

**THERAGUN** Elite

## Table of contents

EN	3-6
DE	7-10
FR	11-14
IT	15-18
ES	19-22
NL	23-26
PL	27-30
EL	31-34
NO	35-38
SR	39-42
SV	43-46
TR	47-50
PT	51-54
RU	55-58
AR	59-62

## Getting started

### Step 1

#### Turn on and float

Firmly press and hold the centre button on the button pad, then float the Theragun Elite across areas in need. Use the plus (+) and minus (-) buttons on the button pad to adjust speed. 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 Elite.

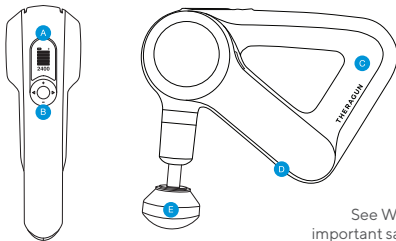
### Step 3

#### 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.

## The Theragun Elite

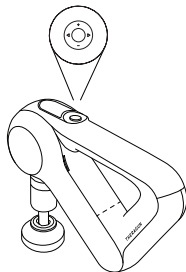
- A** OLED screen
- B** Button pad
- C** Theragun Triangle multi-grip
- D** Charging Port
- E** Interchangeable Attachments



See Warnings insert for important safety instructions

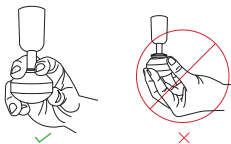
## Using the Theragun Elite

1. To turn on the Theragun Elite, firmly press and hold the centre button on the button pad.
2. Press the plus (+) and minus (-) buttons on the button pad to increase or decrease speed.
3. Press the left (<) and right (>) arrows on the button pad to toggle between your Theragun Elite's pre-loaded treatment presets.
4. To turn off the Theragun Elite, firmly press and hold the centre button on the button pad until the device shuts down.
5. The device is unable to work while charging.



## Connecting the attachments

Align the attachment with the tip of the rotating arm and push to connect. To remove, grip the attachment, placing 1 finger on each side of the plastic connector. Pull off the attachment.



## Attachments

Your Theragun Elite comes with 5 different attachments designed for every muscle and need.



### Dampener

For use on tender areas or near bones



### Thumb

For lower back and trigger point therapy



### Standard Ball

For overall, general use



### Cone

For pinpoint muscle treatment



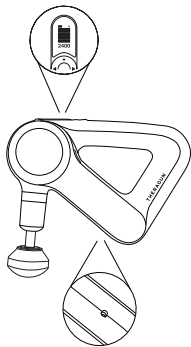
### Wedge

For scraping, shoulder blades, or IT bands

## Charging the Theragun Elite

1. After turning off the device, plug the power adapter into the Theragun Elite's charging port.
2. The battery level will appear on the OLED screen, blinking until the battery is fully charged.
3. Charging is complete when the OLED screen shows 100% and the battery icon is full.

The Theragun Elite is wireless charging enabled. For more on wireless charging, visit [Therabody.com](https://therabody.com).



## Cleaning Instructions:

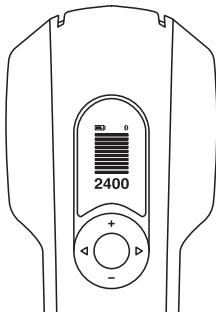
For the most hygienic Theragun device experience, sanitize it after each use by:

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 Elite is 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 usage. Your Theragun Elite's OLED screen supports your app experience by displaying current speed and force to help guide your treatment.



Scan the QR code to  
get started.



# Inbetriebnahme

## Schritt 1

### Einschalten und bewegen

Halten Sie den mittleren Knopf des Bedienfelds fest gedrückt und bewegen Sie die Theragun Elite über betroffene Stellen. Verwenden Sie die Schaltflächen plus (+) und minus (-) des Bedienfelds, um die Geschwindigkeit zu regulieren. Wenden Sie je nach Bedarf leichten bis moderaten Druck an.

## Schritt 2

### Laden Sie die Therabody-App herunter

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

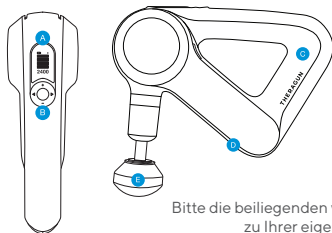
## Schritt 3

### Feel the difference.™ Jeden Tag.

Atmen Sie tief durch und verwöhnen Sie sich mithilfe voreingestellter Behandlungsprogramme oder mithilfe des Freestyle-Modus. Sie haben die freie Wahl.

## Die Theragun Elite

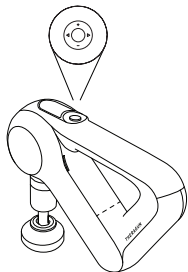
- A** OLED-Display
- B** Bedienfeld
- C** Theragun Triangle Multigriff
- D** Ladeanschluss
- E** Austauschbare Aufsätze



Bitte die beiliegenden wichtigen Warnhinweise zu Ihrer eigenen Sicherheit beachten

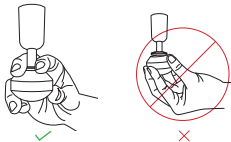
## Verwendung der Theragun Elite

1. Um die Theragun Elite einzuschalten, halten Sie den mittleren Knopf des Bedienfelds fest gedrückt.
2. Drücken Sie auf die Schaltflächen plus (+) und minus (-) auf dem Bedienfeld, um die Geschwindigkeit zu regulieren.
3. Drücken Sie auf den Pfeil nach links (<) oder nach rechts (>) auf dem Bedienfeld, um zwischen den voreingestellten Behandlungsprogrammen von Theragun Elite zu wechseln.
4. Um die Theragun Elite auszuschalten, halten Sie den mittleren Knopf des Bedienfelds fest gedrückt.
5. Das Gerät ist während des Ladevorgangs nicht funktionsfähig.



## Einen Aufsatz anbringen

Richten Sie den Aufsatz an der Spitze des Dreharms aus und drücken Sie fest, um ihn aufzusetzen. Um den Aufsatz wieder zu entfernen, greifen Sie mit Daumen und Zeigefinger jeweils seitlich um den Kunststoffverbinder. Ziehen Sie den Aufsatz nun ab.



## Aufsätze

Im Lieferumfang Ihrer Theragun Elite sind fünf unterschiedliche Aufsätze für jeden Muskel und jeden Bedarf enthalten.



### Dampener

Zur Verwendung an empfindlichen Stellen oder im Umfeld von Knochen



### Thumb

Zur Behandlung des unteren Rückens und für Triggerpunkt-Therapie



### Standard Ball

Zur allgemeinen Verwendung



### Cone

Zur spezifischen Muskelbehandlung



### Wedge

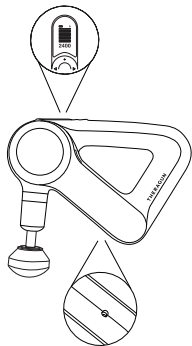
Zum Schaben, für Schulterblätter und IT-Bänder



## Die Theragun Elite aufladen

1. Nachdem Sie das Gerät ausgeschaltet haben, stecken Sie den Ladeadapter in den Ladeanschluss der Theragun Elite.
2. Der Akkuladestand erscheint auf dem OLED-Display und blinkt, bis der Akku vollständig geladen ist.
3. Der Ladevorgang ist abgeschlossen, sobald das OLED-Display 100 % anzeigt und das Akkusymbol voll ist.

Die Theragun Elite kann kabellos aufgeladen werden. Weitere Informationen über kabelloses Aufladen finden Sie auf [Therabody.com](https://www.therabody.com).



## Reinigungsanleitung:

Für ein möglichst hygienisches Theragun-Gerät können Sie es nach jedem Gebrauch desinfizieren:

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

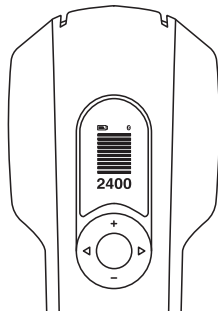
## Smarte Funktionen

Ihre Theragun Elite ist ein smartes Gerät, das sich über Bluetooth mit der Therabody-App verbinden lässt. Laden Sie die App herunter und richten Sie sie Schritt für Schritt ein. Anschließend verbinden Sie Ihr Gerät.

Sobald das Gerät verbunden ist, kann die App per Fernschaltung die Geschwindigkeit regulieren, voreingestellte Behandlungsprogramme aktivieren und Empfehlungen in Echtzeit auf Basis Ihrer Nutzung erteilen. Das OLED-Display Ihrer Theragun Elite zeigt die aktuelle Geschwindigkeit und Intensität Ihrer Behandlung an.



Scannen Sie den QR-Code  
und legen Sie los.



## Commencer

### Étape 1

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

Appuyer fermement pendant plusieurs secondes sur le bouton central, puis faire glisser le Theragun Elite sur les zones à masser. Appuyer sur le bouton plus (+) et moins (-) pour régler la vitesse. Exercer une pression allant de légère à modérée selon les besoins.

### Étape 2

#### Télécharger l'application Therabody

Nous vous guiderons tout au long de l'installation pour plus de commodité et vous montrerons comment profiter au mieux du Theragun Elite.

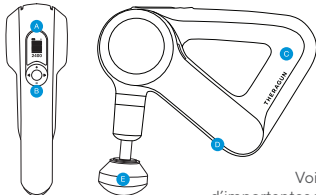
### Étape 3

#### Feel the difference.™ Every day. (Sentez la différence. Au quotidien.)

Inspirez profondément et offrez bien-être à votre corps grâce à des pré réglages de massage guidé ou grâce au mode libre. Il a été conçu pour vous.

## Le Theragun Elite

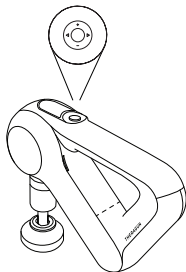
- A Écran OLED
- B Bouton de réglage
- C Poignée à prise multiple Theragun Triangle
- D Port de charge
- E Embouts de thérapie



Voir la notice contenant d'importantes précautions d'emploi

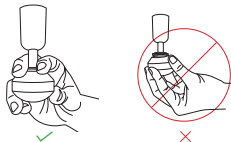
## Utiliser le Theragun Elite

1. Pour allumer le Theragun Elite, appuyer fermement sur le bouton central pendant plusieurs secondes.
2. Appuyer sur le bouton plus (+) et moins (-) pour augmenter ou diminuer la fréquence de percussion.
3. Appuyer sur la flèche de gauche (<) et de droite (>) pour passer d'un pré réglage de massage Theragun Elite à un autre.
4. Pour arrêter le Theragun Elite, appuyer fermement sur le bouton central pendant plusieurs secondes jusqu'à ce que l'appareil s'éteigne.
5. L'appareil ne peut pas fonctionner lorsqu'il est entrain de charger.



## Changer les embouts de thérapie

Placez les embouts de thérapie au bout du bras de l'appareil et l'emboîter. Pour retirer les embouts de thérapie, placez votre main autour de ceux-ci et tirer pour les séparer de l'appareil.



## Embouts de thérapie

Votre Theragun Elite est vendu avec 5 embouts de thérapie, conçus pour répondre à chacun de vos besoins, quelque soit le muscle que vous souhaitez traiter.



### Dampener

Pour un traitement des zones sensibles ou à proximité des os



### Thumb

Pour le traitement du bas du dos et du point de déclenchement



### Standard Ball

Pour un traitement du corps dans sa globalité.



### Cone

Pour un traitement musculaire précis



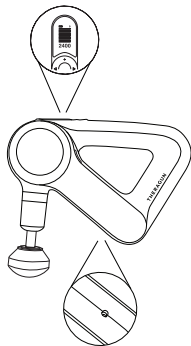
### Wedge

Pour le raclage, les omoplates ou le tractus iliotibialis

## Charger le Theragun Elite

1. Une fois l'appareil éteint, brancher l'adaptateur à la station de recharge du Theragun Elite.
2. L'écran OLED indique le niveau de la batterie et clignote jusqu'au chargement complet de celle-ci.
3. La batterie est complètement chargée lorsque l'écran OLED affiche 100 % et que l'icône correspondante est pleine.

**Le Theragun Elite permet un chargement sans câble. Pour en savoir plus sur le chargement sans câble, veuillez visiter [Therabody.com](https://www.therabody.com).**



## Conseils de nettoyage:

Pour une expérience d'utilisation de votre Theragun la plus hygiénique possible, désinfectez l'appareil après chaque utilisation en:

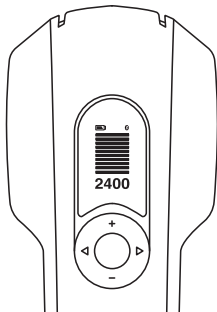
1. Nettoyant l'embout de l'appareil avec une lingette désinfectante afin d'essuyer tous résidus.
2. Une fois l'embout de l'appareil nettoyé, utilisez une nouvelle lingette pour désinfecter toute la surface de l'appareil en faisant des mouvements vers le bas.

## Fonctionnalités intelligentes

FR

Votre Theragun Elite est un appareil intelligent grâce à sa connectivité Bluetooth, permettant de synchroniser l'appareil avec l'application Therabody. Une fois l'application téléchargée, vous pourrez procéder à l'installation guidée étape par étape, et synchroniser votre Theragun.

Une fois synchronisée à l'appareil, l'application permet de modifier à distance la vitesse de percussion, de mettre en route des préréglages de traitement, ainsi que vous prodiguer des conseils en temps réel sur comment améliorer votre utilisation. Pour vous guider lors de votre traitement, l'écran OLED permet d'afficher la fréquence de percussion et la pression appliquée.



Scanner le QR code pour démarrer.



## Fasi preliminari

### Fase 1

#### Accendi e via

Tieni premuto con forza il pulsante al centro del tastierino, quindi passa Theragun Elite dove serve. Usa i pulsanti più (+) e meno (-) del tastierino per regolare la velocità. Applica una pressione da lieve a moderata, a seconda della necessità.

### Fase 2

#### Scopri l'app Therabody

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

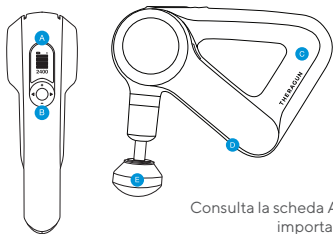
### Fase 3

#### 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.

## Theragun Elite

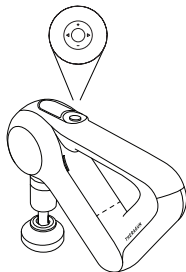
- A** Schermo OLED
- B** Tastierino
- C** Multi-grip Theragun Triangle
- D** Entrata di ricarica
- E** Attacchi intercambiabili



Consulta la scheda Avvertenze dove troverai importanti istruzioni di sicurezza

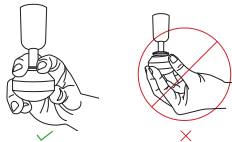
## Utilizzo di Theragun Elite

1. Per accendere Theragun Elite, tieni premuto con forza il pulsante al centro del tastierino.
2. Premi i pulsanti più (+) e meno (-) del tastierino per aumentare o diminuire la velocità.
3. Premi le frecce sinistra (<) e destra (>) del tastierino per alternare le preselezioni dei trattamenti precaricati di Theragun Elite.
4. Per spegnere Theragun Elite, tieni premuto con forza il pulsante al centro del tastierino fino allo spegnimento del dispositivo.
5. Il dispositivo non è in grado di funzionare durante la ricarica.



## Collegamento degli attacchi

Allinea l'attacco alla punta del braccio rotante e premi per collegarli. Per rimuoverlo, afferra l'attacco posizionando un dito su ciascun lato del connettore in plastica. Sgancia l'attacco.



## Attacchi

Theragun Elite è dotato di 5 diversi attacchi progettati per ogni muscolo e per ogni esigenza.



**Dampener**  
Per aree delicate o vicino alle ossa



**Thumb**  
Terapia per trigger point e zona lombare



**Standard Ball**  
Per un utilizzo generale e complessivo



**Cone**  
Trattamento muscolare mirato



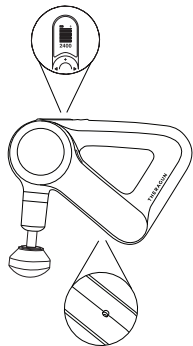
**Wedge**  
Per raschiatura, scapole o benderelle ileotibiali



## Ricarica di Theragun Elite

1. Dopo aver spento il dispositivo, collega l'alimentatore all'entrata di ricarica di Theragun Elite.
2. Il livello di carica della batteria apparirà sullo schermo OLED, lampeggiando fino al completamento della ricarica.
3. La carica è completa quando sullo schermo OLED è visualizzata l'indicazione 100% e l'icona della batteria è piena.

**Theragun Elite è predisposto per essere ricaricato in modalità wireless. Per maggiori informazioni sulla ricarica wireless, visita il sito [Therabody.com](https://www.therabody.com).**



## Istruzioni per la pulizia:

Per mantenere il dispositivo Theragun più igienico, disinfettalo dopo ogni utilizzo:

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

## Funzionalità intelligenti

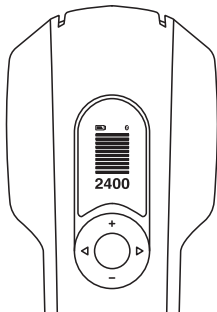
IT

Il tuo Theragun Elite è un dispositivo intelligente dotato di connettività Bluetooth, progettato per accoppiarsi facilmente con la app Therabody. Quando scarichi la app, verrai guidato passo a passo in una procedura di configurazione e ti verrà illustrato come accoppiare il dispositivo.

Una volta accoppiata con il tuo dispositivo, la app può regolare da remoto la velocità, attivare le preselezioni dei trattamenti guidati e dare consigli in tempo reale in base all'uso che ne fai. Lo schermo OLED del tuo Theragun Elite supporta l'esperienza della app visualizzando la velocità e la forza attuali per guidarti durante il trattamento.



**Effettua la scansione del codice QR per cominciare.**



# Inicio

## Paso 1

### Encender y flotar

Mantenga presionado firmemente el botón central de la Theragun Elite para encenderla y, a continuación, hazla flotar por las zonas del cuerpo que lo necesiten. Utiliza los botones Más (+) y Menos (-) para ajustar la velocidad. Aplica una presión ligera o más intensa según sea necesario.

## Paso 2

### Obtener la Therabody App

Te guiaremos por un programa de complicaciones y te mostraremos cómo aprovechar al máximo tu Theragun Elite.

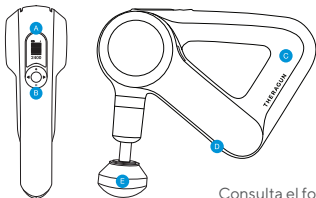
## Paso 3

### Feel the difference.™ Cada día.

Respira hondo y cuida de tu cuerpo con tratamientos guiados o en modo libre. Todo está diseñado para ti.

## Theragun Elite

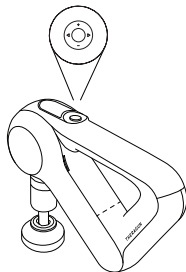
- A** Pantalla OLED
- B** Botones de control
- C** Empuñadura multiagarre Theragun Triangle
- D** Puerto de carga
- E** Cabezales intercambiables



Consulta el folleto de advertencias para obtener instrucciones de seguridad importantes

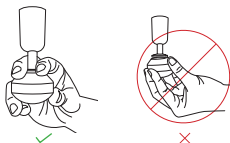
## Cómo usar la Theragun Elite

1. Para encender la Theragun Elite, mantén presionado firmemente el botón central.
2. Presiona los botones Más (+) y Menos (-) para aumentar o reducir la velocidad.
3. Presiona las flechas izquierda (<) y Derecha (>) para alternar entre los tratamientos guiados de la Theragun Elite.
4. Para apagar la Theragun, mantén pulsado firmemente el botón central hasta que el dispositivo se apague.
5. El dispositivo no puede funcionar mientras se carga.



## Conexión de los cabezales

Alinea el cabezal con la punta del brazo giratorio y empuje para conectarlo. Para quitarlo, agarra el cabezal, colocando un dedo a cada lado del conector de plástico. Extrae el cabezal.



## Cabezales

La Theragun Elite incluye 5 cabezales diferentes diseñados para cada músculo y necesidad.



### Dampener

Para uso en zonas sensibles o cerca de huesos



### Thumb

Para el tratamiento de la zona lumbar y puntos concretos



### Standard Ball

Para uso general



### Cone

Para el tratamiento de músculos localizados



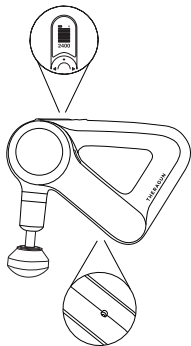
### Wedge

Para uso transversal, omóplatos o bandas iliotibiales

## Carga tu Theragun Elite

1. Después de apagar el dispositivo, conecta el adaptador de corriente en el puerto de carga de la Theragun Elite.
2. El nivel de batería aparecerá en la pantalla OLED, parpadeando hasta que la batería esté totalmente cargada.
3. La carga se habrá completado cuando la pantalla OLED muestre 100 % y el icono de batería esté lleno.

La Theragun Elite es compatible con carga inalámbrica. Para obtener más información sobre carga inalámbrica, visita [Therabody.com](https://www.therabody.com).



## Instrucciones de limpieza:

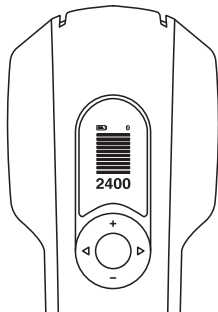
Para una experiencia más higiénica con el dispositivo Theragun, desinfectalo después de cada uso:

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

## Funciones SMART

La Theragun Elite es un dispositivo inteligente compatible con la conexión Bluetooth, diseñado para funcionar sin problemas con la Therabody App. Al descargar la aplicación, se le guiará cómo configurarla paso a paso y se te mostrará cómo emparejar el dispositivo.

Una vez el dispositivo está conectado, la aplicación puede controlar de forma remota la velocidad, activar tratamientos guiados y realizar recomendaciones en tiempo real según el uso. La pantalla OLED de la Theragun Elite respalda la experiencia con la App mostrando la velocidad y fuerza actuales para ayudar a guiar tu tratamiento.



Escanea el código QR para empezar.



## Aan de slag

### Stap 1

#### Inschakelen en zweven

Houd de middelste knop op het toetsenblok stevig ingedrukt en beweeg de Theragun Elite vervolgens over probleemgebieden. Gebruik de knoppen plus (+) en min (-) op het toetsenblok om de snelheid aan te passen. Pas indien nodig lichte tot matige druk toe.

### Stap 2

#### Download de Therabody-app

We leiden u door een stressvrije opstelling en laten u zien hoe u het meeste uit uw Theragun Elite kunt halen.

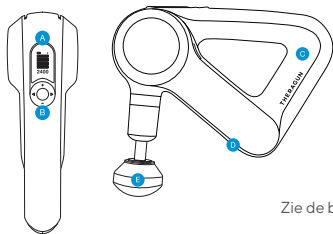
### Stap 3

#### Feel the difference.™ Elke dag.

Adem diep in en trakteer uzelf op begeleide ingestelde behandelingen of gebruik de freestyle-modus. Het is allemaal voor u ontworpen.

## De Theragun Elite

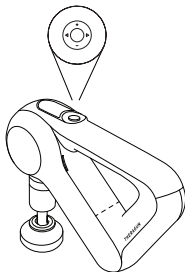
- A** OLED-scherm
- B** Knoppenblok
- C** Theragun Triangle multi-grip
- D** Oplaadpoort
- E** Verwisselbare hulpstukken



Zie de bijsluiter voor belangrijke veiligheidsinstructies

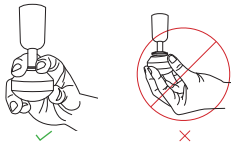
## De Theragun Elite gebruiken

1. Om de Theragun Elite in te schakelen, houdt u de middelste knop op het toetsenblok stevig ingedrukt.
2. Druk op de knoppen plus (+) en min (-) op het toetsenblok om de snelheid te verhogen of te verlagen.
3. Druk op de pijlen links (<) en rechts (>) op het toetsenblok om te schakelen tussen de vooraf ingestelde behandelingen van uw Theragun Elite.
4. Om de Theragun Elite uit te schakelen, houdt u de middelste knop op het toetsenblok stevig ingedrukt tot het apparaat uitschakelt.
5. Het produkt werkt niet als deze aan het opladen is.



## De hulpstukken aansluiten

Lijn het hulpstuk uit met de punt van de roterende arm en druk om het aan te sluiten. Om te verwijderen pakt u het hulpstuk vast en plaatst u één vinger aan elke kant van de plastic steun. Trek het hulpstuk eraf.



## Hulpstukken

Uw Theragun Elite wordt geleverd met 5 verschillende hulpstukken die zijn ontworpen voor elke spier en behoefte.



### Dampener

Voor gebruik op gevoelige plekken of in de buurt van botten



### Thumb

Voor onderrug- en triggerpoint-therapie



### Standard Ball

Voor totaal, algemeen gebruik



### Cone

Voor lokale spierbehandeling



### Wedge

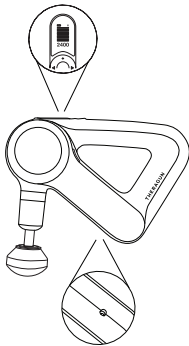
Voor schrapen, schouderbladen of IT-banden



## De Theragun Elite opladen

1. Nadat u het apparaat heeft uitgeschakeld, sluit u de voedingsadapter aan op de oplaadpoort van de Theragun Elite.
2. Het batterijniveau verschijnt op het OLED-scherm, en knippert totdat de batterij volledig is opgeladen.
3. Het opladen is voltooid wanneer het OLED-scherm 100% weergeeft en het batterijpictogram vol is.

Voor de Theragun Elite is draadloos opladen ingeschakeld. Ga voor meer informatie over draadloos opladen naar [Therabody.com](https://www.therabody.com).



## Reinigingsinstructies:

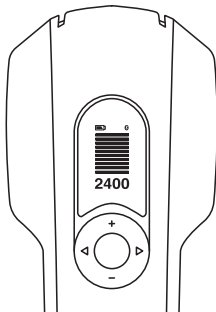
Voor de meest hygiënische Theragun ervaring, ontsmet u het apparaat na elk gebruik door:

1. Het apparaat af te vegen met een ontsmettingsdoekje om eventuele resten te verwijderen.
2. Zodra het apparaat residu-vrij is, gebruikt u een nieuw doekje om het oppervlak te desinfecteren door alle zijden in een neerwaartse beweging af te vegen.

## Slimme functies

Uw Theragun Elite is een slim apparaat uitgerust met Bluetooth-connectiviteit, ontworpen voor naadloze koppeling met de Therabody-app. Wanneer u de app downloadt, wordt u door een stapsgewijze installatie geleid en wordt getoond hoe u uw apparaat kunt koppelen.

Eenmaal gekoppeld aan uw apparaat, kan de app op afstand de snelheid aanpassen, begeleide ingestelde behandelingen activeren en realtime aanbevelingen geven op basis van gebruik. Het OLED-scherm van uw Theragun Elite ondersteunt uw app-ervaring door de huidige snelheid en kracht weer te geven om uw behandeling te begeleiden.



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



## Pierwsze kroki

### Krok 1

#### Włącz i przesuń po ciele

Mocno naciśnij i przytrzymaj przycisk główny na panelu przycisków, a następnie przesuń urządzenie Theragun Elite po obszarach wymagających masażu. Aby dostosować prędkość, użyj przycisków (+) oraz (-) na panelu przycisków. Dośnij średnio lub mocno, w zależności od potrzeb.

### Krok 2

#### Pobierz aplikację Therabody

Przeprowadzimy cię przez łatwy proces konfiguracji i pokażemy, w jaki sposób w pełni wykorzystać możliwości urządzenia Theragun Elite.

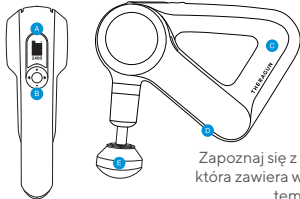
### Krok 3

#### Feel the difference.™ Każdego dnia.

Weź głęboki oddech i zadбай o siebie za pomocą wstępnie skonfigurowanych zabiegów lub w trybie freestyle. Urządzenie zostało zaprojektowane pod kątem twoich potrzeb.

## Urządzenie Elite firmy Theragun

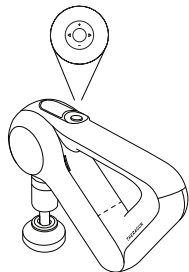
- A** Ekran OLED
- B** Panel przycisków
- C** Uchwyt uniwersalny Theragun Triangle
- D** Port ładowania
- E** Wymienne nasadki



Zapoznaj się z ulotką Ostrzeżenia, która zawiera ważne informacje na temat bezpieczeństwa.

## Sposób użycia urządzenia Theragun Elite

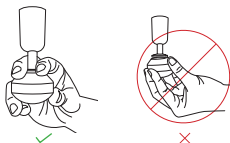
1. Aby włączyć masażer Theragun Elite, mocno naciśnij i przytrzymaj przycisk główny na panelu przycisków.
2. Aby zmniejszyć lub zwiększyć prędkość, użyj przycisków **(+)** oraz **(-)** na panelu przycisków.
3. Naciskaj strzałki w lewo **(<)** i w prawo **(>)** na panelu przycisków, aby przełączać pomiędzy wstępnie skonfigurowanymi zabiegami Theragun Elite.
4. Aby wyłączyć masażer Theragun Elite, mocno naciśnij i przytrzymaj przycisk główny na panelu przycisków i poczekaj, aż urządzenie się wyłączy.
5. Urządzenie nie jest zdolne do pracy podczas ładowania.



PL

## Podłączanie nasadek

Ustaw w jednej linii nasadkę oraz końcówkę ramienia obrotowego i popchnij ją, aby podłączyć. Aby zdjąć nasadkę, chwyć ją, umieszczając po jednym palcu z każdej strony łącznika z tworzywa sztucznego. Wyciągnij nasadkę.



## Nasadki

Do urządzenia Theragun Elite dołączono 5 różnych nasadek, dzięki czemu jest ono dostosowane do wszystkich mięśni i potrzeb.



### Dampener

Do zastosowania w delikatnych miejscach lub w pobliżu kości



### Thumb

Do dolnego odcinka pleców i masażu punktów spustowych



### Standard Ball

Do ogólnego zastosowania



### Cone

Do masażu punktowego mięśni



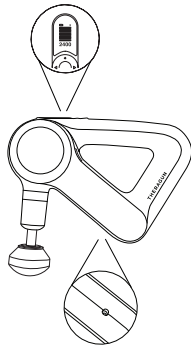
### Wedge

Do łożątek, pasma biodrowo-piszczelowego oraz zabiegu scraping

## Ładowanie urządzenia Theragun Elite

1. Po wyłączeniu urządzenia podłącz zasilacz do portu ładowania Theragun Elite.
2. Na ekranie OLED pojawi się ikona poziomu naładowania akumulatora. Będzie migać, aż akumulator zostanie w pełni naładowany.
3. Ładowanie jest zakończone, gdy na ekranie OLED pojawi się wartość 100%, a ikona akumulatora będzie wypełniona.

Urządzenie Theragun Elite można ładować bezprzewodowo. Aby uzyskać więcej informacji na temat ładowania bezprzewodowego, odwiedź witrynę [Therabody.com](https://www.therabody.com).



## Instrukcja czyszczenia

Dla higienicznego użytku Theragun zaleca się dezynfekcję urządzenia po każdym masażu. W tym celu należy:

1. oczyścić Theragun ze wszystkich zanieczyszczeń pozostałych na urządzeniu przy pomocy mokrej chusteczki antybakteryjnej,
2. następnie należy wyczyścić całą powierzchnię urządzenia, kierując się ruchem w dół.

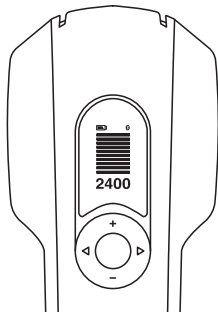
## Inteligentne funkcje

Masażer Theragun Elite to inteligentne urządzenie zgodne z technologią Bluetooth, za pomocą której można je wygodnie sparować z aplikacją Therabody. Po pobraniu aplikacji uzyskasz instrukcje krok po kroku, dzięki którym skonfigurujesz i sparujesz swoje urządzenie.

Po sparowaniu urządzenia za pomocą aplikacji można zdalnie dostosować prędkość, włączyć wstępnie skonfigurowane zabiegi, a także uzyskiwać zalecenia w czasie rzeczywistym w oparciu o sposób korzystania z urządzenia. Ekran OLED urządzenia Theragun Elite w połączeniu z aplikacją umożliwia wyświetlanie aktualnej prędkości i siły, co ułatwia przeprowadzenie zabiegu.



Zeskanuj kod QR, aby rozpocząć.



## ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ

### Βήμα 1

#### Ανοίξτε και κυλήστε

Πίεστε σταθερά και κρατήστε το κεντρικό κουμπί στο πληκτρολόγιο, μετά κυλήστε το Theragun Elite στις περιοχές που χρειάζεται. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά συν (+) και πλην (-) στο πληκτρολόγιο για να προσαρμόσετε την ταχύτητα. Εφαρμόστε ελαφριά έως μέτρια πίεση κατά περίπτωση.

### Βήμα 2

#### Κατεβάστε την εφαρμογή Therabody

Θα σας καθοδηγήσουμε κατά την εγκατάσταση χωρίς πρόβλημα και θα σας δείξουμε πώς να αξιοποιήσετε καλύτερα το Theragun Elite.

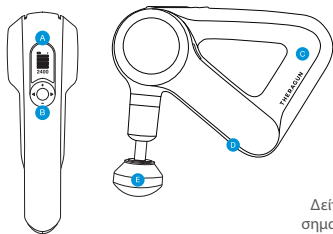
### Βήμα 3

#### Feel the difference.™ Κάθε μέρα.

Πάρτε βαθιά ανάσα και απολαύστε τα καθορισμένα προγράμματα θεραπείας ή την ελεύθερη λειτουργία. Έχουν σχεδιαστεί όλα για σας.

## The Theragun Elite

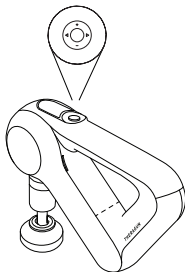
- A Οθόνη οργανικών φωτισμού
- B Πληκτρολόγιο
- C Theragun Triangle με πολλαπλή λαβή
- D Βάση φόρτισης
- E Εναλλάξιμα εξαρτήματα



Δείτε τις Προειδοποιήσεις για σημαντικές οδηγίες ασφάλειας

## Χρησιμοποιώντας το Theragun Elite

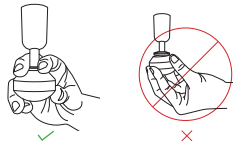
1. Για να ανοίξετε το Theragun Elite, πιέστε σταθερά και κρατήστε το κεντρικό κουμπί στο πληκτρολόγιο.
2. Πατήστε τα κουμπιά συν (+) και πλην (-) στο πληκτρολόγιο για να αυξήσετε ή να μειώσετε την ταχύτητα.
3. Πατήστε τα βέλη αριστερά (<) και δεξιά (>) στο στο πληκτρολόγιο για να μετακινηθείτε μεταξύ των προ-εγκατεστημένων προγραμμάτων θεραπειάς του Theragun Elite.
4. Για να κλείσετε το Theragun Elite, πατήστε σταθερά και κρατήστε το κεντρικό κουμπί στο πληκτρολόγιο μέχρι να σβήσει η συσκευή.
5. Η συσκευή δε μπορεί να λειτουργήσει κατά τη διάρκεια της φόρτισης.



EL

## Σύνδεση των εξαρτημάτων

Ευθυγραμμίστε το εξάρτημα με την άκρη του βραχίονα περιστροφής και πιέστε για να συνδεθεί. Για να το αφαιρέσετε, κρατήστε το εξάρτημα βάζοντας 1 δάχτυλο σε κάθε πλευρά του πλαστικού συνδέσμου. Τραβήξτε και αφαιρέστε το εξάρτημα.



## Εξαρτήματα

Το Theragun Elite διαθέτει 5 διαφορετικά εξαρτήματα που σχεδιάστηκαν για κάθε μυ και κάθε ανάγκη.



**Dampener**

Για χρήση σε ευαίσθητες περιοχές ή δίπλα σε οστά



**Thumb**

Για θεραπεία οσφυϊκής χώρας και σημείου ενεργοποίησης



**Standard Ball**

Για γενική χρήση



**Cone**

Για θεραπεία συγκεκριμένων μυών



**Wedge**

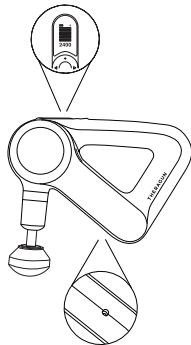
Για ξύσιμο, ωμοπλάτες ή λαγονοκνημιαίες ταινίες



## Φορτίζοντας το Theragun Elite

1. Αφού κλείσετε τη συσκευή, συνδέστε το τροφοδοτικό στη βάση φόρτισης του Theragun Elite.
2. Το επίπεδο φόρτισης της μπαταρίας θα εμφανιστεί στην οθόνη οργανικών φωτοδιόδων αναβοσβήνοντας μέχρι να φορτιστεί πλήρως η μπαταρία.
3. Η φόρτιση είναι πλήρης όταν στην οθόνη οργανικών φωτοδιόδων εμφανιστεί το 100% και το εικονίδιο της μπαταρίας είναι πλήρες.

Το Theragun Elite ενεργοποιείται με ασύρματη φόρτιση. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ασύρματη φόρτιση, επισκεφθείτε το [Therabody.com](http://Therabody.com).



## Οδηγίες Καθαρισμού:

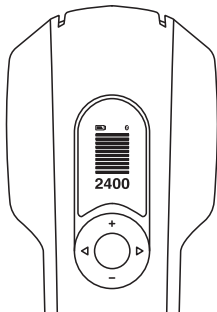
Για την απόλυτη υγιεινή, της συσκευής Theragun, καθαρίστε το μετά από κάθε χρήση:

1. Σκουπίστε τη συσκευή με ένα απολυμαντικό μαντηλάκι για να αφαιρέσετε τυχόν υπολείμματα.
2. Εφόσον η συσκευή δεν περιέχει υπολείμματα, χρησιμοποιήστε ένα καινούργιο μαντηλάκι για να απολυμάνετε όλες τις επιφάνειές της, σκουπίζοντας όλες τις πλευρές με κίνηση προς τα κάτω.

## Έξυπνες λειτουργίες

Το Theragun Elite είναι μία έξυπνη συσκευή που ενεργοποιείται με συνδεσιμότητα Bluetooth, που σχεδιάστηκε για επικοινωνεί απρόσκοπτα με την εφαρμογή Therabody. Όταν κάνετε λήψη της εφαρμογής, θα σας δοθούν οδηγίες βήμα προς βήμα και θα δείτε πώς θα συνδέσετε τη συσκευή σας.

Μόλις συνδεθεί με τη συσκευή σας, η εφαρμογή μπορεί να προσαρμόσει την ταχύτητα από απόσταση, να ενεργοποιήσει τα προκαθορισμένα προγράμματα θεραπείας και να κάνει συστάσεις σε πραγματικό χρόνο με βάση τη χρήση. Η οθόνη οργανικών φωτοδίοδων του Theragun Elite υποστηρίζει την εμπειρία σας με την εφαρμογή εμφανίζοντας την τρέχουσα ταχύτητα και καθοδηγώντας τη θεραπεία σας.



Σαρώστε τον κωδικό QR για να ξεκινήσετε.



# Kom i gang

## Trinn 1

### Slå på og gli

Påfør trykk og hold senterknappen på tasteplaten, så kan du bevege Theragun Elite over områder etter behov. Bruk pluss (+)- og minus(-)-knappene på tasteplaten for å justere hastigheten. Påfør lett til moderat trykk etter behov.

## Trinn 2

### Skaff deg Therabody-appen

Vi veileder deg gjennom et stressfritt oppsett og viser deg hvordan du får mest mulig ut av din Theragun Elite.

## Trinn 3

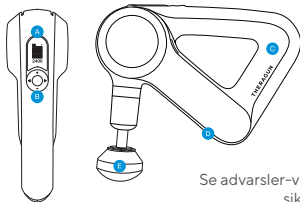
### Feel the difference.™ Every day.

Pust dypt og unn deg selv forhåndsinnstilte behandlingsalternativer eller freestylemodus. Alt er designet for deg.

NO

## Theragun Elite

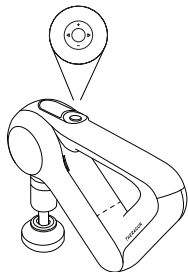
- A OLED-skjerm
- B Tasteplate
- C Theragun Triangle multi-grep
- D Ladeport
- E Utskiftbare fester



Se advarsler-vedlegget for viktige sikkerhetsanvisninger

## Bruk av Theragun Elite

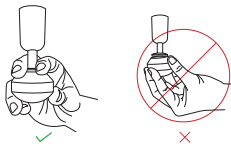
1. Hvis du vil slå på Theragun Elite, trykker du hardt på og holder nede senterknappen på tasteplaten.
2. Trykk på pluss (+)- og minus (-)-knappene på tasteplaten for å øke eller senke hastigheten.
3. Trykk på venstre (<)- og høyre (>)-pilene på tasteplaten for å bytte mellom forhåndsinnstillingene for Theragun Elite.
4. Hvis du vil slå av Theragun Elite, trykker du hardt på og holder nede senterknappen på tasteplaten til enheten slås av.
5. Enheten kan ikke brukes under lading.



NO

## Koble til festene

Sammenfall festene med spissen på den roterende armen, og trykk for å koble til. For å fjerne, grip tak i festet, og plasser én finger på hver side av plasttilkoblingen. Trekk av festet.



## Fester

Din Theragun Elite kommer med 5 forskjellige fester utformet for hver muskel og behov.



### Dampener

For bruk på ømme områder eller i nærheten av bein



### Thumb

For behandling av lavere rygg- og triggerpunkter



### Standard Ball

For generell bruk



### Cone

For å fastslå muskelbehandling



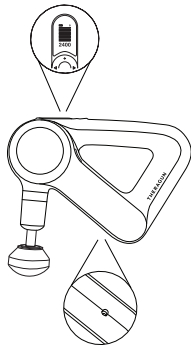
### Wedge

For skraping, skulderblader, eller iliotibialband (tractus iliotibialis)

## Lading av Theragun Elite

1. Når du har slått av enheten, kobler du strømadapteren til ladeporten på Theragun Elite.
2. Batterinivået vil vises på OLED-skjermen og blinke til batteriet er fulladet.
3. Lading er ferdig når OLED-skjermen viser 100 % og batteriikonet er fullt.

Theragun Elite er aktivert for trådløs lading. For mer informasjon om trådløs lading, besøk [Therabody.com](https://www.therabody.com).



## Rengjøringsinstruksjoner:

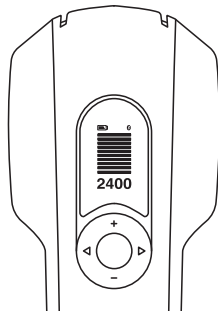
For å ivareta hygiene, bør din Theragun rengjøres etter hver bruk ved å:

1. Tørke av enheten med et desinfeksjonstørk for å fjerne overflatesmuss
2. Når enheten er fri for smuss, tørk over overflaten med et nytt tørk ved å tørke av alle sidene med en nedadgående bevegelse.

## Smartfunksjoner

Din Theragun Elite er en smartenhet aktivert med Bluetooth-tilkobling, designet for sømløs sammenkobling med Therabody-appen. Når du laster ned appen, blir du veiledet gjennom et trinnvis oppsett som viser hvordan du parer enheten.

Når paret med enheten din kan appen fjernjustere hastighet, aktivere guidede behandlingsinnstillinger og foreta anbefalinger i sanntid etter bruk. Theragun Elites OLED-skjerm støtter app-opplevelsen ved å vise nåværende hastighet og kraft for å veilede behandlingen.



Skann QR-koden for å  
komme i gang.



# Pokretanje

## 1. korak

### Uključite i pokrenite

Čvrsto pritisnite i držite centralni taster na tastaturi, potom pomerajte Theragun Elite preko željenih područja. Koristite plus (+) i minus (-) tastere na tastaturi da biste podesili brzinu. Po potrebi blago do umereno pritisnite.

## 2. korak

### Instalirajte Therabody aplikaciju

Provešćemo vas kroz instalaciju bez stresa i pokazati vam kako da dobijete najbolje od svog Theragun Elite uređaja.

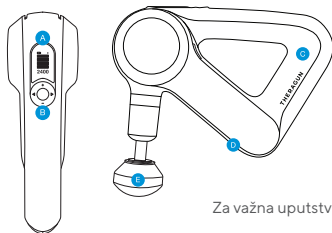
## 3. korak

### Feel the difference.™ Svakog dana.

Duboko udahnite i tretirajte sebe unapred podešenim tretmanima ili tretmanima u slobodnom stilu. Sve je dizajnirano prema vama.

## Theragun Elite

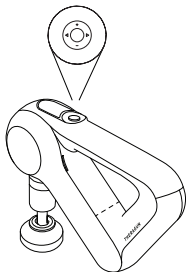
- A** OLED ekran
- B** Tastatura
- C** Theragun Triangle multi-grip drška
- D** Ulaz za punjenje
- E** Zamenljivi dodaci



Za važna uputstva u vezi sa bezbednošću, pogledajte Upozorenja

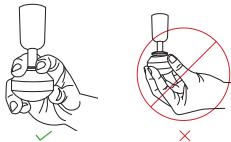
## Korišćenje Theragun Elite uređaja

1. Da biste uključili Theragun Elite, čvrsto pritisnite i držite centralni taster na tastaturi.
2. Pritiskajte plus (+) i minus (-) tastere na tastaturi da biste povećali ili smanjili brzinu.
3. Pritiskajte strelice na levo (<) i desno (>) na tastaturi da biste menjali unapred podešene tretmane na vašem Theragun Elite uređaju.
4. Da biste isključili Theragun Elite, čvrsto pritisnite i držite centralni taster na tastaturi dok se uređaj ne ugasi.
5. Uređaj ne može da radi tokom punjenja.



## Povezivanje dodataka

Poravnajte dodatak s vrhom rotirajuće poluge i pritisnite da bi se zakačio. Da biste ga uklonili, uhvatite dodatak sa po jednim prstom sa svake strane plastičnog konektora. Povucite dodatak.



## Dodaci

Vaš Theragun Elite dolazi sa pet različitih dodataka dizajniranih za svaki mišić i potrebu.



### Dampener

Za korišćenje na osetljivim područjima i blizu kostiju



### Thumb

Za donji deo leđa i terapiju tačke-okidača



### Standard Ball

Za sveobuhvatnu, opštu upotrebu



### Cone

Za terapiju precizne tačke na mišiću



### Wedge

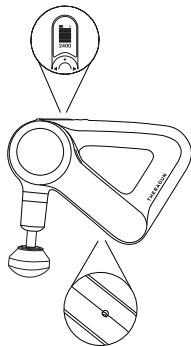
Za trenje, lopatice ili iliotibijalne trake



## Punjenje Theragun Elite uređaja

1. Nakon što isključite uređaj, uključite strujni adapter u ulaz za punjenje Theragun Elite uređaja.
2. Nivo napunjenosti baterije će se pojaviti na OLED ekranu, trepćući dok god se baterija potpuno ne napuni.
3. Punjenje je gotovo kada OLED ekran pokaže 100% i ikonica baterije bude puna.

**Theragun Elite se može puniti bežično. Za više informacija o bežičnom punjenju, posetite [Therabody.com](https://www.therabody.com).**



## Uputstvo za održavanje/čišćenje:

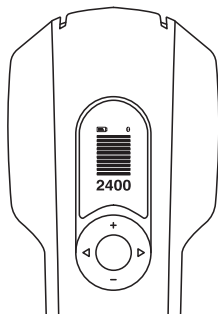
Da bi iskustvo korišćenja Therguna bilo potpuno i u higijenskom smislu, očistite ga posle svake upotrebe:

1. Obrišite uređaj maramicama za dezinfekciju kako bi uklonili tragove korišćenja
2. Zatim uzmite novu maramicu i dezinfikujte površine uređaja sa svih strana pokretima odozgo na dole

## Pametne funkcije

Vaš Theragun Elite je pametni uređaj opremljen Bluetooth povezivanjem, dizajniran tako da se jednostavno povezuje s Therabody aplikacijom. Kada preuzmete aplikaciju, ona će vas voditi kroz podešavanje korak-po-korak i pokazati kako da uparite svoj uređaj.

Kada se upari s vašim uređajem, aplikacija može daljinski da podesi brzinu, aktivira unapred podešene tretmane i pruži preporuke u realnom vremenu koje se zasnivaju na korišćenju uređaja. OLED ekran vašeg Theragun Elite uređaja podržava vašu aplikaciju tako što prikazuje trenutnu brzinu i snagu kako bi pomogao obavljanje vašeg tretmana.



Skenirajte QR kôd da biste počeli.



# Kom igång

## Steg 1

### Slå på och låt den flyta

Tryck med bestämd rörelse och håll in mittknappen på knappsatsen och låt Theragun Elite flyta på områden efter behov. Använd plus- (+) och minus- (-) knapparna på knappsatsen för att justera hastigheten. Använd lätt till måttligt tryck efter behov.

## Steg 2

### Hämta Therabody-appen

Vi vägleder dig genom inställningen utan stress och visar hur du får bäst utbyte av din Theragun Elite.

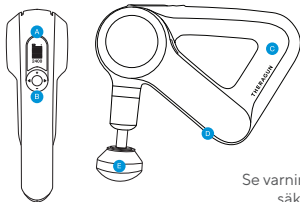
## Steg 3

### Feel the difference.™ Varje dag.

Ta ett djupt andetag och unna dig själv förinställda program eller ett freestyle-läge. Den är utformad för dig.

## Theragun Elite

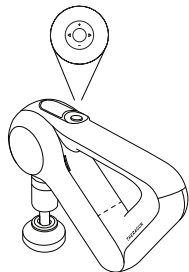
- A** OLED-skärm
- B** Knappsats
- C** Theragun Triangle multigrepp
- D** Laddningskontakt
- E** Utbytbara tillbehör



Se varningsinslag för viktiga  
säkerhetsinstruktioner

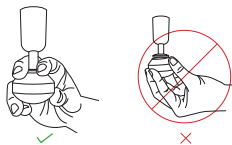
## Använda Theragun Elite

1. Slå på Theragun-Elite genom att trycka bestämt på och hålla in mittknappen på knappsatsen.
2. Tryck på plus- (+) och minus- (-) knapparna på knappsatsen för att öka och minska hastigheten.
3. Tryck på vänster- (<) och höger- (>) pilarna på knappsatsen för att växla mellan Theragun Elite behandlingsprogram.
4. Stäng av Theragun-PRO genom att trycka bestämt på och hålla in mittknappen på knappsatsen tills apparaten stängs av.
5. Enheten fungerar ej under laddning.



## Montera tillbehör

Rikta in tillbehöret mot spetsen på rotationsarmen och tryck fast. Kläm med ett finger på var sida av plastkopplingen för att lossa tillbehöret. Dra bort tillbehöret.



## Tillbehör

Theragun Elite levereras med 5 olika tillbehör utformade för varje muskel och behov.



### Dampener

För ömma områden eller intill ben



### Thumb

För behandling av rygglut och nervknutar



### Standard Ball

För allmän användning



### Cone

För punktbehandling av muskler



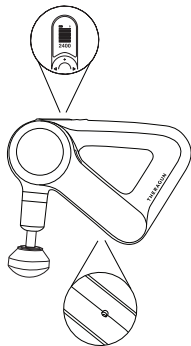
### Wedge

För skrapning, skulderblad eller iliotalband

## Ladda Theragun Elite

1. Efter att ha stängt av enheten, anslut strömadaptern till laddningskontakten på Theragun Elite.
2. Batteriets laddning visas på OLED-skärmen och blinkar tills batteriet är helt uppladdat.
3. Laddningen är klar när OLED-skärmen visar 100 % och batterisymbolen är fylld.

Theragun Elite kan laddas trådlöst. Se [Therabody.com](https://www.therabody.com) för mer information om trådlös laddning.



## Rengöringsinstruktioner:

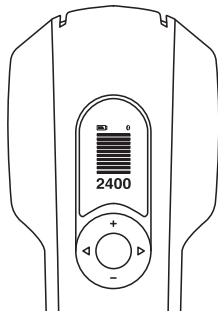
Desinficera din Theragun efter varje användning, för den mest hygieniska upplevelsen, genom att:

1. Torka av enheten med ett desinficerande servett för att ta bort eventuella rester
2. När enheten är restfri, använd en ny servett för att desinficera ytan genom att torka av alla sidor i en nedåtgående rörelse.

## Smarta funktioner

Theragun Elite är en smart enhet utrustad med Bluetooth-funktion, avsedd för parkoppling med Therabody-appen. Efter nedladdning av appen får du anvisningar steg-för-steg för inställning och parkoppling av din apparat.

Efter parkoppling av apparaten kan appen användas för justering av hastighet, aktivering av behandlingsprogram och rekommendationer i realtid baserat på din användning. OLED-skärmen på Theragun PRO ger information om appen genom att visa aktuell hastighet och kraft så att du lättare kan reglera din användning.



Skanna QR-koden för att komma igång.



# Başlarken

## 1. Adım

### Açma ve kaydırma

Kumanda pedi üzerinde ortadaki düğmeye sağlam bir şekilde basın ve basılı tutun, sonra Theragun Elite'yi ihtiyaç duyulan bölgeler üzerinde kaydırın. Hızı ayarlamak için kumanda pedi üzerindeki artı (+) ve eksi (-) düğmelerini kullanın. İhtiyaca göre hafif ila orta şiddette baskı uygulayın.

## 2. Adım

### Therabody uygulamasını alın

Sorunsuz kurulum için sizi yönlendireceğiz ve Theragun Elite'den en iyi şekilde nasıl yararlanacağınızı göstereceğiz.

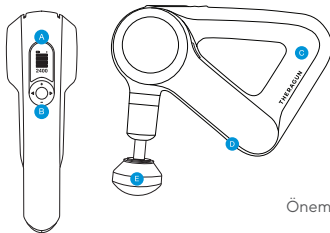
## 3. Adım

### Feel the difference.™ Every day.

Derin bir nefes alın ve kendinize yönlendirmeli işlem ön ayarlarını veya serbest modu uygulayın. Hepsisi sizin için tasarlandı.

## Theragun Elite

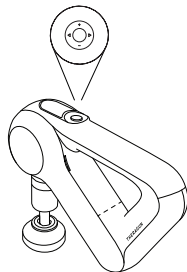
- A** OLED ekran
- B** Kumanda pedi
- C** Theragun Triangle çoklu kavrama
- D** Şarj portu
- E** Değiştirilebilen ek parçalar



Önemli güvenlik talimatları için  
Uyarılar ekine başvurun

## Theragun Elite kullanımı

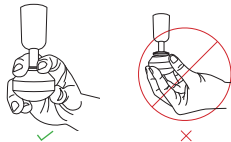
1. Theragun Elite'yi açmak için kumanda pedinin ortasındaki düğmeye sağlam bir şekilde basın ve basılı tutun.
2. Hızı artırmak veya düşürmek için kumanda pedi üzerindeki artı (+) ve eksi (-) düğmelerine basın.
3. Theragun Elite'nizin önceden yüklenen işlem ayarları arasında geçiş yapmak için sol (<) ve sağ (>) oklara basın.
4. Theragun Elite'yi kapatmak için, cihaz kapanana kadar, kumanda pedinin ortasındaki düğmeye sağlam bir şekilde basın ve basılı tutun.
5. Cihaz şarj esnasında çalışmamaktadır.



TR

## Ek parçaların bağlanması

Ek parçayı döner kolun ucuyla hizalayın ve bağlamak için itin. Çıkarmak için plastik konektörün her iki yanına 1 parmağınızı yerleştirerek ek parçayı tutun. Ek parçayı dışarı çekin.



## Ek parçalar

Theragun Elite'niz, her kasa ve ihtiyaca göre tasarlanmış 5 farklı ek parçayla birlikte gelir.



**Dampener**  
Kemiklere yakın hassas bölgelerde kullanım için



**Thumb**  
Alt sırt ve işaret parmağı tedavisi için



**Standard Ball**  
Genel kullanım için



**Cone**  
İğne ucu kas tedavisi için



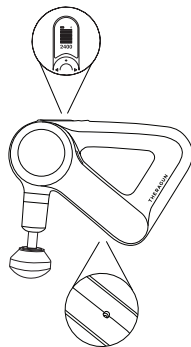
**Wedge**  
Kazıma, kürek kemikleri ve IT bantları için



## Theragun Elite şarj edilmesi

1. Cihazı kapattıktan sonra, güç adaptörünü Theragun Elite'nin şarj portuna bağlayın.
2. Pil seviyesi OLED ekran üzerinde görünecek, pil tamamen doluncaya kadar yanıp sönecektir.
3. OLED ekran %100 gösterdiğinde ve pil simgesi dolu olduğunda şarj işlemi tamamlanır.

**Theragun Elite kablosuz şarj etkindir. Kablosu şarj hakkında daha fazla bilgi için [Therabody.com](http://Therabody.com)'u ziyaret edin.**



## Temizlik Talimatları:

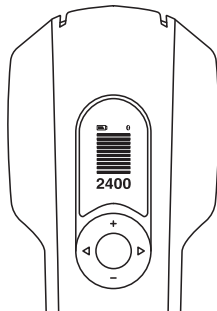
Hijyenik bir Theragun deneyimi için ürününüzü her kullanıştan sonra aşağıdaki gibi temizleyin;

1. Kalıntıları çıkartmak için cihazı dezenfektan bir bez ile silin
2. Cihaz kalıntılardan arındırıldıktan sonra yeni bir bez ile tüm yüzey alanını yukarıdan aşağıya doğru silin

## Akıllı Özellikler

Theragun Elite'niz, Bluetooth bağlantısı olan, Therabody uygulamasıyla sorunsuz bir şekilde eşleşmek üzere tasarlanmış bir akıllı cihazdır. Uygulamayı indirdiğinizde, cihazınızın nasıl eşleştirileceği konusunda adım adım kurulumla yönlendirileceksiniz.

Cihazınızla eşleştiğinde, uygulama uzaktan hızı ayarlayabilir, yönlendirmeli işlem ön ayarlarını etkinleştirebilir ve kullanıma göre gerçek zamanlı önerilerde bulunabilir. Theragun Elite'nizin OLED ekranı, işleminize yardımcı olmak için mevcut hızı ve kuvveti göstererek uygulama deneyiminizi destekler.



QR kodunu tarayarak  
başlayın.



# Como começar

## Passo 1

### Ligar e utilizar

Pressione e mantenha pressionado com firmeza o botão central na zona dos botões e, em seguida, passe o Theragun Elite por cima das áreas afetadas. Utilize os botões de mais (+) e menos (-) na zona dos botões para ajustar a velocidade. Aplique uma pressão suave a moderada consoante o necessário.

## Passo 2

### Obter a aplicação Therabody

Iremos guiá-lo ao longo de uma configuração sem complicações e iremos mostrar-lhe como desfrutar ao máximo do seu Theragun Elite.

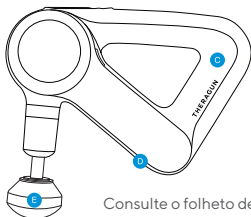
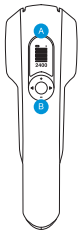
## Passo 3

### Feel the difference.™ Every day.

Respire fundo e mime-se com predefinições de tratamento guiado ou utilize em estilo livre. Foi tudo concebido a pensar em si.

## O Theragun Elite

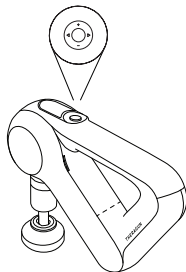
- A** Ecrã OLED
- B** Zona dos botões
- C** Pega multi-uso Theragun Triangle
- D** Porta de carregamento
- E** Acessórios intercambiáveis



Consulte o folheto de advertências para ver importantes instruções de segurança.

## Utilizar o Theragun Elite

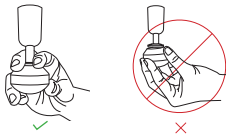
1. Para ligar o Theragun Elite, pressione e mantenha pressionado com firmeza o botão central na zona dos botões.
2. Pressione os botões de mais (+) e menos (-) na zona dos botões para aumentar ou diminuir a velocidade.
3. Pressione as setas para a esquerda (<) e direita (>) na zona dos botões para alternar entre as predefinições de tratamento pré-carregadas do seu Theragun Elite.
4. Para desligar o Theragun Elite, pressione e mantenha pressionado com firmeza o botão central na zona dos botões até o dispositivo se desligar.
5. O dispositivo é incapaz de ligar enquanto em carregamento.



PT

## Ligar os acessórios

Alinhe o acessório com a extremidade do braço rotativo e pressione para encaixar. Para remover, segure no acessório, colocando um dedo de cada lado do conector em plástico. Puxe o acessório para fora.



## Acessórios

O Theragun Elite é fornecido com cinco acessórios diferentes concebidos para todos os músculos e necessidades.



**Amortecedor**  
Para uso em áreas sensíveis ou perto de ossos



**Polegar**  
Para tratamento de pontos-gatilho e zona lombar



**Bola padrão**  
Para uso generalizado



**Cone**  
Para tratamento muscular localizado

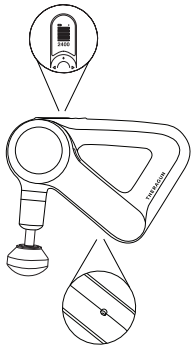


**Cunha**  
Para mobilização de tecidos moles assistida por instrumentos, omoplatas, ou bandas iliotibiais

## Realizar o carregamento do Theragun Elite

1. Depois de desligar o dispositivo, ligue o adaptador de alimentação à porta de carregamento do Theragun Elite.
2. O nível da bateria será exibido no ecrã OLED, de forma intermitente até a bateria estar completamente carregada.
3. O carregamento está concluído quando o ecrã OLED exibir 100% e o ícone da bateria estiver cheio.

O Theragun Elite tem uma funcionalidade de carregamento sem fios. Para mais informação sobre o carregamento sem fios, visite [Therabody.com](https://www.therabody.com).



## Instruções de limpeza:

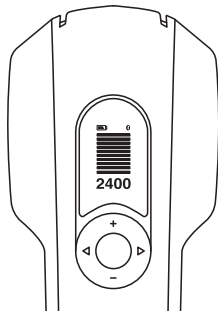
Para uma experiência mais higiénica com a Theragun, desinfecte depois de cada uso:

1. Limpe o dispositivo com desinfetante para remover quaisquer resíduos
2. Assim que o dispositivo esteja livre de resíduos, utilize um novo pano para desinfetar a superfície limpando todos os lados em movimento vertical.

## Funcionalidades inteligentes

O Theragun Elite é um dispositivo inteligente com conectividade Bluetooth, concebido para emparelhamento dinâmico com a aplicação Therabody. Quando descarregar a aplicação, irá receber instruções passo a passo sobre como realizar a configuração e como emparelhar o seu dispositivo.

Uma vez emparelhada com o seu dispositivo, a aplicação pode ajustar remotamente a velocidade, ativar predefinições de tratamento guiado, e realizar recomendações em tempo real com base na sua utilização. O ecrã OLED do Theragun Elite apoia a sua experiência com a aplicação exibindo a velocidade e a força atual para ajudar a guiar o seu tratamento.



Realize a leitura do código QR para começar.



# Начало работы

## Шаг 1

### Включите устройство и начните плавные движения

Зажмите и удерживайте центральную кнопку на кнопочной панели, а затем плавными движениями перемещайте Theragun Elite по нужным областям. Используйте кнопки «плюс» (+) и «минус» (-) на кнопочной панели для регулировки скорости. При необходимости добавляйте легкое или среднее нажатие.

## Шаг 2

### Obter a aplicação Therabody

Мы поможем вам установить и познакомиться с приложением и покажем вам, как использовать ваш Theragun Elite с максимальной эффективностью.

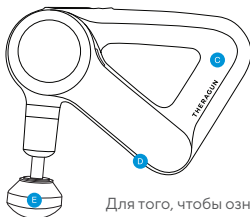
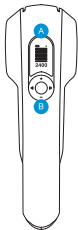
## Шаг 3

### Feel the difference.™ Every day.

Сделайте глубокий вдох и используйте режимы с пошаговой инструкцией или свободный режим. Спроектировано специально для вас.

## Theragun Elite

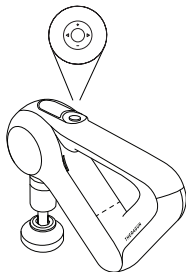
- A** OLED-дисплей
- B** Кнопочная панель
- C** Рукоятка Theragun Triangle
- D** Порт зарядки
- E** Сменные насадки



Для того, чтобы ознакомиться с важными инструкциями по технике безопасности, см. вкладку «Предупреждения»

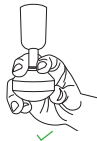
## Использование Theragun Elite

1. Чтобы включить Theragun Elite, нажмите и удерживайте центральную кнопку на кнопочной панели.
2. Нажмите на кнопки «плюс» (+) и «минус» (-) на кнопочной панели для увеличения или уменьшения скорости.
3. Нажмите на стрелки «влево» (<) и «вправо» (>) на кнопочной панели для перемещения между предварительно установленными режимами Theragun Elite.
4. Чтобы выключить Theragun Elite, нажмите и удерживайте центральную кнопку на кнопочной панели до тех пор, пока устройство не выключится.
5. Во время зарядки устройство не может работать.



## Подключение насадок

Совместите насадку с наконечником вращающегося стержня и надавите на нее для того, чтобы подсоединить. Для снятия возьмитесь за насадку, установив по одному пальцу с каждой стороны пластикового разъема. Снимите насадку.



## Насадки

Theragun Elite поставляется с пятью различными насадками, разработанными для каждой мышцы и потребности.



### Dampener

Для использования на чувствительных участках или вблизи костей



### Thumb

Для использования на пояснице и триггерных точках



### Standard Ball

Универсальная насадка для профилактических целей



### Cone

Для точечной мышечной проработки



### Wedge

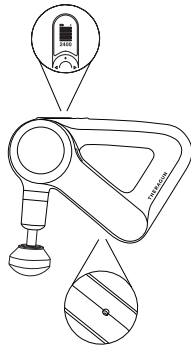
Для царапанных участков, лопаток или лечения синдрома трения илиотибиального тракта



## Зарядка Theragun Elite

1. После выключения устройства подключите адаптер питания к порту зарядки Theragun Elite.
2. Уровень заряда батареи появится на OLED-дисплее и будет мигать до полного заряда.
3. Зарядка будет завершена, когда OLED-дисплей покажет 100%, а значок батареи будет полным.

Theragun Elite поддерживает беспроводную зарядку. Чтобы узнать больше о беспроводной зарядке, посетите [Therabody.com](https://www.therabody.com).



## Инструкции по очистке:

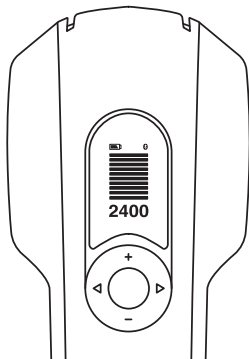
Для обеспечения максимальной гигиеничности устройства Theragun saniруйте его после каждого использования:

1. протрите устройство дезинфицирующим средством, чтобы очистить поверхность.
2. После того, как поверхность очищена, используйте новую салфетку для дезинфекции поверхности, протирая все стороны по направлению вниз.

## Smart-характеристики

Theragun Elite – это smart-устройство с поддержкой Bluetooth, разработанное для безупречной работы с приложением Therabody. После загрузки приложения вы пройдете пошаговую настройку и узнаете, как подключить ваше устройство.

После подключения к вашему устройству приложение сможет дистанционно регулировать скорость, активировать предустановленные режимы и давать рекомендации в режиме реального времени на основе использования. OLED-экран вашего Theragun Elite поддерживает работу вашего приложения, отображая текущую скорость и мощность, помогая вам в лечении.



Отсканируйте QR-код,  
чтобы начать.



البدء

## الخطوة الأولى

شغّل الجهاز وابدأ التدليك

اضغط بثبات واستمر في الضغط على الزر الموجود في منتصف لوحة الأزرار، ثم ابدأ التدليك باستخدام جهاز Theragun Elite في المناطق التي تحتاج إلى العناية. استخدم زر (+) و زر (-) في لوحة الأزرار لتعديل السرعة. طبق ضغطاً يتراوح من الخفيف إلى المتوسط بحسب الحاجة.

## الخطوة الثانية

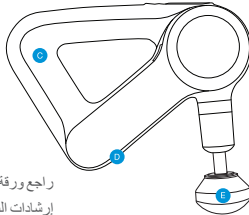
نزل تطبيق Therabody

سنرشك في أثناء عملية تثبيت التطبيق البسيطة وسوف نبيّن لك سبل تحقيق الفائدة القصوى من جهاز Theragun Elite.

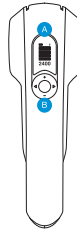
## الخطوة الثالثة

Feel the difference™ . كلّ يوم.

خذ نفساً عميقاً وعالج نفسك باستخدام إعدادات المعالجة المسبقة أو نمط المعالجة الحرّ. فهذا الجهاز قد صُمم كلياً لك.



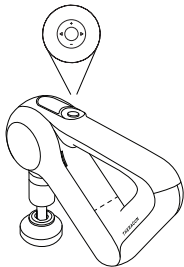
راجع ورقة التنبيهات لمطالعة  
إرشادات السلامة المهمة



## Theragun Elite

- A شاشة بتقنية OLED
- B مقبض Theragun Elite المثلي الشكل والمتعدد الأضلاع
- C لوحة الأزرار
- D منفذ الشحن
- E ملحقات قابلة للتبادل

## استخدام جهاز Theragun Elite



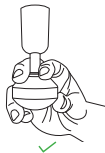
1. لتشغيل جهاز Theragun Elite، اضغط بثبات واستمر في الضغط على الزر الموجود في منتصف لوحة الأزرار.
2. اضغط على زر (+) أو زر (-) في لوحة الأزرار لرفع السرعة أو تخفيفها.
3. اضغط على زر السهم المتجه إلى اليسار (<) وزر السهم المتجه إلى اليمين (>) في لوحة الأزرار للتبديل بين إعدادات المعالجة المسبقة في جهاز Theragun Elite.
4. لإطفاء جهاز Theragun Elite، اضغط بثبات واستمر في الضغط على الزر الموجود في منتصف لوحة الأزرار حتى ينطفئ الجهاز.
5. لا يعمل الجهاز أثناء الشحن.

## تركيب الملحقات

وازر الملحق مع مستوى ميل الذراع الدوّارة واضغط عليه لتركيبه. وإزالة الملحق، أمسكه واضعاً إصبعاً واحداً على كل جانب من الوصلة البلاستيكية، ثم انزع الملحق.

## الملحقات

يشتمل جهاز Theragun Elite على 5 ملحقاتٍ مختلفةٍ مصممةٍ لكل عضلةٍ ولكل استخدام.



Wedge

للحك ولإستخدامه على لوح الكتفين أو على الشريط الحرقفي الطنوبوي



Cone

لمعالجة آلام العضلات الدقيقة



Standard Ball

للاستخدام الشامل والعام



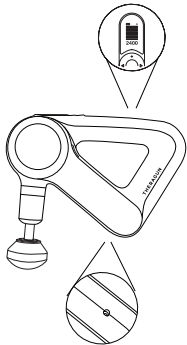
Thumb

لمعالجة عضلات الظهر السفلية ونقاط الألم الرئيسية



Dampener

للاستخدام على المناطق الغضنة أو القريبة من العظام



## شحن جهاز Theragun Elite

1. بعد إطفاء الجهاز، وصل محوّل الطاقة بمنفذ الشحن في جهاز Theragun Elite.
2. سيظهر مستوى شحن البطارية على شاشة OLED، مستمر أفي الوميض حتى تُشحن البطارية بالكامل.
3. يكتمل الشحن حين تظهر نسبة الشحن 100% على شاشة OLED وتصبح أيقونة البطارية ممتلئة.

يشتمل جهاز Theragun Elite على ميزة الشحن اللاسلكي. اطلع على الموقع الإلكتروني [Therabody.com](http://Therabody.com)، لمعرفة المزيد عن تقنية الشحن اللاسلكي.

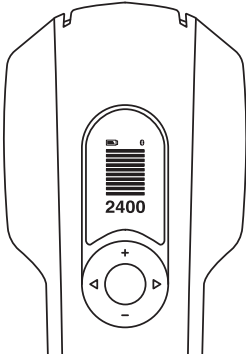
AR

## تعليمات التنظيف:

للاستمتاع بتجربة صحية ونظيفة مع جهاز Theragun، عقمه بعد كل استخدام من خلال:

1. مسح الجهاز بمنديل معقم لإزالة أي رواسب.
2. بمجرد أن يصبح الجهاز خاليًا من الرواسب، استخدم منديل جديد لتعقيم منطقة السطح عن طريق مسح جميع الجوانب بحركات نحو الأسفل.

## المزايا الذكية



إن Theragun Elite هو جهاز ذكي يمتاز بتقنية الاتصال بالبلوتوث المصممة ليقترن بسلاسة مع تطبيق Therabody. ستحصل على إرشادات تفصيلية في عملية التثبيت بعد تنزيل التطبيق وسوف يُبيّن لك كيفية قرن جهازك.

بمجرد أن يقترن بالجهاز، يمكنك باستخدام التطبيق عن بعد، تعديل السرعة وتفعيل إعدادات المعالجة المسبقة المصحوبة بالإرشادات وتقديم توصياتٍ فوريةٍ بناءً على تجربة استخدامك للجهاز. هذا وتدعم شاشة OLED في جهاز Theragun Elite تجربة التطبيق بعرض مستويات السرعة والضغط الحالية لتساعدك على توجيه عملية المعالجة.



امسح رمز الاستجابة السريعة  
للبدء.



# THE RAGUN

by Therabody

Born in Los Angeles, CA.  
Designed for *everybody*.



@Therabody