

Theragun liv

- **Země původu:** USA
- **Výrobce:** Theragun, LLC
- **Typ:** rázová terapie, masážní přístroj
- **Kód produktu:** LIV-PKG-EU
- **Balení:** liv, cestovní vak, nabíječka,
2 nástavce pro cílené ošetření svalů



Theragun nové generace posouvá rázovou terapii na vyšší úroveň. Všechny modely Theragunu přitom splňují běžný standard značky v podobě ošetření amplitudou 16 mm při frekvenci 40 perkusí za sekundu. Model liv byl vytvořen jako cenově dostupné řešení perkusivní terapie pro každého. Liv je základní model, který je určen pro běžné každodenní použití, pro efektivní uvolnění napětí a pomoc při regeneraci. Theragun liv proniká hluboko do svalu silou 14 kg a stejně jako ostatní modely Theragunu, i liv disponuje patentovanou ergonomickou rukojetí ve tvaru trojúhelníku, která umožňuje variabilitu úchopu. Cenová dostupnost modelu liv nikterak nesnižuje jeho kvalitu a výkon - pro okamžitou úlevu stačí liv jen zapnout a nechat ho dělat svoji práci. Součástí balení Theragun liv je cestovní vak, nabíječka a 2 liv nástavce (nejsou kompatibilní s G3PRO a G3). Vestavěná baterie vydrží v provozu 45 minut.

Výhody a využití

- Úleva při svalovém vyčerpání, únavě, napětí a ztuhlosti
- Urychlení regenerace svalu
- Stimuluje krevní a lymfatický oběh
- Uvolňuje svalové křeče
- Rozrušuje zjizvené tkáně
- Zvyšuje rozsah pohybu a citlivost na protahování
- Vylepšuje sportovní výkon
- Rychlá aktivace svalů
- Zlepšuje svalovou koordinaci a mobilitu díky uvolnění spouštěvých bodů ve svalech - tím předchází možnému poranění
- Přirozeně ulevuje od napětí
- Myofasciální uvolnění

Fitness

- Zrychluje zahřátí svalů před tréninkem a po tréninku napomáhá rychlejší regeneraci svalů
- Regenerace celého těla během 15 minut
- Používá se na každou svalovou skupinu zvlášť po dobu 2 minut na každou svalovou skupinu

Pro další tipy a návody na aplikaci využijte aplikaci Theragun nebo shlédněte videonávod na <https://www.rehasport.cz/videonavody-theragun/>

Wellness

- Lepší spánek
- Podporuje lepší držení a vnímání těla
- Zbavuje tělo ztuhlosti např. při cestování
- Nahrazuje protahování v každodenní rutině
- Uvolní svalové křeče, což pomůže svalům doplnit novou energii a lépe se hydratovat

Specifikace

- Amplituda: 16mm
- Síla ošetření: 14 kg
- Frekvence: 40 perkusí za sekundu
- Počet baterií: 1, vestavěná
- Typ baterie: Lithium-ion 3 cell
- Výdrž baterie: 45 minut
- Nabíječka: standardní, zahrnuta v balení
- Hmotnost: 1,13 kg
- Materiál: kov a plast
- Rozměry: 234 mm x 196 mm x 70 mm
- Záruka: 2 roky
- Cestovní vak: standardní, zahrnuto v balení
- 2 nástavce: Dampener - pro citlivější oblasti a v okolí kostí
Standard Ball - pro každodenní použití, na menší svalové skupiny

VAROVÁNÍ

Theragun **liv** je mechanické zařízení s elektrickými komponenty. Pokud není přístroj nebo jeho části používány dle návodu, hrozí nebezpečí poranění, elektrického výboje až riziko požáru. Během používání přístroje nedávejte prst ani žádné jiné předměty do blízkosti kovového pístu nad masážním nástavcem. Kovový píst se může při dlouhém použití zahřát. Nepoužívejte jiné než Theragun nástavce určené na přístroj **liv**. Používejte přístroj i jeho součásti pouze podle návodu k produktu Theragun. Nepoužívejte přístroj na hlavu nebo v blízkosti genitálií. Nepoužívejte Theragun v těhotenství kolem oblasti pasu a výše. Vyvarujte se možnosti zamotání vlasů do držáku nástavce nebo jiných pohyblivých částí přístroje. Nepoužívejte Theragun v oblasti ohryzku, či krčního obratle C4 a výše. Nevystavujte přístroj ani jeho nabíječku přímému kontaktu s vodou. Čistěte vlhčeným ubrouskem, lehce navlhčeným ručníkem nebo houbičkou. Nezakrývejte otvory motorového ventilátoru. Nepokoušejte se o rozložení přístroje. Neukládejte v prostorách s teplotou nad 40°C. Nabíjejte pouze v prostředí v rozmezí teplot 0-40°C. Pro dlouhodobé uskladnění plně dobijte baterii přístroje. Tento produkt není určen k odborné diagnostice, léčbě chronických onemocnění a nenahrazuje lékařské ošetření.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

PŘED PRVNÍM NABITÍM A POUŽITÍM PŘÍSTROJE THERAGUN **liv** SI PEČLIVĚ PŘEČTĚTE NÁVOD K POUŽITÍ A BEZPEČNOSTNÍ POKYNY. Vždy dodržujte následující opatření:

- 1. POUŽÍVEJTE POUZE PODLE NÁVODU.** Používejte přístroj pouze tak, jak je popsáno v tomto provozním manuálu. Používejte pouze výrobcem doporučené příslušenství a náhradní díly. Neprovádějte žádnou údržbu přístroje, která není uvedena v tomto manuálu nebo stanovená společností Theragun.
- 2. NEVHODNÉ PRO DĚTI.** Přístroj Theragun **liv** a nabíječka nejsou určeny pro použití malými dětmi nebo osobami se sníženými fyzickými, smyslovými nebo rozumovými schopnostmi nebo osobami s nedostatečnými zkušenostmi a znalostmi, pokud není jeho používání pod vedením a dohledem odpovědné osoby, která zajistí bezpečné nabíjení a používání přístroje. Nedovolte, aby byl přístroj **liv** používán jako hračka. Dbejte zvýšené opatrnosti pokud přístroj používáte v přítomnosti dětí, nebo když je používán dětmi. Děti by měly být vždy při používání pod dohledem zodpovědné osoby, která zajistí, že si děti s přístrojem nebo jeho nabíječkou nebudou hrát.
- 3. SNÍŽENÍ RIZIKA PORANĚNÍ.** Nabíjejte Theragun **liv** pouze nabíječkou určenou pro přístroj Theragun **liv**. Jiné nabíječky mohou při pokusu o použití způsobit poranění či poškození přístroje. Nepřipojujte **liv** k jiným zdrojům energie, ani do elektrické zásuvky v autě, baterie se tak může trvale poškodit nebo zničit.
- 4. NABÍJENÍ PŘÍSTROJE.** Theragun **liv** by měl být nabíjen v dobře větraném a suchém prostoru. Nenabíjejte v exteriéru, v koupelně nebo ve vzdálenosti do 3.1 metru od vany nebo bazénu. Nepoužívejte přístroj ani nabíječku na mokřím povrchu, nevystavujte vlhkosti, dešti ani sněhu. Nepoužívejte přístroj ani nabíječku v přítomnosti výbušných složek v prostředí (výpary plynů, prach nebo hořlavé materiály), v případě vzniku jiskry hrozí vznik požáru.
- 5. ODPOJENÍ NABÍJEČKY.** Po ukončení nabíjení vytahujte nabíječku za zesílenou část před koncovkou, nikoliv za kabel, abyste snížili riziko poškození kabelu. Nepřenášejte nabíječku držením samotného kabelu. Chraňte kabel před teplem, olejem a ostrými hranami. Nepoužívejte a nenabíjejte, pokud je kabel poškozen. Nenatahujte kabel nabíječky a nevystavujte ho tlaku. Umísťujte kabel mimo vyhřívané plochy a topná tělesa. Nemanipulujte s nabíječkou, koncovkou nabíječky nebo s přístrojem pokud máte mokré ruce.
- 6. PÉČE O NABÍJEČKU.** Pokud nabíječku právě nepoužíváte, vypojte ji ze zásuvky. Ujistěte se, že kabel nabíječky je umístěn tak, aby se po něm nešlapalo, aby nepřekážel a nebyl vystaven poškození nebo tlaku. Poškozenou nabíječku okamžitě vyměňte.
- 7. NEPŘEBÍJEJTE BATERII.** Nenechávejte **liv** nabíjet déle než hodinu po plném nabití baterie. **liv** má sice zabudovaný systém na ochranu baterie před přebíjením, nicméně přebíjení může i tak časem způsobit zkrácení životnosti baterie.
- 8. NEZAKRÝVEJTE OTVORY MOTOROVÉHO VENTILÁTORU.** Nevkládejte do otvorů ventilátoru žádné předměty. Nepoužívejte přístroj, pokud je jakýkoliv z otvorů ventilátoru zablokovaný. Chraňte před prachem vlákny, vlasy a čímkoliv, co může snížit proudění vzduchu. Udržujte bezpečnou vzdálenost vlasů, volného oblečení a prstů z dosahu větracích otvorů a pohyblivých částí přístroje.
- 9. NEZAPALUJTE PŘÍSTROJ ANI JEHO SOUČÁSTI.** Vestavěná baterie může při vystavení ohni explodovat a způsobit vážné poranění. Při vzplanutí baterie vznikají toxické výpary a nebezpečné látky.

10. NEMAČKEJTE, NENIČTE A NENECHÁVEJTE NABÍJEČKU SPADNOUT. Nepoužívejte nabíječku, která byla vystavena prudkému úderu, spadla, byla přejeta, pošlapána nebo byla jinak poškozena.

11. CHEMIKÁLIE Z BATERÍ ZPŮSOBUJÍ VÁŽNÉ POPÁLENINY. Vyvarujte se kontaktu s pokožkou, očima a ústy. Pokud z poškozené baterie vytékají chemikálie, použijte k manipulaci gumové nebo neoprenové rukavice. Pokud je pokožka vystavena tekutinám z baterie, umyjte ji mýdlem a vodou a opláchněte octem. Pokud dojde ke kontaktu s očima, okamžitě začněte vyplachovat vodou alespoň po dobu 20 minut a vyhledejte lékařskou pomoc. Kontaminovaný oděv svlékněte a zlikvidujte.

12. NEPRACUJTE S PŘÍSTROJEM POD PŘIKRÝVKOU ČI POLŠTÁŘEM. Nadměrné přehřátí přístroje může způsobit elektrický výboj, poranění nebo oheň.

13. ULOŽENÍ THERAGUNU A NABÍJEČKY. Uchovávejte na chladném a suchém místě. Nenechávejte přístroj ani nabíječku v prostředí, kde může teplota překročit 40°C, na přímém slunci, v autě nebo kovových prostorách během léta.

14. LIKVIDACE BATERÍ. Vestavěné lithiové baterie přístroje Theragun **liv** jsou šetrnější k životnímu prostředí než jiné typy baterií (např. nikl-kadmiové). Baterie vždy likvidujte podle platných předpisů a regulací Ministerstva životního prostředí a na místech k tomu určených. I vybité baterie obsahují určité množství energie. Před likvidací zalepte kontakty/ zdířku na nabíječku elektrickou izolační páskou, abyste zamezili zkratu baterie, který by mohl způsobit požár nebo výbuch.

15. NEROZEBÍREJTE. Demontáž a nesprávné opětovné sestavení mohou vést k nebezpečí úrazu elektrickým proudem, vzniku požáru nebo vystavením nebezpečných chemikálií z baterií. Záruka je neplatná, pokud byl přístroj nebo jeho nabíječka rozmontován nebo z něj byly odstraněny nějaké součástky. Pokud je přístroj nebo nabíječka poškozena, kontaktujte společnost Theragun či Rehasport Trade s.r.o.

16. SERVIS. Pokud **liv** nebo nabíječka nefungují správně, pokud došlo k ostrému nárazu nebo pádu, poškození, ponechání v exteriéru nebo pádu do vody, přístroj a příslušenství nepoužívejte a kontaktujte společnost Rehasport Trade s.r.o. zasláním emailu na info@rehasport.cz ohledně opravy nebo servisu. Nepokoušejte se přístroj sami opravit nebo demontovat, riziko elektrického výboje a požáru.

17. NEPOUŽÍVEJTE PŘI KOUPÁNÍ, VE SPRŠE, VANĚ ČI UMYVADLE. Nepokládejte a neuskładňujte Theragun na místech na dosah vany nebo umyvadla. Nepokládajte do vody, nenechte spadnout do vody či jiné tekutiny. Nesahejte na příslušenství, které spadlo do vody, okamžitě odpojte zdroj elektrického proudu.

18. OMEZOVAČ TEPLoty. Theragun **liv** má automatický reset termálního omezovače, který vypne přístroj aby předešel případnému přehřátí nebo vzniku požáru následkem přehřátí.



OMEZENÁ ZÁRUKA

Theragun **liv** má záruku 2 roky. Záruka se nevztahuje na poškození, za které se považují i opravy provedené jinou osobou než oprávněným pracovníkem společnosti Theragun. Záruka se nevztahuje na nesprávné použití, změny, nevhodné použití, běžné opotřebení, nedostatečnou údržbu a nehody způsobené pádem apod. Podrobné informace o záruce najdete na www.theragun.com/warranty. V případě záležitostí týkajících se záruky nás kontaktujte e-mailem na info@rehasport.cz.

ULOŽTE VŠECHNY POKYNY PRO POZDĚJŠÍ NAHLÉDNUTÍ: BEZPEČNOST

- Nikdy se nepokoušejte rozebírat baterii.
- Nikdy neskladujte baterii na přímém slunci nebo při teplotách nad 40 °C.
- Nikdy nevystavujte přístroj nebo nabíječku přímému kontaktu s vodou.
- Baterie a nabíječka fungují nejlépe při normální pokojové teplotě. Nenabíjejte na přímém slunečním světle ani při nízkých teplotách. Rozsah teplot pro nabíjení je 0 °C až 40 °C.
- Při dlouhodobém skladování by měla být baterie plně nabitá.

Spouštění přístroje liv: BEZPEČNOST

1. Přístroj odpojte od nabíječky, spusťte stisknutím tlačítka 
2. Přístroj vypnete opětovným stisknutím tlačítka 

Přípevnění masážního nástavce:

1. Upevnění masážního nástavce: nasměrujte nástavec k zakončení ramene přístroje, otočte nástavec tak, aby korespondoval tvar koncovky ramene s tvarem prohlubně v nástavci. Nasadte a zatlačte tak, aby do sebe tyto části zacvakly.
2. Odejmутí masážního nástavce: nástavec uchopte za spodní část dvěma prsty a vytáhněte

NABÍJENÍ:

1. Zapojte nabíječku do zásuvky.
2. Připojte konektor nabíječky do zdířky na spodní straně **liv**. LED kontrolky baterie začnou problikávat.
3. Přístroj je plně nabitý pokud jsou všechny 3 LED kontrolky nepřerušovaně rozsvíceny.

NEJČASTĚJI KLADENÉ DOTAZY**Spustil jsem svůj přístroj liv. Co teď?**

Přiložte **liv** k tělu, aplikujte na svaly které potřebují ošetřit. Zvykněte si na pocit rázové terapie. Vyvíjejte pouze tlak, který je pro vás pohodlný. Nechte Theragun plout po vašem těle a dělat svou práci. Po jeho použití by vás nemělo nic bolet.

Jak rychle mám pohybovat přístrojem po těle?

Čím pomalejší pohyb, tím lépe. Pohybujte jím přibližně rychlostí 3 cm za sekundu. Při ošetření svalů nespěchejte.

Jak hluboko mám tlačit?

Nejlepším postupem je spustit **liv** před aplikací na tělo. Jakmile je přístroj v provozu, přiložte masážní nástavec na vaše tělo a nechejte Theragun působit na tkáň. Jakmile pocítíte tlak, který si přejete, můžete pomalu a opatrně tlak zvyšovat, dokud nedosáhnete pohodlného vyvážení.

Jak často mám přístroj používat?

Doporučujeme 15 minutovou masážní dávku pro celé tělo. Nebojte se použít na vaše extra bolavé svaly po dobu dalších 30 - 60 sekund během dne.

Jak často mám vyměňovat nástavce?

V průměru by měly být masážní nástavce vyměněny každých 90 dní. Po použití na klinikách, kde bude vaše průměrné denní použití určitě vyšší, doporučujeme vyměňovat přibližně po 30 dnech použití.

Jak dlouho vydrží baterie?

Baterie vydrží přibližně 45 minut v závislosti intenzitě použití.

Pokud potřebuji více informací, co bych měl udělat?

Navštivte nás online na adrese www.rehasport.cz/videonavody-theragun/

Stáhněte si na App Store nebo Google Play **aplikaci Theragun**.



Pokud pro Vás tyto informace nejsou dostačující nebo byste se dozvěděli více, můžete navštívit vzdělávací kurz Terapeutické využití Theragunu.

Pro více informací sledujte: www.rehasport.cz/theragun-kurz/

Distributor:

REHASPORT TRADE s.r.o.

www.rehasport.cz, Tel: 800 200 900