



Therabody

THERAGUN SENSE

Návod k použití

OBSAH

1.	Popis produktu	CZ	3-15
2.	Stažení aplikace Therabody	ES	16-30
3.	Připojení k aplikaci Therabody	FR	31-45
4.	Obsah balení	IT	46-60
5.	Seznámení se zařízením	DE	61-75
6.	Začínáme	RU	76-90
7.	Používání zařízení	ESMX	91-105
8.	Používání biometrického senzoru	FRCA	106-120
9.	Přednastavená rutina řízeného dýchání	SC	121-135
10.	Skenování srdeční frekvence a zobrazení na zařízení	TC	136-150
11.	Příslušenství	KR	151-165
12.	Péče o zařízení a čištění	JP	156-180
13.	Nabíjení		

1. Popis produktu

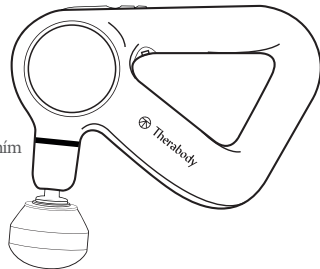
THERAGUN SENSE

Váš partner pro duševní a tělesné zdraví.

Začněte svůj den s lehkostí díky zařízení Theragun Sense, našemu účinnému přístroji pro perkusivní masážní terapii s vestavěným biometrickým senzorem a vedeným dýcháním, který snižuje stres a napětí a zmírňuje každodenní bolesti. Zařízení Theragun Sense je snadným doplňkem vašeho denního wellness režimu díky vizuálně vedeným postupným cvičením a naší patentované trojúhelníkové rukojeti s více úchopy, díky které pohodlně dosáhnete na celé tělo. Vylepšete svou léčbu pomocí vědecky podložené zvukové terapie TheraMind v aplikaci Therabody, která vám pomůže uvolnit se a zklidnit mysl.

Použití

Perkusivní masážní přístroj Theragun Sense je určen k úlevě od drobných bolestí a bolestí způsobených každodenními činnostmi, ke snížení svalového napětí, ztuhlosti a stresu a k uvolnění bolestivých uzlů. Vestavěný biometrický senzor přístroje vám umožňuje sledovat vaši srdeční frekvenci při používání řízených dechových cvičení a různých rutin s haptickými reakcemi, které vám pomohou uvolnit se a zklidnit mysl.



2. Stáhněte si aplikaci Therabody, abyste mohli své zařízení využívat na maximum.

Připojte zařízení Theragun Sense k aplikaci Therabody a získáte přístup k úvodním a vzdělávacím obsahům, které vám pomohou seznámit se s vaším zařízením. Díky podrobným návodům a doporučením vám aplikace Therabody ukáže, jak ze zařízení Theragun Sense vytěžit maximum.



**Naskenujte QR kód
a můžete začít.**

3. Připojte zařízení Theragun Sense k aplikaci Therabody.

Začněte zde, pokud jste novým uživatelem aplikace Therabody.

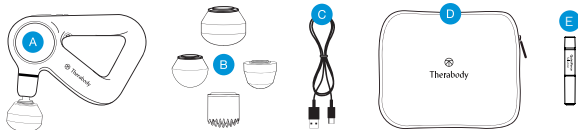
1. Stáhněte si aplikaci Therabody z App Store nebo Play Store.
2. Postupujte podle pokynů v aplikaci a vytvořte nový účet v aplikaci Therabody a ověřte svou e-mailovou adresu.
3. Dlouhým stisknutím středového tlačítka zapněte zařízení Theragun Sense. Zařízení Theragun Sense musí být zapnuté, aby bylo možné jej vyhledat a spárovat s aplikací Therabody.
4. Přihlaste se a postupujte podle pokynů pro připojení zařízení Theragun Sense k aplikaci. Ujistěte se, že je ve vašem telefonu zapnutá funkce Bluetooth.
5. Po zobrazení výzvy vyberte jako zařízení Therabody možnost „Theragun Sense“.
6. Po připojení se můžete naučit, jak zařízení používat, procházet katalog vědecky podložených postupů krok za krokem a stahovat přizpůsobené postupy do zařízení Theragun Sense.

Začněte zde, pokud jste již dříve používali aplikaci Therabody.

1. Otevřete aplikaci Therabody a přejděte na domovskou obrazovku.
2. Dlouhým stisknutím středového tlačítka zapněte zařízení Theragun Sense. Zařízení Theragun Sense musí být zapnuté, aby bylo možné jej vyhledat a spárovat s aplikací Therabody.
3. Klepnutím na záhlaví domovské obrazovky přidejte nové zařízení. Ujistěte se, že jsou v telefonu povolena nastavení Bluetooth.
4. Po zobrazení výzvy vyberte jako zařízení Therabody „Theragun Sense“.
5. Po připojení se můžete naučit, jak zařízení používat, procházet katalog vědecky podložených postupných cvičení a stahovat přizpůsobená cvičení do zařízení Theragun Sense.

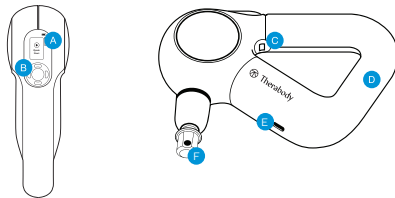
4. Obsah balení

- A** Theragun přístroj
- B** Čtyři nástavce (Dampener, Thumb, Standard Ball, Micro-point)
- C** kabel USB-C
- D** Cestovní taška
- E** Quite Force Solution



5. Seznámení se zařízením

- A** LCD displej s vysokým rozlišením
- B** Panel tlačítek
- C** Biometrický senzor
- D** Patentovaný trojúhelníkový víceúchopová rukojeť
- E** USB-C Port
- F** Přípojka pro připojení nástavců



6. Začínáme

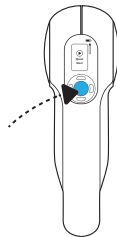
Zapnutí a vypnutí zařízení Theragun.

Chcete-li zapnout zařízení Theragun Sense, stiskněte a podržte středové tlačítko na zařízení. Stejným tlačítkem zařízení vypnete.

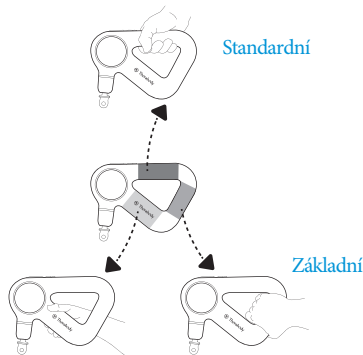
Krok 1

Vezměte zařízení do ruky a podržte ho.

Náš patentovaný trojúhelníkový design rukojeti Theragun s více úchyty je trojstranný, takže zařízení Theragun Sense můžete držet z jakékoli strany různými způsoby.



Zpětný



Zapněte zařízení a vyzkoušejte ho.

Zařízení zapnete dlouhým stisknutím středového tlačítka. Po zapnutí se rozsvítí LCD displej zařízení. Pomocí tlačítek nahoru a dolů můžete vybrat možnost Rychlý start nebo přepínat mezi různými léčebnými režimy. Stisknutím středového tlačítka vyberte požadovanou léčbu. Pohybujte zařízením Theragun Sense sem a tam po ošetřované oblasti a vyzkoušejte různé síly tlaku, od lehkého po střední. Nezačínajte tlakem přímo na místo, kde pociťujete nepříjemné pocity. Místo toho postupujte pomalu kolem této oblasti, abyste snížili napětí.

Krok 3

Použijte aplikaci Therabody

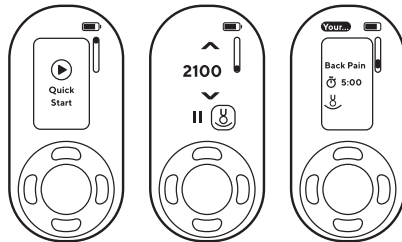
Připojte zařízení Theragun Sense k aplikaci Therabody a získejte další informace o tom, jak zařízení používat, přístup k podrobným návodům a doporučení na základě vašich osobních cílů v oblasti zdraví, aktivit a zájmů. Pomocí aplikace Therabody můžete také stáhnout návody přímo do zařízení Theragun Sense a mít je tak rychle k dispozici, kdykoli je potřebujete.

7. Používání zařízení Theragun Sense

1. Vsuňte ruku do ergonomicky tvarované trojúhelníkové rukojeti Theragun. Dlouhým stisknutím středového tlačítka na přední straně zařízení zapněte přístroj.

na zařízení Theragun Sense. LCD displej zařízení se rozsvítí, když je zařízení zapnuté.

2. Vyberte možnost „Rychlý start“, abyste mohli začít zařízení používat bez průvodce, nebo přepínejte mezi přednastavenými léčebnými programy pomocí tlačítek nahoru a dolů a stisknutím prostředního tlačítka vyberte léčebný program. Postupujte podle přednastavené léčby, při které vás zařízení provede jednotlivými svalovými skupinami.
3. Jakmile vyberete požadovanou léčbu, přepínejte mezi pěti rychlostními možnostmi stisknutím tlačítek nahoru a dolů, čímž zvýšíte nebo snížíte rychlost léčby.
4. Přesuňte zařízení přes oblasti, které vyžadují léčbu, a podle potřeby postupně vyvíjejte lehký až střední tlak. Když zařízení vyvíjí tlak na vaše tělo, na LCD displeji se na okamžik zobrazí měřič síly.
5. Krátkým stisknutím středového tlačítka pozastavíte léčbu. Můžete přeskočit krok léčby výběrem možnosti přeskočit, ukončit léčbu výběrem možnosti ukončit [X] nebo pokračovat v léčbě krátkým stisknutím středového tlačítka.
6. Dlouhým stisknutím středového tlačítka napájení zařízení vypnete.



8. Použití biometrického senzoru zařízení Theragun Sense

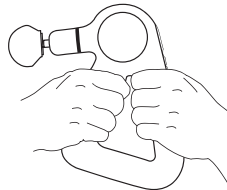
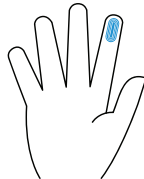
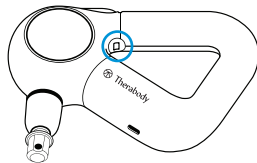
Přístup k rutinám pomocí biometrického senzoru v aplikaci Therabody

Pomocí aplikace Therabody získáte přístup ke katalogu dechových cvičení, která využívají biometrický senzor k měření a zobrazení vaší srdeční frekvence. Cvičení, která jsou propojena s biometrickým senzorem, jsou označena ikonou srdeční frekvence.

Chcete-li použít biometrický senzor zařízení, držte zařízení v poloze „double-grip“ a špičku ukazováčku (indexového prstu) položte na biometrický senzor. Celý senzor zakryjte špičkou prstu.



Biometrický senzor nestlačujte ani na něj netlačte, protože by to mohlo vést k nepřesným měřením. Podepřete váhu zařízení volnou rukou nebo zařízení opřete o tělo, abyste snížili tlak na biometrický senzor.



9. Přednastavený průvodce dýchacími cvičeními

Zařízení Theragun Sense nabízí přednastavený vědecky podložený dechový cvičení, které vám pomůže relaxovat. V hlavním menu stiskněte tlačítko dolů a procházejte přednastavené možnosti, až se dostanete k přednastavení Dýchání. Držte zařízení v poloze „dvojitého úchopu“ a špičku ukazováčku (indexového prstu) položte na biometrický senzor. Zařízení bude vibrovat v určité frekvenci a provede vás uklidňujícím cvičením zhlubokého dýchání. Během tohoto cvičení zařízení Theragun Sense měří vaši srdeční frekvenci. Po skončení procedury se zobrazí vaše nejnižší (minimální) srdeční frekvence jako zpětná vazba o vaší úrovni relaxace během procedury. Cílem je snížit vaši srdeční frekvenci.

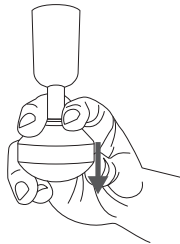
10. Skenování srdeční frekvence a zobrazení na zařízení

Zjistěte svou aktuální srdeční frekvenci pouhým dotykem prstu. Zapněte zařízení a dvakrát klepněte jedním prstem na biometrický senzor. Najděte pohodlnou polohu, ve které špička vašeho ukazováčku zcela zakrývá biometrický senzor. Omezte pohyby na minimum, dokud se na obrazovce nezobrazí vaše aktuální srdeční frekvence – přibližně 15–30 sekund.

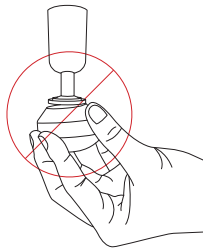
Vaše biometrické údaje nebudou přístupné ani jinak využívány společností Therabody nebo jejími přidruženými společnostmi, pokud se výslovně nerozhodnete tyto údaje s námi sdílet prostřednictvím aplikace Therabody, a budou používány pouze v souladu se zásadami ochrany osobních údajů společnosti Therabody.

12. Příslušenství

1. Ensure that the device is powered off before connecting or removing any attachments.
2. Zarovnejte příslušenství se špičkou ramene a zatlačte, aby se připojilo.
3. Chcete-li příslušenství odpojit, uchopte jednou rukou trojúhelníkovou rukojeť a druhou rukou příslušenství. Položte jeden prst na každou stranu plastového konektoru a pevně příslušenství vytáhněte.
4. Varování: Nevkládejte prst mezi příslušenství a konec ramene, protože by mohlo dojít ke skřípnutí nebo zranění.



✓
Správně



✗
Špatně

Použití nástavců

Zařízení Theragun Sense má čtyři vysoce kvalitní nástavce určené pro individuálnější ošetření. Nástavce Dampener, Standard Ball, Thumb a Micro-point jsou pohodlné a hygienické a neabsorbují pot, krémy ani oleje.



Tlumič – Pro citlivé oblasti a celkové použití.

Použijte nástavec Tlumič pro pevnou, ale jemnější a uklidňující masáž celého těla. Nástavec Tlumič je speciálně navržen pro všeobecné použití a ošetření s nízkým dopadem v okolí citlivých, citlivých nebo kostnatých oblastí. Nepoužívejte toto zařízení v přímém kontaktu s kostmi (např. páteř, kolenní česka). Jeho široká základna maximalizuje povrchovou plochu pro větší a účinnější kontakt s tělem.



Standardní – Pro velké i malé svalové skupiny

Pro masáž celého těla použijte nástavec Standard. Standardní míčové příslušenství je speciálně navrženo pro celkové použití na velké i malé svalové skupiny. Díky menšímu tvaru a vyšší úrovni dopadu než tlumicí zařízení je pevnější volbou pro celkové použití a je vaším ideálním příslušenstvím pro napětí.



Palec – Pro spouštěcí body a dolní část zad.

Ulevte si od bolesti pomocí vysokotlakého nástavce Palec. Tento nástavec, speciálně navržený tak, aby napodoboval lidský palec, použijte pro bodovou terapii dolní části zad. Použijte palec kdekoli, kde byste jinak použili svůj palec k úlevě od bolesti.



Micro-point – Pro posílení stimulace.

Zvyšte prokrvení pomocí nástavce Micro-point. The Micro-point nástavec zajišťuje vysoce cílenou léčbu a zvyšuje stimulaci a prokrvení každé ošetřované oblasti.

12. Péče a čištění zařízení Theragun Sense

Údržba zařízení

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

Péče a čištění

1. Zařízení Theragun Sense NENÍ vodotěsné ani omyvatelné v pračce. Nedovolte, aby se do zařízení nebo nabíjecího portu dostala jakákoli kapalina nebo voda.
2. Před čištěním se ujistěte, že je zařízení vypnuté.
3. K čištění otřete povrch zařízení dezinfekčním ubrouskem, abyste odstranili všechny zbytky.
4. Jakmile je zařízení bez zbytků, použijte čistý dezinfekční ubrousek k důkladnému vyčištění povrchu zařízení a nástavců, a to krouživými pohyby.

13. Nabíjení

- Úroveň nabití baterie zařízení se po zapnutí zařízení nepřetržitě zobrazuje v pravém horním rohu LCD displeje.
- Před nabíjením se ujistěte, že je zařízení vypnuté; během nabíjení se zařízení nezapne.
- Zařízení Theragun Sense je vybaveno rozhraním USB-C. Chcete-li zařízení Theragun Sense nabít, připojte jeden konec přiloženého kabelu USB-C k zařízení a druhý konec k adaptéru.
- Když je zařízení vypnuté a nabíjí se, na LCD displeji se zobrazí procentuální stav nabití baterie zařízení.
- Jakmile je zařízení plně nabité, ikona baterie se rozsvítí zeleně a zobrazí stav nabití 100 %.
- Po dokončení nabíjení odpojte kabel USB-C ze zařízení Theragun Sense.
- Výdrž baterie zařízení Theragun Sense je přibližně 120 minut.

****Poznámka:** Pokud používáte alternativní kabel USB-C, ujistěte se, že pochází z důvěryhodného zdroje a není poškozen. Nepokoušejte se zařízení používat během nabíjení.

Důležité bezpečnostní pokyny najdete v příbalovém letáku s varováními.