



Therabody

THERAGUN PRO Plus

Manuál

1. Přehled produktu

THERAGUN PRO Plus

Váš partner pro zdraví mysli a těla.

Zvyšte svůj výkon se zařízením Theragun PRO Plus, naším inovativním novým multiterapeutickým zařízením, které kombinuje naši nejsilnější masáž hlubokých svalů s LED světelnou terapií, vibrační terapií, tepelnou terapií a terapií chladem pro rychlejší a efektivnější zotavení.

Používejte každou terapii jednotlivě nebo kombinujte terapie pro účinnější léčbu vašeho těla. Přístroji Theragun PRO důvěřují profesionálové a je vědecky prokázáno, že zmírňuje bolest, léčí klouby, zlepšuje pohyblivost, optimalizuje zotavení, zvyšuje fyzickou a duševní výkonnost. Zařízení Theragun PRO Plus, vybavené vestavěným biometrickým senzorem, řízeným dýcháním a rutinami krok za krokem, jde tam, kam se dosud žádný masážní přístroj nedostal..

2. Stáhněte si aplikaci Therabody a vytěžte ze svého zařízení maximum.

Připojte své zařízení Theragun PRO Plus k aplikaci Therabody a získáte přístup k úvodnímu a vzdělávacímu obsahu, který vám pomůže seznámit se s vaším zařízením. Aplikace Therabody vám s podrobnými řízenými postupy a doporučeními ukáže, jak ze svého zařízení Theragun PRO Plus vytěžit maximum.



Začněte naskenováním QR kódu.

3. Připojte zařízení Theragun PRO Plus k aplikaci Therabody

Začněte zde, pokud jste novým uživatelem aplikace Therabody

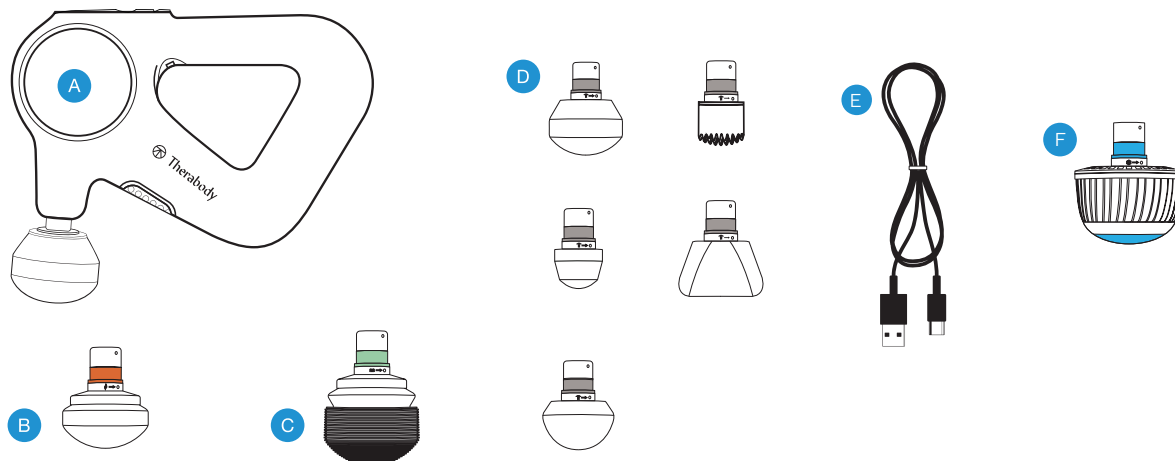
1. Stáhněte si aplikaci Therabody z App Store nebo Play Store.
2. Podle pokynů v aplikaci vytvořte nový účet aplikace Therabody a ověřte svůj e-mail.
3. Stisknutím a podržením středního tlačítka zapněte zařízení Theragun PRO Plus. Aby bylo možné najít aplikaci Therabody a spárovat ji, musí být vaše zařízení Theragun PRO Plus zapnuté.
4. Přihlaste se a postupujte podle pokynů k připojení zařízení Theragun PRO Plus k aplikaci. Ujistěte se, že je v telefonu povoleno nastavení Bluetooth.
5. Po zobrazení výzvy vyberte jako zařízení Therabody „Theragun PRO Plus“.
6. Po připojení se můžete naučit používat své zařízení, procházet katalog vědecky podložených podrobných rutin a stahovat přizpůsobené rutiny do vašeho Theragun PRO Plus.

Začněte zde, pokud jste dříve používali aplikaci Therabody

1. Otevřete aplikaci Therabody a přejděte na domovskou obrazovku.
2. Stisknutím a podržením středního tlačítka zapněte zařízení Theragun PRO Plus. Aby bylo možné najít aplikaci Therabody a spárovat ji, musí být vaše zařízení Theragun PRO Plus zapnuté.
3. Klepnutím na záhlaví domovské obrazovky přidejte nové zařízení. Ujistěte se, že je v telefonu povoleno nastavení Bluetooth.
4. Po zobrazení výzvy vyberte jako zařízení Therabody „Theragun PRO Plus“.
5. Po připojení se můžete naučit používat své zařízení, procházet katalog vědecky podložených podrobných postupů a stahovat přizpůsobené rutiny do zařízení Theragun PRO Plus.

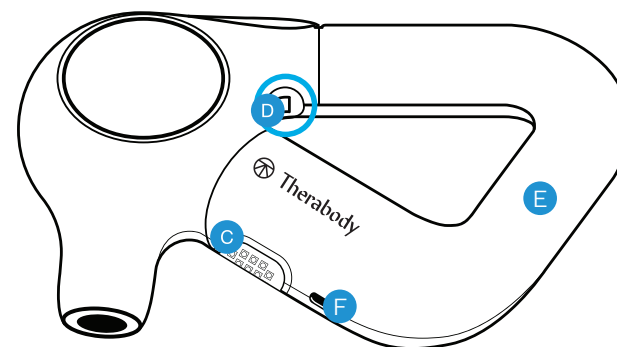
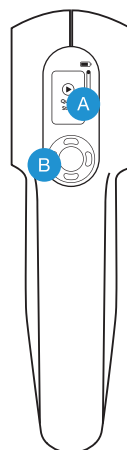
4. Obsah balení:

- A Zařízení Theragun PRO Plus
- B Tepelný nástavec
- C Vibrační nástavec
- D Pět perkusních nástavců (tlumič, palec, standardní kulička, mikrobod, klín)
- E USB-C nabíjecí kabel
- F* Za studena se prodává samostatně)



5. Seznámení se svým zařízením Theragun

- A Displej s vysokým rozlišením TFT LCD
- B Obrazovka Tlačítková podložka
- C Infračervená LED světelná terapie
- D Biometrický senzor
- E Patentovaná trojúhelníková
- F Víceúchopová rukojeť USB-C Port



6. Začínáme

Zapnutí a vypnutí zařízení Theragun.

Chcete-li zapnout zařízení Theragun PRO Plus, pevně stiskněte středové tlačítko na zařízení. Pevným stisknutím stejného tlačítka vypnete zařízení.

Krok 1

Zvedněte a podržte zařízení.

Zasuňte ruku do ergonomicky navržené trojúhelníkové rukojeti Theragun. Náš patentovaný trojúhelníkový design rukojeti Theragun s více úchopy je třístranný, takže můžete zařízení Theragun PRO Plus držet z jakékoli strany různými způsoby, takže je snazší než kdy jindy bez námahy ošetřovat těžko dostupná místa, jako jsou vaše záda, na ruce, zápěstí a předloktí.

Krok 2

Zapněte a vyzkoušejte zařízení.

Pevně stiskněte středové tlačítko pro zapnutí zařízení. TFT LCD obrazovka zařízení se rozsvítí, když je zařízení zapnuté. Můžete vybrat Rychlý start nebo přepínat mezi různými postupy ošetření pomocí tlačítek nahoru a dolů. Prostředním tlačítkem vyberte léčbu. Pohybujte zařízením Theragun PRO Plus tam a zpět po ošetřované oblasti a experimentujte s různými mírami lehkého až středního tlaku na vaše tělo. Nezačínajte tlakem přímo na oblast nepohodlí. Místo toho pracujte pomalu kolem oblasti, abyste snížili napětí.

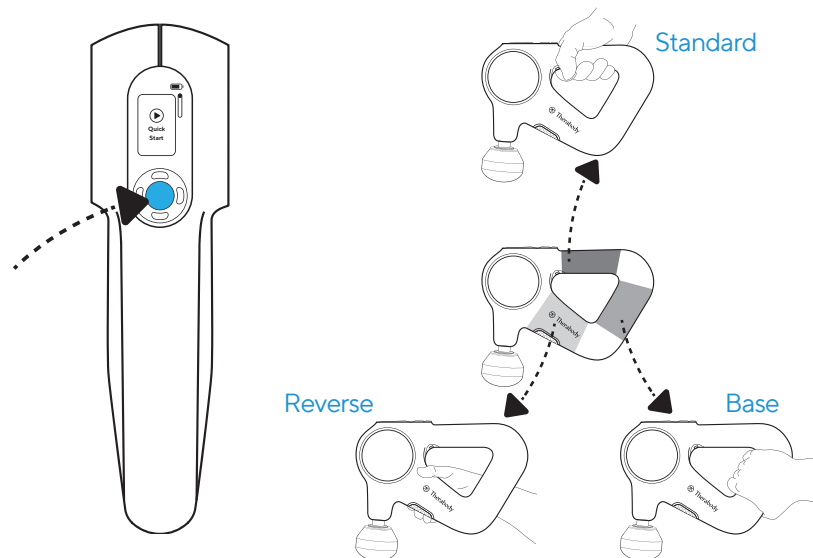
Krok 3

Použijte aplikaci Therabody

Připojte svůj Theragun PRO Plus k aplikaci Therabody, abyste se dozvěděli více o tom, jak zařízení používat, získajte přístup k řízeným rutinám, které pokrývají všechny typy terapií, a získajte doporučení na základě vašich osobních wellness cílů, aktivit a obav. Pomocí aplikace Therabody si také můžete stáhnout řízené rutiny přímo do svého zařízení Theragun PRO Plus pro rychlý přístup na cestách.

7. Pomocí zařízení Theragun PRO Plus

1. Vyberte nástavec pro perkusivní terapii a připojte jej k vašemu zařízení.
2. Zasuňte ruku do ergonomicky navržené rukojeti Theragun Triangle. Pevně stiskněte středové tlačítko na přední straně zařízení pro zapnutí zařízení Theragun PRO Plus. TFT LCD obrazovka zařízení se rozsvítí, když je zařízení zapnuté.
3. Vyberte „Rychlý start“, chcete-li začít používat přístroj bez řízené rutiny, nebo přepínejte mezi přednastavenými řízenými rutinami ošetření a stisknutím prostředního tlačítka vyberte rutinu ošetření.
4. Jakmile je zvoleno požadované ošetření, přepínejte mezi pěti možnostmi rychlosti pro zvýšení nebo snížení rychlosti ošetření.
5. Pohybujte zařízením po oblastech, které potřebují ošetření, a podle potřeby postupně vyvíjejte mírný až mírný tlak. Měřič síly se na TFT LCD displeji na okamžik zobrazí, když je zařízení vyvinuto tlakem na vaše tělo.
6. Dodržujte přednastavenou léčbu, zatímco vás zařízení vede k pohybu mezi svalovými skupinami.
7. Chcete-li léčbu pozastavit, přeskočit, ukončit nebo obnovit, přepněte na příslušný indikátor a krátce stiskněte tlačítko.



8. Infračervená LED světelná terapie. Zařízení Theragun PRO Plus je vybaveno 13 LED světly pro poskytování infračervené LED světelné terapie. Chcete-li do své rutiny přidat terapii infračerveným světlem LED, přepněte na indikátor infračerveného LED světla. Krátkým stisknutím infračervenou LED světelnou terapii zapnete a krátkým stisknutím ji vypnete. Infračervená LED světelná terapie je nejúčinnější při aplikaci přímo na kůži. Infračervená LED světelná terapie bude aplikována na ošetřovanou oblast současně s perkusivní, vibrační a tepelnou terapií. Chcete-li maximalizovat výhody léčby, použijte přibližně 90 sekund na každou ošetřovanou oblast. Infračervená LED světelná terapie se během léčby nachlazením nezapne.

9. Vibrační terapie. Chcete-li do své rutiny přidat vibrační terapii, připojte k zařízení vibrační nástavec. Pokračujte krokem 2 a použijte zařízení s vibračním nástavcem.

10. Tepelná terapie. Chcete-li do své rutiny přidat tepelnou terapii, připojte k zařízení nástavec tepelné terapie. Krátkým stisknutím pravého tlačítka přepnete na indikátor tepla. Krátce stiskněte

nahoru pro zvýšení teploty ohřevu a krátkým stisknutím tlačítka dolů pro zvýšení teploty ohřevu. K dispozici jsou tři nastavení horké teploty, nízká, střední a vysoká.

A. Nízká: Pokud s tepelnou terapií začínáte, použijte nastavení nízké teploty.

B. Střední: Pro výkon použijte nastavení střední teploty.

C. Vysoká: Používejte nastavení vysoké teploty na lehkém oblečení nebo při rychlém pohybu po ošetřované oblasti.

11. Chladová terapie. *Nástavec pro studenou terapii se prodává samostatně. Chcete-li do své rutiny přidat Cold Therapy, připojte k zařízení nástavec Cold Therapy. Krátkým stisknutím pravého tlačítka

přepněte na indikátor chladu. Krátkým stisknutím tlačítka nahoru se teplota sníží a naopak. K dispozici jsou tři nastavení nízké teploty, nízká, střední a vysoká.

A. Nízká: Používejte nastavení nízké teploty na citlivých místech a pokud s terapií chladem teprve začínáte.

B. Střední: Použijte nastavení střední teploty pro zotavení celého těla a celkové nepohodlí.

C. Vysoká: Použijte nastavení vysoké teploty pro cílenou úlevu od bolesti.

12. Stisknutím a podržením středního tlačítka napájení vypnete zařízení.

8. Výhody terapie

Režim terapie	Terapeutická oblast	Doporučené použití Kdy a kde použít
Pouze perkusivní terapie	Svaly	Používejte jako každodenní masáž po dobu až dvou minut na sval ke snížení napětí a zlepšení flexibility.
Perkusivní terapie + terapie infračerveným LED světlem	Svaly	Použijte až 60 sekund na sval, abyste maximalizovali zahřátí tím, že uvolní ztuhlé svaly a pomohou předcházet bolestem, což vám umožní podávat nejlepší výkony.
Perkusivní terapie + tepelná terapie	Svaly	Použijte až 60 sekund na sval, abyste urychlili zotavení snížením bolesti, posílením krevního oběhu a stimulací hojení.
Perkusivní terapie + tepelná terapie + Infračervená LED světelná terapie	Svaly	Použijte tuto masáž s nejvyšší intenzitou po dobu až 60 sekund na sval ke stimulaci krevního oběhu a snížení bolesti.
Pouze vibrační terapie	Klouby + svaly	Použijte po dobu až 5 minut na bolavé a citlivé svaly a klouby pro zvýšení krevního oběhu a snížení bolesti a ztuhlosti.
Vibrační terapie + infračervená LED světelná terapie	Klouby + svaly	Použijte až 3 minuty na bolavé a citlivé svaly a klouby, abyste stimulovali hojení, podpořili krevní oběh a zlepšili regeneraci.
Léčba chladem (studený nástavec se prodává samostatně)	Klouby + svaly	Použijte 2-5 minut na svaly a klouby ke snížení otoku, zánětu a bolesti.

9. Použití biometrického senzoru zařízení Theragun PRO Plus

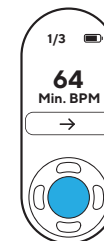
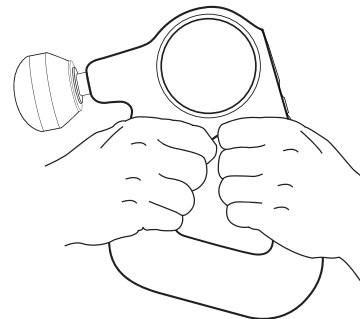
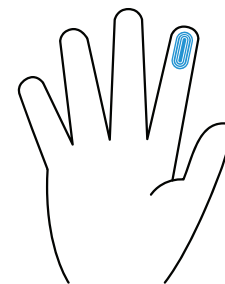
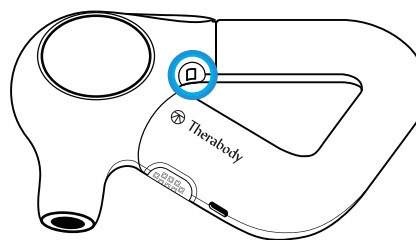
Přístup k rutinám pomocí biometrického senzoru v aplikaci Therabody

Pomocí aplikace Therabody získáte přístup ke katalogu dechových rutin, které využívají biometrický senzor k měření a zobrazení vaší srdeční frekvence. Rutiny, které se připojují k biometrickému senzoru, jsou označeny ikonou srdeční frekvence.

Chcete-li použít biometrický senzor zařízení, držte zařízení v poloze „dvojitého úchopu“ a přitom držte špičkou ukazováčku (ukazováčku) umístěného na biometrickém senzoru. Zakryjte celý senzor špičkou vašeho prstu.



Biometrický senzor nemačkejte ani silně netlačte, protože to může vést k nepřesným údajům. Podepřete váhu zařízení volnou rukou nebo jej opřete o tělo, abyste snížili tlak na biometrický senzor.



Přednastavený řízený dechový režim

Zařízení Theragun PRO Plus poskytuje přednastavené vědecky podložené řízené dýchání, které vám pomůže uvolnit se. Nav hlavní nabídce stiskněte tlačítko dolů pro přepínání mezi přednastavenými možnostmi a přejděte na předvolbu Dýchání. Držte zařízení v poloze „double-grip“, přičemž špičku ukazováčku (ukazováčku) držte umístěnou na biometrickém senzoru. The zařízení bude vibrovat určitou rychlostí, aby vás provedlo uklidňujícím nádechem a výdechem. Během této rutiny, přístroj Theragun PRO Plus měří vaši tepovou frekvenci. Níže se zobrazí vaše nejnižší (minimální) srdeční frekvence ošetření jako zpětná vazba o vaší úrovni relaxace během ošetření. Cílem je snížit tepovou frekvenci.

Skenování srdeční frekvence a zobrazení na zařízení

Klepnutím prstu zjistíte aktuální tepovou frekvenci. Zapněte zařízení a dvakrát klepněte na biometrický senzor jedním prstem. Najděte si pohodlnou polohu, kde špička vašeho ukazováčku zcela zakrývá biometrický senzor. Minimalizujte pohyb, dokud se na obrazovce nezobrazí vaše aktuální srdeční frekvence – přibližně 15–30 sekund. Minimalizujte pohyb a nemačkejte silně ani netlačte na biometrický senzor, protože to může vést k nepřesným odečtům.

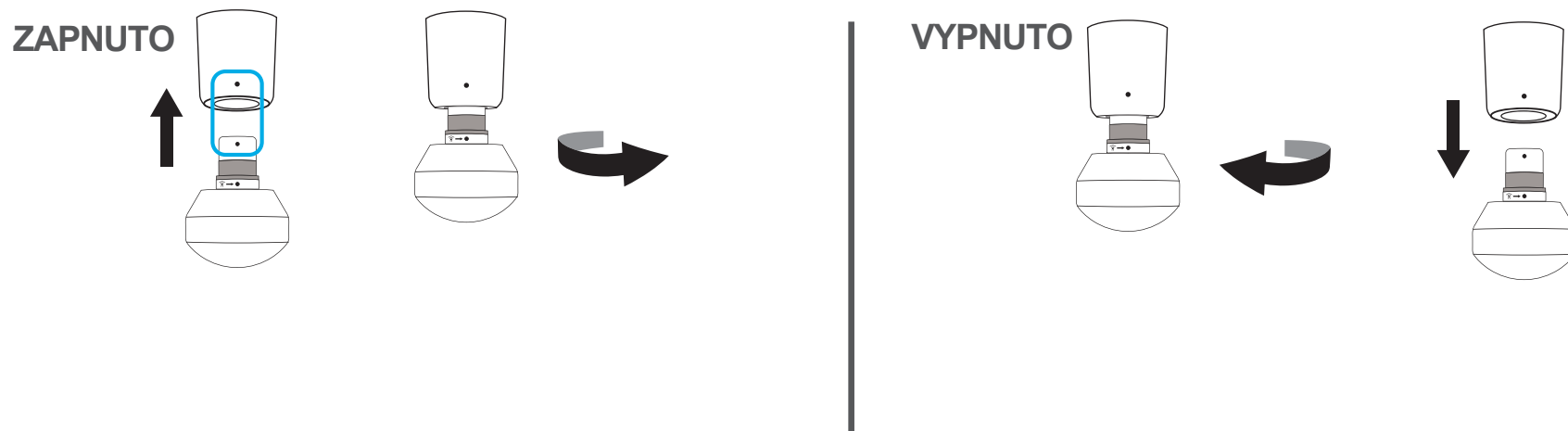
Vaše biometrické informace nebudou společností Therabody nebo jejími přidruženými společnostmi přístupné ani je jinak nevyužije, pokud se výslovně nepřihlásíte ke sdílení těchto údajů s námi prostřednictvím aplikace Therabody, a budou použity pouze v souladu se Zásadami ochrany osobních údajů společnosti Therabody.

10. Připojení příloh

1. Před připojením nebo odpojením jakýchkoliv nástavců se ujistěte, že je zařízení vypnuté.
2. Zarovnejte bílou tečku na zařízení s bílou tečkou na nástavci. Vložte nástavec do ramene zařízení, otočte a zajistěte na místě.
3. Chcete-li nástavec odemknout a sejmut, otočte jej v opačném směru a stáhněte jej.

*Připojujte pouze nástavce, které jsou součástí zařízení Theragun PRO Plus, nebo studený nástavec, který se prodává samostatně. Nástavce z jiných zařízení Theragun nejsou kompatibilní s vaším zařízením Theragun PRO Plus.

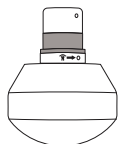
Varování: Nevkládejte prst mezi nástavec a konec paže, protože to může způsobit skřípnutí nebo zranění.



11. Použití příloh

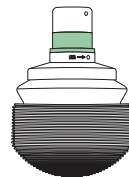
Přístroj Theragun PRO Plus má osm vysoce kvalitních nástavců navržených pro personalizovanější ošetření. Pět perkusních nástavců, Dampener, Standard Ball, Thumb, Micro-point a Wedge, a Vibration, Heat a *Cold nástavce jsou pohodlné a hygienické, aniž by absorbovaly pot, mléko nebo oleje.

* Studený nástavec se prodává samostatně



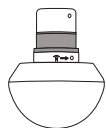
Tlumič - Pro citlivá nebo citlivá místa a celkové použití.

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



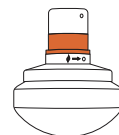
Vibrace - Pro klouby a kosti

Ulevte od bolesti kloubů a ošetřete citlivá místa. Použijte Vibrační nástavec k zacílení bolesti kloubů a ošetření kostních oblastí. Vibrační nástavec zvyšuje cirkulaci pro ošetření citlivých oblastí.



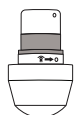
Standardní míč - Pro velké a malé svalové skupiny

Pro masáž celého těla použijte nástavec Standard Ball. Nástavec Standard Ball je speciálně navržen pro celkové použití na velké i malé svalové skupiny. S menším tvarem a vyšší úrovní nárazu než Dampener je pevnější variantou pro celkové použití a je vašim oblíbeným nástavcem pro napětí.



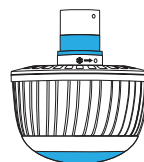
Teplo - Pro svaly

Uvolněte ztuhlé svaly a urychlete regeneraci. Použijte tepelný nástavec k uvolnění ztuhlých svalů před tréninkem nebo po tréninku pro urychlení svalové regenerace.



Palec – pro spouštěvé body a spodní část zad.

Ulevte od bolesti pomocí vysokotlakého nástavce na palec. Tento nástavec je speciálně navržen tak, aby napodoboval lidský palec, a používejte jej pro bodovou terapii v dolní části zad. Použijte palec kdekoli, kde jste jinak používali palec pro úlevu od bolesti..



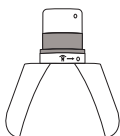
Studená (prodává se samostatně) - Pro klouby a svaly

Snižte zánět, bolest a otok. Použijte studený nástavec ke zmírnění otoků a snížení zánětu.



Micro-point - Pro zvýšenou stimulaci.

Zvyšte oběh pomocí nástavce Micro-point. Nástavec Micro-point poskytuje vysoce cílené ošetření a zvyšuje stimulaci a cirkulaci v každé ošetřované oblasti.



Klín - Na lopatky a IT pásy.

Zahřejte svaly a zlepšujte flexibilitu pomocí klínového nástavce. Nástavec Wedge, jedinečně navržený pro použití na lopatky a IT pásy, se používá pro „škrábání“ a „proplachování“, zrcadlení technik běžně používaných při sportovních masáží.