

THERAGUN mini

Table of contents

EN	3-8
ES	9-15
FR	16-22
IT	23-29
DE	30-36
RU	37-43
ESMX	44-50
FRCA	51-57
SC	58-65
TC	66-73
KR	74-80
JP	81-87

Getting started

Step 1

Turn on and float

To turn on the Theragun mini, firmly press and hold the multi-functional power/speed button on the side of the device, then float the Theragun mini across the areas in need. Apply light to moderate pressure as needed.

Step 2

Get the Therabody app

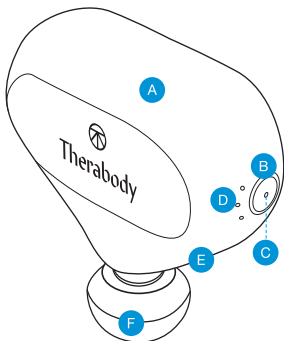
We'll guide you through a stress-free setup and show you how to get the most out of your Theragun mini.

Step 3

Feel the difference.™ Every day.

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

See warnings insert for important
safety instructions



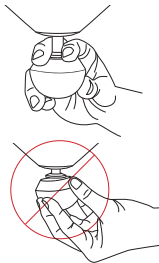
- A Ergonomic grip
- B Multi-functional power/
speed button
- C LED battery indicator light
- D LED speed indicator
- E USB-C charging port
- F Interchangeable
attachment connector

Using the Theragun mini

1. To turn on the Theragun mini, firmly press and hold the multi-functional power/speed button on the right side of the device.
2. Float the device across areas in need of treatment, gradually applying light to moderate pressure as needed.
3. Press the power/speed button again to toggle between 3 speeds.
4. To turn off the Theragun mini, firmly press and hold the power/speed button until the device shuts off.

Connecting the attachments

1. Ensure that your 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 top of the device 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.

EN Charging the Theragun mini

1. The Theragun mini is USB-C enabled. For charging, after turning off the device, plug one end of the cable included in the package into your USB of choice and the other end to the device.
2. The LED light on the power/speed button will flash until fully charged.
3. Charging is complete when the LED light on the power/speed button is solid green.
4. Battery level is continuously displayed on the LED light of the power/speed button when the device is on.
5. To view battery level when the device is off, briefly press the power/speed button and the LED battery light will flash to indicate the battery level.

Battery Level

Battery level on the Theragun mini is indicated with the following colors:

-  **Flashing orange:** Low charge
-  **Flashing blue:** Half-way charged
-  **Flashing green:** High charge
-  **Solid green:** Fully charged

Cleaning the Theragun mini

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

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

Smart Features

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

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



Scan the QR code
to get started.



Attachments

Your Theragun mini comes with 3 attachments designed for a more customized treatment.

- Made of comfortable closed-cell PU foam
- Easy to clean for a hygienic experience
- Won't absorb sweat, lotions, or oils



**Standard
Ball**

A more targeted option for overall use. The Standard Ball attachment is specifically designed for overall use on both large and small muscle groups. With a smaller shape and higher impact level than the Dampener, it is a more targeted option for overall use and is your go-to attachment during a workout.



Dampener

For tender or bony areas and overall use. The Dampener attachment is specifically designed for general use and low impact treatment around tender or bony areas. Its wide base maximizes surface area for greater, more efficient contact with the body.



Thumb

For trigger points and the lower back. Specifically designed to mimic an actual human thumb, the Thumb attachment is perfect for trigger point therapy and use on the lower back. Use the Thumb anywhere you might have used an actual thumb and get the treatment you need without needing to leave the comfort of home.

Ultraportátil y ligero

El Theragun mini cabe perfectamente en tu bolso, bolsa de gimnasio o equipaje para que puedas conseguir el alivio que necesitas en cualquier momento y lugar.

Conoce tus cabezales



Amortiguador
para aliviar dolores y molestias en zonas sensibles o delicadas



Bola estándar
para darte un masaje corporal completo y reducir la tensión



Pulgar
para los puntos gatillo y la zona lumbar para aliviar las contracturas dolorosas

Inicio

Paso 1

Encender y deslizar

Para encender el Theragun mini, pulsa firmemente y mantén pulsado el botón multifuncional de encendido/velocidad situado en el lateral del dispositivo y, a continuación, desliza el Theragun mini por las zonas que necesites. Aplica una presión ligera o moderada según sea necesario.

Paso 2

Consigue la aplicación de Therabody

Te guiaremos por una configuración sin complicaciones y te mostraremos cómo aprovechar al máximo tu Theragun mini.

Paso 3

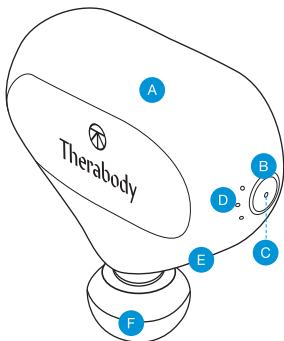
Feel the difference.™ Cada día.

Respira hondo y mímate con preajustes de tratamiento guiados o modo libre. Todo está diseñado para ti.

The Theragun mini™

Consulta el folleto
con advertencias para
obtener instrucciones de
seguridad importantes

ES



- A Empuñadura ergonómica
- B Botón multifuncional de encendido/velocidad
- C Indicador LED de batería
- D Indicador LED de velocidad
- E Puerto de carga USB-C
- F Conector de cabezal intercambiable

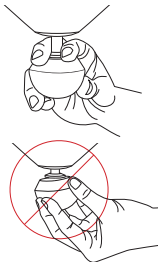
Uso del Theragun mini

1. Para encender el Theragun mini, pulsa firmemente y mantén pulsado el botón multifuncional de encendido/velocidad situado en el lateral del dispositivo.
2. Desliza el dispositivo por las zonas que necesiten tratamiento, aplicando gradualmente una presión ligera a moderada según se necesite.
3. Vuelve a pulsar el botón de encendido/velocidad para alternar entre 3 velocidades.
4. Para apagar el Theragun mini, mantén pulsado el botón de encendido/velocidad hasta que el dispositivo se apague.

Conexión de 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 parte superior del dispositivo 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.



Carga del Theragun mini

1. El Theragun mini es compatible con USB-C. Para cargarlo, después de apagar el dispositivo, enchufa un extremo del cable incluido en el paquete en tu USB y el otro extremo en el dispositivo.
2. La luz LED del botón de encendido/velocidad parpadeará hasta que se haya cargado completamente.
3. La carga se habrá completado cuando la luz LED del botón de encendido/velocidad esté fija en verde.
4. El nivel de batería se muestra continuamente en la luz LED del botón de encendido/velocidad cuando el dispositivo está encendido.
5. Para ver el nivel de batería cuando el dispositivo está apagado, presione brevemente el botón de encendido/velocidad y la luz LED de batería parpadeará para indicar el nivel de batería.

Nivel de batería

El nivel de batería del Theragun mini se indica con los siguientes colores:

-  **Naranja parpadeante:** Carga baja
-  **Azul parpadeante:** Mitad de carga
-  **Verde parpadeante:** Carga alta
-  **Verde fijo:** Completamente cargado

Limpieza del Theragun mini

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

1. Limpia el dispositivo con una toallita desinfectante para eliminar cualquier residuo.
2. Una vez que el dispositivo no tenga residuos, utiliza una toallita nueva para desinfectar la superficie, limpiando todos los lados con un movimiento descendente.

Cabezales

Tu Theragun mini viene con 3 cabezales diseñados para un tratamiento más personalizado.

- Fabricado con cómoda espuma de PU de celda cerrada
- Fácil de limpiar para una experiencia higiénica
- No absorbe el sudor, las lociones ni los aceites



Bola estándar

Una opción más específica para el uso general. El cabezal de bola estándar está diseñado específicamente para su uso general tanto en grupos musculares grandes como pequeños. Con una forma más pequeña y un mayor nivel de impacto que el amortiguador, es una opción más específica para el uso general y es tu cabezal imprescindible durante un entrenamiento.



Amortiguador

Para zonas blandas u óseas y uso general. El cabezal de amortiguador está diseñado específicamente para uso general y tratamiento de bajo impacto alrededor de zonas blandas u óseas. Su base ancha maximiza la superficie para un contacto mayor y más eficiente con el cuerpo.



Pulgar

Para los puntos gatillo y la zona lumbar. Diseñado específicamente para imitar un pulgar humano real, el cabezal de pulgar es perfecto para la terapia de puntos gatillo y para su uso en la zona lumbar. Usa el pulgar en cualquier lugar donde podrías haber usado un pulgar real y obtén el tratamiento que necesitas sin tener que salir de casa.

Léger et ultra-portable

Le Theragun mini™ se glisse dans votre sac à main, votre sac de sport ou vos bagages afin que vous puissiez profiter du soulagement dont vous avez besoin, où que vous soyez.

Familiarisez-vous avec vos embouts de thérapie



L'amortisseur

traitement des zones
sensibles ou douloureuses
pour soulager les douleurs



La balle standard

massage sur tout le corps
afin de réduire les tensions



Le pouce

pour soulager les nœuds
douloureux des points
gâchette ou du bas du dos

Commencer

FR

Étape 1

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

Pour allumer le Theragun mini, appuyer fermement sur le bouton marche/vitesse multifonction, sur le côté de l'appareil, pendant plusieurs secondes, puis le faire glisser sur les zones désirées. Exercer une pression allant de légère à modérée selon les besoins.

Étape 2

Télécharger l'application Therabody

Guidé facilement tout au long de l'installation, découvrez comment profiter au mieux des capacités du Theragun mini.

Étape 3

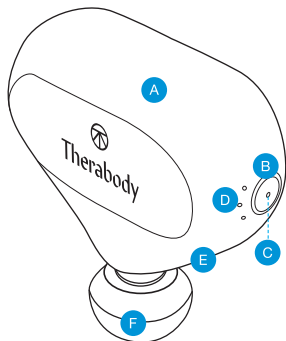
Feel the difference.™ Au quotidien.

Inspirez profondément et offrez du bien-être à votre corps grâce à des protocoles de traitement guidés ou grâce au mode libre. Tout a été conçu pour vous.

The Theragun mini™

FR

Voir la notice contenant
d'importantes
précautions d'emploi



- A Poignée ergonomique
- B Bouton marche/vitesse multifonction
- C Indicateur lumineux LED de la batterie
- D Indicateur de vitesse LED
- E Port de charge USB-C
- F Bras où fixer les embouts interchangeables

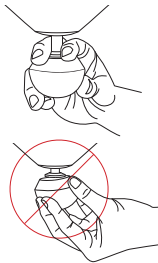
Utiliser le Theragun mini

1. Pour allumer le Theragun mini, appuyer fermement sur le bouton marche/vitesse multifonction, sur le côté droit de l'appareil, pendant plusieurs secondes.
2. Faire glisser l'appareil sur les zones à masser, en exerçant une pression graduelle de légère à modérée, selon les besoins.
3. Appuyer à nouveau sur le bouton marche/vitesse pour basculer entre les 3 vitesses.
4. Pour arrêter le Theragun mini, appuyer fermement sur le bouton marche/vitesse pendant plusieurs secondes jusqu'à ce que l'appareil s'éteigne.

Fixer les embouts de thérapie

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 de thérapie, tenez le haut de l'appareil d'une main et l'embout de thérapie de l'autre. Placez un doigt de chaque côté du connecteur en plastique et retirez fermement l'embout de thérapie.

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.



Charger le Theragun mini

1. Le Theragun mini est compatible USB-C. Pour le charger, et après avoir éteint le dispositif, brancher une extrémité du câble fourni dans l'emballage dans le port USB de votre choix et l'autre extrémité dans l'appareil.
2. Le voyant LED sur le bouton marche/vitesse clignotera jusqu'au chargement complet de la batterie.
3. La batterie est complètement chargée lorsque le voyant LED sur le bouton marche/vitesse est vert et ne clignote plus.
4. Le niveau de la batterie est indiqué en permanence sur le voyant LED du bouton marche/vitesse lorsque l'appareil est allumé.
5. Pour voir le niveau de la batterie lorsque l'appareil est éteint, appuyer brièvement sur le bouton marche/vitesse, puis le voyant LED clignotera tout en indiquant le niveau de la batterie.

Niveau de la batterie

Les couleurs suivantes indiquent le niveau de la batterie du Theragun mini:

-  **Rouge clignotant:** batterie faible
-  **Bleu clignotant:** 50% de batterie
-  **Vert clignotant:** presque chargée
-  **Vert fixe:** complètement chargée

Nettoyer le Theragun mini

Pour utiliser votre Theragun de la manière la plus hygiénique possible, pensez à le désinfecter après chaque utilisation en:

1. Essuyant l'appareil avec une lingette désinfectante pour éliminer tout résidu.
2. Une fois que l'appareil est exempt de résidus, utiliser une nouvelle lingette pour désinfecter la surface en essuyant tous les côtés avec un mouvement descendant.

Embouts de thérapie

FR

Votre appareil Theragun mini est livré avec 3 embouts de thérapie conçus pour un traitement plus personnalisé.

- Fabriqués en mousse PU à cellules fermées confortables
- Faciles à nettoyer pour une expérience hygiénique
- N'absorbent pas la transpiration, les lotions ou les huiles de massage



**Le Standard
Ball**

Une option plus ciblée pour une utilisation globale. L'embout de thérapie Standard Ball est spécifiquement conçu pour une utilisation générale sur les groupes de muscle de grande et de petite taille. Avec un point d'impact plus petit et un niveau de densité plus élevé que celui du Dampener, c'est une option plus ciblée pour une utilisation générale. Il deviendra vite votre embout de prédilection pendant vos séances de sport.



Le Dampener

Destiné aux zones douloureuses ou osseuses pour une utilisation générale. Le Dampener est spécialement conçu pour une utilisation générale et un traitement à faible impact autour des zones douloureuses ou osseuses. Son point d'impact élargi maximise la surface du corps traitée.



Le Thumb

Pour traiter le bas du dos et les points de déclenchement. Spécialement conçu pour imiter un pouce humain réel, l'embout de thérapie Thumb est parfait pour le traitement des points de déclenchement, ainsi que le bas du dos. Utilisez le Thumb partout où vous auriez utilisé un vrai pouce et profitez du massage dont vous avez besoin sans avoir à quitter le confort de votre maison.

Guida rapida

Leggero e super portatile

IT

Puoi portare Theragun mini in borsa, nel borsone della palestra o nel bagaglio per avere a disposizione il sollievo di cui hai bisogno sempre e ovunque.

Scopri le testine



Dampener

usala su aree delicate o sensibili, per alleviare fastidi e dolori



Standard Ball

massaggia tutto il corpo e riduci la tensione



Thumb

usala su punti di attivazione e zona lombare, per alleviare dolorose contratture

Per iniziare

IT

Fase 1

Accendilo e fallo andare

Per accendere il Theragun mini, tieni premuto con fermezza il pulsante multifunzione di accensione/velocità posto sulla destra del dispositivo, poi fai scorrere il Theragun mini sulle aree che necessitano di attenzione. Applica una pressione da lieve a moderata, a seconda della necessità.

Fase 2

Scarica l'app Therabody

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

Fase 3

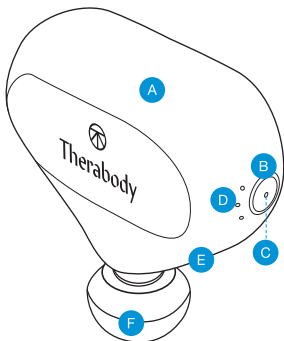
Feel the difference.™ Ogni giorno.

Fa' un respiro profondo e rilassati con le preselezioni dei trattamenti guidati o con la modalità freestyle. Tutto è progettato intorno a te.

The Theragun mini™

Consulta la scheda avvertenze
che contiene importanti
istruzioni di sicurezza

IT



- A Impugnatura ergonomica
- B Pulsante multifunzione accensione/velocità
- C Indicatore LED della batteria
- D Indicatore LED della velocità
- E Porta di ricarica USB-C
- F Connettore intercambiabile dell'accessorio

Utilizzare il Theragun mini

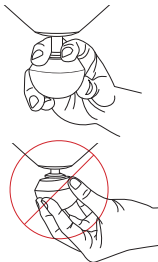
IT

1. Per accendere il Theragun mini, tieni premuto con forza il pulsante multifunzione di accensione/velocità posto sulla destra del dispositivo.
2. Passa il dispositivo sulle aree che necessitano di un trattamento, applicando gradualmente una pressione da lieve a moderata, a seconda della necessità.
3. Premere nuovamente il pulsante di accensione/velocità per alternare 3 velocità.
4. Per spegnere Theragun mini, tieni premuto con forza il pulsante accensione/velocità fino allo spegnimento del dispositivo.

Collegamento degli accessori

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, mantieni la parte superiore del dispositivo 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.



Ricarica di Theragun mini

1. Il Theragun mini è abilitato per USB-C. Per ricaricare il dispositivo, dopo averlo spento, collega un'estremità del cavo in dotazione a un adattatore USB a scelta e l'altra al dispositivo.
2. La luce LED del pulsante di accensione/velocità lampeggerà fino al completamento della ricarica.
3. La ricarica è completa quando la luce LED del pulsante di accensione/velocità è di colore verde fisso.
4. Quando il dispositivo è acceso, il livello della batteria è costantemente visualizzato sulla luce LED del pulsante di accensione/velocità.
5. Per visualizzare il livello della batteria quando il dispositivo è spento, premi brevemente il pulsante di accensione/velocità e la luce LED della batteria lampeggerà a indicarne il livello di carica.

Livello della batteria

Il livello della batteria di Theragun mini è indicato dai seguenti colori:

-  **Rosso lampeggiante:** Carica bassa
-  **Blu lampeggiante:** Metà carica
-  **Verde lampeggiante:** Carica alta
-  **Verde fisso:** Carica completa

Pulizia di Theragun mini

IT

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

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

Accessori

Il tuo Theragun mini è dotato di 3 accessori progettati per un trattamento più personalizzato.

- Realizzato in comoda schiuma PU a cellule chiuse
- Facile da pulire per un'esperienza igienica
- Non assorbe il sudore, le lozioni o gli oli



**Standard
Ball**

Un'opzione più mirata per un uso complessivo. L'accessorio Standard Ball è progettato specificamente per l'utilizzo complessivo su gruppi muscolari grandi e piccoli. Con una forma più piccola e un maggiore livello di impatto rispetto a Dampener, è un'opzione più mirata per un uso complessivo ed è il tuo accessorio preferito durante un allenamento.



Dampener

Per tessuti molli o ossei e uso complessivo. L'accessorio Dampener è progettato specificamente per l'uso generale e il trattamento a basso impatto intorno ai tessuti molli od ossei. La sua ampia base massimizza l'area di superficie per un contatto maggiore ed efficiente con il corpo.



Thumb

Terapia per i trigger point e la zona lombare. Progettato specificamente per imitare un vero pollice umano, l'accessorio Thumb è perfetto per la terapia con i trigger point e per l'utilizzo sulla parte bassa della schiena. Usa il Thumb ovunque tu abbia usato un pollice vero e proprio e ricevi il trattamento di cui hai bisogno senza dover lasciare il comfort di casa.

Sehr leicht und handlich

Theragun mini passt problemlos in jede Hand- und Sporttasche sowie in jedes Gepäck – für die benötigte Entlastung jederzeit und überall.

Die Aufsätze im Überblick



Dampener

Linderung von Schmerzen
an empfindlichen
Körperstellen



Standard-Ball

Ganzkörpermassage zum
Abbau von Verspannungen



Thumb

Triggerpunkte und Lösen
schmerzhafter Knoten am
unteren Rücken

Inbetriebnahme

DE

Schritt 1

Einschalten und Benutzung

Um die Theragun mini einzuschalten, halten Sie den multifunktionalen Einschalt-/ Geschwindigkeitsknopf rechts am Gerät fest gedrückt. Dann bewegen Sie die Theragun mini über die zu behandelnden Bereiche. Wenden Sie je nach Bedarf leichten bis moderaten Druck an.

Schritt 2

Holen Sie sich die Therabody-App

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

Schritt 3

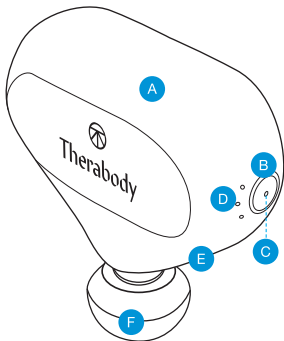
Feel the difference.™ Jeden Tag.

Atmen Sie tief durch und behandeln Sie sich mithilfe voreingestellter Behandlungs-Routinen oder mithilfe des Freestyle-Modus. Sie haben die Wahl.

The Theragun mini™

DE

Bitte beachten Sie zur Ihrer eigenen Sicherheit die beiliegenden, wichtigen Warnhinweise



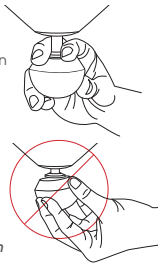
- A Ergonomischer Griff
- B Multifunktionaler Einschalt-/Geschwindigkeitsknopf
- C LED-Licht für Akkulade-
standanzeige
- D LED-Geschwindigkeitsanzeige
- E USB-C-Ladeanschluss
- F Austauschbares Aufsatz-
verbindungsstück

Verwendung der Theragun mini

1. Um die Theragun mini einzuschalten, halten Sie den multifunktionalen Einschalt-/Geschwindigkeitsknopf rechts am Gerät fest gedrückt.
2. Bewegen Sie das Gerät über die zu behandelten Stellen und wenden Sie je nach Bedarf leichten bis moderaten Druck an.
3. Drücken Sie erneut auf den Einschalt-/Geschwindigkeitsknopf, um zwischen drei unterschiedlichen Geschwindigkeiten zu wechseln.
4. Um die Theragun mini auszuschalten, halten Sie den Einschalt-/Geschwindigkeitsknopf so lange fest gedrückt, bis sich das Gerät ausschaltet.

Einen Aufsatz anbringen

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 oberen Teil des Geräts 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.

Die Theragun mini aufladen

DE

1. Die Theragun mini ist USB-C-fähig. Zum Aufladen stecken Sie ein Ende des im Paket enthaltenen Kabels in Ihren USB-Stecker und das andere Ende in das Gerät.
2. Das LED-Licht am Einschalt-/Geschwindigkeitsknopf blinkt, bis das Gerät vollständig geladen ist.
3. Der Ladevorgang ist abgeschlossen, sobald das LED-Licht am Einschalt-/Geschwindigkeitsknopf grün leuchtet.
4. Der Akkuladestand kann im eingeschalteten Zustand am LED-Licht des Einschalt-/Geschwindigkeitsknopfs abgelesen werden.
5. Um den Akkuladestand im ausgeschalteten Zustand abzulesen, drücken Sie kurz den Einschalt-/Geschwindigkeitsknopf und das LED-Licht zeigt Ihnen den Akkuladestand an.

Battery Level

Der Akkuladestand der Theragun mini wird mit Hilfe der folgenden Farben angezeigt:



Blinkt orange: Wenig geladen



Blinkt blau: Zur Hälfte geladen



Blinkt grün: Viel geladen



Leuchtet grün: Vollständig geladen

Verwendung der Theragun mini

Für eine hygienische Benutzung der Theragun desinfizieren Sie es nach jedem Gebrauch durch:

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

Aufsätze

DE

Ihre Theragun mini wird mit 3 Aufsätzen geliefert, die für eine individuellere Behandlung konzipiert wurden.

- Hergestellt aus angenehm, geschlossenzelligen PU-Schaum
- Leicht zu reinigen für eine hygienische Benutzung
- Nimmt keinen Schweiß, Lotionen oder Öle auf



Standard-Ball-Aufsatz

Eine gezieltere Option für den Gesamteinsatz. Der Standard Ball-Aufsatz wurde speziell für den allgemeinen Einsatz bei großen und kleinen Muskelgruppen entwickelt. Mit einer kleineren Form und einer höheren Schlagkraft als der Dämpfer ist er eine gezieltere Option für den allgemeinen Gebrauch und Ihr Lieblingsaufsatz während eines Trainings.



Dämpfer-Aufsatz

Für zarte oder knöcherne Bereiche und allgemeine Verwendung. Der Dämpferaufsatz wurde speziell für den allgemeinen Gebrauch und eine Behandlung mit geringerem Druck entwickelt, um empfindliche oder knöcherne Bereiche zu behandeln. Seine breite Form maximiert die Oberfläche für einen größeren, effizienteren Kontakt mit dem Körper.



Thumb-Aufsatz

Zur Behandlung des unteren Rückens und für Trigger-Punkt-Therapie. Der Daumenaufsatz wurde speziell entwickelt, um einen echten Daumen nachzuahmen, und eignet sich perfekt für die Trigger-Punkt-Therapie und den Einsatz am unteren Rücken. Verwenden Sie den Daumen überall dort, wo Sie vielleicht schon mal mit Ihrem Daumen gedrückt haben und erhalten Sie die benötigte Behandlung, ohne das Haus zu verlassen.

Краткое руководство

Легкий и ультрапортативный

RU

Theragun mini легко помещается прямо в спортивную или дамскую сумку или ручную кладь в самолете. Используйте его когда и где удобно.

Насадки в комплекте



Демпферная насадка
для нежных или
чувствительных участков
для снятия напряжения
и боли



Стандартная шаровая насадка
используется для массажа
всего тела и снятия мышечного
напряжения



Насадка "Большой палец"
используется на нижней
части спины и для терапии
болезненных триггерных
точек

Начало работы

Шаг 1

Включение и использование

Чтобы включить Theragun mini, нажмите и удерживайте кнопку питания/выбора скорости на боковой стороне устройства. Затем легко проведите насадкой устройства по целевой области. При необходимости добавьте легкое или умеренное давление.

Шаг 2

Установите приложение Therabody

Простые и понятные инструкции в приложении подскажут, как настроить Theragun mini и получить максимальную пользу от его использования.

Шаг 3

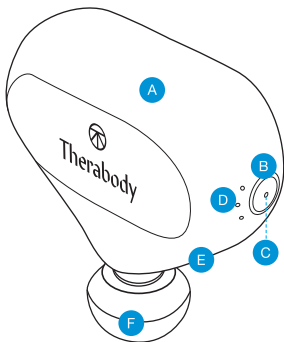
Почувствуйте разницу.™ Каждый день.

Дышите спокойно и следуйте пошаговым инструкциям в приложении или используйте без привязки к приложению. Разработано специально для вас!

Theragun mini™

Ознакомьтесь с прилагаемыми инструкциями по безопасности.

RU



- A Эргономичная форма
- B Кнопка включения/выбора скорости
- C Светодиодный индикатор заряда
- D Светодиодный индикатор скорости
- E Зарядный порт USB-C
- F Установка сменных насадок

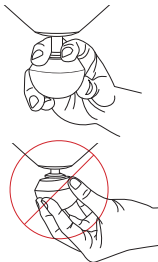
Использование Theragun mini

1. Чтобы включить Theragun mini, нажмите и удерживайте кнопку питания/выбора скорости на правой стороне устройства.
2. Плавно перемещайте насадку устройства по областям, нуждающимся в массаже. При необходимости добавьте легкое или умеренное давление.
3. Нажимайте кнопку питания/выбора скорости для переключения между тремя скоростями.
4. Чтобы выключить Theragun mini, нажмите и удерживайте кнопку питания/выбора скорости, пока устройство не отключится.

Установка насадок

1. Прежде чем присоединить или снять насадку убедитесь, что устройство выключено.
2. Совместите насадку с наконечником стержня и надавите на нее, для того чтобы подключить.
3. Чтобы снять насадку, возьмитесь одной рукой за верхнюю часть устройства, а другой — за насадку. Обхватите пальцами пластиковую часть насадки с каждой стороны и осторожно снимите ее.

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



Зарядка Theragun mini

1. Theragun mini поставляется с кабелем USB-C. Для зарядки выключите устройство и подключите один конец кабеля, входящего в комплект, к USB-разъему, а другой конец — к устройству.
2. Светодиод на кнопке питания/выбора скорости будет мигать до полной зарядки.
3. Зарядка завершена, когда светодиодный индикатор на кнопке питания/выбора скорости горит ровным зеленым цветом.
4. Уровень заряда аккумулятора отображается на индикаторе кнопки питания/выбора скорости, когда устройство включено.
5. Чтобы посмотреть уровень заряда аккумулятора на выключенном устройстве, коротко нажмите на кнопку питания/выбора скорости, и светодиодный индикатор аккумулятора покажет уровень заряда аккумулятора.

Уровень заряда аккумулятора

Уровень заряда аккумулятора Theragun mini отображается следующими цветами:



Мигающий оранжевый цвет: Низкий уровень заряда



Мигает синим: Заряжен наполовину



Мигает зеленым: Высокий уровень заряда



Постоянный зеленый: Полностью заряжен

Чистка Theragun mini

После каждого использования устройство Theragun следует продезинфицировать следующим образом:

1. Протрите устройство дезинфицирующей салфеткой для удаления контактных загрязнений.
2. После удаления загрязнений, еще одной салфеткой протрите устройство со всех сторон движениями сверху вниз, для того чтобы полностью продезинфицировать поверхность.

Насадки

В комплект Theragun mini входят 3 специализированные насадки.

- Изготовлен из приятного на ощупь пенополиуретана с закрытыми порами
- Легко чистится, обеспечивая гигиеничность
- Не впитывает пот, лосьоны и масла



Стандартная
шаровая

Используйте стандартную шаровую насадку для активного массажа всего тела. Стандартная шаровая насадка специально разработана для общего использования на больших и малых группах мышц. Имея меньшую площадь и более высокое ударное воздействие, чем у демпферной, она хорошо подходит для более интенсивной проработки всего тела и часто используется во время тренировок.



Демпферная

Используйте демпферную насадку для более мягкого, расслабляющего массажа всего тела и более чувствительных областей. Демпферная насадка специально разработана для универсального использования и для низкоударного воздействия на чувствительные или костные области. Широкое основание насадки увеличивает площадь ее поверхности для более эффективного контакта с телом.



Большой
палец

Для триггерных точек и нижней части спины. Специально разработанная для имитации надавливания большим пальцем, насадка Большой палец идеально подходит для терапии триггерных точек и нижней части спины. Используйте насадку Большой палец там, где бы вы и сами старались бы снять напряжение массируя собственными большими пальцами.

Guía de inicio rápido

Liviano y ultraportátil

ES
MX

Theragun mini cabe perfectamente en tu cartera, bolso del gimnasio o equipaje para que puedas obtener el alivio que necesitas en cualquier momento y lugar.

Conoce tus accesorios



Amortiguador

zonas delicadas o sensibles
para aliviar dolores y
molestias



Bola estándar

masaje de cuerpo
completo para reducir la
tensión



Pulgar

puntos de activación y
espalda baja para aliviar los
nudos que duelen

Inicio

Paso 1

Encender y flotar

Para encender el Theragun mini, presione firmemente y mantenga presionado el botón de velocidad/encendido multifuncional que se encuentra a un lado del dispositivo, luego, flote el Theragun mini sobre las áreas necesarias. Aplique presión de leve a moderada según sea necesario.

Paso 2

Obtenga la aplicación Therabody

Lo guiaremos a través de una configuración sin estrés y le mostraremos cómo aprovechar al máximo su Theragun mini.

Paso 3

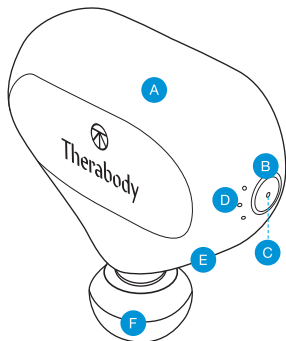
Feel the difference.™ Todos los días.

Respire profundamente y trátase con preajustes de rutinas guiado o en modo estilo libre. Todo está diseñado para usted.

The Theragun mini

Consulte el folleto de advertencias para obtener información sobre las instrucciones de seguridad importantes

ES
MX



- A Empuñadura ergonómica
- B Botón de velocidad/encendido multifuncional
- C Luz indicadora de batería LED
- D Indicador de velocidad LED
- E Puerto de carga USB-C
- F Conector accesorio intercambiable

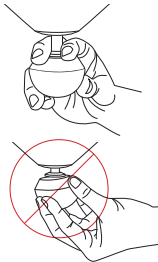
Cómo usar el Theragun mini

1. Para encender el Theragun mini, presione firmemente y mantenga presionado el botón de velocidad/encendido multifuncional que se encuentra al lado derecho del dispositivo.
2. Flote el dispositivo sobre las áreas que necesiten y aplique luz gradualmente para moderar la presión según sea necesario.
3. Presione el botón de velocidad/encendido nuevamente para alternar entre 3 velocidades.
4. Para apagar el Theragun mini, presione firmemente y mantenga presionado el botón de velocidad/encendido hasta que el dispositivo se apague.

Cómo conectar los accesorios

1. Asegúrese de que el dispositivo está apagado antes de conectar o retirar cualquier accesorio.
2. Alinee el accesorio con la punta del brazo y empuje para conectarlo.
3. Para retirar el accesorio, sujete el dispositivo con una mano y el accesorio con la otra. Coloque un dedo en cada lado del conector de plástico y retire firmemente el accesorio.

Advertencia: No coloque el dedo entre el accesorio y el extremo del brazo, ya que podría pellizcarlo o lesionarlo.



Cómo cargar el Theragun mini

1. El Theragun mini está habilitado para USB-C. Para cargarlo, después de apagar el dispositivo, enchufe un extremo del cable incluido en el paquete en el USB de su elección y el otro extremo al dispositivo.
2. La luz LED del botón de velocidad/encendido parpadeará hasta que el dispositivo esté totalmente cargado.
3. La carga está completa cuando la luz LED en el botón de velocidad/encendido es verde constante.
4. El nivel de batería se muestra continuamente en la luz LED del botón de velocidad/encendido cuando el dispositivo está encendido.
5. Para ver el nivel de batería cuando el dispositivo está apagado, presione brevemente el botón de velocidad/encendido y la luz de batería LED arpadeará para indicar el nivel de batería.

Nivel de batería

El nivel de batería del Theragun mini se indica con los siguientes colores:

-  **Naranja intermitente:** Carga baja
-  **Azul intermitente:** Media carga
-  **Verde intermitente:** Carga alta
-  **Verde constante:** Carga completa

Cómo limpiar el Theragun mini

Para obtener la experiencia más higiénica del dispositivo Theragun, desinfectelo después de cada uso:

1. Limpie el dispositivo con una toallita desinfectante para eliminar cualquier residuo.
2. Una vez que el dispositivo esté libre de residuos, use una nueva toallita para desinfectar el área de la superficie al limpiar todos los lados con un movimiento hacia abajo.

Accesorios

Su Theragun mini viene con 3 accesorios diseñados para una experiencia más personalizada.

- Fabricado con espuma de poliuretano de celda cerrada cómoda
- Fácil de limpiar para una experiencia higiénica
- No absorbe sudor, lociones ni aceites



**Standard
Ball**

Una opción más específica para el uso general. El accesorio de Standard Ball está diseñado específicamente para un uso general en grupos musculares grandes y pequeños. Con una forma más pequeña y un grado de impacto más alto que el Dampener, es una opción más específica para el uso general y es su mejor accesorio durante un entrenamiento.



Dampener

Para áreas sensibles u óseas y uso general. El accesorio Dampener está diseñado específicamente para uso general y rutinas de bajo impacto alrededor de áreas sensibles u óseas. Su base ancha maximiza el área de superficie para un contacto más eficiente con el cuerpo.



Thumb

Para los puntos de activación y la parte inferior de la espalda. Diseñado específicamente para imitar un pulgar humano real, el accesorio Thumb es perfecto para la terapia de punto de activación y el uso en la parte inferior de la espalda. Use el Thumb en cualquier lugar donde haya usado un pulgar real y obtenga la experiencia que necesita sin necesidad de salir de la comodidad de su hogar.

Guide de démarrage

Léger et ultra portable

Theragun mini se glisse parfaitement dans votre sac à main, votre sac de sport ou vos bagages afin que vous puissiez obtenir le soulagement dont vous avez besoin n'importe quand, n'importe où.

FR
CA

Apprenez à connaître vos accessoires



Amortisseur

Zones sensibles pour soulager les douleurs



Tête de massage standard

Masser tout le corps pour réduire les tensions



Pouce

Zones gâchettes et bas du dos pour soulager les nœuds douloureux

Pour commencer

Étape 1

Mettez en marche et faites flotter

FR
CA

Pour mettre en marche le Theragun mini, appuyez fermement sur le bouton marche/vitesse multifonctionnel situé sur le côté de l'appareil et maintenez-le enfoncé, puis faites flotter le Theragun mini sur les zones qui en ont besoin. Appliquez une pression légère à modérée au besoin.

Étape 2

Obtenez l'application Therabody

Nous vous guiderons dans la configuration facile et nous vous montrerons comment tirer le meilleur parti de votre Theragun mini.

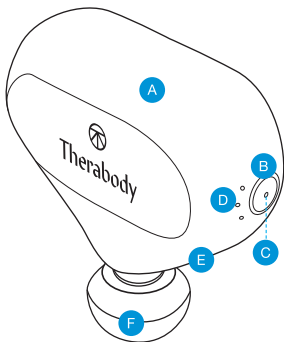
Étape 3

Feel the difference.™ Chaque jour.

Respirez à fond et offrez-vous un moment de détente grâce aux préréglages de traitement guidés ou en mode libre. Tout est conçu pour vous.

The Theragun mini

Voir la notice de mises en garde pour les consignes de sécurité importantes.



- A Poignée ergonomique
- B Bouton marche/vitesse multifonctionnel
- C Témoin lumineux à DEL de la batterie
- D Indicateur de vitesse à DEL
- E Port de recharge USB-C
- F Connecteur de têtes de massage interchangeables

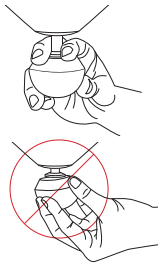
Utilisation du Theragun mini

1. Pour mettre en marche le Theragun mini, appuyez fermement sur le bouton marche/vitesse multifonctionnel situé sur le côté droit de l'appareil et maintenez-le enfoncé.
2. Faites flotter l'appareil sur les zones nécessitant un traitement, en appliquant graduellement une pression légère à modérée au besoin.
3. Appuyez de nouveau sur le bouton marche/vitesse pour basculer entre les trois vitesses.
4. Pour éteindre le Theragun mini, appuyez fermement sur le bouton marche/vitesse jusqu'à ce que l'appareil s'éteigne.

Raccordement des têtes de massage

1. Assurez-vous que l'appareil est éteint avant de connecter ou de retirer des accessoires.
2. Alignez l'accessoire avec la pointe du bras et poussez pour le connecter.
3. Pour retirer l'accessoire, tenez la partie supérieure d'une main et l'accessoire avec l'autre main. Placez un doigt de chaque côté du connecteur en plastique et tirez fermement l'accessoire.

Avertissement : *Ne placez pas votre doigt entre l'accessoire et l'extrémité du bras, car cela pourrait provoquer un pincement et une blessure.*



Recharge du Theragun mini

1. Le Theragun mini est compatible USB-C. Pour charger l'appareil, après l'avoir éteint, branchez une extrémité du câble inclus dans l'emballage dans la prise USB de votre choix et l'autre extrémité dans l'appareil.
2. Le voyant à DEL du bouton marche/vitesse clignote jusqu'à ce que la batterie soit complètement rechargée.
3. La recharge est terminée lorsque le voyant à DEL du bouton marche/vitesse est vert fixe.
4. Le niveau de charge de la batterie est affiché en continu sur le voyant à DEL du bouton marche/vitesse lorsque l'appareil est allumé.
5. Pour afficher le niveau de charge de la batterie lorsque l'appareil est éteint, appuyez brièvement sur le bouton marche/vitesse et le voyant à DEL de la batterie clignotera pour indiquer le niveau de charge de la batterie.

Niveau de charge de la batterie

Le niveau de charge de la batterie du Theragun mini est indiqué par les couleurs suivantes:



Orange clignotant: charge faible



Bleu clignotant: charge à mi-chemin



Vert clignotant: charge élevée



Vert fixe: charge complète

Utilisation du Theragun mini

Pour une expérience de l'appareil Theragun des plus hygiéniques, désinfectez-le après chaque utilisation en:

1. Essuyant l'appareil avec une lingette désinfectante pour enlever tout résidu.
2. Une fois l'appareil dépourvu de résidu, utilisez une nouvelle lingette pour le désinfecter en essuyant toute sa surface d'un mouvement vers le bas.

Têtes de massage

Votre Theragun mini est livré avec 3 têtes de massage conçues pour un traitement plus personnalisé.

- Fait de mousse en PU à alvéoles fermées confortable
- Facile à nettoyer pour une expérience hygiénique
- N'absorbe pas la sueur, les lotions ou les huiles



**Tête
sphérique
standard**

Une option plus ciblée pour une utilisation globale. La tête sphérique standard est spécialement conçue pour une utilisation globale sur les groupes musculaires petits et grands. Avec une forme plus petite et un niveau d'impact plus élevé que la tête ronde aplatie, c'est une option plus ciblée pour une utilisation globale et c'est votre accessoire de prédilection lors d'un entraînement.



**Tête ronde
aplatie**

Pour les zones sensibles ou osseuses et l'utilisation globale. La tête ronde aplatie est spécialement conçue pour un usage général et un traitement à faible impact autour des zones sensibles ou osseuses. Sa base large maximise la surface pour un contact plus efficace avec le corps.



**Tête ronde
allongée**

Pour le traitement du bas du dos et des points gâchettes.

Spécialement conçue pour imiter un pouce humain réel, la tête ronde allongée est parfaite pour la thérapie par points gâchettes et l'utilisation sur le bas du dos. Utilisez la tête ronde allongée partout où vous auriez utilisé un vrai pouce et obtenez le traitement dont vous avez besoin sans avoir à quitter le confort de la maison.

快速入门指南

小身材,大能量

Theragun mini 迷你版筋膜枪可以轻松放入手提包、健身包或行李箱中,随时随地缓解身体不适。

CN

了解按摩头



缓冲按摩头
适用于易痛或敏感区域,可
缓解不适



标准球形头
全身按摩,可以舒缓紧张



拇指按摩头

使用方法

第 1 步

开启并浮动按摩

用力长按设备一侧的多功能电源/速度按钮，开启 Theragun mini，然后在需要按摩的部位使用 Theragun mini 浮动按摩。根据需要，施加轻微到中等压力。

CN

第 2 步

获取 Theragun 应用程序

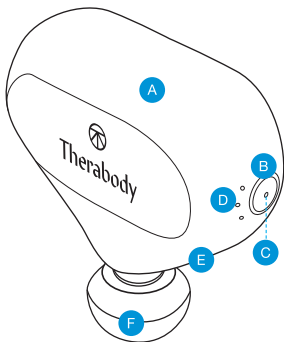
我们将指导您进行简单的设置，并向您展示如何充分利用 Theragun mini。

第 3 步

每一天都 Feel the difference.™

深吸一口气，通过带有指示的预设程序或自由模式为自己进行理疗。这是专为您的需要而设计的。

CN



- A 符合人体工学的握把
- B 多功能电源 / 速度按钮
- C LED 电量指示灯
- D LED 速度指示灯
- E USB-C 充电插口
- F 可更换按摩头接头

Theragun mini 使用说明

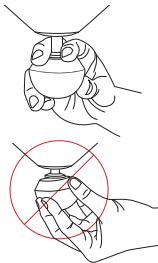
1. 用力长按设备右侧的多功能电源/速度按钮，开启 Theragun mini。
2. 在需要按摩的区域使用设备进行浮动按摩，根据需要逐渐施加轻微到中等压力。
3. 再次按下电源/速度按钮，在 3 种速度之间切换。
4. 如需关闭 Theragun mini 用力长按电源/速度按钮，直至设备停止运行。

CN

连接按摩头

1. 在连接或移除任何按摩头之前，请确保将设备关机。
2. 将按摩头和肘臂的尖端对齐并按入。
3. 要拆下按摩头，请用一只手握住设备顶部，另一只手握住按摩头。将两根手指放在塑料接头两侧，然后用力拔下按摩头。

警告：请勿将手指放在按摩头和枪臂末端之间，因为这可能会导致夹伤。



Theragun mini 充电说明

1. Theragun mini 已通过 USB-C 启用。如需充电，请在关闭设备后，将包装内随附的电缆的一端插入您选择的 USB，另一端插入设备。
2. 充满电后，电源/速度按钮上的 LED 指示灯将闪烁。
3. 当电源/速度按钮上的 LED 指示灯显示为绿色常亮时，表明充电已完成。
4. 设备开启时，电源/速度按钮上的 LED 指示灯会持续显示电量。
5. 如需在未开启设备的情况下查看电量，只需按下电源/速度按钮，随后 LED 指示灯将会闪烁，以显示电量。

电量

Theragun mini 上的电量将通过以下颜色显示：

-  指示灯为橙色闪烁：低电量
-  指示灯为蓝色闪烁：电量半满
-  指示灯为绿色闪烁：高电量
-  指示灯为绿色常亮：满电

Theragun mini 清洁说明

为了干净卫生地体验 Theragun 设备，请在每次使用后通过以下方式对其进行消毒：

1. 用消毒湿巾擦拭设备以清除任何残留物。
2. 设备无残留物后，使用新的湿巾向下擦拭所有侧面，对设备表面进行消毒。

按摩头

附带 3 个按摩头,旨在打造更个性化的体验。

- 采用舒适的独立气泡聚氨酯泡沫制成
- 易于清洁,带来干净卫生的体验
- 不会吸收汗水、乳液或油脂

CN



标准球形头

更有针对性的全身使用选择。标准球形头按摩头专为针对大肌肉群和小肌肉群的全身使用而设计。外形小于缓冲按摩头,冲击力级别高于缓冲按摩头,是更有针对性的全身使用选择,也是您在锻炼时的必选按摩头。



缓冲按摩头

适用于柔软或有骨头的部位及全身使用。缓冲按摩头特别设计用于一般用途和柔软或有骨头部位周围区域的低冲击力理疗程序。设备底座宽大,增大表面积,从而更好且更有效地接触身体。



拇指按摩头

用于痉挛触痛点和腰部理疗。拇指按摩头采用模仿真实人类拇指的特别设计,是用于痉挛触痛点和腰部理疗的理想选择。在您可能曾用过真实拇指的地方使用拇指按摩头,无需离开舒适的家即可获得所需体验。

Theragun mini

产品名称:筋膜枪(THERAGUN mini) 型号:TGMINI2-01, TGMINI2-02.Standard 执行标准: GB4706.1-2005;GB4706.10-20086.



CN

快速入門指南

輕巧且超可攜

Theragun mini 可以輕鬆放入您的錢包、健身包或行李箱中，讓您隨時隨地獲得所需的舒緩。

TW

瞭解您的按摩頭



減震型

適用於易痛或敏感區域可緩解酸痛和疼痛



標準球型

適用於全身按摩，可以減輕緊張



指型

適用於痛點和下背部，可以緩解疼痛的結節

使い方

步驟 1

開啟並浮動使用

如要開啟 Theragun mini，請牢牢長按壓住裝置側邊的多功能電源／速度按鈕，然後將 Theragun mini 浮動使用在需要的區域範圍。根據需要施加輕度到中度的壓力。

TW

步驟 2

取得 Therabody 應用程式

我們將引導您進行簡單輕易的設定，並向您展示如何充分利用 Theragun mini。

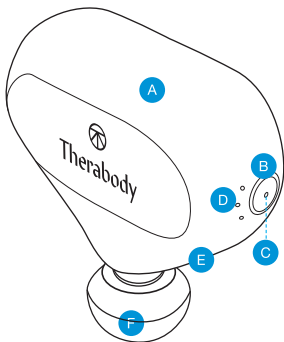
步驟 3

Feel the difference.™ 每一天。

深吸一口氣，並使用指導性預設程序或自由模式為自己進行療程。這是為您專門打造而設計的。

The Theragun mini

請參閱警告插頁，
了解重要的安全性說明



- A 符合人體工學的握柄
- B 多功能電源／速度按鈕
- C LED 電池指示燈號
- D LED 速度指示燈
- E USB-C 充電埠
- F 可替換式按摩頭連接器

使用 Theragun mini

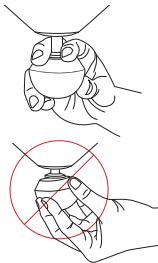
1. 如要開啟 Theragun mini，請長按壓住裝置右側的多功能電源／速度按鈕。
2. 將裝置浮動使用在需要的區域範圍，根據需要逐漸施加輕度到中度的壓力。
3. 再次按壓電源／速度按鈕可在 3 種速度之間切換。
4. 如要關閉 Theragun mini，請長按壓住電源／速度按鈕直到設備關閉。

TW

連接按摩頭

1. 在連接或移除任何按摩頭之前，請確保裝置已關閉。
2. 將按摩頭對齊肘臂的尖端，然後推入連接。
3. 若要移除按摩頭，請用一隻手握住裝置頂部，另一隻手握住按摩頭。將一根手指放在塑膠轉接頭的側面，然後用力拉下按摩頭。

警告：不要將手指放在附件和手臂末端之間，因為這可能會導致夾傷和受傷。



為 Theragun mini 充電

1. Theragun mini 搭載 USB-C 功能。若要充電，在關閉裝置後，請將包裝中隨附的電線一端插入自選的 USB 孔，另一端則插入裝置。
2. 電源／速度按鈕上的 LED 指示燈將會閃爍，直到充飽電為止。
3. 當電源／速度按鈕上的 LED 指示燈呈現實心綠燈時，即代表充電完成。
4. 當裝置開啓時，電池電量將持續地顯示在電源／速度按鈕的 LED 燈上。
5. 如要在裝置關閉時查看電池電量，請快速地按壓電源／速度按鈕，而 LED 電池指示燈將閃爍以指示電池電量。

TW

電池電量

Theragun mini 上的電池電量用以下顏色指示：

 閃爍橘色燈：低電量

 閃爍藍燈：中等電量

 閃爍綠燈：高電量

 實心綠燈：充飽電量

清潔 Theragun mini

為能享受最衛生的 Theragun 裝置體驗，請於每次使用後透過下列方式消毒：

1. 使用消毒布擦拭裝置，以清除任何殘留物質。
2. 裝置無殘留物質後，使用新的擦拭布向下擦拭各面以消毒表面。

按摩頭

您的 Theragun mini 隨附 3 個按摩頭，可提供更客製化的體驗。

- 以舒適的密閉式 PU 泡棉製成
- 易於清潔，提供衛生的使用體驗
- 不會吸收汗水、乳液或油脂

TW



標準球型

更具針對性的整體使用選項。標準球型按摩頭專為大肌群和小肌群的整體使用而設計。其形狀比減震型按摩頭更小、衝擊力更高，專為整體使用設計的針對性選項，也是健身時不可或缺的配件。



減震型

適用於敏感區域或骨骼區域以及整體使用。減震型按摩頭專為一般用途和低衝擊程序而設計，適用於敏感區域或骨骼區域。寬底底座可放大表面面積，使其與身體的接觸更有效率。



指型

適用於觸發點與下背部。以模擬實際人體拇指為設計目標，指型按摩頭非常適合用於觸發點治療，也能用於下背部。在平常會用實際拇指按壓的地方使用指型按摩頭，就能獲得相同的按壓體驗，不需要離開舒適的家中。

Theragun mini

根據NCC低功率電波輻射性電機管理辦法 規定:

(1)第十二條經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。(2)第十四條低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

TW

빠른 사용 안내

가볍고 휴대성이 뛰어난 포터블 디바이스

테라건 미니를 핸드백, 운동가방, 여행용 가방 등에 넣고 언제 어디서든 쉽고 편리하게 회복할 수 있습니다.

KR 마사지 팁 알아보기



댐프너

연약하거나 민감한 부위에
사용하여 통증을 완화합니다



스탠다드 볼

전신을 마사지하여 긴장을
완화합니다.



썸

허리와 통증을 유발하는
지점에 효과적입니다.

시작하기

1 단계

전원 켜기 및 작동하기

Theragun mini 의 전원을 켜려면 기기 측면에 있는 다기능 전원/속도 버튼을 길게 누릅니다. 그런 다음 Theragun mini 를 필요한 부위에 갖다대고 작동시킵니다. 필요한 만큼 적당한 압력을 가합니다.

2 단계

Therabody 앱 다운로드

앱을 간편하게 설정하고 Theragun mini 를 최대한 활용할 수 있는 방법을 안내해 드립니다.

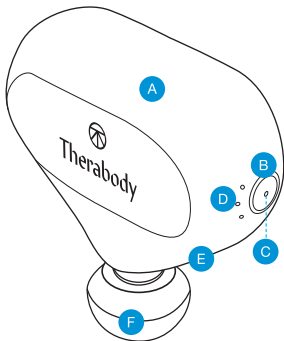
3 단계

Feel the difference.™ 날마다.

깊게 들이마시며 미리 설정루틴 가이드나 프리스타일 모드로 마사지하십시오. 모든 기능이 맞춤형으로 제공됩니다.

The Theragun mini

중요한 안전 지침을 위해 주의사항을
읽어주십시오



- A 인체공학적 그립
- B 다기능 전원/속도 버튼
- C LED 배터리 표시등
- D LED 속도 표시기
- E USB-C 충전 포트
- F 교체 가능한 헤드 커넥터

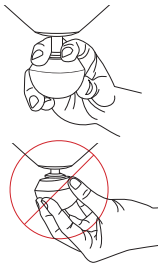
Theragun mini 사용하기

1. Theragun mini 의 전원을 켜려면 기기 오른쪽에 있는 다기능 전원/속도 버튼을 길게 누릅니다.
2. 필요한 부위에 기기를 갖다대고 필요한 만큼 가벼운 정도에서 점점 중간 세기로 압력을 가하며 마사지합니다.
3. 전원/속도 버튼을 다시 눌러서 3 가지 속도를 전환합니다.
4. Theragun mini 의 전원을 끄려면 기기가 종료될 때까지 전원/속도 버튼을 길게 누릅니다.

교체용 헤드 연결하기

1. 팁을 연결하거나 제거하기 전에 기기 전원이 꺼져 있는지 확인하세요.
2. 교체용 팁을 피스톤(둥근 모양의 막대) 끝에 정렬한 후 밀어서 결합시킵니다.
3. 팁을 제거하려면 한 손으로 기기 상단을 잡고 다른 손으로는 팁을 잡습니다. 마사지 팁을 검지와 중지 사이로 넣어 감싸듯 쥐고 잡아당깁니다.

경고: 사용시 마사지 팁과 이어진 피스톤(둥근 모양의 막대)에 손가락을 넣지 마십시오. 끼이거나 부상을 입을 수 있습니다.



Theragun mini 충전하기

1. The Theragun mini 는 USB-C 를 지원합니다. 충전을 하려면 기기를 끈 후 패키지에 포함된 케이블의 한쪽 끝을 원하는 USB 에 연결하고 다른 한쪽 끝을 기기에 연결합니다.
2. 전원/속도 버튼의 LED 등이 완전히 충전될 때까지 깜박입니다.
3. 전원/속도 버튼의 LED 등이 완전히 녹색이 되면 충전이 완료되었다는 뜻입니다.
4. 기기를 켜 상태에서는 전원/속도 버튼의 LED 등에 배터리 잔량이 지속적으로 표시됩니다.
5. 기기가 꺼져 있을 때 배터리 잔량을 확인하려면, 전원/속도 버튼을 짧게 누르면 LED 배터리 표시등이 깜박이며 배터리 잔량이 표시됩니다.

KR

배터리 잔량

Theragun mini 의 배터리 잔량은 다음 색상으로 표시됩니다.

-  주황색 깜박임: 낮은 잔량
-  파란 깜박임: 절반 가량 충전됨
-  녹색 깜박임: 높은 잔량
-  완전한 녹색: 완전히 충전됨

Theragun mini 청소하기

청결한 Theragun 기기 사용을 위해, 사용 후에는 항상 다음의 방법으로 소독합니다:

1. 살균 물티슈로 기기를 닦아 잔여물을 제거합니다.
2. 기기에 잔여물이 없어지면 새 물티슈를 사용하여 모든 면을 위에서부터 아래 방향으로 닦아서 표면을 소독합니다.

교체용 헤드

Theragun mini 에는 보다 맞춤화된 경험을 위해 설계된 3 개의 교체용 헤드가 함께 제공됩니다.

- 편안한 폐쇄형 셀 PU 폼으로 제작
- 청결한 경험을 위한 간편한 청소
- 땀, 로션 또는 오일을 흡수하지 않음



Standard
Ball

전반적인 사용을 위해 더욱 표적화된 옵션. Standard Ball 교체용 헤드는 대근육 및 소근육 그룹 모두에서 전반적으로 사용하도록 특별히 설계되었습니다. Dampener 보다 작은 모양과 높은 두드림 레벨로, 전반적인 사용을 위해 더욱 표적화된 옵션이 될 수 있으며, 운동 중 쉽게 교체용 헤드를 부착할 수 있습니다.



Dampener

부드럽거나 뼈가 튀어나온 부위용 및 전반적 사용. Dampener 교체용 헤드는 일반적인 사용 및 부드럽거나 뼈가 튀어나온 부위 주변의 낮은 두드림 루틴을 위해 특별히 설계되었습니다. 넓은 베이스는 표면적을 최대화해 더욱 효율적인 신체 접촉이 이루어집니다.



Thumb

발통점 및 등 아래 부분용. 실제 사람의 엄지손가락을 모방해 특별히 설계한 Thumb 교체용 헤드는 발통점 테라피 및 등 아래 부분에 사용하기 적합합니다. 실제 엄지손가락을 사용하는 부위라면 어디든 Thumb 을 사용할 수 있으며, 집 안에서도 얼마든지 필요한 경험을 누리실 수 있습니다.

クイックスタートガイド

軽量で超ポータブル

Theragun mini はハンドバッグ、ジムバッグ、カバンにぴったり収まるので、いつでもどこでも必要な安らぎを得ることができます。

アタッチメントのご紹介

JP



ダンブナー

コリや痛みを和らげるために、柔らかい部分や敏感な部分へ



スタンダードボール
緊張を和らげる全身マッ
サージ



サム
痛みを伴うコリを和らげるた
めのトリガーポイントと腰へ

使い方

ステップ1

電源をオンにして使用を始める

電源をオンにするには、Theragun mini 右側にある多機能電源/スピードボタンをしっかりと長押しします。次に、Theragun mini を必要な部位にかざします。必要に応じて、軽度から中度の圧力をかけてください。

JP

ステップ2

Therabody アプリを入手する

ストレスフリーなセットアップをご案内し、Theragun mini を最大限に活用する方法をご紹介します。

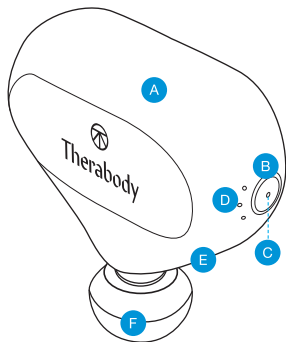
ステップ3

Feel the difference™ 毎日。

深呼吸をして、事前に設定されたルーティンまたはフリースタイルモードをお楽しみください。すべてはお客様のためにデザインされています。

The Theragun mini

同梱されている、安全に関する重要な注意事項をご確認ください



- A 人間工学に基づいたグリップ
- B 多機能電源/スピードボタン
- C LED 電池インジケータライト
- D LED スピードインジケータ
- E USB-C 充電ポート
- F 交換可能なアタッチメントコネクター

JP

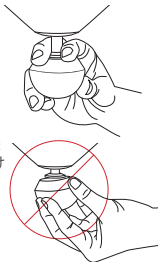
Theragun mini の使用方法

1. 電源をオンにするには、Theragun mini 右側にある多機能電源/スピードボタンをしっかりと長押しします。
2. ケアが必要な部分全体に Theragun mini をかざし、必要に応じて徐々に軽度から中度の圧力をかけます。
3. 電源/スピードボタンを押して、スピードを3段階に切り替えることができます。
4. 電源をオフにするには、Theragun mini が停止するまで電源/スピードボタンをしっかりと長押しします。

JP アタッチメントの取り付け

1. アタッチメントを接続または取り外す前に、デバイスの電源がオフになっていることを確認します。
2. アームの先端にアタッチメントを合わせて押すと接続します。
3. アタッチメントを取り外すときは、片手でデバイスの1番上を、もう一方の手でアタッチメントを持ちます。プラスチックコネクタの両側に指を1本ずつかけて、アタッチメントをしっかりと引き抜きます。

警告: アタッチメントとアーム先端の間に指を入れないでください。挟まれたり、怪我をする恐れがあります。



Theragun mini の充電方法

1. The Theragun mini はUSB-C 対応です。充電するには、Theragun mini の電源をオフにした後、付属ケーブルの先端をご自身のUSBに差し込み、もう一方の先端をTheragun mini の端に差し込みます。
2. 充電が完了するまで、電源/スピードボタンのLEDライトが点滅します。
3. 電源/スピードボタンのLEDライトが緑に点灯すると、充電完了です。
4. 電源がオンの時は、電源/スピードボタンのLEDライトにバッテリー残量が表示されます。
5. 電源がオフの時にバッテリー残量を確認するには、電源/スピードボタンを軽く押すと、LED電源ライトが点滅し、バッテリー残量を表示します。

JP

バッテリー残量

Theragun mini では、バッテリー残量が次の色で表示されます。

-  オレンジ色の点滅：少ない
-  青色の点滅：半分
-  緑色の点滅：十分
-  緑の点灯：フルバッテリー

Theragun mini の清掃方法

最適な衛生状態で Theragun デバイスをご使用いただくため、使用する度に以下の方法で清掃してください。

1. 消毒用のシートを使って、デバイスに付着した汚れを拭き取ります。
2. 汚れがなくなったら、新しいシートを使って、全側面を下向きに拭いて表面を消毒します。

アタッチメント

3つのアタッチメントを活用すれば、さらにカスタマイズされた体験を楽しむことができます。

- 快適なクローズドセルPUフォームを使用
- 衛生的でお手入れ簡単
- 汗、ローション、油分を吸収しない



標準ボール

的確な箇所に使用できるオプション。標準ボールのアタッチメントは、大小両方の筋肉グループに使用できるようデザインされています。ダンブナーよりも小型かつ高い衝撃レベルで、総合的な用途でよりの確な箇所に絞った機能で、ワークアウト中にも使用できるアタッチメントです。

JP



ダンブナー

柔らかい部位や骨のある部位、総合的な用途に。ダンブナーのアタッチメントは、柔らかい部位や骨のある部位のため、総合的かつ低い衝撃を使ったルーティン用にデザインされています。ベースの幅が広いいため、表面積が最大化され、身体により効率的フィットします。



サム

トリガーポイントと腰用。実際のヒトの親指を模して特別にデザインされたサム アタッチメントは、トリガーポイント療法や腰部での使用に最適です。実際の親指を使ったことがある箇所にサムを使えば、家の中にいながら快適な体験を楽しむいただけます。

THERAGUN

by Therabody

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



@Therabody