre las rutinas predefinidas con los botones de arriba/abajo. Pulsa el botón central para seleccionar.
3. Durante el uso del dispositivo, la pantalla LCD mostrará la presión que se está aplicando.
4. Ajusta la velocidad alternando entre cinco opciones con los botones de arriba/abajo.
5. Mantén pulsado el botón central para apagar el dispositivo.
6. Pulsa rápidamente el botón central tres veces para activar o desactivar el bloqueo de viaje.



**Escanea para acceder al
manual de usuario completo
y descargar la aplicación de
Therabody.**



**Sácales el máximo partido a tus tratamientos con
la aplicación de Therabody.**

Coach by Therabody ofrece recomendaciones de recuperación personalizadas, basadas en tus objetivos y datos de actividad. Con rutinas diseñadas por expertos, sabrás exactamente cuándo y cómo usar tu Theragun y recuperarte más rápido y rendir mejor sin dejar nada al azar.

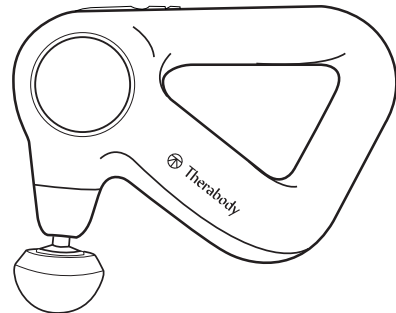
1. Descripción general del producto

ES Theragun Sense

Theragun Sense (2.ª generación) es la única Theragun diseñada específicamente para el alivio del estrés, ahora más intuitivo con rutinas guiadas integradas e información sobre la presión en tiempo real. La pantalla LCD mejorada muestra cuánta presión estás aplicando e incluye 4 rutinas precargadas, con la opción de intercambiar hasta 5 de tus favoritas desde la aplicación Therabody. Con 5 velocidades, 2 cabezales científicamente diseñados y una autonomía de la batería de 2 horas, Theragun Sense es ligera, silenciosa y fácil de usar, diseñada para integrarse sin esfuerzo en tu rutina diaria.

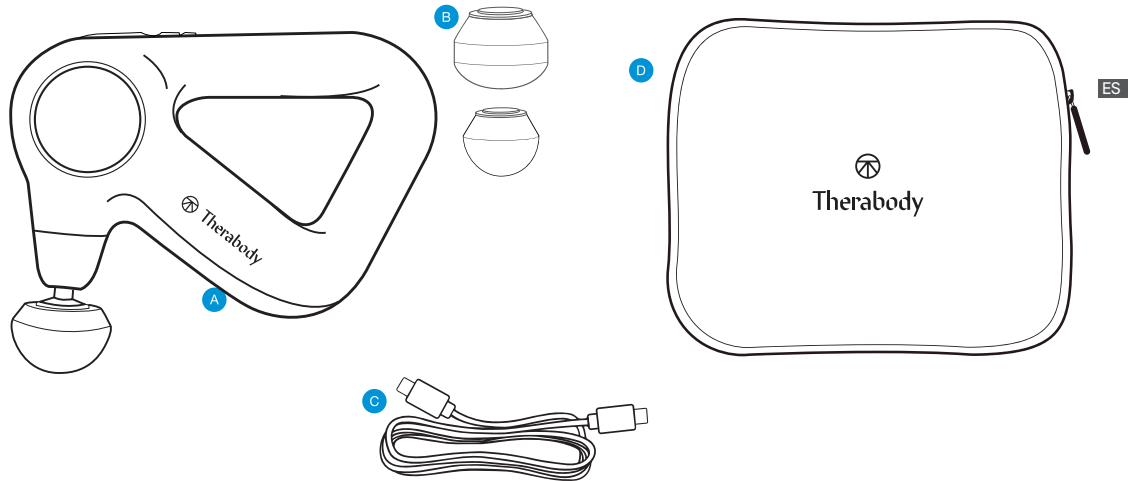
Uso previsto

Theragun Sense ofrece una terapia de percusión de 12 mm científicamente probada, diseñada para aliviar los dolores y molestias diarios y favorecer la relajación muscular.



2. Contenido de la caja

- A Dispositivo Theragun Sense
- B Dos cabezales (Amortiguador, Bola estándar)
- C Cable de carga USB-C
- D Bolsa de viaje



3. Descargar la aplicación de Therabody

ES

Con conectividad Bluetooth a la aplicación Therabody, conecta tu dispositivo para acceder a niveles de velocidad adicionales, configurar los ajustes, hacer un seguimiento de la presión aplicada, controlar la autonomía de la batería y seguir rutinas guiadas paso a paso que te ayudan a aprovechar al máximo cada tratamiento.

Obtén recomendaciones de recuperación personalizadas con Coach de Therabody, ahora disponible gratis en la aplicación de Therabody. Recibe planes de recuperación respaldados por la ciencia y adaptados a tus objetivos, actividad diaria y datos de rendimiento de dispositivos portátiles como Garmin, Apple Health, Strava o Google Fit.

Con la aplicación Therabody, puedes acceder a contenido educativo basado en tus objetivos de bienestar, actividades y necesidades específicas y aprender a sacar el máximo partido a tu dispositivo. Personaliza tu experiencia descargando rutinas guiadas directamente en tu dispositivo y accede a ellas rápidamente desde cualquier lugar.

Si ya tienes la aplicación Therabody, ve al paso 3.

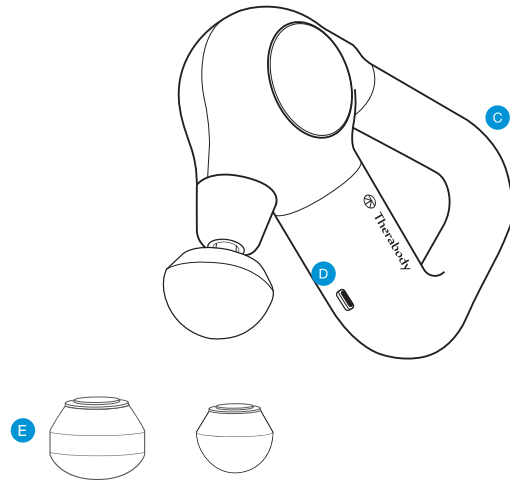
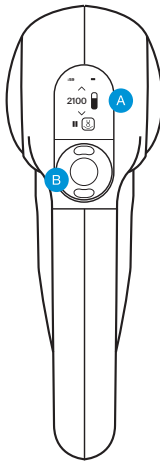
1. Descarga la aplicación Therabody en la App Store o la Play Store.
2. Sigue las instrucciones de la aplicación para crear una nueva cuenta y verifica tu correo electrónico.
3. Una vez que inicies sesión, sigue los pasos indicados para vincular tu dispositivo a la aplicación. Asegúrate de que los ajustes de Bluetooth de tu teléfono están activados.
4. Selecciona "Theragun Sense" como tu dispositivo Therabody cuando se te pida.
5. Mantén pulsado el botón de encendido de tu dispositivo para encenderlo. El dispositivo debe estar encendido para que la aplicación pueda localizarlo y emparejarse con él.
6. Selecciona "Theragun Sense" para confirmar la conexión entre el dispositivo y la aplicación.
7. Una vez conectado, puedes personalizar los tratamientos según tus preferencias. Explora la biblioteca de rutinas guiadas para aliviar el dolor y el estrés que te muestran exactamente qué músculo tratar y qué cabezal usar.



Escanee el código
QR para empezar.

4. Introducción al dispositivo

- A Pantalla LCD de alta resolución
- B Panel de control
- C Mango multiagarre triangular patentado
- D Puerto USB C
- E Cabezales percusivos intercambiables



5. Uso del dispositivo

1. **Sostén el dispositivo.** Sujeta el mango triangular de diseño ergonómico de la Theragun con la mano. El mango triangular multiagarre patentado de nuestra Theragun tiene tres lados, por lo que puedes sostener el dispositivo desde cualquiera de ellos de diversas maneras, lo que hace que sea más fácil que nunca tratar zonas difíciles de alcanzar, como la espalda, sin forzar las manos, las muñecas ni los antebrazos.
2. **Enciende tu dispositivo.** Para encender el dispositivo, mantén pulsado firmemente su botón central. La pantalla LCD del dispositivo se iluminará cuando esté encendido.
3. **Selecciona un tratamiento.** Selecciona «Inicio rápido» para comenzar a usar el dispositivo sin una rutina guiada, o navega por las rutinas de tratamiento guiadas preestablecidas usando los botones de arriba y abajo y presiona el botón central para seleccionar una rutina de tratamiento. Sigue el tratamiento preestablecido y deja que el dispositivo te guíe por los diversos grupos musculares. El tratamiento utilizado durante tu última sesión será el tratamiento predeterminado la próxima que lo uses.
4. **Cambia las rutinas integradas.** A través de la aplicación Therabody, descarga rutinas guiadas a tu dispositivo y síguelas fácilmente. Cambia de rutina según tus necesidades únicas.
5. **Elige la velocidad del tratamiento.** Una vez seleccionado el tratamiento deseado, cambia las cinco opciones de velocidad presionando los botones arriba y abajo para aumentar o disminuir la velocidad del tratamiento, respectivamente.
6. **Usa el dispositivo.** Mueve el dispositivo por las áreas que necesitan tratamiento, aplicando gradualmente una presión ligera a moderada según sea necesario. La presión aparecerá momentáneamente en la

pantalla LCD cuando el dispositivo aplique presión sobre el cuerpo, con una barra indicando que se aplica una presión ligera y tres barras indicando que se aplica una presión profunda. No empieces ejerciendo presión directamente sobre una zona de las molestias; en vez de ello, trabaja lentamente alrededor de la zona para reducir la tensión.

7. **Modifica tu tratamiento.** Pulsa el botón central para pausar el tratamiento. Puedes omitir un paso del tratamiento seleccionando la opción de omitir, salir del tratamiento seleccionando la opción de salir [X] o reanudar el tratamiento pulsando brevemente el botón central.
8. **Apaga el dispositivo.** Para apagar el dispositivo, mantén pulsado firmemente el botón central. El dispositivo se apagará automáticamente si no se detecta uso en la pantalla de inicio durante 3 minutos o más, si está en pausa durante 10 minutos o más o si el tratamiento de percusión continua dura 15 minutos o más.
9. **Bloquea el dispositivo.** Cuando no lo estés usando o durante el transporte, bloquea el dispositivo para evitar que se encienda accidentalmente. Presiona rápidamente el botón central tres veces para iniciar la función de bloqueo. Vuelve a presionar rápidamente el mismo botón tres veces para desbloquearlo.

Apagado automático

El dispositivo se apagará automáticamente si está encendido, pero la terapia de percusión está desactivada; tras 10 minutos, en caso de estar conectado a la aplicación Therabody, o después de 3 minutos, en caso de no estarlo.

6. Cabezales

El dispositivo cuenta con dos cabezales de alta calidad, diseñados científicamente para un tratamiento personalizado. Estos cabezales son cómodos e higiénicos y no absorben el sudor, las lociones ni los aceites.

ES

Cabezal		Grupos musculares	Uso previsto
	Amortiguador	Para tratar músculos sensibles o delicados	Utilízalo en músculos sensibles o delicados para reducir dolores y molestias leves. Disfruta de un alivio confortable con el cabezal amortiguador. Con una espuma de menor densidad y una base ancha que maximiza el contacto con el cuerpo, este cabezal proporciona un tratamiento relajante y de bajo impacto para reducir eficazmente los dolores y molestias y hacer que te sientas lo mejor posible.
	Bola estándar	Para grupos musculares pequeños y grandes	Úsalo por todo el cuerpo para aliviar el dolor y activar grupos musculares grandes y pequeños. Este cabezal te ofrece un tratamiento de terapia percusiva más localizado, con una superficie más firme y pequeña y un nivel de impacto medio. Perfecto para una rápida reactivación y aliviar el dolor, el cabezal Bola estándar es tu complemento favorito durante los entrenamientos, ya que te proporciona un alivio efectivo mientras te mantiene en movimiento.

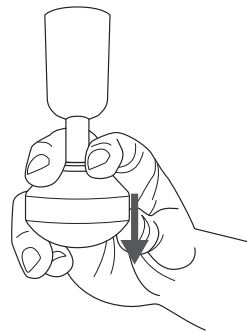
Cómo conectar y retirar los cabezales

1. Asegúrate de que el dispositivo esté apagado antes de conectar o quitar un cabezal.
2. Alinea el cabezal con el eje y presiona para conectarlo.
3. Para retirar el cabezal, sujeta la empuñadura triangular con una mano y el cabezal con la otra. Coloca un dedo a cada lado del conector de plástico y tira firmemente del cabezal.

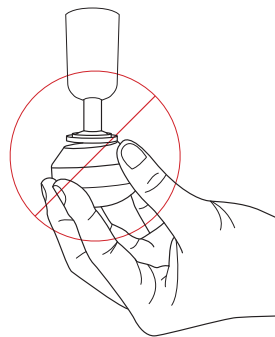
Aviso: no metas el dedo entre el cabezal y el extremo del brazo, ya que esto puede causar pellizcos y lesiones.

** Los cabezales se pueden usar en otros modelos de dispositivo de Theragun, incluidos Theragun Prime, Elite, Relief, Sense y Mini.*

Se recomienda sustituir los cabezales si empiezas a notar signos de desgaste. Visita therabody.com para comprar todos los cabezales Theragun.



✓
Correcto



✗
Incorrecto

7. Cuidados, limpieza y carga

Mantenimiento del dispositivo

ES

Las siguientes instrucciones de mantenimiento son importantes para garantizar que el dispositivo funcione correctamente. Su incumplimiento puede ocasionar que el dispositivo deje de funcionar.

Limpieza de tu dispositivo

1. El dispositivo NO es resistente al agua ni se puede lavar a máquina. No dejes que ningún líquido o agua entre en el dispositivo o puerto de carga.
2. Asegúrate de que el dispositivo esté apagado antes de limpiarlo.
3. Para limpiarlo, limpia la superficie del dispositivo con una toallita desinfectante para eliminar cualquier residuo.
4. Una vez que el aparato esté libre de residuos, utiliza una toallita desinfectante limpia para limpiar a fondo la superficie del aparato y los cabezales con movimientos circulares.

Nota: Este dispositivo no es resistente al agua. Limpia el dispositivo frotándolo con un paño húmedo o una toallita higiénica sin alcohol. No sumerjas el dispositivo en agua ni lo limpies bajo el grifo. No permitas que el dispositivo entre en contacto con soluciones corrosivas, ya que pueden dañar su aspecto y funcionamiento.

Carga del dispositivo

El nivel de batería del dispositivo aparece continuamente en la pantalla LCD en la esquina superior derecha cuando el dispositivo está encendido.

ES

1. Apaga el dispositivo antes de cargarlo. El dispositivo no se encenderá mientras se carga.
2. Conecta un extremo del cable de carga a tu puerto de carga USB-C del dispositivo. Conecta el otro extremo del cable de carga a un enchufe de alimentación.
3. El porcentaje de batería se mostrará en la pantalla LCD mientras se carga.
4. El icono de la batería se pondrá en verde fijo y mostrará un nivel de carga del 100 % una vez que se complete la carga.
5. Desenchufa el cable USB-C del dispositivo cuando se complete la carga.

La autonomía de la batería del dispositivo es de hasta 120 minutos, dependiendo de los ajustes de tratamiento utilizados.

Este dispositivo no incluye un enchufe de alimentación. Usa el cable de carga con un enchufe de alimentación USB-C de al menos 5 W y un voltaje recomendado de 5-15 V.

Asegúrate de que sea de un fabricante homologado y que no haya sufrido ningún daño estructural. No intentes usar el dispositivo mientras se está cargando.

Almacenamiento y transporte del dispositivo

Guarda y transporta el dispositivo en la bolsa de transporte. Guarda el dispositivo en un lugar fresco y seco (temperatura: 0 °C/32 °F - 40 °C/104 °F, humedad relativa: <85 % HR). No guardes el dispositivo en un lugar donde la temperatura pueda superar los 40 °C, como, por ejemplo, bajo la luz directa del sol o en un vehículo. Recarga la batería cada 3 meses.

8. Guía de resolución de problemas

SITUACIÓN	Se muestra el código de error	Posible causa	POSIBLES SOLUCIONES
El motor deja de funcionar	El tratamiento o el motor se detienen La advertencia de sobrecalentamiento 1001 aparece en la pantalla y luego se apaga	La batería se sobrecalienta La temperatura de la batería supera los 65° durante el uso La temperatura de la batería supera los 55° mientras se carga	Asegúrate de que el aparato está apagado, retíralo del cargador y deja que descanse durante 60 minutos
	El tratamiento o el motor se detienen Aparece en la pantalla la advertencia de sobrecalentamiento 1002 y luego vuelve al inicio rápido	El motor se sobrecaliente La temperatura del motor supera los 100°. El motor no puede ponerse en marcha si la temperatura es mayor de 90°.	Asegúrate de que el aparato está apagado, retíralo del cargador y deja que descanse durante 60 minutos
No se puede cargar el dispositivo	N/A	El cable del adaptador de corriente no está bien conectado a la toma del adaptador de la consola	Comprueba que el cable del enchufe de alimentación está bien conectado a la toma del adaptador de la consola y que el enchufe de alimentación está conectado a una toma de corriente de 100-240 voltios. Si esto no funciona, ponte en contacto con Therabody para obtener más ayuda. Visita https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html para conocer los métodos de contacto disponibles.
		La toma de corriente conectada está fuera del margen de 100-240 voltios	

SITUACIÓN	Se muestra el código de error	Posible causa	POSIBLES SOLUCIONES
El dispositivo se carga muy lentamente	Tarda mucho en cargarse o no se carga del todo	Puede que haya un problema con el adaptador o que su potencia sea demasiado baja	Asegúrate de que estás utilizando el cable de USB-C a USB-C suministrado o uno de un fabricante certificado.
			Si el problema persiste, ponte en contacto con Therabody para obtener más ayuda. Visita https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html para conocer los métodos de contacto disponibles.
Ruido mecánico	Hay un ruido de traqueteo cuando se enciende el dispositivo	Mal funcionamiento interno	Ponte en contacto con Therabody para recibir ayuda. Visita https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.htm para conocer los métodos de contacto disponibles.
Problema de conectividad Bluetooth	No se puede conectar a la aplicación o el dispositivo no funciona correctamente una vez conectado	El firmware no está actualizado a la última versión	Actualiza el firmware del dispositivo y trata de conectarte de nuevo al Bluetooth.
		La versión o el sistema del teléfono no son compatibles con la conectividad	Actualiza tu teléfono a la última versión. Si esto no funciona, prueba a instalar la aplicación en otro teléfono.

Advertencias y orientaciones (precauciones y contraindicaciones)

Información general

Los productos Therabody están diseñados para liberar la capacidad natural de tu cuerpo de alcanzar un estado saludable y de bienestar. A través de la ciencia y la tecnología, el catálogo de productos de Therabody te permite acceder a los beneficios terapéuticos de diferentes fenómenos naturales para satisfacer tus necesidades y preferencias. Habrá ocasiones en las que sea recomendable modificar la forma en que usas un dispositivo (precauciones) o en las que no sea adecuado usar determinados dispositivos (contraindicaciones). Lee la siguiente información de seguridad del dispositivo en su totalidad antes de su uso.

Información de seguridad importante

Uso general del dispositivo

Lee las advertencias y la guía completas antes de usar el dispositivo.

Este dispositivo está diseñado para ser utilizado en personas sanas. Este dispositivo está contraindicado y no debe utilizarse por o en personas con un historial de epilepsia, convulsiones o cardiopatía.

El dispositivo no está recomendado para personas que tengan un dispositivo electrónico implantado (como un marcapasos), arritmia cardíaca, tumores o episodios agudos de enfermedades inflamatorias. Se

desaconseja el uso de este dispositivo en personas que tengan arteriosclerosis, trombosis o implantes en la zona del cuerpo que se está tratando.

Consulta con tu médico antes de utilizar el dispositivo si estás embarazada o en periodo de lactancia. **Deja de utilizar el dispositivo de inmediato ante el más mínimo signo de malestar o molestias.** Si tienes alguna duda médica, consúltalo con tu médico antes de usar el dispositivo.

Seguridad, precauciones y contraindicaciones

Terapias específicas

Estas recomendaciones se basan en consultas con expertos médicos y en investigaciones publicadas sobre precauciones y contraindicaciones, hasta la fecha de impresión. Para obtener información actualizada, visítanos en línea en <https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>.

Precauciones:

En estas circunstancias, es necesario prestar especial atención y es posible que sea necesario modificar el uso del dispositivo. Consulta a un profesional médico si actualmente tienes o sospechas de que puedas tener alguna de las siguientes enfermedades o si tienes alguna pregunta.

- Hipertensión (controlada)
- Osteopenia
- Osteoporosis
- Embarazo
- Diabetes
- Venas varicosas
- Prominencias o regiones óseas
- Sensaciones anómalas (p. ej., entumecimiento)
- Sensibilidad a la presión
- Lesión o cirugía reciente
- Escoliosis o deformidad de la columna
- Medicamentos que puedan alterar las sensaciones del usuario

Contraindicaciones:

Las siguientes son circunstancias en las que los riesgos potenciales pueden ser mayores que los beneficios. Consulta con un profesional médico antes de su uso.

- Erupción cutánea, heridas abiertas, ampollas, inflamación local de tejidos, hematomas o tumores
- Trombosis venosa profunda, osteomielitis
- Fractura ósea o miositis osificante
- Hipertensión (no controlada)
- Enfermedad cardíaca, hepática o renal aguda o grave
- Afecciones neurológicas que provocan pérdida o alteración de la sensibilidad

- Aplicación directa en la cara, la garganta o los genitales
- Trastornos hemorrágicos
- Cirugía o lesión reciente
- Trastornos del tejido conectivo
- Insuficiencia o enfermedad vascular periférica
- Medicamentos que diluyen la sangre o alteran las sensaciones
- Presión directa sobre zonas o materiales quirúrgicos
- Presión directa sobre los ojos o la garganta
- Molestias extremas o dolor
- Escoliosis grave o deformidad espinal
- Marcapasos, DCI o antecedentes de embolia
- Alergia al material del dispositivo (TPU, PC+ABS, aluminio, plástico, PA6, espuma de PU y pintura)

Garantía limitada

Para obtener información completa sobre la garantía, visita www.therabody.com/warranty . Los clientes que necesiten asistencia para el producto deben visitar <https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html> para conocer los métodos de contacto disponibles.

Garantía limitada solo con la compra mediante un distribuidor autorizado

© 2025 Therabody, Inc. Todos los derechos reservados.
Patentes en www.therabody.com/patents

Fabricado para y distribuido por:
Therabody, Inc.
1640 S Sepulveda
Suite 300
Los Angeles, CA 90025, EE. UU.

Therabody International Limited
5th Floor, 40 Mespil Road,
DO4C2N4 Dublín, Irlanda

Therabody UK Limited
Portsoken House 155-157
The Minorities, Londres,
Reino Unido, EC3N1LJ

Información de la batería del dispositivo - UE
El peso: 160 g, 0,35 lb
La capacidad: 2500 mAh
La química: batería de iones de litio

Therabody China Limited
地址: 上海市浦东新区沪南路2218号西楼18 层

ADVERTENCIAS DE LA UNIDAD

LEE TODAS LAS INSTRUCCIONES Y ADVERTENCIAS DE ESTE MANUAL, DEL CARGADOR Y DEL DISPOSITIVO ANTES DE USAR O CARGAR EL DISPOSITIVO Y SUS ACCESORIOS.

Al usar el dispositivo, debes seguir siempre las siguientes precauciones:

1. **UTILIZAR EXCLUSIVAMENTE COMO SE INDICA EN LAS INSTRUCCIONES.** Utiliza solo los accesorios y repuestos recomendados por Therabody. Este dispositivo no está diseñado para diagnosticar, mitigar o tratar enfermedades. Se trata de una herramienta mecánica avanzada con componentes eléctricos. Si el dispositivo y sus accesorios no se utilizan o mantienen correctamente, existe el riesgo de incendio, descarga eléctrica o lesión. No utilizar y mantener el dispositivo y los cabezales correspondientes de acuerdo con las instrucciones de este manual anulará la garantía y podría provocar daños en el producto o lesiones físicas. El dispositivo está destinado al uso comercial y doméstico.
2. **NO APTO PARA NIÑOS.** El dispositivo no está diseñado para ser utilizado por niños pequeños o personas con capacidades físicas, sensoriales o de razonamiento reducidas o sin experiencia y conocimientos, a menos que una persona responsable de su seguridad los supervise o les dé instrucciones. El dispositivo no es un juguete. No dobles los componentes eléctricos, ni tires de ellos, ni juegues con ellos. No dejes que los niños jueguen con el dispositivo ni con los accesorios. Los menores de 18 años deben ser supervisados por un adulto cuando utilicen el dispositivo.
3. **CARGA.** Si el dispositivo no se enciende o el indicador de batería muestra un nivel bajo, cárgalo antes del primer uso. Carga la batería con el cable USB-C (incluido). Cuando utilices el cable de carga (incluido), asegúrate de que el conector USB-C está completamente insertado en un enchufe de

ES

alimentación compatible antes de enchufarlo a una toma de corriente. También puedes cargar la batería con cables de terceros que cumplan con el estándar USB-C y con la normativa nacional aplicable y las normas de seguridad internacionales y regionales. Es posible que otros enchufes no cumplan con las normas de seguridad aplicables y cargarlos con esos enchufes podría suponer un riesgo de muerte o lesión. No fuerces el cable. Carga completamente el dispositivo al menos una vez cada seis meses para evitar daños en él y en la batería. Desconecta el enchufe de alimentación y el cable de carga cuando no los estés utilizando.

4. **NO SOBRECARGAR.** No dejes el dispositivo conectado al enchufe de alimentación durante más de una hora después de que la batería se haya cargado por completo. La batería incluye un sistema de protección para evitar el riesgo de sobrecarga. Sin embargo, la sobrecarga puede reducir su vida útil con el tiempo.
5. **LUGAR DE CARGA.** Comprueba que la luz LED que indica el estado de la batería está apagada antes de iniciar la carga. Introduce el cable USB-C en el puerto (detrás del botón de encendido) para cargar el dispositivo. No uses el dispositivo mientras se está cargando. Evita el contacto con la piel cuando el USB-C esté conectado a una fuente de alimentación, ya que puede causar molestias o lesiones. No te duermas ni te sientes encima del conector USB-C. El dispositivo debe cargarse en interiores, en un lugar bien ventilado y seco. No cargues el dispositivo al aire libre, en un cuarto de baño o a menos de 3 metros de una bañera o piscina. No uses el dispositivo ni el cargador sobre superficies mojadas y no expongas el cargador a la humedad, la lluvia o la nieve. No utilices el dispositivo o su cargador compatible en presencia de atmósferas explosivas (emanación de gases, polvo, granos, polvos metálicos o materiales inflamables). Podrían generarse chispas que podrían ocasionar un incendio.
6. **DESENCHUFAR EL CARGADOR.** Tira del enchufe, no del cable, para reducir el riesgo de daños en el enchufe y el cable de alimentación. Nunca cojas el cargador por el cable. Mantén el cable alejado del calor, el aceite y los bordes afilados. No estires el cable del cargador ni lo sometas a tensión. No manipules el cargador, los terminales o el dispositivo con las manos mojadas. Desenchufa siempre el dispositivo de la

toma de corriente inmediatamente después de usarlo y antes de limpiarlo. Asegúrate de guardar el cable de forma que nadie lo pise o tropiece con él, ni esté sometido a cualquier otro tipo de tensión. No utilices un enchufe de alimentación o un cable de carga que haya recibido un golpe fuerte, se haya caído, se haya aplastado o dañado de cualquier forma. Para el almacenamiento a largo plazo, la batería debe estar totalmente cargada.

7. **NO MACHAQUES, DEJES CAER NI DAÑES EL DISPOSITIVO NI EL CARGADOR.** No utilices un enchufe de alimentación o un cable de carga que haya recibido un golpe fuerte, se haya caído, se haya aplastado o dañado de cualquier forma. No perfores ni dañes el dispositivo. Perforar el dispositivo puede provocar un funcionamiento incorrecto.
8. **CUIDADO DEL ENCHUFE DE ALIMENTACIÓN Y DEL CABLE DE CARGA.** Desconecta el enchufe de alimentación y el cable de carga cuando no los estés utilizando. Tira del enchufe, no del cable, para reducir el riesgo de daños en el enchufe y en el cable. Asegúrate de guardar el cable de forma que nadie lo pise o tropiece con él, ni esté sometido a ningún otro tipo de daño o tensión. Mantén el cable alejado de superficies calientes, aceite y bordes afilados. Nunca uses este dispositivo si el cable o el enchufe están dañados, si no funciona correctamente, si se ha caído o se ha dañado o si se ha mojado. No estires el cable del cargador ni lo sometas a tensión. No manipules el cable con las manos mojadas. Si vas a guardar el dispositivo durante mucho tiempo, hazlo con la batería completamente cargada. Therabody no se hace responsable de los daños que puedan producirse debido al uso de cargadores de otras marcas.
9. **USO.** Deja de usar el dispositivo si sientes un dolor intenso. Asegúrate de que el indicador LED de la batería esté apagado cuando el dispositivo no esté en uso. Cuando estés utilizando el aparato, sujétalo únicamente con las manos.
10. **NO UTILIZAR DEBAJO DE UNA MANTA O ALMOHADA.** Se puede producir un calor excesivo que puede provocar un incendio, una descarga eléctrica o lesiones personales.
11. **REPARACIÓN.** Si el dispositivo no funciona correctamente, ha recibido un golpe fuerte, se ha caído, dañado, dejado a la intemperie o sumergido en el agua, no lo utilices. No intentes reparar o desmontar el

dispositivo ya que podría provocar una descarga eléctrica o un incendio.

12. **CUIDADO DEL DISPOSITIVO.** Manipula el dispositivo con cuidado. El dispositivo contiene componentes electrónicos que pueden dañarse si se te caen, se queman, se perforan o se aplastan. No desmontes el dispositivo ni intentes repararlo tú mismo. Desmontar el dispositivo puede dañarlo, hacer que pierda su resistencia al agua y puede provocar lesiones. Si el dispositivo está dañado o si se producen fallos de funcionamiento, ponte en contacto con el servicio de atención al cliente de Therabody. No uses un dispositivo dañado, por ejemplo, con entrada de agua visible, ya que esto puede causar lesiones. Evita la exposición excesiva al polvo o la arena.
13. **INSTRUCCIONES DE LIMPIEZA:** Inspecciona visualmente el dispositivo en busca de signos evidentes de acumulación de residuos. Limpia tu dispositivo con un paño húmedo o una toallita higiénica sin alcohol. Después de la limpieza, deja que el dispositivo se seque completamente antes de guardarlo o empezar otro tratamiento. Un dispositivo que se ha limpiado correctamente no debe presentar signos visibles de suciedad o humedad. Aviso: Este producto no es resistente al agua. Limpia el dispositivo frotándolo con un paño húmedo o una toallita higiénica sin alcohol. No sumerjas el dispositivo en agua ni lo limpies bajo el agua del grifo. No permitas que el dispositivo entre en contacto con soluciones corrosivas, ya que pueden dañar su aspecto y funcionamiento.
14. **NO DESMONTAR EL DISPOSITIVO.** Un desmontaje o un reensamblaje incorrectos del dispositivo pueden provocar riesgos de descarga eléctrica, incendio o exposición a las sustancias químicas de la batería. La garantía quedará anulada si se desmontan el dispositivo, las baterías o el cargador o si se extrae alguna pieza.
15. **ALMACENAMIENTO DEL DISPOSITIVO Y DEL CABLE DE CARGA.** Guárdalos en un lugar fresco y seco. Carga el dispositivo solo cuando la temperatura ambiente esté entre 40 °C/104 °F y 0 °C/32 °F. No guardes el dispositivo ni el cable de carga donde las temperaturas puedan superar los 40 °C/104 °F, como a la luz directa del sol, en un vehículo o en un edificio metálico durante el verano. Recarga la batería cada 3 meses.

Escanea el código QR para obtener una copia de la Declaración de Conformidad en virtud del Reglamento (UE) 2019/1020



ES

N.º	Icon	Descripción	Ubicación de la etiqueta
1		Marca CE	En la etiqueta de clasificación
2		Lee el manual de instrucciones antes de usar.	Dentro del embalaje
3		Recogida selectiva de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos. Nota: para obtener más información sobre la retirada de equipos, piezas y accesorios, comunícate con tu distribuidor local.	En la etiqueta de clasificación
4	IP22	Clasificación IP: El primer número 2: Protegido contra el acceso a partes peligrosas con un dedo, y el dedo de prueba articulado de 12 mm Φ , 80 mm de longitud, deberá tener una separación adecuada de partes peligrosas y estar protegido contra objetos sólidos extraños de 12,5 mm Φ y mayor.	En la etiqueta de clasificación
5		Marca RCM	En la etiqueta de clasificación y el embalaje

N.º	Icon	Descripción	Ubicación de la etiqueta
6		Pieza de aplicación tipo BF	En la etiqueta de clasificación
7		Información del fabricante	En la etiqueta de clasificación
8		Marca UKCA para el Reino Unido	En la etiqueta de clasificación
9		Bluetooth	Sobre el embalaje
10	IC	IC Canadá	En la etiqueta de clasificación
11		Identificación única del producto (UDI)	En la etiqueta de clasificación y el embalaje
12		Fecha de fabricación	En la etiqueta de clasificación

Directrices y declaración del fabricante – Emisión electromagnética – para todos los EQUIPOS Y SISTEMAS

DIRECTRICES Y DECLARACIÓN DEL FABRICANTE - EMISIÓN ELECTROMAGNÉTICA

La Theragun SENSE está destinada para su uso en el entorno electromagnético que se especifica a continuación. El cliente o el usuario de la Theragun SENSE deberá asegurarse de que se use en un entorno de este tipo.		
PRUEBA DE EMISIONES	CUMPLIMIENTO	ENTORNO ELECTROMAGNÉTICO - DIRECTRICES
Emisiones de RF CISPR 11	Grupo 1	La Theragun SENSE utiliza energía de RF solo para su funcionamiento interno. Por lo que sus emisiones de RF son muy bajas y no es probable que causen ninguna interferencia en los equipos electrónicos cercanos.
Emisiones de RF CISPR 11	Clase B	La Theragun SENSE es apta para su uso en todos los establecimientos, incluidos los domésticos y los conectados directamente a la red pública de suministro de energía de baja tensión que abastece a los edificios utilizados con fines domésticos.
Emisiones de armónicos IEC 61000-3-2	Clase A	
Cambios de tensión / emisiones con parpadeo IEC 61000-3-3	Cumple	

Directrices y declaración del fabricante – Inmunidad electromagnética

La Theragun SENSE está destinada para su uso en el entorno electromagnético que se especifica a continuación. El cliente o el usuario de la Theragun SENSE deberá asegurarse de que se use en un entorno de este tipo.			
PRUEBA DE INMUNIDAD	NIVEL DE PRUEBA IEC 60601	NIVEL DE CONFORMIDAD	ENTORNO ELECTROMAGNÉTICO - DIRECTRICES
Descarga electrostática (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV de contacto ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV aire	± 8 kV de contacto ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV aire	Los suelos deben ser de madera, hormigón o de baldosas de cerámica. Si los suelos están cubiertos de material sintético, la humedad relativa debe ser del 30 % como mínimo.
Transitorio / ráfagas electroestáticas IEC 61000-4-4	±2 kV para líneas de alimentación eléctrica ±1 kV para líneas de salida/ entrada	±2 kV para líneas de alimentación eléctrica	La calidad de la red eléctrica debe ser la de un entorno comercial o doméstico típico.
Sobretensión IEC 61000-4-5	±1 kV modo diferencial ±2 kV modo común	±1 kV modo diferencial	La calidad de la red eléctrica debe ser la de un entorno comercial o doméstico típico.
Caídas de tensión, interrupciones breves y variaciones de tensión en las líneas de entrada de la alimentación eléctrica IEC 61000-4-11	0 % UT; 0,5 ciclo g) A 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° y 315° 0 % UT; 1 ciclo y 70 % UT; 25/30 ciclos monofásico: a 0° 0 % UT; 250/300 ciclos	45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° y 315° 0 % UT; 1 ciclo y 70 % UT; 25/30 ciclos monofásico: a 0° 0 % UT; 250/300 ciclos	La calidad de la red eléctrica debe ser la de un entorno comercial o doméstico típico. Si el usuario de la Theragun SENSE necesita un funcionamiento continuado durante las interrupciones de la red eléctrica, se recomienda que la Theragun SENSE se sirva de una fuente de alimentación no interrumpible o de una batería.
Frecuencia eléctrica (50/60 Hz) campo magnético IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Los campos magnéticos de frecuencia eléctrica deben estar a niveles característicos de una ubicación típica en un entorno comercial o doméstico típico.
NOTA U _T es la tensión de la red de CA antes de la aplicación del nivel de prueba.			

La **Theragun SENSE** está destinada para su uso en el entorno electromagnético que se especifica a continuación. El cliente o el usuario de la **Theragun SENSE** deberá asegurarse de que se use en un entorno de este tipo.

PRUEBA DE INMUNIDAD	NIVEL DE PRUEBA IEC 60601	NIVEL DE CONFORMIDAD	ENTORNO ELECTROMAGNÉTICO - DIRECTRICES
RF conducidas IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz a 80 MHz 6 V en bandas ISM y de radioaficionados entre 0,15 MHz y 80 MHz	3 Vrms 150 kHz a 80 MHz 6 V en bandas ISM y de radioaficionados entre 0,15 MHz y 80 MHz	Los equipos de comunicación por RF portátiles y móviles no deben usarse más cerca de ninguna parte de la Theragun SENSE , incluidos los cables, que la distancia de separación recomendada, calculada a partir de la ecuación aplicable a la frecuencia del transmisor. Distancia de separación recomendada: $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[\frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$ 80 MHz a 800 MHz 800 MHz a 2,7 GHz donde p es la potencia máxima de salida nominal del transmisor en vatios (W) según el fabricante del transmisor y d es la distancia de separación recomendada en metros (m). ^a Las intensidades de campo de los transmisores de RF fijos, determinadas por un estudio electromagnético del local, ^a deben ser inferiores al nivel de conformidad en cada gama de frecuencias. ^b Pueden producirse interferencias cerca del equipo marcado con el siguiente símbolo: NOTA 1 A 80 MHz y 800 MHz, se aplica la gama de frecuencias más alta. NOTA 2: Estas directrices pueden no ser aplicables en todas las situaciones. El electromagnetismo se ve afectado por la absorción y la reflexión de estructuras, objetos y personas.
RF radiada IEC 61000-4-3	10 V/m 80 MHz a 2,5 GHz Especificaciones de prueba de 385 MHz-5785 MHz para la INMUNIDAD DEL PUERTO DE LA CARCASA a los equipos de comunicación inalámbrica RF (consulta la tabla 9 de la IEC 60601-1-2:2014)	10 V/m 80 MHz a 2,5 GHz Especificaciones de prueba de 385 MHz-5785 MHz para la INMUNIDAD DEL PUERTO DE LA CARCASA a los equipos de comunicación inalámbrica RF (consulta la tabla 9 de la IEC 60601-1-2:2014)	

a Las bandas ISM (industriales, científicas y médicas) entre 150 kHz y 80 MHz son de 6,765 MHz a 6,795 MHz; 13,553 MHz a 13,567 MHz; 26,957 MHz a 27,283 MHz; y 40,66 MHz a 40,70 MHz. Las bandas de radioaficionados entre 0,15 MHz y 80 MHz son 1,8 MHz a 2,0 MHz, 3,5 MHz a 4,0 MHz, 5,3 MHz a 5,4 MHz, 7 MHz a 7,3 MHz, 10,1 MHz a 10,15 MHz, 14 MHz a 14,2 MHz, 18,07 MHz a 18,17 MHz, 21,0 MHz a 21,4 MHz, 24,89 MHz a 24,99 MHz, 28,0 MHz a 29,7 MHz y 50,0 MHz a 54,0 MHz.

b Las intensidades de campos de los transmisores fijos, como las estaciones base para teléfonos de radio (celulares/inalámbricos) y radios móviles terrestres, radioaficionados, emisiones de radio en AM y FM y emisiones de TV no pueden predecirse teóricamente con precisión. Para evaluar el entorno electromagnético debido a los transmisores de radiofrecuencia fijos, debe considerarse la posibilidad de hacer un estudio electromagnético del emplazamiento. Si la intensidad del campo medida en el lugar en el que se utiliza la Theragun SENSE supera el nivel de conformidad de RF aplicable arriba indicado, deberá observarse la Theragun SENSE a fin de verificar si funciona normalmente. Si observas un funcionamiento anormal, es posible que sean necesarias medidas adicionales, como reorientar o reubicar la Theragun SENSE.

c En la gama de frecuencias de 150 kHz a 80 MHz, las intensidades de campo deben ser inferiores a 3 V/m.

Distancias de separación recomendadas entre el equipo de comunicaciones de RF portátil y móvil y el EQUIPO o SISTEMA – para EQUIPOS y SISTEMAS

Distancias de separación recomendadas entre los equipos de comunicaciones de RF portátiles y móviles y la **Theragun SENSE**

La Theragun SENSE está destinada para su uso en un entorno electromagnético donde se controlan las perturbaciones de RF radiadas. El cliente o el usuario de la Theragun SENSE puede ayudar a prevenir las interferencias electromagnéticas manteniendo una distancia mínima entre los equipos de comunicación de RF portátiles y móviles (transmisores) y la Theragun SENSE, tal como se recomienda a continuación, según la potencia máxima de salida del equipo de comunicaciones				
Potencia nominal máxima del transmisor W	Distancia de separación según la frecuencia del transmisor m			
	150 kHz a 80 MHz fuera de las bandas ISM y de radioaficionados	150 kHz a 80 MHz en ISM y bandas de radioaficionados	80 MHz a 800 MHz	80 MHz a 800 MHz
	$d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0,01	0,12	0,20	0,035	0,07
0,1	0,38	0,63	0,11	0,22
1	1,2	2,00	0,35	0,70
10	3,8	6,32	1,10	2,21
100	12	20,00	35	70

Para los transmisores con una potencia de salida máxima no indicada anteriormente, la distancia de separación recomendada en metros (m) puede estimarse utilizando la ecuación aplicable a la frecuencia del transmisor, donde P es la potencia de salida máxima del transmisor en vatios (W), según el fabricante del transmisor.

NOTA 1 A 80 MHz y 800 MHz, se aplica la distancia de separación para la gama de frecuencias más alta.

NOTA 2 Estas directrices pueden no ser aplicables en todas las situaciones. La propagación electromagnética queda afectada por la absorción y la reflexión de estructuras, objetos y personas.

Насадки в комплекте



Демпферная –
используйте на нежных или
чувствительных областях для уменьшения
мышечных и других типов болей



Стандартная шаровая –
используется для снятия болей и активизации мелких
и крупных групп мышц

Краткое руководство

1. Нажмите и удерживайте центральную кнопку, чтобы включить устройство.
2. Выберите «Быстрый старт» или переключайтесь между предустановленными процедурами с помощью кнопок вверх/вниз. Для выбора нажмите центральную кнопку.
3. При использовании устройства на ЖК-экране будет отображаться прилагаемое давление.
4. Выберите скорость, переключаясь между пятью вариантами с помощью кнопок вверх/вниз.
5. Нажмите и удерживайте центральную кнопку, чтобы выключить устройство.
6. Быстро нажмите центральную кнопку три раза, чтобы включить/выключить блокировку.



**Отсканируйте, чтобы
получить доступ к полному
руководству пользователя
и загрузить приложение
Therabody.**



Сделайте вашу терапию еще эффективнее с помощью приложения Therabody. Coach by Therabody предоставляет персонализированные рекомендации по восстановлению, основанные на ваших целях и данных об активности. Благодаря программам, разработанным экспертами, вы будете точно знать, когда и как использовать Theragun для более быстрого восстановления и улучшения подвижности – без догадок и проб.

1. Обзор устройства

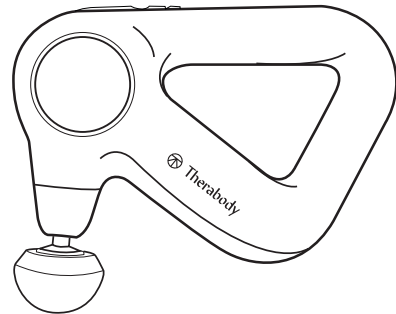
Theragun Sense

RU

Theragun Sense (2-го поколения) — единственный Theragun, разработанный специально для снятия стресса. Теперь устройство стало еще более интуитивным благодаря встроенным пошаговым инструкциям и отображению силы воздействия в режиме реального времени. Устройство оснащено усовершенствованным ЖК-дисплеем, на котором отображается сила давления, и предлагает 4 предустановленные программы, которые можно заменить на 5 ваших любимых из приложения Therabody. Легкий, тихий и удобный в использовании, Theragun Sense оснащен 5 скоростями, 2 насадками, созданными на основе научных исследований, и батареей со временем работы до 2 часов. Устройство создано, чтобы вы могли пользоваться им ежедневно!

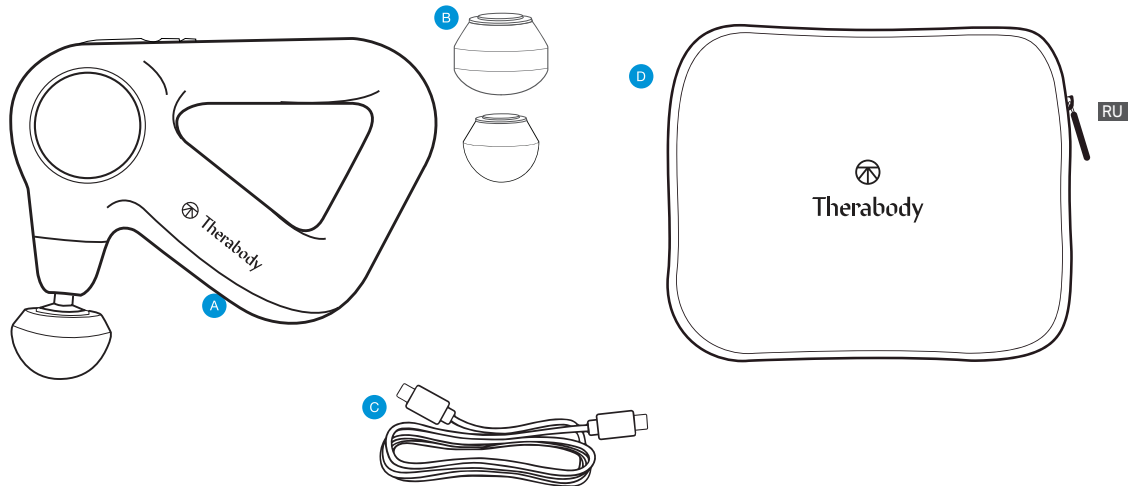
Предполагаемое использование

Theragun Sense обеспечивает научно обоснованную 12-миллиметровую перкуссионную терапию, которая помогает снизить болевые ощущения и расслабить мышцы.



2. Комплектация

- A** Устройство Theragun Sense
- B** Две насадки (демпферная, стандартная шаровая)
- C** Зарядный кабель USB-C
- D** Чехол для переноски



3. Загрузите приложение Therabody

В приложении Therabody можно подключить свое устройство по Bluetooth, получить доступ к дополнительным уровням скорости, настраивать параметры, отслеживать силу воздействия, контролировать заряд батареи и следовать пошаговым инструкциям, чтобы максимально эффективно использовать любую процедуру.

Персонализированные рекомендации по восстановлению с Coach от Therabody — теперь бесплатно в приложении! Получайте научно обоснованные программы восстановления, подобранные с учетом ваших целей, ежедневных упражнений и данных об активности с портативных устройств, таких как Garmin, Apple Health, Strava или Google Fit.

С помощью приложения Therabody вы получите доступ к обучающим материалам, подобранным с учётом ваших целей, уровня активности и потребностей, а также узнаете, как максимально эффективно использовать ваше устройство. Вы также можете загрузить готовые пошаговые процедуры прямо в ваш Theragun Sense для быстрого доступа в любом месте.

Если у вас уже установлено приложение Therabody, перейдите к шагу 3.

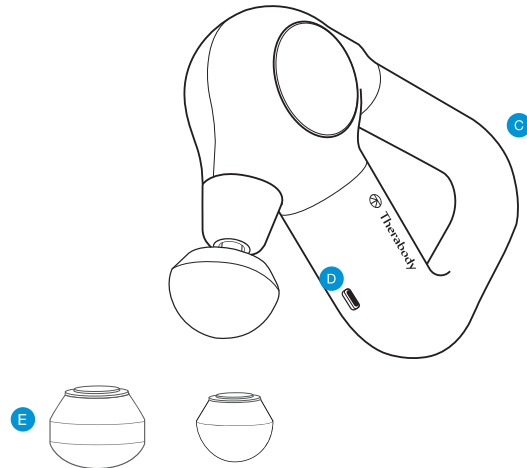
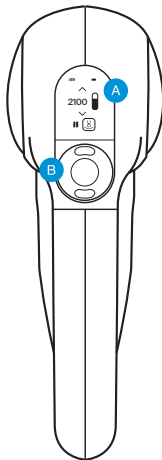
1. Загрузите приложение Therabody из App Store или Play Store.
2. Следуйте инструкциям в приложении, чтобы создать новую учетную запись и подтвердить свой адрес электронной почты.
3. После входа в систему следуйте инструкциям по подключению устройства к приложению. Убедитесь, что функция Bluetooth® на вашем телефоне включена.
4. При появлении соответствующего запроса выберите «Theragun Sense» в качестве устройства Therabody.
5. Нажмите и удерживайте кнопку включения/выключения на устройстве, чтобы включить его. Устройство должно быть включено, чтобы приложение могло его обнаружить и синхронизироваться с ним.
6. Выберите «Theragun Sense», чтобы подтвердить подключение устройства и приложения.
7. После подключения вы сможете настроить процедуры в соответствии со своими предпочтениями. Познакомьтесь с библиотекой пошаговых процедур для снятия мышечной боли и стресса, которые точно покажут вам, какую мышцу следует обработать и какую насадку использовать.



Отсканируйте QR-код, чтобы начать.

4. Знакомство с устройством

- A** ЖК-дисплей с высоким разрешением
- B** Кнопочная панель
- C** Запатентованная треугольная рукоять с разными вариантами хвата
- D** Разъем USB-C
- E** Сменные массажные насадки



5. Использование вашего устройства

1. **Возьмите устройство.** Запатентованная треугольная конструкция рукояти Theragun позволяет держать Theragun Sense с любой стороны различными вариантами хвата. Это позволяет легко обрабатывать труднодоступные зоны (такие, как спина) без нагрузки на кисти, запястья и предплечья.
2. **Включите устройство.** Чтобы включить устройство, нажмите и удерживайте центральную кнопку на устройстве. При включении устройства включится его ЖК-экран.
3. **Выберите процедуру.** Выберите "Быстрый старт", чтобы начать использовать устройство без пошаговой процедуры, или нажатиями вверх или вниз переключайтесь между предустановленными пошаговыми программами. Нажмите центральную кнопку, чтобы выбрать нужную процедуру. Следуйте указаниям на экране: устройство будет направлять вас, подсказывая нужные группы мышц. Программа, использованная во время вашего предыдущего сеанса, будет процедурой по умолчанию для вашего следующего сеанса.
4. **Меняйте встроенные процедуры.** С помощью приложения Therabody загружайте на свое устройство новые пошаговые процедуры. Меняйте процедуры в зависимости от ваших текущих потребностей.
5. **Выберите скорость перкуссий.** После выбора желаемой процедуры переключайтесь между пятью вариантами скорости, нажимая кнопки вверх и вниз, чтобы увеличить или уменьшить скорость ударного воздействия.
6. **Используйте устройство.** Плавно перемещайте насадку устройства по целевым областям, по мере необходимости применяя легкое или умеренное давление. Оказываемое давление будет сразу отображаться на ЖК-дисплее. Одна полоска соответствует легкому давлению, а три полоски показывают сильное давление. Не начинайте с давления непосредственно на область дискомфорта. Вместо этого плавно перемещайте насадку вокруг этой области для снижения дискомфорта.
7. **Изменяйте процедуру по вашему предпочтению.** Нажмите центральную кнопку, чтобы приостановить программу. Вы можете пропустить этап процедуры, выбрав Пропуск, выйти из процедуры, выбрав Выход [X], или возобновить её, коротко нажав центральную кнопку.
8. **Выключите устройство.** Чтобы выключить устройство, нажмите и удерживайте центральную кнопку. Устройство автоматически выключится, если вы находитесь на главном экране и не используете его в течение 3 или более минут, если устройство находится в режиме паузы 10 или более минут или процедура длится 15 или более минут без перерыва.
9. **Заблокируйте устройство.** Когда устройство не используется или находится в процессе транспортировки, заблокируйте его, чтобы предотвратить случайное включение. Быстро нажмите центральную кнопку три раза, чтобы активировать функцию блокировки. Быстро нажмите кнопку три раза еще раз, чтобы разблокировать устройство.

Автоматическое выключение

Устройство автоматически отключится, если оно включено, но перкуссионная терапия не используется, через 10 минут при наличии подключения к приложению Therabody или через 3 минуты, если устройство не подключено к приложению Therabody.

6. Насадки

Устройство оснащено двумя высококачественными насадками, разработанными на основе научных исследований для индивидуального воздействия. Насадки удобны, гигиеничны и не впитывают пот, лосьоны или масла.

RU

Насадка				Область/мышцы				Предполагаемое использование			
				Демпферная				Используйте на нежных или чувствительных мышцах для уменьшения легких болей и напряжения. Ощутите деликатное воздействие демпферной насадки. Благодаря материалу меньшей плотности и широкому основанию, обеспечивающему максимальный контакт с телом, эта насадка обеспечивает мягкое, низкоинтенсивное воздействие, эффективно уменьшая боль и помогая вам чувствовать себя лучше.			
				Стандартная шаровая				Универсальная насадка для снятия болезненности и активации малых и больших групп мышц. Эта насадка обеспечивает более адресную перкуссионную терапию благодаря жёсткой поверхности, меньшей площади контакта и среднему уровню интенсивности. Стандартная шаровая насадка идеально подходит для быстрой реактивации мышц и облегчения мышечной боли. Она станет вашим незаменимым помощником во время тренировок, обеспечивая быстрое снятие напряжения и помогая тренироваться эффективнее.			

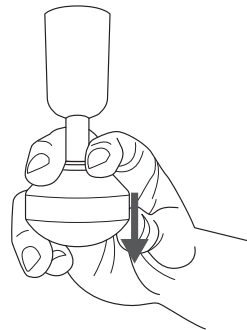
Как устанавливать и снимать насадки

1. Прежде чем присоединить или снять насадку убедитесь, что устройство выключено.
2. Для установки насадки поместите ее на поршень перкуSSIONного механизма и надавите.
3. Чтобы снять насадку, возьмитесь одной рукой за треугольную рукоятку, а другой - за насадку. Поместив пальцы по бокам пластиковой основы насадки, потяните за нее, снимая насадку с перкуSSIONного механизма.

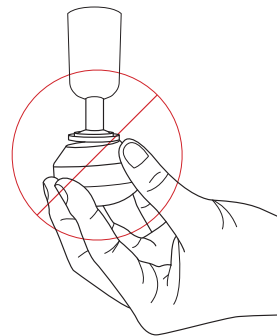
Предупреждение: избегайте попадания пальцев между насадкой и перкуSSIONным механизмом, так как это может привести к защемлению или травме.

**Насадки можно использовать с другими моделями устройств Theragun®, включая Theragun Prime, Elite, Relief, Sense и Mini.*

Если вы заметите признаки износа насадки, то ее рекомендуется заменить на новую. Посетите сайт therabody.com, чтобы приобрести все насадки Theragun®.



✓
Правильно



✗
Неправильно

7. Уход, чистка и зарядка

Обслуживание устройства

Чтобы устройство продолжало работать надлежащим образом, важно выполнять приведенные далее инструкции по техническому уходу. Невыполнение этих инструкций может привести к поломке устройства.

Очистка вашего устройства

1. Устройство НЕ является водонепроницаемым или НЕ подходит для машинной стирки. Не допускайте попадания воды или иной жидкости в устройство или порт зарядки.
2. Перед тем, как перейти к очистке устройства, убедитесь, что оно выключено.
3. Протрите устройство дезинфицирующей салфеткой, чтобы удалить все загрязнения.
4. После этого другой салфеткой продезинфицируйте поверхность: тщательно протрите устройство и насадки круговыми движениями.

Примечание: Это устройство не является водонепроницаемым. Очищайте устройство только влажной тканью или очищающей салфеткой без спирта, протирая его. Не погружайте устройство в воду и не мойте его под проточной водой. Не допускайте контакта устройства с едкими растворами, которые могут повредить внешний вид и функциональность устройства.

Зарядка вашего устройства

Когда устройство включено уровень заряда аккумулятора постоянно отображается на ЖК-экране в правом верхнем углу.

RU

1. Перед зарядкой выключите устройство. Во время зарядки устройство не включается.
2. Подключите один конец зарядного кабеля к зарядному порту USB-C на устройстве. Подключите другой конец зарядного кабеля к адаптеру питания.
3. Во время зарядки процентный уровень заряда аккумулятора будет отображаться на ЖК-экране.
4. После завершения зарядки значок аккумулятора станет непрерывным зеленым и будет отображать уровень заряда 100%.
5. После завершения зарядки отсоедините кабель USB-C от устройства.

Время автономной работы устройства составляет до 120 минут, в зависимости от используемой скорости и давления.

Адаптер питания в комплект не входит. Используйте зарядный кабель с адаптером питания USB-C мощностью не менее 5 Вт с рекомендуемым напряжением 5–15 В.

Убедитесь, что он получен от сертифицированного производителя и не имеет структурных повреждений. Не пытайтесь использовать устройство во время зарядки.

Храните и транспортируйте свое устройство

Храните и транспортируйте устройство в дорожной сумке. Храните устройство в прохладном и сухом месте (температура: 0°C – 40°C; относительная влажность: <85%). Не храните устройство в местах, где температура может превышать 40°C, например, под прямыми солнечными лучами или в транспортном средстве. Заряжайте аккумулятор каждые 3 месяца.

8. Руководство по устранению неполадок

Описание проблемы	Код ошибки	Возможная причина	Возможные решения
Двигатель перестает работать	Остановка работы или двигателя На экране появляется предупреждение о перегреве 1001, а затем экран гаснет	Аккумулятор перегревается Температура аккумулятора превышает 65° во время использования Температура аккумулятора превышает 55° во время зарядки	Убедитесь, что устройство выключено, отсоедините его от зарядного устройства и оставьте на 60 минут
	Остановка работы или двигателя На экране появляется предупреждение о перегреве 1002, а затем происходит возврат на экран Быстрый старт.	Двигатель перегревается Температура двигателя превышает 100°. Двигатель не должен запускаться, если температура превышает 90°.	Убедитесь, что устройство выключено, отсоедините его от зарядного устройства и оставьте на 60 минут
Не удастся зарядить устройство	Н/П	Кабель адаптера питания некорректно подключен к гнезду адаптера на консоли	Убедитесь, что кабель адаптера питания надежно подключен к разъему на устройстве, а адаптер питания подключен к розетке с напряжением 100–240 В. Если это не поможет, обратитесь в Therabody за дополнительной помощью. Посетите https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html для получения информации о доступных способах связи.
		Напряжение в подключенной розетке выходит за пределы диапазона 100–240 Вольт	

Описание проблемы	Код ошибки	Возможная причина	Возможные решения
Устройство заряжается очень медленно	Медленная или неполная зарядка	Возможно, возникла проблема с адаптером или мощность адаптера слишком низкая	Убедитесь, что вы используете кабель USB-C из комплекта поставки или кабель от сертифицированного производителя.
			Если проблема не устранена, обратитесь за помощью в компанию Therabody. Посетите https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html для получения информации о доступных способах связи.
Механический шум	При включении устройства раздается дребезжащий звук	Внутренняя неисправность	Свяжитесь с Therabody для получения дополнительной помощи. Посетите https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.htm для ознакомления с доступными способами связи.
Проблема с подключением Bluetooth	Не удастся подключиться к приложению или после подключения устройство плохо работает	На устройстве не установлена последняя версия прошивки	Обновите прошивку устройства и попробуйте подключиться к Bluetooth еще раз.
		Версия или операционная система телефона не поддерживают подключение	Обновите ПО телефона до последней версии. Если это не помогло, попробуйте установить приложение на другой телефон.

Предупреждения и рекомендации (меры предосторожности и противопоказания)

Общая информация

Продукция Therabody предназначена для активации естественных способностей организма к поддержанию здоровья и хорошего самочувствия. Ассортимент высокотехнологичной продукции Therabody охватывает самые разные типы терапевтического воздействия, чтобы каждый мог выбрать для себя оптимальный вариант, в зависимости от личных потребностей и предпочтений. Бывают случаи, когда рекомендуется изменить способ использования устройств (см. меры предосторожности), или случаи, когда использование определенных устройств нецелесообразно (см. противопоказания). Перед использованием прочтите в полном объеме следующую информацию по технике безопасности для устройства.

Важная информация по безопасности

Общие рекомендации по использованию устройства

Перед использованием устройства прочитайте полный текст Предупреждений и указаний.

Это устройство предназначено для людей с хорошим здоровьем. Оно противопоказано и не должно использоваться людьми с эпилепсией, судорогами или кардиопатией в анамнезе.

Устройство не рекомендовано людям с электронными имплантированными устройствами (например, кардиостимулятором), сердечной аритмией, опухолями или острыми воспалительными заболеваниями. Устройство не рекомендуется людям с артериосклерозом, тромбами или имплантами в обрабатываемой области тела.

Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом перед использованием устройства, если вы беременны и/или кормите грудью. **Немедленно прекратите использование устройства при первых признаках дискомфорта.** Если у вас есть какие-либо медицинские показания, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом перед использованием устройства.

Безопасность, меры предосторожности и противопоказания

Особые виды терапии

Эти рекомендации основаны на консультациях с медицинскими экспертами и опубликованных исследованиях относительно мер предосторожности и противопоказаний на дату публикации. Для получения актуальной информации посетите наш сайт по адресу <https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>.

Меры предосторожности:

В этих обстоятельствах требуется соблюдать осторожность, и может потребоваться внесение изменений в использование устройства. Если у вас в настоящее время есть любое из следующих состояний или есть подозрения, что оно у вас может быть, или если у вас есть какие-либо вопросы относительно вашего состояния – пожалуйста, проконсультируйтесь с медицинским специалистом.

- Гипертензия (контролируемая)
- Остеопения
- Остеопороз
- Беременность
- Диабет
- Варикозное расширение вен
- Выступающие или костные участки
- Атипичные ощущения (например, онемение)
- Чувствительность к давлению
- Недавняя травма или хирургическое вмешательство
- Сколиоз или деформация позвоночника
- Лекарственные препараты, которые могут изменять ощущения пользователя

Противопоказания:

В следующих обстоятельствах потенциальные риски могут превышать пользу от применения устройства. Перед использованием проконсультируйтесь с врачом.

- Кожная сыпь, открытые раны, волдыри, воспаление тканей, гематомы или опухоли
- Тромбоз глубоких вен, остеомиелит
- Перелом костей или оссифицирующий миозит
- Гипертензия (неконтролируемая)
- Острое или тяжелое заболевание сердца, печени или почек
- Неврологические заболевания, приводящие к потере или изменению ощущений
- Прямое применение на лице, горле или половых органах
- Нарушения свертываемости крови
- Недавнее хирургическое вмешательство или травма
- Заболевания соединительной ткани
- Периферическая сосудистая недостаточность или заболевание периферических сосудов
- Лекарственные препараты, разжижающие кровь или изменяющие ощущения
- Прямое воздействие на место хирургического вмешательства или установленный имплант
- Прямое давление на глаза или горло
- Сильный дискомфорт или боль
- Сколиоз или деформация позвоночника тяжелой степени
- Наличие кардиостимулятора, ИКД или эмболия в анамнезе
- Аллергия на материал устройства (ТПУ, ПК+АБС, алюминий, пластик, РА6, Полиуретановая пена и краска)

Ограниченная гарантия

Для получения полной информации о гарантии, пожалуйста, посетите www.therabody.com/warranty. В случае, если вам необходима техническая поддержка по вашему продукту, посетите сайт <https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html>.

Медицинское устройство класса 1, зарегистрированное в FDA
Ограниченная гарантия при покупке только у авторизованного розничного продавца

© 2025 Therabody, Inc. Все права защищены.
Информация о патентах на сайте www.therabody.com/patents

Произведено и распространено для:
Therabody, Inc.
1640 Ю. Сепульведа
Suite 300
Лос-Анджелес, Калифорния 90025, США

Therabody International Limited
5th Floor, 40 Mespil Road,
D04C2N4 Дублин, Ирландия

Therabody UK Limited
Portsoken House 155-157
Миньеритиз, Лондон,
Великобритания, EC3N1LJ

Информация об аккумуляторе устройства — ЕС
Вес: 0,35 фунта, 160 г
Емкость: 2500 мАч
Химия: литий-ионный аккумулятор

Therabody China Limited
地址: 上海市浦东新区沪南路2218号西楼18层

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИЛИ ЗАРЯДКОЙ УСТРОЙСТВА И АКСЕССУАРОВ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЯМИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯМИ, ПРИВЕДЕННЫМИ В ДАННОМ РУКОВОДСТВЕ, НА ЗАРЯДНОМ УСТРОЙСТВЕ И НА САМОМ УСТРОЙСТВЕ.

При использовании устройства следует соблюдать следующие меры предосторожности:

1. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО В СООТВЕТСТВИИ С ИНСТРУКЦИЕЙ. Используйте только

рекомендованные Therabody аксессуары и запасные части. Устройство не предназначено для диагностики, лечения или профилактики заболеваний. Это специализированный механический инструмент с электрическими компонентами. Если устройство и его аксессуары не используются или не обслуживаются должным образом, существует риск возгорания, поражения электрическим током или травмы. Если устройство или его части и аксессуары не используются или не обслуживаются в соответствии с рекомендациями, изложенными в данном руководстве, это приведет к аннулированию гарантии и может стать причиной повреждения устройства или физической травмы. Для коммерческого и домашнего использования.

2. **НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ ДЕТЕЙ.** Устройство не предназначено для использования маленькими детьми или лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и знаний, если они не находятся под присмотром ответственного лица или проинструктированы им. Устройство не является игрушкой. Соблюдайте осторожность при работе с электрическими компонентами, не сгибайте их и не тяните за них. Проследите, чтобы дети не играли с устройством или его аксессуарами. Лица младше 18 лет должны использовать это устройство под надзором взрослых.
3. **ЗАРЯДКА.** Если ваше устройство не включается или индикатор аккумулятора показывает низкий уровень заряда аккумулятора, зарядите его перед первым использованием. Зарядите аккумулятор с помощью кабеля USB-C (входит в комплект). При использовании зарядного кабеля (входит в комплект) убедитесь, что его разъем USB-C полностью вставлен в совместимый адаптер питания, прежде чем подключать адаптер к розетке. Вы также можете заряжать аккумулятор с помощью кабелей USB-C сторонних производителей, соответствующих нормам страны, а также международным и региональным стандартам безопасности. Адаптеры некоторых производителей могут не соответствовать действующим стандартам безопасности, и зарядка с помощью таких адаптеров может привести к смерти или травмам. Не пытайтесь вставить кабель в разъем с усилием. Полностью заряжайте аккумулятор не реже одного раза

в шесть месяцев, чтобы предотвратить повреждение устройства и аккумулятора. Отключайте адаптер питания и зарядный кабель, когда они не используются.

4. **НЕ ПЕРЕЗАРЯЖАТЬ.** Не оставляйте устройство подключенным к адаптеру питания более чем на один час после полной зарядки аккумулятора. Аккумулятор имеет систему защиты, чтобы избежать риска перезаряда. Однако с течением времени перезарядка может сократить его срок службы.
5. **МЕСТА ЗАРЯДКИ.** Перед зарядкой убедитесь, что светодиодный индикатор состояния аккумулятора не горит. Вставьте кабель USB-C в порт (за кнопкой включения/выключения), чтобы зарядить устройство. Не используйте устройство во время зарядки. Избегайте контакта с кожей, когда кабель USB-C подключен к источнику питания, так как это может вызвать дискомфорт или травму. Не спите на разъеме USB-C и не садитесь на него. Устройство следует заряжать в хорошо проветриваемом, сухом помещении. Не заряжайте устройство на открытом воздухе, в ванной комнате или в пределах 3 метров от ванны или бассейна. Не используйте устройство или зарядное устройство на влажных поверхностях, а также не подвергайте зарядное устройство воздействию влаги, дождя или снега. Не используйте устройство или совместимое с ним зарядное устройство в присутствии взрывоопасных сред (газообразные пары, пыль, мука, металлические порошки или легковоспламеняющиеся материалы). Могут образоваться искры, что может привести к пожару.
6. **ОТКЛЮЧЕНИЕ ЗАРЯДНОГО УСТРОЙСТВА.** Чтобы снизить риск повреждения электрической вилки и шнура, тяните за вилку, а не за шнур. Никогда не переносите зарядное устройство за шнур. Держите шнур вдали от источников тепла, масла и острых краев. Не растягивайте кабель зарядного устройства и не размещайте с натяжением. Не прикасайтесь к устройству, зарядному устройству или разъемам мокрыми руками. Всегда отключайте это устройство от электрической розетки сразу после использования и перед чисткой. Храните кабель так, чтобы на него не наступали, не спотыкались и не подвергали его иным повреждениям или нагрузкам.

- Не используйте адаптер питания или зарядный кабель, которые получили резкий удар, упали, по ним проехали или каким-либо образом повредили. При длительном хранении устройство должно быть с полностью заряженным аккумулятором.
7. **НЕ РАЗБИВАЙТЕ, НЕ РОНЯЙТЕ И НЕ ПОВРЕЖДАЙТЕ УСТРОЙСТВО ИЛИ ЗАРЯДНЫЙ КАБЕЛЬ.** Не используйте адаптер питания или зарядный кабель, которые получили резкий удар, упали, по ним проехали или каким-либо образом повредили. Не протыкайте и не допускайте повреждения устройства. Прокол устройства может привести к неправильной работе.
 8. **УХОД ЗА АДАПТЕРОМ ПИТАНИЯ И КАБЕЛЕМ ДЛЯ ЗАРЯДКИ.** Отключайте адаптер питания и кабель для зарядки, когда они не используются. Чтобы снизить риск повреждения электрической вилки и кабеля, тяните за вилку, а не за кабель. Храните кабель так, чтобы на него не наступали, не спотыкались и не подвергали его иным повреждениям или нагрузкам. Держите кабель вдали от нагретых поверхностей, масла и острых краев. Никогда не пользуйтесь данным устройством, если у него поврежден кабель или вилка, если оно работает неправильно, если его уронили, повредили или оно упало в воду. Не растягивайте кабель зарядного устройства и не подвергайте его натяжению. Не прикасайтесь к кабелю мокрыми руками. При длительном хранении устройство должно быть с полностью заряженным аккумулятором. Therabody не несет ответственности за ущерб, который может возникнуть из-за использования сторонних зарядных устройств.
 9. **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.** Прекратите использование устройства, если вы чувствуете сильную боль. Убедитесь, что светодиодный индикатор состояния аккумулятора выключен, когда устройство не используется. Во время использования держите устройство только в руках.
 10. **НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОД ОДЕЯЛОМ И ПОДУШКОЙ.** Может возникнуть чрезмерное нагревание, которое может привести к пожару, поражению электрическим током или травме.
 11. **ОБСЛУЖИВАНИЕ.** Не используйте устройство, если оно не работает должным образом, получило сильный удар, упало, было повреждено, оставлено на открытом воздухе или

упало в воду. Не пытайтесь ремонтировать или разбирать устройство, это может привести к поражению электрическим током или пожару.

12. **УХОД ЗА УСТРОЙСТВОМ.** Обращайтесь с устройством осторожно. Устройство содержит электронные компоненты, которые могут быть повреждены при падении, возгорании, проколе или раздавливании. Не разбирайте устройство и не пытайтесь ремонтировать его самостоятельно. Разборка устройства может привести к его повреждению, потере водонепроницаемости и травме. В случае повреждения устройства или возникновения неисправностей обратитесь в службу поддержки клиентов Therabody. Не используйте поврежденное устройство, например, если на нем видны следы попадания воды, так как это может привести к травме. Избегайте значительного воздействия пыли и песка.
13. **ИНСТРУКЦИИ ПО ЧИСТКЕ.** Визуально осмотрите устройство на наличие явных признаков загрязнений. Протрите устройство влажной тканью или очищающей салфеткой, не содержащей спирта. После очистки дайте устройству полностью высохнуть, прежде чем убрать его на хранение или приступить к другой процедуре. Правильно очищенное устройство не должно иметь видимых следов загрязнений или влаги. Примечание: данное изделие не является водонепроницаемым. Чистить устройство можно только влажной тканью или очищающей салфеткой, не содержащей спирта. Не погружайте устройство в воду и не мойте его под проточной водой. Не допускайте контакта устройства с едкими растворами, которые могут повредить его внешний вид и функциональность.
14. **НЕ РАЗБИРАТЬ.** Разборка или неправильная сборка может привести к риску поражения электрическим током, пожару или воздействию химических веществ аккумулятора. Гарантия будет аннулирована в случае разбора устройства, аккумулятора, зарядного устройства или удаления каких-либо частей.
15. **ХРАНЕНИЕ УСТРОЙСТВА И ЗАРЯДНОГО КАБЕЛЯ.** Хранить в сухом, прохладном месте. Заряжайте устройство только при температуре окружающей среды от 0°C до 40°C. Не храните

устройство или зарядный кабель USB-C там, где температура может превышать 40°C, например, под прямыми солнечными лучами, в автомобиле или в гараже в летнее время. Заряжайте аккумулятор каждые 3 месяца.

Сканируйте QR-код, чтобы получить копию Декларации о соответствии Регламенту (ЕС) 2019/1020

RU



№	Обозначение	Описание	Расположение
1		Маркировка CE	На табличке с тех. данными
2		Перед использованием прочтите руководство пользователя.	В комплекте
3		Раздельный сбор отходов электрического и электронного оборудования. Примечание: для получения дополнительной информации об утилизации оборудования, его частей и аксессуаров, обращайтесь к местному органу.	На табличке с тех. данными
4	IP22	Классификация IP: Первая цифра 2: Защищен от доступа пальцем к опасным частям, согласно испытаниям шарнирным пальцем Ф 12 мм и длиной 80 мм должен иметь достаточный зазор от опасных частей и защищен от твердых посторонних предметов размером Ф 12,5 мм и более.	На табличке с тех. данными
5		RCM	На этикетке и упаковке

№	Обозначение	Описание	Расположение
6		Применение: тип BF	На табличке с тех. данными
7		Информация о производителе	На табличке с тех. данными
8	UKCA	Знак UKCA для Великобритании	На табличке с тех. данными
9		Bluetooth	На упаковке
10	IC	МК Канада	На табличке с тех. данными
11		Уникальный идентификатор устройства (UDI)	На этикетке и упаковке
12		Дата производства	На табличке с тех. данными

Руководство и декларация производителя – электромагнитное излучение – для всего ОБОРУДОВАНИЯ И СИСТЕМ

РУКОВОДСТВО И ДЕКЛАРАЦИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ –ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ

Theragun Sense предназначен для использования в электромагнитной среде, указанной ниже. Клиент или пользователь Theragun Sense должен убедиться, что он используется в такой среде.		
ТЕСТ	СООТВЕТСТВИЕ	ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ СРЕДА - УКАЗАНИЯ
Радиочастотные излучения CISPR 11	Группа 1	Theragun Sense использует радиочастотную энергию только для своих внутренних функций. Поэтому его RF излучение очень низкое и вряд ли вызовет помехи в близлежащем электронном оборудовании.
Радиочастотные излучения CISPR 11	Класс В	Theragun Sense подходит для использования в любых учреждениях, включая жилые помещения и учреждения, напрямую подключенные к общественной низковольтной сети электроснабжения, которая снабжает здания, используемые в бытовых целях.
Гармонические излучения IEC 61000-3-2	Класс А	
Напряжение/мерцающие излучения IEC 61000-3-3	Соответствует	

Руководство и декларация производителя – электромагнитная устойчивость

Theragun Sense предназначен для использования в электромагнитной среде, указанной ниже. Клиент или пользователь Theragun Sense должен убедиться, что он используется в такой среде.			
ТЕСТ НА УСТОЙЧИВОСТЬ	ТЕСТОВЫЙ УРОВЕНЬ IEC 60601	УРОВЕНЬ СООТВЕТСТВИЯ	ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ СРЕДА - УКАЗАНИЯ
Электростатический разряд (ЭСР) IEC 61000-4-2	± 8 кВ контакт ± 2 кВ, ± 4 кВ, ± 8 кВ, ± 15 кВ воздух	± 8 кВ контакт ± 2 кВ, ± 4 кВ, ± 8 кВ, ± 15 кВ воздух	Полы должны быть деревянными, бетонными или керамическими плитами. Если полы покрыты синтетическим материалом, относительная влажность воздуха должна быть не менее 30 %.
Электростатический переходный процесс / всплеск IEC 61000-4-4	±2кВ для линий электропередач ± 1 кВ для линии входа/выхода	±2кВ для линий электропередач	Качество электропитания должно соответствовать качеству типичной коммерческой или домашней среды.
Выброс IEC 61000-4-5	± 1 кВ дифференциальный режим ± 2 кВ общий режим	± 1 кВ дифференциальный режим	Качество электропитания должно соответствовать качеству типичной коммерческой или домашней среды.
Скачки напряжения, короткие прерывания и колебания напряжения на входных линиях электропитания IEC 61000-4-11	0 % UT; 0,5 цикл g) При 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° и 315° 0 % UT; 1 цикл и 70 % UT; 25/30 циклов Однофазное: при 0° 0 % UT; 250/300 цикл	45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° и 315° 0 % UT; 1 цикл и 70 % UT; 25/30 циклов Однофазное: при 0° 0 % UT; 250/300 цикл	Качество электропитания должно соответствовать типичному коммерческому или домашнему окружению. Если пользователю Theragun Sense требуется непрерывная работа во время перебоев в электроснабжении, рекомендуется, чтобы Theragun Sense питался от источника бесперебойного питания или батареи.
Частота сети (магнитное поле 50/60 Гц) IEC 61000-4-8	30 А/м	30 А/м	Магнитные поля промышленной частоты должны соответствовать уровням, характерным для обычной коммерческой или домашней обстановки.
ПРИМЕЧАНИЕ: U _T - это напряжение сети переменного тока перед применением тестовой нагрузки.			

Theragun Sense предназначен для использования в электромагнитной среде, указанной ниже. Клиент или пользователь **Theragun Sense** должен убедиться, что он используется в такой среде.

ТЕСТ НА УСТОЙЧИВОСТЬ	ТЕСТОВЫЙ УРОВЕНЬ IEC 60601	УРОВЕНЬ СООТВЕТСТВИЯ	ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ СРЕДА - УКАЗАНИЯ
Проводимый RF IEC 61000-4-6	3 (среднеквадратическое напряжение) 150 кГц - 80 МГц 6 В в диапазонах ISM и любительских радиодиапазонов от 0,15 МГц до 80 МГц	3 (среднеквадратическое напряжение) 150 кГц - 80 МГц 6 В в диапазонах ISM и любительских радиодиапазонов от 0,15 МГц до 80 МГц	Портативное и мобильное радиочастотное коммуникационное оборудование не следует использовать ближе к любой части Theragun Sense , включая кабели, чем рекомендуемое расстояние разнесения, рассчитанное по уравнению, применимому к частоте передатчика. Рекомендуемое расстояние разделения: $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P} \quad d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P} \quad d = \left[\frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$ 80 МГц - 800 МГц 800 МГц - 2,7 ГГц, где P - максимальная выходная мощность передатчика в ваттах (Вт) в соответствии с изготовителем передатчика, a d — рекомендуемое расстояние разделения в метрах (м). ^б Напряженность поля от стационарных радиочастотных передатчиков, определяемая электромагнитным обследованием объекта,* должна быть меньше уровня соответствия в каждом диапазоне частот. ^б Вблизи оборудования, обозначенного следующим символом, могут возникать помехи: ПРИМЕЧАНИЕ 1. При 80 МГц и 800 МГц применяется более высокий диапазон частот. ПРИМЕЧАНИЕ 2. Эти рекомендации могут применяться не во всех ситуациях. Электромагнитный зависит от поглощения и отражения от конструкций, предметов и людей. 
Излучаемые радиочастоты IEC 61000-4-3	10 В/м 80 МГц - 2,5 ГГц 385МГц-5785МГц Нормативные испытания на ЗАЩИЩЕННОСТЬ ПОРТА КОРПУСА от радиочастотного оборудования беспроводной связи (см. таблицу 9 стандарта IEC 60601-1-2:2014)	10 В/м 80 МГц - 2,5 ГГц 385МГц-5785МГц Нормативные испытания на ЗАЩИЩЕННОСТЬ ПОРТА КОРПУСА от радиочастотного оборудования беспроводной связи (см. таблицу 9 стандарта IEC 60601-1-2:2014)	
a ISM (промышленные, научные и медицинские) диапазоны от 150 кГц до 80 МГц: 6,765 МГц - 6,795 МГц; 13,553 МГц - 13,567 МГц; 26,957 МГц - 27,283 МГц; и 40,66 МГц - 40,70 МГц. Радиолюбительские диапазоны от 0,15 МГц до 80 МГц: 1,8 МГц - 2,0 МГц, 3,5 МГц - 4,0 МГц, 5,3 МГц - 5,4 МГц, 7 МГц - 7,3 МГц, 10,1 МГц - 10,15 МГц, 14 МГц - 14,2 МГц, 18,07 МГц - 18,17 МГц, 21,0 МГц - 21,4 МГц, 24,89 МГц - 24,99 МГц, 28,0 МГц - 29,7 МГц и 50,0 МГц - 54,0 МГц. b Напряженность поля от стационарных передатчиков, таких как базовые станции для радиотелефонов (сотовых/беспроводных) и наземных мобильных радиостанций, любительских радиостанций, радиостанций AM и FM и телевизионных вещателей, невозможно предсказать теоретически с точностью. Для оценки электромагнитной обстановки, создаваемой стационарными радиочастотными передатчиками, следует рассмотреть возможность проведения электромагнитного обследования объекта. Если измеренная напряженность поля в месте использования Theragun Sense превышает применимый уровень соответствия радиочастотам, указанный выше, следует провести наблюдение за Theragun Sense, чтобы убедиться в его нормальной работе. Если наблюдаются отклонения в работе, могут потребоваться дополнительные меры, такие как переориентация или перемещение Theragun Sense. с В диапазоне частот от 150 кГц до 80 МГц напряженность поля должна быть менее 3 В/м.			

Рекомендуемые расстояния между портативным и мобильным оборудованием радиочастотной связи и **ОБОРУДОВАНИЕМ** или **СИСТЕМОЙ** – для **ОБОРУДОВАНИЯ** и **СИСТЕМ**

Рекомендуемые расстояния между портативным и мобильным оборудованием радиосвязи и **Theragun Sense**

Theragun Sense предназначен для использования в электромагнитной среде, в которой излучаемые радиочастотные помехи контролируются. Клиент или пользователь Theragun Sense может помочь предотвратить электромагнитные помехи, соблюдая минимальное расстояние между портативным и мобильным оборудованием радиосвязи (передатчиками) и Theragun Sense, как рекомендовано ниже, в зависимости от максимальной выходной мощности оборудования связи.

Максимально допустимый выход передатчика Вт	Расстояние в зависимости от частоты передатчика м			
	от 150 кГц до 80 МГц за пределами диапазонов ISM и любительских радиодиапазонов	$d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	от 80 МГц до 800 МГц	от 80 МГц до 800 МГц
	$d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$		$d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	$d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0,01	0,12		0,035	0,07
0,1	0,38		0,63	0,22
1	1,2		2,00	0,70
10	3,8		6,32	2,21
100	12		20,00	70

Для передатчиков с максимальной выходной мощностью, не указанной выше, рекомендуемое расстояние между передатчиками d в метрах (м) может быть рассчитано с помощью уравнения, применимого к частоте передатчика, где P – максимальная выходная мощность передатчика в ваттах (Вт) по данным производителя передатчика.

ПРИМЕЧАНИЕ 1. При частотах 80 МГц и 800 МГц применяется разделяющее расстояние для более высокочастотного диапазона.

ПРИМЕЧАНИЕ 2. Данные рекомендации применимы не во всех ситуациях. На распространение ЭМВ влияют поглощение и отражение от конструкций, предметов и людей.

Maak kennis met de opzetstukken



Dampener –

Te gebruiken op gevoelige of kwetsbare spieren om ongemak en pijntjes te verminderen



Standard Ball –

Gebruik overal om pijn te verlichten en kleine en grote spiergroepen te activeren

Guía de inicio rápido

1. Houd de middelste knop ingedrukt om het apparaat in te schakelen.
2. Selecteer 'Quick Start' of blader door de vooraf ingestelde routines met de knoppen omhoog/omlaag. Druk op de middelste knop om te selecteren.
3. Terwijl je het apparaat gebruikt, geeft het lcd-scherm de druk aan die wordt uitgeoefend.
4. Pas de snelheid aan door met de knoppen omhoog/omlaag door vijf opties te bladeren.
5. Houd de middelste knop ingedrukt om het apparaat uit te schakelen.
6. Druk drie keer snel achter elkaar op de middelste knop om de reisvergrendeling in/uit te schakelen.



**Scan om de volledige gebruiker-
shandleiding te openen en de
Therabody-app te downloaden.**



Haal het maximale uit je behandelingen met de Therabody-app.

Coach by Therabody biedt persoonlijke herstelaanbevelingen op basis van je doelen en activiteitsgegevens. Met de routines ontworpen door experts hoef je niet meer te gissen en weet je precies wanneer en hoe je je Theragun moet gebruiken om sneller te herstellen en beter te presteren.

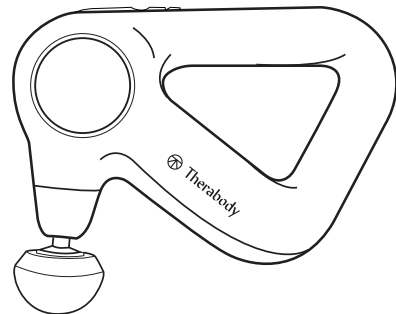
1. Productoverzicht

Theragun Sense

Theragun Sense (2e generatie) is de enige Theragun die speciaal is ontworpen voor stressverlichting, nu nog intuïtiever met ingebouwde begeleide routines en realtime drukfeedback. Het verbeterde LCD-scherm toont hoeveel druk je uitoefent en bevat 4 voorgeïnstalleerde routines, met de mogelijkheid om tot 5 van je favoriete routines uit de Therabody-app te vervangen. Met 5 snelheden, 2 wetenschappelijk ontworpen opzetstukken en een batterijduur van 2 uur is de Theragun Sense licht, stil en gebruiksvriendelijk – ontworpen om moeiteloos in je dagelijkse routine te passen.

Gebruiksdoel

Theragun Sense levert wetenschappelijk bewezen 12 mm percussieve therapie die bedoeld is om dagelijkse pijntjes en kwaaltjes te verlichten en spierontspanning te bevorderen.



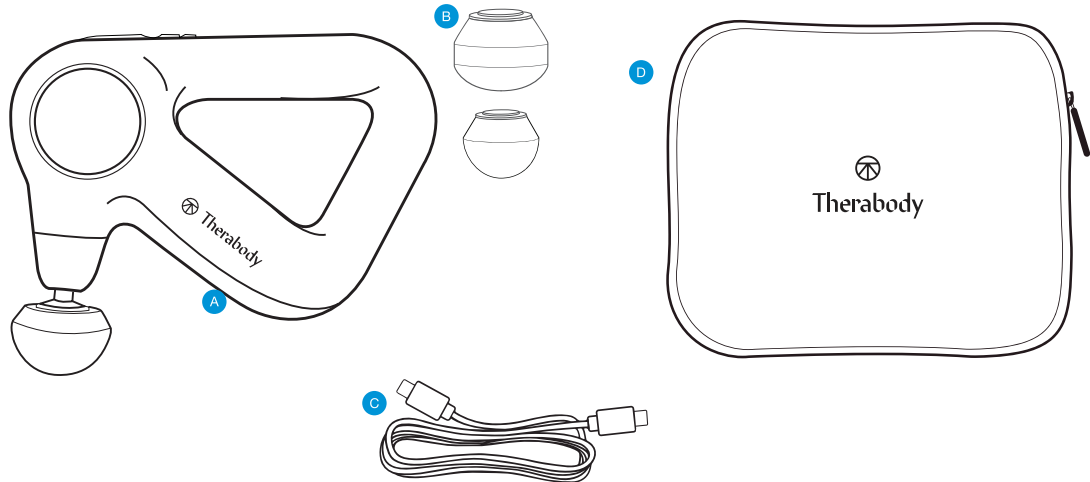
2. Wat zit er in de doos?

A Theragun Sense-apparaat

B Twee opzetstukken (demper, standaardbal)

C USB-C-oplaadkabel

D Reisbuidel



3. Download de Therabody-app

Met Bluetooth-connectiviteit naar de Therabody-app kun je je apparaat verbinden om toegang te krijgen tot extra snelheidsniveaus, instellingen aan te passen, de toegepaste druk bij te houden, de batterijduur te controleren en stapsgewijze begeleide routines te volgen die je helpen het meeste uit elke behandeling te halen.

Ontvang persoonlijke herstelaanbevelingen met Coach by Therabody, nu gratis beschikbaar in de Therabody-app. Ontvang wetenschappelijk onderbouwde herstelplannen die zijn afgestemd op jouw doelen, dagelijkse activiteit en prestatiegegevens van wearables zoals Garmin, Apple Health, Strava of Google Fit.

Met de Therabody-app krijg je toegang tot educatieve inhoud die is afgestemd op jouw unieke wellnessdoelen, activiteiten en zorgen, en leer je hoe je het meeste uit je apparaat kunt halen. Personaliseer je ervaring door begeleide routines direct naar je apparaat te downloaden voor snelle toegang onderweg.

Als je op dit moment de Therabody-app hebt, ga dan verder met stap 3.

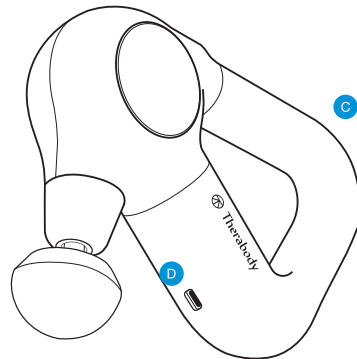
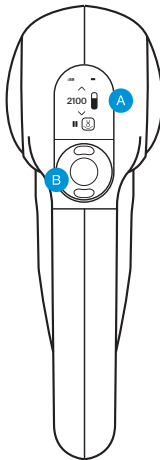
1. Download de Therabody-app in de App Store of de Play Store.
2. Volg de instructies in de app om een nieuw app-account aan te maken en je e-mailadres te verifiëren.
3. Nadat je bent ingelogd, volg je de aanmeldingsstappen om je apparaat met de app te verbinden. Zorg ervoor dat de Bluetooth-instellingen van je telefoon zijn ingeschakeld.
4. Selecteer "Theragun Sense" als je Therabody-apparaat wanneer daarom wordt gevraagd.
5. Houd de aan/uit-knop van je apparaat ingedrukt om het in te schakelen. Het apparaat moet ingeschakeld zijn om het te lokaliseren en te koppelen met de app.
6. Selecteer "Theragun Sense" om de verbinding met het apparaat en de app te bevestigen.
7. Eenmaal aangesloten kun je je behandelingen aanpassen op basis van je voorkeuren. Verken de bibliotheek met begeleide pijn- en stressverlichtingsroutines die je precies laten zien welke spier je moet behandelen en welk opzetstuk je moet gebruiken.



Scan de QR-code om
aan de slag te gaan.

4. Kennismaken met je apparaat

- A** LCD-scherm met hoge resolutie
- B** Knoppenblok
- C** Gepatenteerd driehoekig multi-grip-handvat
- D** USB-C-poort
- E** Verwisselbare percussie-opzetstukken



5. Uw apparaat gebruiken

1. **Pak het apparaat op en houd het vast.** Schuif je hand in de ergonomisch ontworpen, driehoekige handgreep van de Theragun. Het gepatenteerde driehoekige multi-grip handvat van Theragun is driezijdig, zodat je het apparaat vanaf elke kant op verschillende manieren kunt vasthouden. Hierdoor is het gemakkelijker dan ooit om moeilijk bereikbare plekken zoals je rug te behandelen zonder je handen, polsen en onderarmen te belasten.
2. **Zet je apparaat aan.** Om je apparaat aan te zetten, houd je de middelste knop op het apparaat stevig ingedrukt. Het lcd-scherm van het apparaat licht op wanneer het apparaat aanstaat.
3. **Selecteer een behandeling.** Selecteer "Quick Start" om met het apparaat te starten zonder een begeleide routine. Of blader door de vooraf ingestelde begeleide behandelingsroutines met de knoppen omhoog en omlaag, en druk op de middelste knop om een behandelingsroutine te kiezen. Volg de vooraf ingestelde behandeling terwijl het apparaat je begeleidt bij het bewegen tussen spiergroepen. De behandeling die tijdens je laatste sessie is gebruikt, is de standaardbehandeling voor je volgende sessie.
4. **Wissel ingebouwde routines uit.** Via de Therabody-app kun je begeleide routines downloaden naar je apparaat om ze gemakkelijk te volgen. Wissel routines in en uit afhankelijk van je unieke behoeften.
5. **Kies je behandelingsnelheid.** Zodra de gewenste behandeling is geselecteerd, kun je de vijf snelheidsopties doorlopen door op de knoppen omhoog en omlaag te drukken om de behandelingsnelheid te verhogen of verlagen.
6. **Gebruik het apparaat.** Beweeg het apparaat over de te behandelen gebieden en oefen geleidelijk lichte tot

matige druk uit, indien nodig. De druk wordt kort weergegeven op het LCD-scherm wanneer het apparaat druk op je lichaam uitoefent, waarbij één balkje lichte druk aangeeft en drie balkjes diepe druk. Begin niet met direct druk uit te oefenen op een ongemakkelijk gebied. Werk in plaats daarvan langzaam rond het gebied om spanning te verminderen.

7. **Je behandeling aanpassen.** Druk op de middelste knop om je behandeling te onderbreken. Je kunt een behandelingsstap overslaan door de optie overslaan te selecteren, de behandeling stoppen door de afsluutoptie [X] te selecteren, of de behandeling hervatten door op de middelste knop te drukken.
8. **Schakel het apparaat uit.** Om het apparaat uit te schakelen, houd je de middelste knop stevig ingedrukt. Het apparaat wordt automatisch uitgeschakeld als het gebruik gedurende 3 of meer minuten niet op het startscherm wordt gedetecteerd, het apparaat 10 minuten of langer wordt gepauzeerd, of als een continue percussieve behandeling 15 minuten of langer duurt.
9. **Vergrendel het apparaat.** Wanneer het apparaat niet in gebruik is of tijdens transport, vergrendel het om te voorkomen dat het per ongeluk wordt ingeschakeld. Druk drie keer snel op de middelste knop om de vergrendelingsfunctie te starten. Druk nogmaals drie keer snel op de knop om te ontgrendelen.

Automatische uitschakeling

Het apparaat schakelt automatisch uit als het aan staat, maar de percussieve therapie is uitgeschakeld: na 10 minuten als het verbonden is met de Therabody app, of na 3 minuten als het niet verbonden is met de Therabody app.

6. Opzetstukken

Het apparaat heeft twee hoogwaardige, wetenschappelijk ontworpen opzetstukken voor een gepersonaliseerde behandeling. Deze opzetstukken zijn comfortabel en hygiënisch en absorberen geen zweet, lotion of oliën.

NL

Opzetstuk		Spiergroep	Gebruiksdoel
	Dampener	Voor gevoelige of pijnlijke spieren	Gebruik op gevoelige spieren om lichte pijntjes en kwalen te verminderen. Ervaar comfortabele verlichting met het Dampener-opzetstuk. Dit opzetstuk is gemaakt van schuim met een lagere dichtheid en heeft een breed vlak dat het contact met het lichaam maximaliseert. Zo biedt het opzetstuk een verzachtende behandeling met weinig impact om pijntjes en kwalen effectief te verminderen en ervoor te zorgen dat je je op je best voelt.
	Standard Ball	Voor kleine en grote spiergroepen.	Gebruik overal om pijn te verlichten en kleine en grote spiergroepen te activeren. Dit opzetstuk biedt een gerichtere percussiebehandeling met een stevig, kleiner oppervlak en een gemiddeld impactniveau. De Standard Ball is perfect voor snelle reactivering en het verlichten van ongemak. Het opzetstuk levert effectieve verlichting terwijl je bezig bent; perfect voor tijdens het fitnessen.

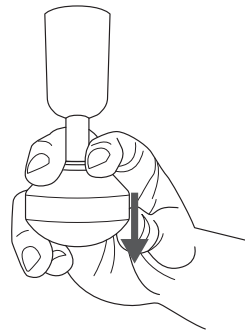
Het koppelen en verwijderen van opzetstukken

1. Zorg dat het apparaat is uitgeschakeld voordat je er opzetstukken opzet of afhaalt.
2. Lijn het hulpstuk uit met de punt van de arm en druk om het aan te sluiten.
3. Om het opzetstuk los te maken, houd je de driehoekige handgreep met de ene hand vast en het opzetstuk met de andere hand. Plaats één vinger aan elke kant van de plastic connector en trek stevig om het opzetstuk los te maken.

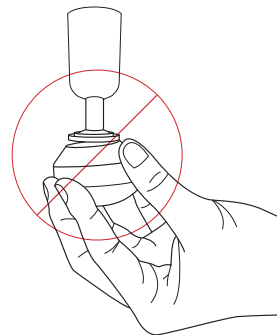
Waarschuwing: plaats je vinger niet tussen het opzetstuk en het uiteinde van de arm, want dit kan leiden tot beknelling en letsel.

**Attachments kunnen worden gebruikt op andere Theragun-apparaatmodellen, waaronder Theragun Prime, Elite, Relief, Sense en Mini-apparaten.*

We adviseren om de opzetstukken te vervangen als je tekenen van slijtage begint te zien. Bezoek therabody.com om alle opzetstukken van Theragun te kopen.



✓
Juist



✗
Onjuist

7. Verzorging, reiniging en opladen

Onderhoud van het apparaat

NL De volgende onderhoudsinstructies zijn belangrijk om ervoor te zorgen dat uw apparaat blijft functioneren zoals het is ontworpen. Als u deze instructies niet opvolgt, is het mogelijk dat uw apparaat niet langer functioneert.

Uw apparaat reinigen

1. Het apparaat is NIET waterdicht en niet geschikt voor de wasmachine. Zorg dat er geen vloeistof of water in het apparaat of de oplaadpoort komt.
2. Zorg dat het apparaat is uitgeschakeld voordat je het schoonmaakt.
3. Om het apparaat schoon te maken, veeg je het oppervlak af met een desinfecterend doekje om eventuele resten te verwijderen.
4. Gebruik zodra er geen vuil meer op het apparaat zit een nieuw desinfectiedoekje om het oppervlak en de opzetstukken met cirkelbewegingen schoon te maken.

Let op: Dit apparaat is niet waterdicht. Maak het apparaat alleen schoon met een vochtige doek of een reinigingsdoekje zonder alcohol door het apparaat af te vegen. Dompel het apparaat niet onder in water en reinig het niet onder stromend water. Laat het apparaat niet in contact komen met bijtende oplossingen, die het uiterlijk en de werking van het apparaat kunnen beschadigen.

Uw apparaat opladen

Als het apparaat aan staat, wordt het batterijniveau van het apparaat continu weergegeven op het LCD-scherm in de rechterbovenhoek.

1. Schakel het apparaat uit voordat je het oplaadt. Het apparaat zal niet inschakelen tijdens het opladen.
2. Sluit het ene uiteinde van de oplaadkabel aan op de USB-C-oplaadpoort op het apparaat. Sluit het andere uiteinde van de oplaadkabel aan op een voedingsadapter.
3. Het batterijpercentage wordt weergegeven op het LCD-scherm tijdens het opladen.
4. Het batterijpictogram wordt volledig groen en toont een oplaadniveau van 100% zodra het opladen is voltooid.
5. Koppel de USB-C-kabel los van het apparaat wanneer het opladen is voltooid.

De batterijduur van het apparaat is maximaal 120 minuten, afhankelijk van de gebruikte behandelinstellingen.

Er wordt bij dit apparaat geen voedingsadapter geleverd. Gebruik de oplaadkabel met een USB-C voedingsadapter van minimaal 5W en een aanbevolen spanning van 5-15V.

Controleer of deze van een gecertificeerde fabrikant is en geen structurele schade heeft opgelopen. Gebruik het apparaat niet tijdens het opladen.

Uw apparaat opbergen en vervoeren

Bewaar het apparaat in het reistasje om het op te bergen en te vervoeren. Bewaar het apparaat op een koele en droge plaats (temperatuur: 0°C - 40°C Luchtvochtigheid: <85% RH). Bewaar het apparaat niet op een plaats waar de temperatuur hoger kan zijn dan 40°C, zoals in direct zonlicht of in een voertuig. Laad de batterij elke 3 maanden op.

8. Handleiding voor probleemoplossing

Scenario	Weergegeven foutcode	Mogelijke oorzaak	Mogelijke oplossingen
De motor stopt met werken	De behandeling of de motor stopt met werken Oververhittingswaarschuwing 1001 verschijnt op het scherm en schakelt vervolgens uit	Batterij raakt oververhit De temperatuur van de batterij overschrijdt 65° tijdens gebruik De batterijtemperatuur overschrijdt 55° tijdens het opladen	Zorg ervoor dat het apparaat is uitgeschakeld, haal het uit de oplader en laat het apparaat 60 minuten rusten.
	De behandeling of de motor stopt Oververhittingswaarschuwing 1002 verschijnt op het scherm en keert dan terug naar Quick Start.	Motor raakt oververhit De motortemperatuur overschrijdt 100°. De motor mag niet starten als de temperatuur hoger is dan 90°.	Zorg ervoor dat het apparaat is uitgeschakeld, haal het uit de oplader en laat het apparaat 60 minuten rusten.
Kan het apparaat niet opladen	n.v.t.	De kabel van de voedingsadapter is niet goed aangesloten op de adapteraansluiting op de console	Controleer of de kabel van de voedingsadapter goed is aangesloten op de adapteraansluiting op de console en of de voedingsadapter is aangesloten op het stopcontact van 100-240 volt. Als dit niet werkt, neem dan contact op met Therabody voor verdere hulp. Raadpleeg https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html voor de beschikbare contactmethoden.
		Het aangesloten stopcontact ligt buiten het bereik van 100-240 Volt	

NL

Scenario	Weergegeven foutcode	Mogelijke oorzaak	Mogelijke oplossingen
Het apparaat laadt erg langzaam op	Langzaam opladen of onvolledig opladen	Mogelijk is er een probleem met de adapter of is het vermogen van de adapter te laag	Zorg ervoor dat je de meegeleverde USB-C-naar-USB-C-kabel gebruikt, of een kabel van een gecertificeerde fabrikant.
			Blijft het probleem zich nog steeds voordoen, neem dan contact op met Therabody voor verdere hulp. Bezoek https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html voor de beschikbare contactmethoden.
Mechanisch geluid	Er is een ratelend geluid als het apparaat aan staat	Interne storing	Neem contact op met Therabody zodat we je verder kunnen helpen. Ga naar https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.htm voor de beschikbare contactmethoden.
Probleem met Bluetooth®-verbinding	Kan geen verbinding maken met de app of het apparaat werkt niet goed als het eenmaal verbonden is	De firmware is niet bijgewerkt naar de nieuwste versie	Werk de firmware van je apparaat bij en probeer opnieuw verbinding te maken met Bluetooth.
		De versie of het systeem van je telefoon kan de connectiviteit niet ondersteunen	Werk je telefoon bij naar de nieuwste versie. Als dit niet werkt, probeer dan de app op een andere telefoon te installeren.

Waarschuwingen en richtlijnen (Voorzorgsmaatregelen en contra-indicaties)

Achtergrond

De producten van Therabody zijn ontworpen om het natuurlijke vermogen van het lichaam om gezondheid en welzijn te bereiken, te stimuleren. Het Therabody-assortiment is gebaseerd op wetenschap en technologie, en geeft mensen toegang tot de therapeutische voordelen van verschillende natuurverschijnselen die passen bij hun behoeften en voorkeuren. Er zijn situaties waarin het raadzaam is om het gebruik van apparaten aan te passen (voorzorgsmaatregelen) of situaties waarin het niet goed is om bepaalde apparaten te gebruiken (contra-indicaties). Lees vóór gebruik alle onderstaande veiligheidsinformatie voor het apparaat.

Belangrijke veiligheidsinformatie

Algemeen gebruik van het apparaat

Lees de volledige waarschuwingen en richtlijnen voordat je het apparaat gebruikt.

Dit apparaat is bedoeld voor gebruik door mensen in goede gezondheid. Dit apparaat is gecontra-indiceerd tegen en mag niet worden gebruikt door of op iemand met een voorgeschiedenis van epilepsie, toevallen of cardiopathie.

Het apparaat wordt niet aanbevolen voor personen met een elektronisch geïmplantiseerd apparaat (zoals een pacemaker), hartritmestoornissen, tumoren of acute voorvallen van ontstekingsziekten. Het apparaat wordt niet aanbevolen voor mensen met arteriosclerose, trombose of implantaten in het behandelde lichaamsgebied.

Raadpleeg vóór gebruik je arts als je zwanger bent en/of borstvoeding geeft. **Staak onmiddellijk het gebruik van het apparaat bij het eerste teken van ongemak.** Als je medische overwegingen hebt, raadpleeg dan je arts voordat je het apparaat gebruikt.

VEILIGHEID, VOORZORGSMATREGELEN EN CONTRA-INDICATIES

Specifieke behandelingen

Deze aanbevelingen zijn gebaseerd op overleg met medisch experts en op gepubliceerd onderzoek met betrekking tot voorzorgsmaatregelen en contra-indicaties op het moment dat deze gebruiksaanwijzing werd afgedrukt. Ga voor actuele informatie naar <https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>.

Voorzorgsmaatregelen:

In deze omstandigheden is zorgvuldigheid vereist en moet het gebruik van het apparaat mogelijk worden aangepast. Raadpleeg een medisch professional als je momenteel een van de volgende aandoeningen hebt of vermoedt dat je een van de volgende aandoeningen hebt, of als je vragen hebt.

- Hypertensie (gecontroleerd)
- Osteopenie
- Osteoporose
- Zwangerschap
- Diabetes
- Spataderen
- Benige uitsteeksels of regio's
- Abnormale sensaties (bijv. gevoelloosheid)
- Gevoeligheid voor druk
- Recente verwonding of operatie
- Scoliose of spinale misvorming
- Medicijnen die de sensaties van de cliënt kunnen veranderen

Contra-indicaties:

Hieronder volgen omstandigheden waarin de mogelijke risico's opwegen tegen de voordelen. Raadpleeg voor gebruik een medische professional.

- Huiduitslag, open wonden, blaren, lokale weefselontsteking, infecties, kneuzingen of tumoren

- Diepe veneuze trombose, osteomyelitis
- Botbreuk of myositis ossificans
- Hypertensie (ongecontroleerd)
- Acute of ernstige hart-, lever- of nierziekte
- Neurologische aandoeningen die leiden tot verlies of verandering van sensaties
- Rechtstreeks aanbrengen op gezicht, keel of geslachtsdelen
- Bloedstoornissen
- Recente operatie of verwonding
- Bindweefselaandoeningen
- Perifere vasculaire insufficiëntie of ziekte
- Medicijnen die het bloed verdunnen of uw sensaties veranderen
- Directe druk op de operatieplek of hardware
- Directe druk op ogen of keel
- Extreem ongemak of pijn gevoeld door de cliënt
- Ernstige scoliose of spinale misvorming
- Pacemaker, ICD of voorgeschiedenis van embolie
- Allergie voor materiaal van het apparaat (TPU, PC+ABS, aluminium, plastic, PA6, PU-schuim en verf)

Beperkte garantie

Voor volledige garantie-informatie kan je terecht op www.therabody.com/warranty.

Klanten die productondersteuning nodig hebben, kunnen terecht op <https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html> voor de beschikbare contactmethoden.

Beperkte garantie uitsluitend bij aankoop bij erkende detailhandelaar

© 2025 Therabody, Inc. Alle rechten voorbehouden.
Patenten op www.therabody.com/patents

Gefabriceerd voor en gedistribueerd door:

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

Therabody International Limited
5th floor, 40 Mespil Road,
DO4C2N4 Dublin, Ierland

Therabody UK Limited
Portsoken House 155-157
The Minorities, Londen,
Verenigd Koninkrijk, EC3N1LJ

Informatie over de batterij van het apparaat - EU
Het gewicht: 0,35 lbs, 160 g
De capaciteit: 2500mAh
De chemie: lithium-ionbatterij

Therabody China Limited
地址: 上海市浦东新区沪南路2218号西楼18层

WAARSCHUWINGEN VOOR HET APPARAAT

LEES ALLE INSTRUCTIES EN WAARSCHUWINGEN IN DEZE HANDLEIDING, OP DE OPLADER EN OP HET APPARAAT VOORDAT U HET APPARAAT EN DE ACCESSOIRES GEBRUIKT OF OPLAADT.

Tref bij gebruik van het apparaat altijd de volgende voorzorgsmaatregelen:

1. **UITSLUITEND IN OVEREENSTEMMING MET DE INSTRUCTIES GEBRUIKEN.** Gebruik alleen de door Therabody aanbevolen accessoires en vervangende onderdelen. Dit apparaat is niet bedoeld om ziekten te diagnosticeren, te verlichten of te behandelen. Het apparaat is een geavanceerd mechanisch hulpmiddel met elektrische componenten. Als het apparaat en de accessoires niet correct worden gebruikt of onderhouden, bestaat er een risico op brand, elektrische schokken of letsel. Als het apparaat en de bijbehorende opzetstukken niet worden gebruikt en onderhouden volgens de instructies in deze handleiding, vervalt de garantie en kan dit leiden tot schade aan het product of lichamelijk letsel. Het apparaat is bedoeld voor commercieel en thuisgebruik.
2. **NIET VOOR KINDEREN.** Het apparaat is niet bedoeld voor gebruik door jonge kinderen of personen met beperkte fysieke, sensorische of redeneringsvermogens of met een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij zij toezicht of instructies over het gebruik van het apparaat krijgen van een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid. Het apparaat is geen speelgoed. Niet spelen met de elektronische componenten, en deze niet buigen of eraan trekken. Vertel kinderen dat ze niet met het apparaat of de accessoires mogen spelen. Personen jonger dan 18 jaar mogen dit apparaat alleen gebruiken onder

- toezicht van een volwassene.
3. **OPLADEN.** Als het apparaat niet inschakelt of de batterij-indicator aangeeft dat de batterij bijna leeg is, laad het apparaat dan voor het eerste gebruik op. Laad de batterij op met de USB-C-kabel (meegeleverd). Zorg bij gebruik van de oplaadkabel (meegeleverd) dat de USB-C-connector volledig in een compatibele voedingsadapter is ingevoerd voordat je de adapter in het stopcontact steekt. Je kunt de batterij ook opladen met kabels van derden die voldoen aan USB-C en aan de toepasselijke nationale regelgeving en internationale en regionale veiligheidsnormen. Andere adapters voldoen mogelijk niet aan de toepasselijke veiligheidsnormen en opladen met dergelijke adapters kan een risico op overlijden of letsel met zich meebrengen. Duw de kabel niet geforceerd op zijn plaats. Laad het apparaat ten minste eens per zes maanden volledig op om schade aan het apparaat en de batterij te voorkomen. Koppel de stroomadapter en de oplaadkabel los wanneer deze niet in gebruik zijn.
 4. **NIET OVERLADEN.** Laat het apparaat niet langer dan een uur aangesloten op de stroomadapter als de batterij volledig is opgeladen. De batterij bevat een beveiligingssysteem om overladen te voorkomen. Overladen kan echter de levensduur in de loop van de tijd verminderen.
 5. **LOCATIES VOOR OPLADEN.** Zorg ervoor dat de batterijstatus-LED UIT is voordat je gaat opladen. Steek de USB-C-kabel in de poort (achter de aan/uit-knop) om het apparaat op te laden. Gebruik het apparaat niet tijdens het opladen. Vermijd contact met de huid wanneer de USB-C is aangesloten op een voedingsbron, aangezien dit ongemak of letsel kan veroorzaken. Ga niet op de USB-C-connector zitten of slapen. Het apparaat dient binnenshuis, op een goed geventileerde, droge plaats te worden opgeladen. Laad het apparaat niet buitenshuis, in een badkamer of binnen een afstand van 3,1 meter van een badkuip of zwembad op. Gebruik het apparaat of de oplader niet op natte oppervlakken en stel de oplader niet bloot aan vocht, regen of sneeuw. Gebruik het apparaat of de compatibele oplader niet in een explosieve omgeving (gasvormige dampen, stof, graan, metaalpoeders of brandbare materialen). Er kunnen vonken vrijkomen die brand kunnen veroorzaken.
 6. **DE OPLADER ONTKOPPELEN.** Trek aan de stekker en niet aan het snoer om het risico op schade aan de stekker en het snoer te verkleinen. Draag de oplader nooit aan het snoer. Houd het snoer uit de buurt van hitte, olie en scherpe randen. Rek het laadsnoer niet uit en zet het snoer niet onder spanning. Hanteer de oplader, de aansluitingen en het apparaat niet met natte handen. Haal altijd de stekker van het apparaat onmiddellijk na gebruik en vóór het reinigen uit het stopcontact. Berg de kabel zo op dat er niemand op kan gaan staan, erover kan struikelen of het apparaat op een andere manier kan beschadigen. Gebruik geen voedingsadapter of oplaadkabel die een harde klap heeft gekregen, is gevallen, is overreden of op een andere manier is beschadigd. Voor langdurige opslag, opbergen met een volledig opgeladen batterij.
 7. Je mag het apparaat of de oplader niet samenpersen, laten vallen of beschadigen. Gebruik geen voedingsadapter of oplaadkabel die een harde klap heeft gekregen, is gevallen, is overreden of op een andere manier is beschadigd. Doorboor en beschadig het apparaat niet. Het doorboren van het apparaat kan het functioneren negatief beïnvloeden.
 8. **ONDERHOUD VAN DE STROOMADAPTER EN OPLAADKABEL.** Koppel de stroomadapter en de oplaadkabel los wanneer deze niet in gebruik zijn. Trek aan de stekker en niet aan de kabel, om het risico op schade aan de stekker en de kabel te verkleinen. Berg de kabel zo op dat er niemand op kan gaan staan, erover kan struikelen of het apparaat op een andere manier kan beschadigen. Houd de kabel uit de buurt van verhitte oppervlakken, olie en scherpe randen. Gebruik dit apparaat nooit als de kabel of de stekker beschadigd is, als het niet goed werkt, als het is gevallen of beschadigd, of als het in het water is gevallen. Trek niet aan de laadkabel en zet deze niet onder spanning. Raak de kabel niet met natte handen aan. Voor langdurige opslag, opbergen met een volledig opgeladen batterij. Therabody is niet verantwoordelijk voor schade die kan optreden door het gebruik van opladers van andere partijen.
 9. **GEBRUIK.** Stop met het gebruik van het apparaat als je hevige pijn voelt. Zorg ervoor dat de LED voor de batterijstatus UIT is wanneer het apparaat niet wordt gebruikt. Houd het apparaat tijdens gebruik altijd in je handen.
 10. **NIET GEBRUIKEN ONDER EEN DEKEN EN/OF KUSSEN.** Er kan oververhitting optreden en het kan brand,

elektrische schokken of letsel veroorzaken.

11. **SERVICE.** Gebruik het apparaat niet als het niet naar behoren werkt, een flinke klap heeft gekregen, is gevallen, is beschadigd, buiten is achtergelaten of in het water is gevallen. Probeer het apparaat niet te repareren of te demonteren. Dit kan een elektrische schok of brand veroorzaken.
12. **ZORG VOOR HET APPARAAT.** Ga voorzichtig om met het apparaat. Het apparaat bevat elektronische onderdelen die beschadigd kunnen raken als ze vallen, verbranden, doorboord of geplet worden. Haal het apparaat niet uit elkaar en probeer het niet zelf te repareren. Demontage van het apparaat kan het beschadigen, de waterbestendigheid aantasten en letsel veroorzaken. Als het apparaat beschadigd is of als er storingen optreden, neem dan contact op met de Therabody Klantenservice. Gebruik geen beschadigd apparaat, bijvoorbeeld bij zichtbaar binnendringend water, aangezien dit letsel kan veroorzaken. Vermijd zware blootstelling aan stof of zand.
13. **REINIGINGSINSTRUCTIES.** Inspecteer het apparaat visueel op duidelijke tekenen van vuilophoping. Veeg je apparaat schoon met een vochtige doek of een alcoholvrij reinigingsdoekje. Laat het apparaat na het schoonmaken goed drogen voordat je het opbergt of aan een volgende behandeling begint. Een goed gereinigd apparaat mag geen zichtbare tekenen van vuil of vocht vertonen. Let op: Dit product is niet waterdicht. Maak het apparaat alleen schoon met een vochtige doek of een reinigingsdoekje zonder alcohol. Dompel het apparaat niet onder in water en reinig het niet onder stromend water. Laat het apparaat niet in contact komen met bijtende oplossingen, die het uiterlijk en de werking van het apparaat kunnen beschadigen.
14. **NIET DEMONTEREN.** Demontage of onjuiste montage kan het risico op elektrische schokken, brand of blootstelling aan chemicaliën van de batterij tot gevolg hebben. De garantie vervalt als het apparaat, de batterijen of de oplader zijn gedemonteerd of als er onderdelen zijn verwijderd.
15. **HET APPARAAT EN DE OPLAADKABEL OPBERGEN.** Bewaren op een koele, droge plaats. Laad het apparaat alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen de 40°C en 0°C. Bewaar het apparaat of de oplaadkabel niet op een plek waar de temperatuur hoger kan zijn dan 40 °C, zoals in direct zonlicht, in

een voertuig of in een metalen gebouw in de zomer. Laad de batterij elke 3 maanden op.

Scan de QR-code voor een kopie van de conformiteitsverklaring onder Verordening (EU) 2019/1020



Nr.	Picto-gram	Beschrijving	Locatie van het etiket
1		CE-markering	Op het classificatie-etiket
2		Lees voor gebruik de gebruikershandleiding.	In de verpakking
3		Gescheiden inzameling van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur. Opmerking: Neem voor meer informatie over het weggooien van apparatuur, onderdelen en accessoires contact op met je plaatselijke distributeur.	Op het classificatie-etiket
4	IP22	IP-classificatie: Het eerste cijfer 2: Beschermd tegen toegang tot gevaarlijke onderdelen met een vinger, en de verbonden testvinger van 12 mm Φ , 80 mm lengte, moet voldoende afstand hebben tot gevaarlijke onderdelen en beschermd zijn tegen vaste vreemde voorwerpen van 12,5 mm Φ en groter.	Op het classificatie-etiket
5		RCM-markering	Op het classificatie-etiket en de verpakking

Nr.	Picto-gram	Beschrijving	Locatie van het etiket
6		Type BF toepasbaar onderdeel	Op het classificatie-etiket
7		Informatie van de fabrikant	Op het classificatie-etiket
8		UKCA-markering voor het VK	Op het classificatie-etiket
9		Bluetooth	Op de verpakking
10		IC Canada	Op het classificatie-etiket
11		Unique Device Identification (UDI)	Op het classificatie-etiket en de verpakking
12		Vervaardigingsdatum	Op het classificatie-etiket

Richtlijnen en verklaring van de fabrikant – elektromagnetische emissie – voor alle APPARATUUR EN SYSTEMEN

RICHTLIJNEN EN VERKLARING VAN DE FABRIKANT – ELEKTROMAGNETISCHE EMISSIE

De Theragun SENSE is bedoeld voor gebruik binnen de hieronder gespecificeerde elektromagnetische omgeving. De klant of de gebruiker van Theragun SENSE moet ervoor zorgen dat het in een dergelijke omgeving wordt gebruikt.		
EMISSIETEST	NALEVING	ELEKTROMAGNETISCHE OMGEVING - RICHTLIJNEN
RF-emissies CISPR 11	Groep 1	De Theragun SENSE gebruikt RF-energie alleen voor zijn interne werking. De RF-uitstoot is daarom zeer laag en zal waarschijnlijk geen storing veroorzaken in elektronische apparatuur in de buurt.
RF-emissies CISPR 11	Klasse B	De Theragun SENSE is geschikt voor gebruik in alle instellingen, inclusief huishoudelijke instellingen en instellingen die rechtstreeks zijn aangesloten op het openbare laagspanningsnetwerk dat gebouwen voor huishoudelijke doeleinden van stroom voorziet.
Harmonische emissies IEC 61000-3-2	Klasse A	
Spanningsfunctie / flickeremissies IEC 61000-3-3	Voldoet aan	

Richtlijnen en verklaring van de fabrikant – elektromagnetische immuiniteit

De Theragun SENSE is bedoeld voor gebruik binnen de hieronder gespecificeerde elektromagnetische omgeving. De klant of de gebruiker van de Theragun SENSE moet ervoor zorgen dat het apparaat in een dergelijke omgeving wordt gebruikt.			
IMMUNITEITSTEST	IEC 60601 TESTNIVEAU	NALEVINGSNIVEAU	ELEKTROMAGNETISCHE OMGEVING - RICHTLIJNEN
Elektrostatische ontlading (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV contact ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV lucht	± 8 kV contact ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV lucht	Vloeren moeten van hout, beton of keramische tegels zijn. Als vloeren bedekt zijn met synthetisch materiaal, moet de luchtvochtigheid minstens 30% zijn.
Elektrostatische overspanning / piek IEC 61000-4-4	±2kV voor voedingslijnen ±1kV voor in-/uitgangslijnen	±2kV voor voedingslijnen	De kwaliteit van de netspanning moet die van een typische commerciële of thuisomgeving zijn.
Piek IEC 61000-4-5	±1kV differentiële modus ±2kV (reguliere modus)	±1kV differentiële modus	De kwaliteit van de netspanning moet die van een typische commerciële of thuisomgeving zijn.
Spanningsdips, korte onderbrekingen en spanningsvariaties op voedingsinvoerlijnen IEC 61000-4-11	0% UT; 0,5 cyclus g) Bij 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° en 315° 0 % UT; 1 cyclus en 70 % UT; 25/30 cycli Eenfase: bij 0° 0 % UT; 250/300 cyclus	45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° en 315° 0 % UT; 1 cyclus en 70 % UT; 25/30 cycli Eenfase: bij 0° 0 % UT; 250/300 cyclus	De kwaliteit van de netspanning moet die van een typische commerciële of thuisomgeving zijn. Als de gebruiker van de Theragun SENSE tijdens stroomonderbrekingen moet kunnen blijven werken, wordt aanbevolen dat de Theragun SENSE wordt gevoed via een ononderbreekbare stroomvoorziening of een batterij.
Stroomfrequentie (50/60 Hz magnetisch veld) IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Magnetische velden met een netfrequentie moeten een niveau hebben dat kenmerkend is voor een typische locatie in een typische commerciële of thuisomgeving.
OPMERKING U _T is de wisselstroomnetspanning vóór toepassing van het testniveau.			

De **Theragun SENSE** is bedoeld voor gebruik binnen de hieronder gespecificeerde elektromagnetische omgeving. De klant of de gebruiker van de **Theragun SENSE** moet ervoor zorgen dat het apparaat in een dergelijke omgeving wordt gebruikt.

IMMUNITEITSTEST	IEC 60601 TESTNIVEAU	NALEVINGSNIVEAU	ELEKTROMAGNETISCHE OMGEVING - RICHTLIJNEN
Uitgevoerde RF IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz tot 80 MHz 6 V bij ISM- en amateurradiobanden tussen 0,15 MHz en 80 MHz	3 Vrms 150 kHz tot 80 MHz 6 V bij ISM- en amateurradiobanden tussen 0,15 MHz en 80 MHz	Draagbare en mobiele RF-communicatieapparatuur mag niet dichterbij enig onderdeel van de Theragun SENSE , inclusief kabels, worden gebruikt dan de aanbevolen scheidingsafstand berekend op basis van de vergelijking die van toepassing is op de frequentie van de zender. Aanbevolen afstand tussen apparaten: $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P} \quad d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P} \quad d = \left[\frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$ 80 MHz tot 800 MHz 800 MHz t/m 2,7 GHz waarbij p het maximale uitgangsvermogen van de zender is in watt (W) volgens aan de fabrikant van de zender en d is de aanbevolen scheidingsafstand in meters (m). ^b Veldsterkten van vaste RF-zenders, zoals bepaald door een elektromagnetisch locatieonderzoek, ^a moeten lager zijn dan het nalevingsniveau in elk frequentiebereik. ^b Er kan interferentie optreden in de buurt van apparatuur die is gemarkeerd met het volgende symbool: 
Uitgestraalde RF IEC 61000-4-3	10 V/m 80 MHz t/m 2,5 GHz 385MHz-5785MHz Testspecificaties voor BEHUIZINGSPHOORT- IMMUNITEIT voor draadloze RF-communicatieapparatuur (raadpleeg tabel 9 van IEC 60601-1-2:2014)	10 V/m 80 MHz t/m 2,5 GHz 385MHz-5785MHz Testspecificaties voor BEHUIZINGSPHOORT- IMMUNITEIT voor draadloze RF- communicatieapparatuur (raadpleeg tabel 9 van IEC 60601-1-2:2014)	

a De ISM-banden (industriële, wetenschappelijke en medische) tussen 150 kHz en 80 MHz zijn 6,765 MHz tot 6,795 MHz; 13,553 MHz tot 13,567 MHz; 26,957 MHz tot 27,283 MHz; en 40,66 MHz tot 40,70 MHz. De amateurradiobanden tussen 0,15 MHz en 80 MHz zijn 1,8 MHz tot 2,0 MHz; 3,5 MHz tot 4,0 MHz; 5,3 MHz tot 5,4 MHz; 7 MHz tot 7,3 MHz; 10,1 MHz tot 10,15 MHz; 14 MHz tot 14,2 MHz; 18,07 MHz tot 18,17 MHz; 21,0 MHz tot 21,4 MHz; 24,89 MHz tot 24,99 MHz; 28,0 MHz tot 29,7 MHz en 50,0 MHz tot 54,0 MHz.

b Veldsterkten van vaste zenders, zoals basisstations voor radio (cellulaire/draadloze) telefoons en landmobiele radio's, amateurradio, AM- en FM-radio-uitzendingen en tv-uitzendingen kunnen theoretisch niet nauwkeurig worden voorspeld. Om de elektromagnetische omgeving als gevolg van vaste RF-zenders te beoordelen, moet een elektromagnetisch locatieonderzoek worden overwogen. Als de gemeten veldsterkte op de locatie waar de Theragun SENSE wordt gebruikt hoger is dan het toepasselijke RF-conformiteitsniveau hierboven, moet de Theragun SENSE worden geobserveerd om de normale werking te controleren. Als er abnormale prestaties worden waargenomen, kunnen aanvullende maatregelen nodig zijn, zoals het opnieuw richten of verplaatsen van de Theragun SENSE.

c In het frequentiebereik van 150 kHz t/m 80 MHz moet de veldsterkte minder zijn dan 3 V/m.

Aanbevolen scheidingsafstanden tussen draagbare en mobiele RF-communicatieapparatuur en de APPARATUUR of het SYSTEEM - voor APPARATUUR en SYSTEMEN

Aanbevolen scheidingsafstanden tussen draagbare en mobiele RF-communicatieapparatuur en de **Theragun SENSE**

De Theragun SENSE is bedoeld voor gebruik in een elektromagnetische omgeving waarin uitgestraalde RF-storingen onder controle worden gehouden. De klant of de gebruiker van de Theragun SENSE kan elektromagnetische interferentie helpen voorkomen door een minimale afstand aan te houden tussen draagbare en mobiele RF-communicatieapparatuur (zenders) en de Theragun SENSE, zoals hieronder wordt aanbevolen, in overeenstemming met het maximale uitgangsvermogen van de communicatieapparatuur.

Nominale maximum uitvoer van de zender W	Scheidingsafstand op basis van de frequentie van de zender m			
	150 kHz t/m 80 MHz buiten ISM- en amateurradiobanden $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	150 kHz t/m 80 MHz binnen ISM- en amateur radiobanden $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	80 MHz t/m 800 MHz $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	80 MHz t/m 800 MHz $d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0,01	0,12	0,20	0,035	0,07
0,1	0,38	0,63	0,11	0,22
1	1,2	2,00	0,35	0,70
10	3,8	6,32	1,10	2,21
100	12	20,00	35	70

Voor zenders met een maximaal uitgangsvermogen dat niet hierboven is vermeld, kan de aanbevolen scheidingsafstand d in meters (m) worden geschat met behulp van de vergelijking die van toepassing is op de frequentie van de zender, waarbij P het maximale uitgangsvermogen van de zender in watt (W) bedraagt volgens de fabrikant van de zender.

OPMERKING 1 Bij 80 MHz en 800 MHz geldt de scheidingsafstand voor het hogere frequentiebereik.

OPMERKING 2 Deze richtlijnen zijn mogelijk niet op alle situaties van toepassing. Elektromagnetische verspreiding wordt beïnvloed door absorptie en reflectie van structuren, objecten en mensen.



Therabody

Born in Los Angeles, CA.
Designed for everybody.



@Therabody