

**THERAGUN mini**

## Pierwsze kroki

### Krok 1

#### **Włącz**

Aby włączyć Theragun mini, należy mocno nacisnąć i przytrzymać wielofunkcyjny przycisk zasilania/prędkości z boku urządzenia, a następnie przesunąć Theragun mini po obszarach, które tego wymagają. W razie potrzeby zastosuj lekki lub umiarkowany nacisk.

### Krok 2

#### **Pobierz aplikację Therabody**

Przeprowadzimy Cię przez bezstresową konfigurację i pokażemy, jak najlepiej wykorzystać Theragun mini.

### Krok 3

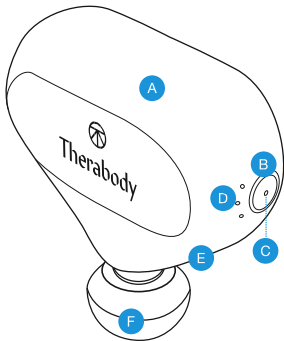
#### **Poczuj różnicę™ każdego dnia.**

Weź głęboki oddech i poddaj się zabiegom z przewodnikiem lub w trybie freestyle.

Wszystko zostało zaprojektowane z myślą o Tobie.

#### **Theragun mini™**

Ważne instrukcje dotyczące bezpieczeństwa znajdują się we wkładce z ostrzeżeniami



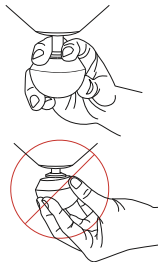
- A Ergonomiczny uchwyt
- B Wielofunkcyjne zasilanie / przycisk prędkości
- C Wskaźnik baterii LED
- D Wskaźnik prędkości LED
- E Port ładowania USB-C
- F Wymienne złącze mocujące

## Korzystanie z urządzenia Theragun mini

1. Aby włączyć urządzenie Theragun mini, należy mocno nacisnąć i przytrzymać wielofunkcyjny przycisk zasilania/prędkości znajdujący się po prawej stronie urządzenia.
2. Przesuwaj urządzenie po obszarach wymagających leczenia, stopniowo stosując lekki lub umiarkowany nacisk w razie potrzeby.
3. Naciśnij ponownie przycisk zasilania/prędkości, aby przełączać między 3 prędkościami.
4. Aby wyłączyć urządzenie Theragun mini, mocno naciśnij i przytrzymaj przycisk zasilania/prędkości, aż urządzenie się wyłączy

## Podłączanie załączników

1. Przed podłączeniem lub odłączeniem jakichkolwiek załączników należy upewnić się, że urządzenie jest wyłączone.
2. Wyrównaj mocowanie z końcówką ramienia i naciśnij, aby połączyć.
3. Aby zdjąć przystawkę, jedną ręką przytrzymaj górną część urządzenia, a drugą przystawkę. Umieść po jednym palcu z każdej strony plastikowego złącza i mocno pociągnij przystawkę.



***Ostrzeżenie: Nie należy umieszczać palca między mocowaniem a końcem ramienia, ponieważ może to spowodować uszczypnięcie lub obrażenia.***

## Ładowanie urządzenia Theragun mini

1. Urządzenie Theragun mini jest wyposażone w złącze USB-C. W celu naładowania, po wyłączeniu urządzenia, podłącz jeden koniec kabla dołączonego do opakowania do wybranego portu USB, a drugi koniec do urządzenia.
2. Dioda LED na przycisku zasilania/prędkości będzie migać do momentu pełnego naładowania.
3. Ładowanie jest zakończone, gdy dioda LED na przycisku zasilania/prędkości świeci na zielono.
4. Poziom naładowania baterii jest stale wyświetlany na diodzie LED przycisku zasilania/prędkości, gdy urządzenie jest włączone.
5. Aby sprawdzić poziom naładowania baterii, gdy urządzenie jest wyłączone, naciśnij krótko przycisk zasilania/prędkości, a dioda LED baterii zacznie migać, wskazując poziom naładowania baterii.

## Poziom naładowania baterii

Poziom naładowania baterii urządzenia Theragun mini jest wskazywany za pomocą następujących kolorów:



**Miga na pomarańczowo:** Niski poziom naładowania  
Flashing niebieski: Naładowany do połowy



**Miga na zielono:** Wysoki poziom naładowania



**Świeci na zielono:** W pełni naładowany

## Czyszczenie urządzenia Theragun mini

Aby urządzenie Theragun było jak najbardziej higieniczne, należy je dezynfekować po każdym użyciu:

1. Przetarcie urządzenia chusteczką dezynfekującą w celu usunięcia wszelkich pozostałości.
2. Gdy urządzenie będzie wolne od pozostałości, użyj nowej chusteczki do dezynfekcji powierzchni, przecierając wszystkie boki ruchem w dół.

## Inteligentne funkcje

Theragun mini to inteligentne urządzenie z łącznością Bluetooth, zaprojektowane do płynnego parowania z aplikacją Therabody. Po pobraniu aplikacji ze **Sklepu Play** lub **App Store** użytkownik zostanie przeprowadzony przez konfigurację krok po kroku i zostanie

mu pokazane, jak sparować urządzenie. Po sparowaniu z urządzeniem aplikacja może zdalnie regulować prędkość, aktywować wstępne ustawienia leczenia z przewodnikiem i przedstawiać zalecenia w czasie rzeczywistym w oparciu o sposób użytkowania.

## Załączniki

- Urządzenie Theragun mini jest dostarczane z 3 przystawkami zaprojektowanymi w celu bardziej spersonalizowanego leczenia.
- Wykonane z wygodnej pianki PU o zamkniętych komórkach
- Łatwe czyszczenie zapewnia higienę
- Nie wchłania potu, balsamów ani olejków



Standardowa  
kula

Bardziej ukierunkowana opcja do ogólnego użytku. Przystawka Standard Ball została specjalnie zaprojektowana do ogólnego użytku zarówno na dużych, jak i małych grupach mięśni. Dzięki mniejszemu kształtowi i wyższemu poziomowi uderzenia niż Dampener, jest to bardziej ukierunkowana opcja do ogólnego użytku i jest idealnym dodatkiem podczas treningu.



Tłumik

Do delikatnych lub kościstych obszarów i ogólnego użytku. Nasadka Dampener została specjalnie zaprojektowana do ogólnego użytku i łagodnego oddziaływania na delikatne lub kościste obszary. Jej szeroka podstawa maksymalizuje powierzchnię dla większego, bardziej efektywnego kontaktu z ciałem.



Kciuk

Do punktów spustowych i dolnej części pleców. Specjalnie zaprojektowany, aby naśladować prawdziwy ludzki kciuk, przystawka Thumb jest idealna do terapii punktów spustowych i stosowania w dolnej części pleców. Używaj kciuka w dowolnym miejscu

**THERAGUN mini**

## Getting started

### Step 1

#### **Turn on and float**

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

### Step 2

## Get the Therabody app

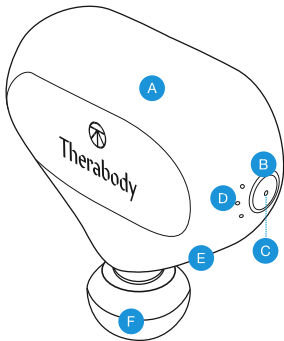
We'll guide you through a stress-free setup and show you how to get the most out of your Theragun mini.

### Step 3

## Feel the difference.™ Every day.

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

**The Theragun mini™** See warnings insert for important safety instructions



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

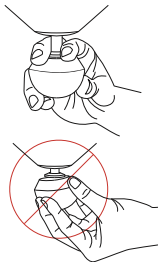
## Using the Theragun mini

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

## Connecting the attachments

1. Ensure that your device is powered off before connecting or removing any attachments.
2. Align the attachment with the tip of the arm and push to connect.
3. To remove the attachment, hold the top of the device with one hand, and the attachment with the other hand. Place one finger on each side of the plastic connector and firmly pull off the attachment.

***Warning: Do not place your finger between the attachment and the end of the arm, as this may cause pinching or injury.***



## Charging the Theragun mini

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

## Battery Level

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



**Flashing orange:** Low charge



**Flashing blue:** Half-way charged



**Flashing green:** High charge



**Solid green:** Fully charged

## **Cleaning the Theragun mini**

### **Smart Features**

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

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

## Attachments

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

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



**Standard  
Ball**

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



**Dampener**

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



**Thumb**

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

Guide de Démarrage Rapide

## Léger et ultra-portable

---

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

## Familiarisez-vous avec vos embouts de thérapie

---



### **L'amortisseur**

traitement des zones  
sensibles ou douloureuses  
pour soulager les douleurs



### **La balle standard**

massage sur tout le corps  
afin de réduire les tensions



### **Le pouce**

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

## Commencer

### Étape 1

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

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

### Étape 2

#### Télécharger l'application Therabody

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

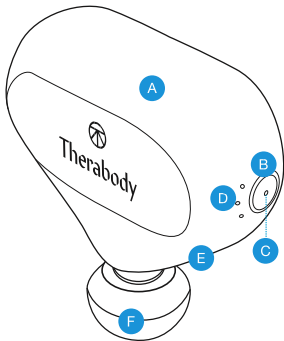
## Étape 3

### **Feel the difference.™ Au quotidien.**

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

### **The Theragun mini™**

Voir la notice contenant d'importantes précautions d'emploi



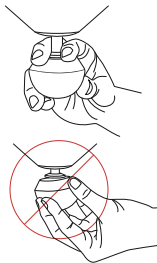
- A Poignée ergonomique
- B Bouton marche/vitesse multifonction
- C Indicateur lumineux LED de la batterie
- D Indicateur de vitesse LED
- E Port de charge USB-C
- F Bras où fixer les embouts interchangeables

## Utiliser le Theragun mini

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

## Fixer les embouts de thérapie

1. Assurez-vous que l'appareil est hors tension avant de connecter ou de retirer tout accessoire.
2. Placer la tête de massage au bout du bras et l'emboîter pour la raccorder.
3. Pour retirer l'embout de thérapie, tenez le haut de l'appareil d'une main et l'embout de thérapie de l'autre. Placez un doigt de chaque côté du connecteur en plastique et retirez fermement l'embout de thérapie. ***Mise en garde : ne placez pas votre doigt entre l'embout et l'extrémité du bras, car cela peut causer des pincements ou des blessures.***



## Charger le Theragun mini

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

## Niveau de la batterie

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



**Rouge clignotant:** batterie faible



**Bleu clignotant:** 50% de batterie



**Vert clignotant:** presque chargée



**Vert fixe:** complètement chargée

## Nettoyer le Theragun mini

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

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

## Embouts de thérapie

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

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



**Le Standard  
Ball**



**Le Dampener**



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

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

## DEIT

**Pour traiter le bas du dos et les points de déclenchement.** Spécialement conçu pour imiter un pouce humain réel, l'embout de thérapie Thumb est parfait pour le traitement des points de déclenchement, ainsi que le bas

**Le Thumb** du dos. Utilisez le Thumb partout où vous auriez utilisé un vrai pouce et profitez du massage dont vous avez besoin sans avoir à quitter le confort

