



Therabody

Theragun Mini Plus

Vyhříváná, přenosná masáž pro rychlejší zahřátí a regeneraci kdekoliv na cestách.

Uživatelský manuál a bezpečnostní upozornění zařízení.

Obsah

1. Přehled produktu
2. Obsah balení
3. Stažení aplikace Therabody
4. Seznámení se zařízením
5. Používání zařízení
6. Nástavce
7. Údržba, čištění a nabíjení
8. Průvodce řešením problémů

Theragun Mini Plus

1. Přehled produktu

Theragun Mini Plus je jediný cestovní model Theragun s funkcí zahřívání, který kombinuje výkonnou perkusivní masáž s vyhříváním perkusivním nástavcem pro rychlé a konzistentní zahřátí až na 131 °F. Jednoduché ovládání pomocí dvou tlačítek umožňuje nastavení mezi 3 rychlostmi masáže a 3 úrovněmi intenzity zahřívání, zatímco jeho zaoblená ergonomická rukojeť zajišťuje pohodlné používání pro ruce jakékoli velikosti. Kompaktní a lehký Theragun Mini Plus je navržen pro regeneraci na cestách.

Určené použití

Theragun Mini Plus poskytuje vědecky ověřenou 10mm perkusivní terapii určenou k urychlení regenerace, optimalizaci zahřátí, snížení svalové bolestivosti a zmírnění menší bolesti.

2. Co je součástí balení

- A** Theragun Mini Plus device
- B** Nabíjecí kabel USB-C
- C** Vyhřívavý perkusivní nástavec
- D** Cestovní pouzdro
- E** Uživatelský manuál



Obrázek 1. Obsah balení

3. Stažení aplikace Therabody

Díky připojení přes Bluetooth k aplikaci Therabody můžete připojit své zařízení a získat přístup k dalším úrovním rychlosti, upravovat nastavení, sledovat vyvíjený tlak, monitorovat stav baterie a postupovat podle krok-za-krokem vedených programů, které vám pomohou získat z každé terapie maximum.

Získejte personalizovaná doporučení pro regeneraci s funkcí Coach by Therabody, která je nyní zdarma dostupná v aplikaci Therabody. Získejte vědecky podložené plány regenerace přizpůsobené vašim cílům, denní aktivitě a výkonnostním datům z nositelných zařízení, jako jsou Garmin, Apple Health, Strava nebo Google Fit.

Pokud již aplikaci Therabody máte, pokračujte krokem 3.

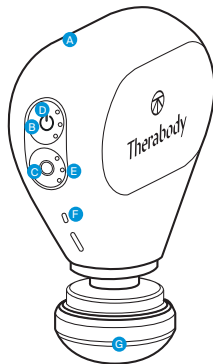
1. Stáhněte si aplikaci Therabody z App Store nebo Play Store.
2. Postupujte podle pokynů v aplikaci a vytvořte nový účet a ověřte svůj e-mail.
3. Po přihlášení postupujte podle úvodních kroků pro připojení zařízení k aplikaci. Ujistěte se, že je v telefonu zapnuté Bluetooth.
4. Po výzvě vyberte „Theragun Mini Plus“ jako své zařízení Therabody.
5. Stiskněte a podržte tlačítko napájení na zařízení, abyste jej zapnuli. Zařízení musí být zapnuté, aby jej bylo možné najít a spárovat s aplikací.
6. Vyberte „Theragun Mini Plus“ pro potvrzení propojení zařízení s aplikací.
7. Po připojení můžete přizpůsobit své terapie podle svých preferencí. Prozkoumejte knihovnu vedených programů pro úlevu od bolesti a stresu, které vám přesně ukážou, který sval ošetřit a jaký nástavec použít.

4. Seznámení se zařízením

- A** Ergonomická rukojeť
- B** Tlačítko napájení a rychlosti
- C** Tlačítko intenzity
- D** LED kontrolka stavu baterie
- E** LED kontrolka rychlosti
- F** Nabíjecí port USB-C
- G** Vyměnitelné perkusivní nástavce



Obrázek 2. QR kód na stažení aplikace



Obrázek 3. Odpovídající obrázky / schémata zařízení

5. Používání zařízení

1. Zapněte zařízení. Pro zapnutí zařízení pevně stiskněte a podržte tlačítko napájení na boku zařízení.
2. Zvolte rychlost terapie. Stisknutím tlačítka napájení přepínejte mezi třemi rychlostmi (nízká, střední a vysoká). Bílá LED kontrolka rychlosti se rozsvítí podle zvoleného nastavení rychlosti (nízká: 1 světlo, střední: 2 světla, vysoká: 3 světla). Nastavení použité při poslední relaci se stane výchozím nastavením pro další relaci v režimu Quick Start.
3. Zvolte intenzitu teploty. Stisknutím tlačítka intenzity přepínejte mezi třemi možnostmi teploty (nízká: 1 světlo, střední: 2 světla, vysoká: 3 světla).
4. Použijte zařízení. Pohybuje zařízením tam a zpět po zamýšlených ošetřovaných oblastech. Podle potřeby vyvíjejte lehký až střední tlak. Nikdy nevyvíjejte nadměrný tlak ani takovou úroveň tlaku, která způsobuje bolest, nepohodlí nebo brání správné funkci zařízení. Nezačínajte vyvíjením tlaku přímo na bolestivé místo. Místo toho postupujte pomalu kolem dané oblasti, abyste snížili napětí.
5. Vypněte zařízení. Pro vypnutí zařízení pevně stiskněte a podržte tlačítko napájení, dokud se zařízení nevypne.
6. Uzamkněte zařízení. Pokud zařízení nepoužíváte nebo během přepravy, uzamkněte jej, abyste zabránili jeho náhodnému zapnutí. Rychle třikrát stiskněte tlačítko napájení pro aktivaci funkce uzamčení. Každá LED kontrolka postupně zablíká, což indikuje, že zařízení je uzamčeno. Pro odemknutí opět rychle třikrát stiskněte tlačítko napájení. Každá LED kontrolka postupně zablíká (v opačném směru), což indikuje, že zařízení je odemčeno.

6. Nástavce

Zařízení obsahuje jeden vysoce kvalitní, vědecky navržený nástavec pro cílenou terapii. Je pohodlný, hygienický a neabsorbuje pot, krémy ani oleje.

Nástavec		Svalová skupina	Určené použití
	Vyhřívavý perkusivní nástavec Plus	Celotělové použití pro uvolnění ztuhlých svalů a urychlení regenerace	Používejte na celé tělo pro uvolnění ztuhlých svalů a urychlení regenerace. Vyhřívavý nástavec Heated Percussive Plus působí hluboko ve svaích a poskytuje 3 úrovně rychlého a rovnoměrného zahřívání, které pomáhají urychlit regeneraci, optimalizovat zahřátí, snížit svalovou bolest a rychleji a účinněji ulevit od bolesti než samotná perkusivní masáž.

Rozšiřte svou regeneraci o ještě více možností ošetření — Theragun Mini Plus je kompatibilní s celou řadou nástavců Multi-therapy Plus Attachments, včetně Cold, Vibration, Standard Ball, Wedge a Micro-point nástavců, které vám umožní vytvořit regenerační rutinu přizpůsobenou vašim individuálním potřebám (nástavce se prodávají samostatně).

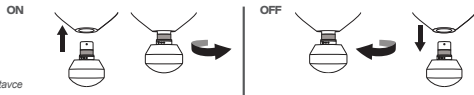
Nástavec	Svalová skupina	Určené použití
Dampener Plus (prodává se samostatně)	Pro citlivé nebo jemné svaly	Používejte na citlivé nebo jemné svaly ke snížení drobných bolestí a nepohodlí. Dopřejte si pohodlnou úlevu s nástavcem Dampener. Díky pěně s nižší hustotou a široké základně, která maximalizuje kontakt s tělem, poskytuje tento nástavec jemnou, nízko-intenzivní terapii, která účinně snižuje bolesti a pomáhá vám cítit se lépe.
Thumb Plus (prodává se samostatně)	Pro spoušťové body a dolní část zad	Používejte na svaly dolní části zad a spoušťové body pro uvolnění bolestivých uzlů. Nástavec Thumb je navržen s vyšší úrovní intenzity a tvarem, který napodobuje pocit skutečného palce. Nabízí husté a cílené ošetření pro obtížné uvolnitelné oblasti, což jej činí ideálním pro terapii spoušťových bodů a ošetření dolní části zad.

Nástavec	Svalová skupina	Určené použití
Cold Plus (prodává se samostatně)	Pro klouby a svaly	Používejte na klouby a svaly ke snížení bolesti, otoku a zánětu. Ať už se jedná o akutní zranění nebo svalovou bolest, nástavec Cold využívá 3 vědecky podložené úrovně chladové terapie ke snížení bolesti kloubů a svalů, zánětu a otoku.
Vibration Plus (prodává se samostatně)	Pro bolestivé a citlivé klouby a svaly	Používejte na bolestivé a citlivé klouby a svaly pro zlepšení krevního oběhu a zmírnění bolesti a napětí. Vibrační terapie nabízí jemnější a méně intenzivní formu masáže než perkusivní terapie, přičemž stále účinně působí proti bolesti, svalové citlivosti a napětí ve svalech a kloubech. Theragun Mini Plus je navržen pro rychlé a efektivní regenerační použití na cestách. Pro optimalizaci výkonu a životnosti zařízení se při použití tohoto nástavce zařízení po 8 minutách automaticky vypne.
Standard Ball Plus (prodává se samostatně)	Pro malé i velké svalové skupiny	Používejte na celé tělo ke zmírnění svalové bolesti a aktivaci malých i velkých svalových skupin. Tento nástavec poskytuje cílenější perkusivní terapii díky pevnějšímu, menšímu kontaktnímu povrchu a střední úrovni intenzity. Standard Ball je ideální pro rychlou aktivaci svalů a zmírnění bolestivosti během tréninku a poskytuje účinnou úlevu, aniž by vás zpomaloval.
Wedge Plus (prodává se samostatně)	Pro lopatky a IT band (iliotibiální trakt)	Používejte k „seškrabování“ a uvolnění svalů v oblasti lopatek a IT bandu. Tento nástavec pomáhá vytvářet pohyby podobné technikám hluboké tkáňové terapie, které zlepšují pohyblivost a krevní oběh a pomáhají udržet maximální výkon. Díky ostré klínové hraně a střední úrovni intenzity poskytuje pevný a kontrolovaný tlak potřebný pro specifické kontury lopatek a pro uvolnění napjatých oblastí, jako je IT band.
Micro-point Plus (prodává se samostatně)	Pro cílené prokrvení	Používejte na menší svalové oblasti pro cílené zlepšení krevního oběhu a úlevu. Díky kompaktní kontaktní ploše a terapeutickým mikro-bodům poskytuje tento nástavec více cílenou terapii a zvýšenou stimulaci menších svalových oblastí, jako jsou předloktí, ruce nebo chodidla. Je ideální pro problematická místa a umožňuje přesnou úlevu svalů.

Jak připojit a odebrat nástavce

1. Ujistěte se, že je zařízení vypnuté před připojením nebo odstraněním jakéhokoli nástavce.
2. Vložte nástavec do ramene zařízení a otočte jím ve směru hodinových ručiček, aby se zajistil na místě.
3. Pro odemknutí a odstranění nástavce otočte proti směru hodinových ručiček a vytáhněte jej.

Upozornění: Nevkládejte prst mezi nástavec a konec ramene zařízení, protože může dojít k přiskřípnutí nebo zranění. Doporučuje se nástavce vyměnit, pokud začnete pozorovat známky opotřebení. Navštivte therabody.com, kde najdete všechny nástavce Theragun Plus.



Obrázek 4. Odpovídající schéma připojení nástavců

7. Údržba, čištění a nabíjení

Údržba zařízení

Následující pokyny k údržbě jsou důležité pro zajištění správného fungování zařízení tak, jak bylo navrženo. Nedodržení těchto pokynů může způsobit, že zařízení přestane fungovat.

Čištění zařízení

Před čištěním zařízení si pečlivě přečtěte následující pokyny, abyste zajistili dlouhou životnost zařízení a jeho součástí. Pro co nejhygieničtější používání zařízení jej dezinfikujte po každém použití.

1. Otřete zařízení vlhkým hadříkem nebo čisticím ubrouskem bez alkoholu.
2. Použijte nový ubrousek k dezinfekci povrchu otřením všech stran směrem dolů.

Poznámka: Toto zařízení není vodotěsné. Zařízení čistěte pouze vlhkým hadříkem nebo čisticím ubrouskem bez alkoholu. Neponořujte zařízení do vody ani jej nečistěte pod tekoucí vodou. Nedovolte, aby zařízení přišlo do kontaktu s korozivními roztoky, které mohou poškodit vzhled a funkci zařízení.

Nabíjení zařízení

1. Zařízení je vybaveno portem USB-C a je dodáváno s nabíjecím kabelem. Před nabíjením se ujistěte, že je zařízení vypnuté.
2. Připojte jeden konec nabíjecího kabelu do nabíjecího portu USB-C na zařízení. Druhý konec kabelu připojte k napájecímu adaptéru.
3. LED kontrolka bude indikovat stav baterie, když je zařízení zapnuté nebo se nabíjí. Pro kontrolu stavu baterie zapněte zařízení.
 - Blikající oranžová: nízký stav baterie
 - Blikající modrá: poloviční stav baterie
 - Blikající zelená: vysoký stav baterie

Výdrž baterie zařízení je až 3 hodiny v závislosti na použitém nastavení a intenzitě ošetření.

Napájecí adaptér není součástí balení tohoto zařízení. Používejte nabíjecí kabel s USB-C napájecím adaptérem s napětím alespoň 5–15 V a minimálním výkonem 5 W. Ujistěte se, že je od certifikovaného výrobce a není nijak poškozen. Nepokoušejte se zařízení používat během nabíjení.

Uložení a přeprava zařízení

Zařízení skladujte a přepravujte v cestovním pouzdře. Zařízení skladujte na chladném a suchém místě (Teplota: 0 °C – 40 °C, Relativní vlhkost: <85 % RH). Zařízení neskladujte na místech, kde může teplota překročit 40 °C, například na přímém slunci nebo v automobilu. Baterii dobíjejte každé 3 měsíce.

8. Průvodce řešením problémů

SCÉNÁŘ	ZOBRAZENÝ KÓD CHYBY	MOŽNÁ PŘÍČINA	MOŽNÁ ŘEŠENÍ
Zařízení se nezapne	LED kontrolka tlačítka napájení bliká oranžově, modře a zeleně	Baterie se přehřála během nabíjení nebo používání	Ujistěte se, že je zařízení vypnuté, odpojte jej z nabíječky a nechte zařízení 60 minut odpočívat. Pokud problém přetrvává i po ověření všech výše uvedených kroků, zařízení může být poškozené. Kontaktujte Therabody pro další pomoc. Navštivte https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html pro dostupné způsoby kontaktu.
	3 LED kontrolky zablikají bíle 5× a poté se zařízení vypne	Motor se přehřál	
Perkusní masáž funguje, ale vyhřívací nástavec nehřeje	LED kontrolky bliknou oranžově 5× a poté se zařízení vypne	Vyhřívací nástavec se přehřál nebo došlo k jiné chybě	
Zařízení je zapnuté, ale chladič nástavec nefunguje	LED kontrolky bliknou modře 5× a poté se zařízení vypne	Chladič nástavec se přehřál nebo došlo k jiné chybě	
Zařízení je zapnuté, ale vibrační nástavec nefunguje	LED kontrolky bliknou zeleně 5× a poté se zařízení vypne	Vibrační nástavec se přehřál nebo došlo k jiné chybě	

8. Řešení problémů

SCÉNÁŘ	ZOBRAZENÝ KÓD CHYBY	MOŽNÁ PŘÍČINA	MOŽNÁ ŘEŠENÍ
Zařízení se automaticky vypne	N/A	Nízká úroveň baterie	Nabijte zařízení. Pokud problém přetrvává i po ověření všech výše uvedených kroků, zařízení může být poškozené. Kontaktujte Therabody pro další pomoc. Navštivte https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html pro dostupné způsoby kontaktu.
Zařízení nelze zapnout	N/A		
Zařízení se během používání vypne nebo se vibrační motor nespustí	N/A	Nabijte zařízení Motor nebo připojení mohly být poškozeny.	Plně nabijte zařízení, odpojte nabíjecí kabel a stiskněte tlačítko napájení na 3 sekundy. Pokud problém přetrvává i po ověření všech výše uvedených kroků, zařízení může být poškozené. Kontaktujte Therabody pro další pomoc. Navštivte https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html pro dostupné způsoby kontaktu.
Nelze nabít baterii	N/A	Okolní teplota může být příliš vysoká nebo příliš nízká. Baterie může být vadná. Nabíjecí kabel může být vadný.	Nabíjejte zařízení při okolní teplotě mezi 5 °C a 35 °C. Zkuste použít jiný USB-C kabel a adaptér. Pokud problém přetrvává i po ověření všech výše uvedených kroků, zařízení může být poškozené. Kontaktujte Therabody pro další pomoc. Navštivte https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html pro dostupné způsoby kontaktu.

Varování a pokyny (Bezpečnostní opatření a kontraindikace)

Úvod

Produkty Therabody jsou navrženy tak, aby odemykaly přirozenou schopnost těla dosahovat zdraví a celkové pohody. Prostřednictvím vědy a technologií umožňuje portfolio produktů Therabody lidem využívat terapeutické účinky různých přírodních jevů tak, aby vyhovovaly jejich potřebám a preferencím. Mohou nastat situace, kdy je vhodné upravit způsob používání zařízení (bezpečnostní opatření), nebo situace, kdy není vhodné určitá zařízení používat (kontraindikace). Před použitím si prosím pečlivě přečtěte všechny následující bezpečnostní informace pro Theragun Mini Plus.

Důležité bezpečnostní informace

Obecné použití zařízení

Před použitím zařízení si přečtěte celé Varování a pokyny.

Toto zařízení je určeno k používání osobami v dobrém zdravotním stavu. Toto zařízení je kontraindikováno a nemělo by být používáno osobami s anamnézou epilepsie, záchvatů nebo kardiopatie.

Zařízení se nedoporučuje používat osobám s implantovaným elektronickým zařízením (například kardiostimulátorem), srdeční arytmií, nádory nebo akutními epizodami zánětlivých onemocnění. Zařízení se také nedoporučuje osobám s arteriosklerózou, trombózou nebo implantáty v oblasti těla, která má být ošetřována.

Pokud jste těhotná a/nebo kojíte, před použitím zařízení se poraďte se svým lékařem. Při prvním náznaku nepohodlí zařízení okamžitě přestaňte používat. Pokud máte jakékoli zdravotní potíže nebo omezení, poraďte se před použitím zařízení se svým lékařem.

Bezpečnost, opatření a kontraindikace

Tato doporučení vycházejí z konzultací s lékařskými odborníky a z publikovaných výzkumů týkajících se bezpečnostních opatření a kontraindikací platných k datu vydání tohoto dokumentu. Pro aktuální informace navštivte <https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>

Bezpečnostní opatření

V následujících situacích je nutná zvýšená opatrnost a může být potřeba upravit způsob používání zařízení. Pokud se u vás v současnosti vyskytuje nebo máte podezření, že byste mohli mít některý z následujících stavů, případně máte jakékoli otázky, poraďte se se zdravotnickým pracovníkem.

- Hypertenze (kontrolovaná)
- Osteopenie
- Osteoporóza
- Těhotenství
- Cukrovka
- Křečové žíly
- Kostní výčnělky nebo oblasti
- Abnormální pocity (např. necitlivost)
- Citlivost na tlak
- Nedávné zranění nebo operace
- Skolióza nebo deformita páteře
- Léky, které mohou ovlivnit vnímání pocitů

Kontraindikace

Níže uvedené situace představují stavy, kdy mohou potenciální rizika převážít nad přínosy. Před použitím se poraďte se zdravotnickým pracovníkem.

- Kožní vyrážka, otevřené rány, puchýře, lokální zánět tkáně, modřiny nebo nádory
- Hluboká žilní trombóza, osteomyelitida
- Zlomenina kosti nebo myositis ossificans
- Hypertenze (nekontrolovaná)
- Akutní nebo závažné onemocnění srdce, jater nebo ledvin
- Neurologická onemocnění vedoucí ke ztrátě nebo změně citlivosti
- Přímá aplikace na obličej, krk nebo genitálie
- Poruchy krvácivosti
- Nedávná operace nebo zranění
- Onemocnění pojivové tkáně

- Periferní cévní nedostatečnost nebo onemocnění
- Léky, které ředí krev nebo ovlivňují vnímání pocitů
- Přímý tlak na místo chirurgického zákroku nebo implantát
- Přímý tlak na oči nebo krk
- Extrémní nepohodlí nebo bolest pociťovaná uživatelem
- Těžká skolióza nebo deformita páteře
- Kardiostimulátor, ICD nebo anamnéza embolie

- Alergie na materiály zařízení: plast, silikon, hliník, nerezová ocel, slitina mědi, lak

• Omezená záruka a zákaznický servis

Zákazníci, kteří potřebují podporu k produktu, mohou navštívit

<https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html>, kde najdou dostupné způsoby kontaktu.

FDA-Registered

Limited Warranty Only With Authorized Retailer Purchase

© 2025 Therabody, Inc. All Rights Reserved.

Patents at www.therabody.com/patents

Manufactured and Distributed by:

Therabody, Inc.

1640 S Sepulveda, Suite 300

Los Angeles, CA 90025

USA

In the Australian market, the Therabody Theragun Mini Plus device warranty is 1 year.

For Australian Market Only: The purchase of this device is accompanied by a limited warranty. For complete details about the rights afforded to you under this warranty, visit <https://therabody.com/anz/en-au/warranty-support/>.

Importers:

Therabody Australia Pty Ltd

Waterman Business Centre

175 Maroondah Highway

Suite 16, C307, Level 3

Ringwood Vic 3134 Australia

Therabody International Limited

5th Floor, 40 Mespil Road,

DO4C2N4 Dublin, Ireland

Therabody UK Limited

Portsoken House 155-157

The Minorities, London,

United Kingdom, EC3N1LJ

Device Battery Information - EU

The weight: 0.25lbs, 113g

The capacity: 2000mAh

The chemistry: Lithium-ion battery

Therabody China Limited

地址:上海市浦东新区沪南路2218号西楼18层

VAROVÁNÍ PRO ZAŘÍZENÍ

PŘED POUŽITÍM NEBO NABÍJENÍM ZAŘÍZENÍ A JEHO PŘÍSLUŠENSTVÍ SI PŘEČTĚTE VŠECHNY POKYNY A UPOZORNĚNÍ UVEDENÉ V TOMTO MANUÁLU, NA NABÍJEČCE A NA ZAŘÍZENÍ.

Při používání zařízení vždy dodržujte následující bezpečnostní opatření:

1. **POUŽÍVEJTE POUZE PODLE POKYNŮ.** Používejte pouze příslušenství a náhradní díly doporučené společností Therabody. Toto zařízení není určeno k diagnostice, zmiřování nebo léčbě onemocnění. Zařízení je pokročilý mechanický nástroj s elektronickými součástmi. Pokud zařízení a jeho příslušenství nejsou používány nebo udržovány správně, hrozí riziko požáru, úrazu elektrickým proudem nebo zranění. Nedodržení pokynů uvedených v tomto manuálu může vést ke ztrátě záruky a může způsobit poškození produktu nebo zranění. Zařízení je určeno pro komerční i domácí použití. Bylo navrženo pro rychlé a efektivní regenerační použití na cestách. Pro optimalizaci výkonu a životnosti se zařízení automaticky vypne po 8 minutách při použití nástavce Vibration Plus (prodává se samostatně).
2. **NENÍ URČENO PRO DĚTI.** Zařízení není určeno k používání malými dětmi ani osobami se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud nejsou pod dohledem nebo nebyly poučeny o bezpečném používání zařízení osobou odpovědnou za jejich bezpečnost. Zařízení není hračka. Nedovolte dětem, aby si se zařízením nebo příslušenstvím hrály, ohýbaly nebo tahaly za elektrické součásti. Osoby mladší 18 let mohou zařízení používat pouze pod dohledem dospělé osoby.
3. **NABÍJENÍ.** Pokud se zařízení nezapne nebo indikátor baterie ukazuje nízký stav baterie, před použitím zařízení jej nabijte. Nabíjejte baterii pomocí dodaného kabelu USB-C. Při použití nabíjecího kabelu se ujistěte, že je konektor USB-C plně zasunut do kompatibilního napájecího adaptéru před připojením do elektrické zásuvky. Baterii lze nabíjet také pomocí kabelů třetích stran kompatibilních s USB-C, které splňují příslušné bezpečnostní normy a regionální předpisy. Jiné adaptéry nemusí splňovat požadované bezpečnostní standardy a jejich použití může představovat riziko úrazu nebo zranění. Netlačte kabel násilím do konektoru. Pro prevenci poškození zařízení a baterie plně nabíjте zařízení alespoň jednou za šest měsíců. Po dokončení nabíjení odpojte napájecí adaptér i nabíjecí kabel.
4. **NEPŘEBÍJEJTE ZAŘÍZENÍ.** Nenechávejte zařízení připojené k napájecímu adaptéru déle než jednu hodinu po úplném nabití baterie. Baterie obsahuje ochranný systém proti přebíjení. Přesto může přebíjení časem snížit její životnost.
5. **MÍSTO NABÍJENÍ.** Před nabíjením se ujistěte, že LED indikátor stavu baterie je vypnutý. Pro nabíjení vložte kabel USB-C do portu za tlačítkem napájení. Během nabíjení zařízení nepoužívejte. Zabráňte kontaktu pokožky s konektorem USB-C při připojení k napájení, protože může způsobit nepohodlí nebo zranění. Na konektor USB-C nesedějte ani na něm neležte. Zařízení nabíjejte pouze v interiéru na dobře větraném a suchém místě. Nenabíjejte zařízení venku, v koupelně nebo ve vzdálenosti menší než 3,1 metru od vany či bazénu. Nepoužívejte zařízení ani nabíječku na mokřích površích a nevystavujte je vlhkostí, dešti nebo sněhu. Nepoužívejte zařízení ani jeho

kompatibilní nabíječku v prostředí s výbušnou atmosférou (např. plyny, výpary, prach, obilný prach, kovové prášky nebo hořlavé materiály). Mohou vzniknout jiskry, které mohou způsobit požár.

6. **ODPOJENÍ NABÍJEČKY.** Při odpojování nabíječky tahejte za zástrčku, nikoli za kabel, abyste snížili riziko poškození elektrické zástrčky a kabelu. Nikdy nepřenášejte nabíječku za kabel. Udržujte kabel mimo dosah tepla, oleje a ostrých hran. Nenatahujte kabel ani jej nevystavujte nadměrnému napětí. Nedotýkejte se nabíječky, konektorů ani zařízení mokřima rukama. Po použití a před čištěním vždy zařízení odpojte ze zásuvky. Kabel uložte tak, aby na něj nebylo možné šlápnout, zakopnout o něj nebo jej jinak poškodit. Nepoužívejte napájecí adaptér ani nabíjecí kabel, který utrpěl silný náraz, byl upuštěn, přejeto nebo jinak poškozen. Pro dlouhodobé skladování zařízení uložte s plně nabitou baterií.
7. **NEDEFORMUJTE, NEUPUSŤTE ANI NEPOŠKOZUJTE ZAŘÍZENÍ NEBO NABÍJEČKU.** Nepoužívejte napájecí adaptér ani nabíjecí kabel, který byl silně zasažen, upuštěn, přejeto nebo jinak poškozen. Zařízení nepropichujte ani jinak mechanicky nepoškozujte. Poškození zařízení může vést k nesprávnému fungování.
8. **PÉČE O NAPÁJECÍ ADAPTÉR A NABÍJECÍ KABEL.** Pokud zařízení nepoužíváte, odpojte napájecí adaptér a nabíjecí kabel. Při odpojování tahejte za zástrčku, nikoli za kabel, abyste zabránili poškození. Kabel ukládejte tak, aby na něj nebylo možné šlápnout nebo jej poškodit. Udržujte kabel mimo dosah horkých povrchů, oleje a ostrých hran. Nepoužívejte zařízení, pokud je kabel nebo zástrčka poškozena, pokud zařízení nefunguje správně, bylo upuštěno, poškozeno nebo spadlo do vody. Kabel nenatahujte ani jej nevystavujte nadměrnému napětí. Nedotýkejte se kabelu mokřima rukama. Pro dlouhodobé skladování uložte zařízení s plně nabitou baterií. Společnost Therabody nenese odpovědnost za škody způsobené používáním nabíječek třetích stran.
9. **POUŽÍVÁNÍ.** Pokud pocítíte silnou bolest, okamžitě přestaňte zařízení používat. Pokud zařízení nepoužíváte, ujistěte se, že LED indikátor stavu baterie je vypnutý. Při používání držte zařízení pouze v rukou.
10. **NEPOUŽÍVEJTE POD DEKOU ANI POLSTÁŘEM.** Může dojít k nadměrnému zahřívání, které může způsobit požár, úraz elektrickým proudem nebo zranění.
11. **SERVIS.** Pokud zařízení nefunguje správně, utrpělo silný náraz, bylo upuštěno, poškozeno, ponecháno venku nebo spadlo do vody, nepoužívejte jej. Nepokoušejte se zařízení opravovat ani rozebírat. Může to vést k úrazu elektrickým proudem nebo požáru.
12. **PÉČE O ZAŘÍZENÍ.** Se zařízením zacházejte opatrně. Obsahuje elektronické součásti, které mohou být poškozeny při pádu, propíchnutí nebo rozdrčení. Zařízení nerozebírejte ani se jej nepokoušejte sami opravovat. Pokud dojde k poškození nebo poruše, kontaktujte zákaznický servis Therabody. Nepoužívejte poškozené zařízení a vyvarujte se nadměrného vystavení prachu nebo pisku.
13. **POKYNY PRO ČISTĚNÍ.** Zkontrolujte zařízení, zda na něm nejsou viditelné nečistoty nebo usazeniny. Zařízení otřete vlhkým hadříkem nebo čistícím ubrouskem bez alkoholu. Po vyčištění nechte zařízení před uložením nebo dalším použitím důkladně vyschnout. Správně vyčištěné zařízení by nemělo vykazovat žádné viditelné nečistoty ani vlhkost. Poznámka: Tento produkt není vodotěsný. Zařízení čistěte pouze vlhkým hadříkem nebo čistícím ubrouskem bez alkoholu. Neponořujte zařízení do vody ani jej nečistěte pod tekoucí vodou. Nedovolte, aby zařízení přišlo do kontaktu s korozivními látkami, které mohou poškodit jeho vzhled a funkci.
14. **ZAŘÍZENÍ NEROZEBÍREJTE.** Rozebrání zařízení nebo jeho nesprávné opětovné sestavení může vést k riziku

úrazu elektrickým proudem, požáru nebo vystavení chemickým látkám z baterie. Pokud bude zařízení, baterie nebo nabíječka rozebrána nebo z ní budou odstraněny jakékoli součásti, záruka pozbývá platnosti.

15. SKLADOVÁNÍ ZAŘÍZENÍ A NABÍJEČÍHO KABELU. Zařízení skladujte na chladném a suchém místě.

Zařízení nabíjejte pouze při okolní teplotě mezi 0 °C a 40 °C. Zařízení ani nabíjecí kabel neskladujte na místech, kde může teplota překročit 70 °C, například na přímém slunci, v automobilu nebo v kovové budově během léta. Baterii dobíjejte každé 3 měsíce.

Reporting adverse events to FDA

MedWatch is the Food and Drug Administration's (FDA) program for reporting serious reactions, product quality problems, therapeutic inequivalence/failure, and product use errors with human medical products, including drugs, biologic products, medical devices, dietary supplements, infant formula, and cosmetics.

If you think you or someone in your family has experienced a serious reaction to a medical product, you are encouraged to take the reporting form to your doctor. Your health care provider can provide clinical information based on your medical record that can help the FDA evaluate your report. However, we understand that for a variety of reasons, you may not wish to have the form filled out by your healthcare provider, or your health care provider may choose not to complete the form. Your health care provider is not required to report to the FDA. In these situations, you may complete the Online Reporting Form yourself.

You will receive an acknowledgement from the FDA when your report is received. Reports are reviewed by FDA staff. You will be personally contacted only if we need additional information.

Submitting adverse event reports to FDA

Use one of the methods below to submit voluntary adverse event reports to the FDA:

1. Report Online at: www.accessdata.fda.gov/scripts/medwatch/index.cfm?action=reporting.home
2. Consumer Reporting Form FDA 3500B. Follow the instructions on the form to either fax or mail it in for submission. For help filling out the form, see MedWatchLearn. The form is available at: www.fda.gov/downloads/aboutFDA/reportsmanualsforms/forms/ucm349464.pdf
3. Call FDA at 1-800-FDA-1088 to report by telephone.
4. Reporting Form FDA 3500 commonly used by health professionals. The form is available at: www.fda.gov/downloads/aboutFDA/reportmanualsforms/forms/ucm163919.pdf

Naskenujte QR kód pro zobrazení kopie Prohlášení o shodě podle nařízení (EU) 2019/1020.



This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

Medical EMC + Safety

IEC 60601-1 and IEC60601-11 Requirement (Warning)—For Medical device apply for US, CA

This device is Class III equipment with type BF applied. It complies with Medical Electrical Safety Standards (IEC 60601-1).

This device also complies with Medical EMC Standard (IEC 60601-1-2).

The has been tested and found to comply with the electromagnetic compatibility (EMC) limits for medical devices to IEC 60601-1-2: 2014. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a typical medical installation.

1* WARNING: Use of this equipment adjacent to or stacked with other equipment should be avoided because it could result in improper operation. If such use is necessary, this equipment and the other equipment should be observed to verify that they are operating normally.

2* WARNING: Use of accessories, transducers and cables other than those specified or provided by the manufacturer of this equipment could result in increased electromagnetic emissions or decreased electromagnetic immunity of this equipment and result in improper operation.

3* WARNING: Portable RF communications equipment (including peripherals such as antenna cables and external antennas) should be used no closer than 30 cm (12 inches) to any part of the ME EQUIPMENT, including cables specified by the manufacturer. Otherwise, degradation of the performance of this equipment could result.

GARMENT CARE. Meanings of symbols:

Č.	Ikona	Popis	Umístění označení
1		Označení CE	On rating label
2		Před použitím si přečtěte uživatelskou příručku.	In packaging
3		Oddělený sběr elektrických a elektronických zařízení. Poznámka: Pro více informací o likvidaci zařízení, jeho částí a příslušenství kontaktujte místního distributora.	On rating label
4	IP22	Stupeň krytí IP22: první číslice 2 znamená ochranu proti přístupu k nebezpečným částem prstem (zkušební prst Ø12 mm, délka 80 mm). Druhá číslice 2 znamená ochranu proti pevným cizím předmětům o průměru 12,5 mm a větším.	On rating label
5		Označení RCM	On rating label and packaging
6		Aplikovaná část typu BF	On rating label
7		Informace o výrobci	On rating label
8		Označení UKCA pro Spojené království	On rating label
9		Bluetooth	On packaging
10		IC Kanada (Industry Canada)	On rating label
11		Jedinečný identifikátor zařízení (UDI)	On rating label and packaging
12		Datum výroby	On rating label

GUIDANCE AND MANUFACTURER'S DECLARATION - ELECTROMAGNETIC EMISSION - FOR ALL EQUIPMENT AND SYSTEMS

Guidance and manufacturer's declaration – electromagnetic emission		
The Theragun Mini Plus is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of Theragun Mini Plus should assure that it is used in such an environment.		
EMISSIONS TEST	COMPLIANCE	ELECTROMAGNETIC ENVIRONMENT - GUIDANCE
RF emissions CISPR 11	Group 1	The Theragun Mini Plus uses RF energy only for its internal function. There for, its RF emissions are very low and are not likely to cause any interference in nearby electronic equipment. The Theragun Mini Plus suitable for use in all establishments, including domestic establishments and those directly connected to the public low-voltage power supply network that supplies buildings used for domestic purposes.
RF emissions CISPR 11	Class B	
Harmonic emissions IEC 61000-3-2	Not applicable	
Voltage function / flicker emissions IEC 61000-3-3	Not applicable	

GUIDANCE AND MANUFACTURER'S DECLARATION - ELECTROMAGNETIC IMMUNITY - FOR ALL EQUIPMENT AND SYSTEMS

Guidance and manufacturer's declaration - electromagnetic immunity			
The Theragun Mini Plus is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the Theragun Mini Plus should assure that it is used in such an environment.			
IMMUNITY TEST	IEC 60601 TEST LEVEL	COMPLIANCE LEVEL	ELECTROMAGNETIC ENVIRONMENT - GUIDANCE
Electrostatic discharge (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV contact ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV air	± 8 kV contact ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV air	Floors should be wood, concrete or ceramic tile. If floors are covered with synthetic material, the relative humidity should be at least 30%.
Electrostatic transient / burst IEC 61000-4-4	± 2 kV for power supply lines ± 1 kV for input/output lines	N/A	Mains power quality should be that of a typical commercial or hospital environment.
Surge IEC 61000-4-5	±1kV differential mode ±2kV common mode	N/A	Mains power quality should be that of a typical commercial or hospital environment.
Voltage dips, short interruptions and voltage variations on power supply input lines IEC 61000-4-11	0 % UT; 0,5 cycle g) At 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° and 315° 0 % UT; 1 cycle and 70 % UT; 25/30 cycles Single phase: at 0° 0 % UT; 250/300 cycle 0 % UT; 250/300 cycle	N/A	Mains power quality should be that of a typical commercial or hospital environment. If the user of the Theragun Mini Plus requires continued operation during power mains interruptions, it is recommended that the Theragun Mini Plus be powered from an uninterruptible power supply or a battery.
Power frequency (50/60 Hz magnetic field) IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Power frequency magnetic fields should be at levels characteristic of a typical location in a typical commercial or hospital environment.
NOTE U _T is the a.c. mains voltage prior to application of the test level.			

**Guidance and manufacturer's declaration – electromagnetic immunity –
for EQUIPMENT and SYSTEM**

Guidance and manufacturer's declaration – electromagnetic immunity			
The Theragun Mini Plus is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the Theragun Mini Plus should assure that it is used in such an environment.			
IMMUNITY TEST	IEC 60601 TEST LEVEL	COMPLIANCE LEVEL	ELECTROMAGNETIC ENVIRONMENT - GUIDANCE
Conducted RF	3 Vrms	N/A	Portable and mobile RF communications equipment should be used no closer to any part of the Theragun Mini Plus, including cables, than the recommended separation distance calculated from the equation applicable to the frequency of the transmitter. Recommended separation distance: $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$ 80 MHz to 800 MHz $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[\frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P}$ 800 MHz to 2.7 GHz $d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$ where p is the maximum output power rating of the transmitter in watts (W) according to the transmitter manufacturer and d is the recommended separation distance in metres (m).^b Field strengths from fixed RF transmitters, as determined by an electromagnetic site survey,^a should be less than the compliance level in each frequency range.^b Interference may occur in the vicinity of equipment marked with the following symbol: 
IEC 61000-4-6	150kHz to 80MHz	10 V/m	
	6 V in ISM and amateur radio bands between 0,15 MHz and 80 MHz	80MHz to 2.7GHz	
Radiated RF	10 V/m		
IEC 61000-4-3	80MHz to 2.7GHz	385MHz-5785MHz Test specifications for ENCLOSURE PORT IMMUNITY to RF wireless communication equipment (Refer to table 9 of IEC 60601-1-2:2014)	
	385MHz-5785MHz Test specifications for ENCLOSURE PORT IMMUNITY to RF wireless communication equipment (Refer to table 9 of IEC 60601-1-2:2014)		
NOTE 1 At 80 MHz and 800 MHz, the higher frequency range applies. NOTE 2 These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic is affected by absorption and reflection from structures, objects and people.			

- a The ISM (industrial, scientific and medical) bands between 150 kHz and 80 MHz are 6,765 MHz to 6,795 MHz; 13,553 MHz to 13,567 MHz; 26,957 MHz to 27,283 MHz; and 40,66 MHz to 40,70 MHz. The amateur radio bands between 0,15 MHz and 80 MHz are 1,8 MHz to 2,0 MHz, 3,5 MHz to 4,0 MHz, 5,3 MHz to 5,4 MHz, 7 MHz to 7,3 MHz, 10,1 MHz to 10,15 MHz, 14 MHz to 14,2 MHz, 18,07 MHz to 18,17 MHz, 21,0 MHz to 21,4 MHz, 24,89 MHz to 24,99 MHz, 28,0 MHz to 29,7 MHz and 50,0 MHz to 54,0 MHz.
- b Field strengths from fixed transmitters, such as base stations for radio (cellular/cordless) telephones and land mobile radios, amateur radio, AM and FM radio broadcast and TV broadcast cannot be predicted theoretically with accuracy. To assess the electromagnetic environment due to fixed RF transmitters, an electromagnetic site survey should be considered. If the measured field strength in the location in which the **Theragun Mini Plus** is used exceeds the applicable RF compliance level above, the **Theragun Mini Plus** should be observed to verify normal operation. If abnormal performance is observed, additional measures may be necessary, such as reorienting or relocating the **Theragun Mini Plus**.
- c Over the frequency range 150 kHz to 80 MHz, field strengths should be less than 3V/m.

Recommended separation distances between portable and mobile RF communications equipment and the EQUIPMENT or SYSTEM - for EQUIPMENT and SYSTEMS

Recommended separation distances between portable and mobile RF communications equipment and the Theragun Mini Plus

The **Theragun Mini Plus** is intended for use in an electromagnetic environment in which radiated RF disturbances are controlled. The customer or the user of the **Theragun Mini Plus** can help prevent electromagnetic interference by maintaining a minimum distance between portable and mobile RF communications equipment (transmitters) and the **Theragun Mini Plus** as recommended below, according to the maximum output power of the communications equipment

Rated maximum output of transmitter W	Separation distance according to frequency of transmitter m			
	150 kHz to 80 MHz outside ISM and amateur radio bands $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	150 kHz to 80 MHz in ISM and amateur radio bands $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	80 MHz to 800 MHz $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	80 MHz to 800 MHz $d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0.01	0.12	0.20	0.035	0.07
0.1	0.38	0.63	0.11	0.22
1	1.2	2.00	0.35	0.70
10	3.8	6.32	1.10	2.21
100	12	20.00	35	70

For transmitters rated at a maximum output power not listed above the recommended separation distance d in metres (m) can be estimated using the equation applicable to the frequency of the transmitter, where P is the maximum output power rating of the transmitter in watts (W) according to the transmitter manufacturer.

NOTE 1 At 80 MHz and 800 MHz, the separation distance for the higher frequency range applies.

NOTE 2 These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic propagation is affected by absorption and reflection from structures, objects and people.

Lerne deine Theragun Mini Plus kennen



Wärme-Perkussiv

Verwenden Sie das Gerät am ganzen Körper, um steife Muskeln zu entspannen, Muskelkater zu lindern und die Erholung mithilfe von drei einstellbaren Wärmestufen zu beschleunigen.

Quick-Start-Guide

1. Zum Einschalten des Geräts die Ein-/Ausschalttaste gedrückt halten.
2. Die Ein-/Ausschalttaste erneut drücken, um zwischen den drei Geschwindigkeiten (niedrig, mittel und hoch) zu wechseln.
3. Die Intensitätstaste drücken, um zwischen den drei Temperaturstufen zu wechseln: niedrig, mittel und hoch.
4. Zum Ausschalten des Geräts die Ein-/Ausschalttaste gedrückt halten.
5. Dreimal schnell auf die Einschalttaste drücken, um die Travel-Lock-Funktion zu aktivieren/deaktivieren.



Scannen, um auf die vollständige Bedienungsanleitung zuzugreifen und die Therabody-App herunterzuladen.



Erweitern Sie Ihr Gerät mit zusätzlichen Behandlungen, um eine auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnittene Recovery-Routine zu erstellen. Testen Sie den Kälteaufsatz zur Behandlung von Verletzungen und zur Linderung von Entzündungen und den Vibrationsaufsatz zur Behandlung von schmerzenden Gelenken und empfindlichen Bereichen (beide separat erhältlich).

Theragun Mini Plus

1. Produktübersicht

DE

Theragun Mini Plus ist das einzige Theragun-Gerät in Reisegröße mit Wärmefunktion, das eine kraftvolle perkussive Massage mit einem wärmendem Percussive-Aufsatz für gleichmäßige, schnelle Erwärmung auf bis zu 55 °C kombiniert. Einfache Zwei-Knopf-Bedienung zum Einstellen von 3 Massageintensitäten und 3 Heizstufen, während der abgerundete, ergonomische Griff eine komfortable Handhabung für Hände jeder Größe gewährleistet. Kompakt und leicht, ist Theragun Mini Plus für die Erholung unterwegs konzipiert.

Vorgesehene Verwendung

Die Theragun Mini Plus bietet eine wissenschaftlich erprobte 10-mm-Perkussivtherapie, um die Erholung zu beschleunigen, das Aufwärmen zu optimieren, Muskelkater zu reduzieren und leichte Schmerzen zu lindern.

2. Lieferumfang

- A** Theragun Mini Plus-Gerät
- b** USB-C-Ladekabel
- C** Wärmender Massageaufsatz
- D** Transportetui
- E** Gebrauchsanweisung:

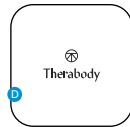


Abbildung 1.Lieferumfang

3. Laden Sie sich die Therabody-App herunter

Mit der Bluetooth-Verbindung zur Therabody-App kannst du dein Gerät verbinden, um auf zusätzliche Geschwindigkeitsstufen zuzugreifen, Einstellungen anzupassen, den ausgeübten Druck zu verfolgen, die Akkulaufzeit zu überwachen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen zu folgen, mit denen du das Beste aus jeder Behandlung herausholen kannst.

Hol dir jetzt kostenlose, personalisierte Erholungsempfehlungen mit Coach by Therabody in der Therabody-App. Hol dir wissenschaftlich fundierte Erholungspläne, die auf deine Ziele, deine täglichen Aktivitäten und deine Leistungsdaten von Wearables wie Garmin, Apple Health, Strava oder Google Fit zugeschnitten sind.

Bei aktueller Verwendung der Therabody-App, bitte mit Schritt 3 fortfahren.

1. Laden Sie die Therabody-App aus dem App Store oder Play Store herunter.
2. Folgen Sie den Anleitungen in der App, um ein neues App-Konto zu erstellen und Ihre E-Mail-Adresse zu verifizieren.
3. Sobald Sie eingeloggt sind, folgen Sie den Einrichtungsschritten zum Verbinden Ihres Geräts mit der App. Stellen Sie sicher, dass die Bluetooth-Funktion auf Ihrem Handy aktiviert ist.
4. Wählen Sie bei Aufforderung „Theragun Mini Plus“ als Ihr Therabody-Gerät aus.
5. Halten Sie die Einschalttaste auf Ihrem Gerät gedrückt, um es einzuschalten. Das Gerät muss eingeschaltet sein, damit es gefunden und mit der App verbunden werden kann.
6. Wählen Sie „Theragun Mini Plus“, um die Verbindung von Gerät und App zu bestätigen.
7. Sobald die Verbindung hergestellt ist, können Sie Ihre Behandlung nach Ihren Vorlieben anpassen. In der Bibliothek mit geführten Routinen zur Schmerz- und Stresslinderung erfahren Sie, welchen Muskel Sie behandeln und welchen Aufsatz Sie dabei verwenden müssen.

4. Lerne das Gerät kennen

- A** Ergonomischer Griff
- b** Einschalt- und Geschwindigkeitstaste
- C** Intensitätstaste
- D** LED-Licht für Akkuladestandsanzeige
- E** LED-Leuchte für Geschwindigkeitsanzeige
- F** USB-C-Ladeanschluss
- G** Austauschbare Aufsätze für perkussive Therapie



Abbildung 2. QR-Code zum Herunterladen der App.

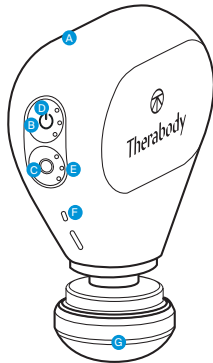


Abbildung 3. Entsprechende Bilder/Illustrationen des Geräts 21

5. Verwendung des Geräts

1. **Schalten Sie das Gerät ein.** Um das Gerät einzuschalten, halten Sie die Einschalttaste auf der Seite des Geräts fest gedrückt.
2. **Wählen Sie Ihre Behandlungsgeschwindigkeit.** Drücken Sie die Einschalttaste, um zwischen den drei Geschwindigkeiten (niedrig, mittel und hoch) umzuschalten. Die weiße LED-Geschwindigkeitsanzeige leuchtet je nach gewählter Geschwindigkeitseinstellung auf (niedrig: 1 Leuchte, mittel: 2 Leuchten, hoch: 3 Leuchten). Die in Ihrer letzten Anwendung verwendete Behandlungseinstellung wird zur Standardeinstellung für Ihre nächste Anwendung in Quick Start.
3. **Wähle Sie Ihre Temperaturintensität.** Drücken Sie die Intensitätstaste, um zwischen drei Temperaturstufen zu wechseln: (niedrig: 1 Leuchte, mittel: 2 Leuchten, hoch: 3 Leuchten).
4. **Verwenden Sie das Gerät.** Bewegen Sie das Gerät in den gewünschten Behandlungsbereichen hin und her. Üben Sie je nach Bedarf leichten bis moderaten Druck aus. Üben Sie niemals übermäßigen Druck oder ein Maß an Druck aus, das Schmerzen oder Unbehagen verursacht oder die normale Funktion des Geräts beeinträchtigt. Üben Sie zu Beginn keinen direkten Druck auf die Stelle aus, die Sie als unangenehm empfinden. Arbeiten Sie sich stattdessen langsam zum Bereich vor, um Spannungen abzubauen.
5. **Schalten Sie das Gerät aus.** Um das Gerät auszuschalten, halten Sie die Einschalttaste so lange fest gedrückt, bis sich das Gerät ausschaltet.
6. **Sperren Sie das Gerät.** Wenn Sie das Gerät nicht benutzen oder während des Transports sollten Sie es sperren, damit es nicht versehentlich eingeschaltet wird. Drücken Sie dreimal schnell auf die Einschalttaste, um die Sperrfunktion zu aktivieren. Jede LED-Leuchte blinkt nacheinander, um anzuzeigen, dass das Gerät gesperrt ist. Drücken Sie die Taste erneut dreimal schnell, um die Sperre aufzuheben. Jede LED-Leuchte blinkt nacheinander (in der entgegengesetzten Reihenfolge) und zeigt damit an, dass das Gerät entsperrt ist.

6. Aufsätze

Das Gerät hat einen hochwertigen, wissenschaftlich entwickelten Aufsatz für eine gezielte Behandlung. Es ist bequem, hygienisch und absorbiert weder Schweiß noch Lotionen oder Öle.

Aufsatz	Muskelgruppe	Vorgesehene Verwendung
	Wärmender Percussive Plus-Aufsatz	Ganzheitliche Behandlung zur Lockerung steifer Muskeln für eine schnelle Recovery
		Für den ganzen Körper zur Lockerung verspannter Muskeln und zur Beschleunigung der Recovery. Der wärmende Percussive Plus-Aufsatz wirkt bis tief in die Muskeln hinein und liefert 3 Stufen schneller, gleichmäßiger Wärme zur Beschleunigung der Erholung, zur Optimierung des Aufwärmens, zur Verringerung von Muskelkater und zur schnelleren und effektiveren Linderung von Schmerzen als die perkussive Massage allein.

Verbessern Sie Ihre Recovery mit noch mehr Behandlungen – die Theragun Mini Plus ist mit der gesamten Palette der Multi-Therapie-Plus-Aufsätze kompatibel, einschließlich Kälte-, Vibrations-, Standard-Ball-, Wedge- und Micro-Point-Aufsätze. So können Sie eine auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnittene Recovery-Routine erstellen (Aufsätze separat erhältlich).

Aufsatz	Muskelgruppe	Vorgesehene Verwendung
Dampener Plus-Aufsatz (separat erhältlich)	Für schmerzempfindliche und sensible Muskeln	Für empfindliche Muskeln zur Linderung leichter Beschwerden und Schmerzen. Erleben Sie komfortable Linderung mit dem Dampener-Aufsatz. Der Schaumstoff mit geringerer Dichte und die breite Basis, die den Kontakt mit dem Körper maximiert, sorgen für eine wohltuende, sanfte Behandlung, die Schmerzen effektiv lindert und Ihr Wohlbefinden steigert.

Aufsatz	Muskelgruppe	Vorgesehene Verwendung
Thumb Plus-Aufsatz (separat erhältlich)	Zur Behandlung des unteren Rückens und für Trigger-Punkt-Therapie	Für die unteren Rückenmuskeln und Druckpunkte zum Lösen schmerzhafter Knoten. Der Thumb-Aufsatz wurde mit einer höheren Schlagkraft und einer Form entwickelt, die das Gefühl eines echten Daumens nachahmt. Er bietet eine dichte, gezielte Behandlung für die hartnäckigen Bereiche und ist damit ideal für die Therapie von Druckpunkten und die Behandlung des unteren Rückens.
Kälte Plus (separat erhältlich)	Für Gelenke und Muskeln	Für Muskeln und Gelenke, um Schwellungen, Entzündungen und Schmerzen zu reduzieren. Egal, ob Sie mit akuten Verletzungen oder Muskelkater zu kämpfen haben, der Kälte-Aufsatz nutzt drei wissenschaftlich belegte Temperaturstufen der Kältetherapie, um Gelenk- und Muskelschmerzen, Entzündungen und Schwellungen zu lindern.
Vibration Plus (separat erhältlich)	Entlastet schmerzende, empfindliche Gelenke und Muskeln	Für schmerzende, empfindliche Gelenke und Muskeln, um die Durchblutung zu verbessern und Schmerzen und Verspannungen zu lindern. Die Vibrationstherapie bietet eine sanftere, subtilere Form der Massage als die perkussive Therapie. Sie sorgt für Komfort und wirkt dennoch gezielt gegen Schmerzen, Verspannungen und Schmerzen in Muskeln und Gelenken. Um die Leistung und Lebensdauer Ihres Geräts zu optimieren, schaltet es sich bei Verwendung dieses Aufsatzes nach 8 Minuten automatisch aus.
Standard-Ball-Plus-Aufsatz (separat erhältlich)	Für kleine und große Muskelgruppen	Für den ganzen Körper, um Muskelkater zu lindern und kleine und große Muskelgruppen zu aktivieren. Dieser Aufsatz bietet eine gezieltere perkussive Therapie mit einer festen, kleineren Oberfläche und mittlerer Schlagkraft. Der Standard-Ball-Aufsatz eignet sich perfekt für die schnelle Reaktivierung und die Linderung von Schmerzen. Er ist Ihre erste Wahl während des Trainings und sorgt für eine effektive Linderung, während Sie in Bewegung bleiben.
Wedge Plus-Aufsatz (separat erhältlich)	Für Schulterblätter und IT-Bänder	Für das Scraping und Ausschwemmen der Muskeln im Bereich der Schulterblätter und IT-Bänder. Dieser Aufsatz erzeugt Bewegungen, wie sie auch beim Scraping und Ausschwemmen zum Einsatz kommen. Diese Techniken verbessern die Beweglichkeit und die Durchblutung des Gewebes und verhelfen Ihnen zu Höchstleistungen. Mit seiner scharfen, keilförmigen Kante und der mittleren Schlagstärke bietet dieser Aufsatz den festen, kontrollierten Druck, der für die einzigartigen Konturen der Schulterblätter und für enge Bereiche wie das IT-Band erforderlich ist.
Micro-Point-Plus-Aufsatz (separat erhältlich)	Für eine gezielte Durchblutung	Für kleinere Muskelpartien zur gezielten Durchblutung und Entlastung. Mit seiner kompakten Oberfläche und den therapeutischen Mikropunkten ermöglicht dieser Aufsatz eine gezieltere Behandlung und eine stärkere Stimulation kleinerer Muskelbereiche wie Unterarme, Hände und Fußsohlen. Ideal für hartnäckige Problemzonen, ist das Ihre erste Wahl für eine präzise Muskelentlastung.

So verbinden und entfernen Sie Aufsätze

1. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät vor dem Anbringen oder Entfernen der Aufsätze ausgeschaltet ist.
2. Setzen Sie den Aufsatz in den Gerätearm ein, drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn und rasten Sie ihn ein.
3. Um den Aufsatz zu entriegeln und abzunehmen, drehen Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn und ziehen ihn ab.

Warnung: Legen Sie Ihren Finger nicht zwischen den Aufsatz und das Ende des Arms, da dies zu Quetschungen oder Verletzungen führen kann. Es wird empfohlen, die Aufsätze zu ersetzen, wenn Sie Anzeichen von Verschleiß bemerken. Auf therabody.com finden Sie alle Zubehörteile für die Theragun Plus.



Abbildung 4. Illustration der Aufsätze 23

7. Pflege, Reinigung und Aufladen

Pflege des Geräts

Die folgenden Wartungsanweisungen sind wichtig, um sicherzustellen, dass Ihr Gerät weiterhin so funktioniert, wie es entwickelt wurde. Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann dazu führen, dass Ihr Gerät nicht mehr funktioniert.

DE Reinigung des Geräts

Lesen Sie vor der Reinigung des Geräts die folgenden Anweisungen sorgfältig durch, um die Langlebigkeit des Geräts und seiner Komponenten zu gewährleisten. Für eine möglichst hygienische Erfahrung sollten Sie das Gerät nach jedem Gebrauch desinfizieren.

1. Wischen Sie das Gerät mit einem feuchten Tuch oder einem alkoholfreien Reinigungstuch ab.
2. Desinfizieren Sie die Oberfläche mit einem neuen Tuch, indem Sie alle Seiten in einer Abwärtsbewegung abwischen.

Hinweis: Das Gerät ist NICHT wasserdicht. Reinigen Sie das Gerät nur mit einem feuchten Tuch oder einem antibakteriellen Reinigungstuch, indem Sie es abwischen. Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser und reinigen Sie es nicht unter fließendem Wasser. Lassen Sie das Gerät nicht mit ätzenden Lösungen in Berührung kommen, die das Erscheinungsbild und die Funktion des Geräts beeinträchtigen können.

Aufladen des Geräts

1. Das Gerät ist USB-C-fähig und wird mit einem Ladekabel geliefert. Stellen Sie vor dem Aufladen sicher, dass das Gerät ausgeschaltet ist.
2. Schließen Sie ein Ende des Ladekabels an den USB-C-Ladeanschluss des Geräts an. Verbinden Sie das andere Ende des Ladekabels mit einem Netzadapter.
3. Die LED-Leuchte zeigt den Akkustatus an, wenn das Gerät eingeschaltet ist oder geladen wird. Schalten Sie das Gerät ein, um den Akkustatus zu überprüfen.
 - Orange blinkend: Niedriger Akkustand
 - Blau blinkend: Halber Akkustand
 - Blinkt grün: Hoher Akkustand

Die Akkulaufzeit des Geräts beträgt bis zu 3 Stunden, je nach Aufsatz und Behandlungsintensität.

Ein Netzadapter ist nicht im Lieferumfang dieses Geräts enthalten. Verwenden Sie das Ladekabel mit einem USB-C-Netzteil mit mindestens 5-15V und einer Mindestleistung von 5W. Stellen Sie sicher, dass das Ladegerät von einem zertifizierten Hersteller stammt und keine strukturellen Schäden aufweist. Verwenden Sie das Gerät nicht während des Ladens.

Lagerung und Transport des Geräts

Verstauen Sie das Gerät zur Aufbewahrung und zum Transport in der Reisetasche. Lagern Sie das Gerät an einem kühlen und trockenen Ort (Temperatur: 0 °C-40 °C, relative Luftfeuchtigkeit: <85 %). Bewahren Sie das Gerät nicht an Orten auf, an denen die Temperatur 40° C übersteigen kann, wie z. B. in direktem Sonnenlicht oder in einem Fahrzeug. Laden Sie den Akku alle 3 Monate auf.

8. Leitfaden zur Fehlerbehebung

SZENARIO	ANGEZEIGTER FEHLERCODE	MÖGLICHE URSACHE	MÖGLICHE LÖSUNGEN
Kein Strom	Die LED der Einschalttaste blinkt orange, blau und grün	Der Akku hat sich während des Ladens oder der Verwendung überhitzt.	Vergewissern Sie sich, dass das Gerät ausgeschaltet ist, nehmen Sie es vom Ladegerät und lassen Sie es 60 Minuten lang ruhen. Wenn das Problem nach Überprüfung aller oben genannten Punkte weiterhin besteht, ist das Gerät möglicherweise beschädigt. Wenden Sie sich für weitere Unterstützung an Therabody. Falls Sie Produktsupport benötigen, finden Sie unter https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html die verfügbaren Kontaktmöglichkeiten.
	Die 3 LEDs blinken 5 Mal weiß und erlöschen dann	Der Motor ist überhitzt	
Die Perkussion funktioniert, aber der Wärmeaufsatz erzeugt keine Wärme	Die LEDs blinken fünfmal orange und erlöschen dann	Der Wärmeaufsatz hat sich überhitzt oder es ist ein anderer Fehler aufgetreten	Stellen Sie sicher, dass das Gerät ausgeschaltet ist und lassen Sie es 60 Minuten lang ruhen. Wenn das Problem nach Überprüfung aller oben genannten Punkte weiterhin besteht, ist das Gerät möglicherweise beschädigt. Wenden Sie sich für weitere Unterstützung an Therabody. Falls Sie Produktsupport benötigen, finden Sie unter https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html die verfügbaren Kontaktmöglichkeiten.
Der Strom ist eingeschaltet, aber der Kälteaufsatz funktioniert nicht	Die LEDs blinken fünfmal blau und erlöschen dann	Der Kälteaufsatz hat sich überhitzt oder es ist ein anderer Fehler aufgetreten	
Das Gerät ist eingeschaltet, aber der Vibrationsaufsatz funktioniert nicht	Die LEDs blinken fünfmal grün und erlöschen dann	Der Vibrationsaufsatz hat sich überhitzt, oder es ist ein anderer Fehler aufgetreten	

DE

8. Fehlerbehebung

SZENARIO	ANGEZEIGTER FEHLERCODE	MÖGLICHE URSACHEN	MÖGLICHE LÖSUNGEN
Das Gerät schaltet sich automatisch aus	k. A.	Der Akkuladestand ist niedrig	Laden Sie das Gerät auf Wenn das Problem nach Überprüfung aller oben genannten Punkte weiterhin besteht, ist das Gerät möglicherweise beschädigt. Wenden Sie sich für weitere Unterstützung an Therabody. Falls Sie Produktsupport benötigen, finden Sie unter https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html die verfügbaren Kontaktmöglichkeiten.
Das Gerät kann nicht eingeschaltet werden	k. A.		
Das Gerät schaltet sich während des Gebrauchs aus oder der Vibrationsmotor startet nicht.	k. A.	Laden Sie das Gerät auf Der Motor oder der Anschluss ist möglicherweise beschädigt	Laden Sie das Gerät vollständig auf, entfernen Sie das Ladekabel und halten Sie die Einschalttaste drei Sekunden lang gedrückt. Wenn das Problem nach Überprüfung aller oben genannten Punkte weiterhin besteht, ist das Gerät möglicherweise beschädigt. Wenden Sie sich für weitere Unterstützung an Therabody. Falls Sie Produktsupport benötigen, finden Sie unter https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html die verfügbaren Kontaktmöglichkeiten.
Der Akku kann nicht geladen werden	k. A.	Die Umgebungstemperatur ist möglicherweise zu hoch oder zu niedrig Die Batterie ist möglicherweise defekt Das Ladekabel ist möglicherweise defekt	Laden Sie das Gerät auf, wenn die Umgebungstemperatur zwischen 5° C und 35° C liegt Versuchen Sie es mit einem anderen USB-C-Kabel und Adapter Wenn das Problem nach Überprüfung aller oben genannten Punkte weiterhin besteht, ist das Gerät möglicherweise beschädigt. Wenden Sie sich für weitere Unterstützung an Therabody. Falls Sie Produktsupport benötigen, finden Sie unter https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html die verfügbaren Kontaktmöglichkeiten.

Warnungen und Hinweise (Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen)

Hintergrund

Die Produkte von Therabody sind darauf ausgerichtet, die natürliche Fähigkeit des Körpers, für Gesundheit und Wohlbefinden zu sorgen, zu aktivieren. Mit Hilfe von Wissenschaft und Technologie ermöglicht das Therabody-Produktportfolio Zugang zu den therapeutischen Vorteilen verschiedener natürlicher Phänomene, um sowohl verschiedene Bedürfnisse als auch Vorlieben zu erfüllen. Manchmal kann es ratsam sein, die Art und Weise der Verwendung von Produkten zu ändern (Vorsichtsmaßnahmen), oder manchmal ist die Verwendung bestimmter Produkte nicht angebracht (Kontraindikationen). Bitte lesen Sie die folgenden Sicherheitsinformationen zur Theragun Mini Plus vor der Anwendung sorgfältig durch.

Wichtige Sicherheitshinweise

Allgemeine Verwendung des Geräts

Lesen Sie sich die Warnhinweise und Anleitungen vor der Verwendung des Geräts vollständig durch.

Dieses Gerät ist für die Nutzung durch Personen mit einem guten Gesundheitszustand vorgesehen. Dieses Gerät ist kontraindiziert und sollte nicht von oder bei Personen mit Epilepsie, Krampfanfällen oder Kardiomyopathie in der Vorgeschichte verwendet werden.

Das Gerät wird nicht für Personen mit implantierten elektronischen Geräten (z. B. Herzschrittmacher), Herzrhythmusstörungen, Tumoren oder akuten Episoden von Entzündungserkrankungen empfohlen. Das Gerät wird nicht für Personen empfohlen, die Arteriosklerose, Thrombosen oder Implantate in der zu behandelnden Körperregion haben.

Bitte konsultieren Sie vor der Anwendung des Geräts Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, wenn Sie schwanger sind und/oder stillen. Brechen Sie die Anwendung des Geräts beim ersten Anzeichen von Unwohlsein sofort ab. Wenn Sie medizinische Bedenken haben, fragen Sie bitte vor der Anwendung Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

Sicherheits- und Vorsichtsmaßnahmen sowie Kontraindikationen

Diese Empfehlungen beruhen auf der Beratung mit medizinischen ExpertInnen und der veröffentlichten Forschung in Bezug auf Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen und entsprechen dem Stand zum Zeitpunkt der Veröffentlichung. Aktuelle Informationen erhalten Sie online unter <https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>.

Vorsichtsmaßnahmen:

Unter diesen Umständen ist besondere Vorsicht geboten, und die Verwendung des Geräts muss möglicherweise angepasst werden. Sollten Sie an einer der folgenden Erkrankungen leiden oder vermuten, dass Sie an einer solchen leiden, oder weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an eine medizinische Fachkraft.

- Hypertonie (in Behandlung)
- Osteopenie
- Osteoporose
- Schwangerschaft
- Diabetes
- Krampfadern
- Knöchelne Vorsprünge oder Bereiche
- Abnormale Empfindungen (z.B. Taubheit)
- Druckempfindlichkeit
- Kürzlich erfolgte Verletzung oder Operation
- Skoliose oder Wirbelsäulendeformation
- Medikamente, die die Empfindungen des Anwenders verändern können

Kontraindikationen:

In den folgenden Fällen können die potenziellen Risiken den Nutzen überwiegen. Fragen Sie vor der Anwendung einen Arzt oder eine Ärztin.

- Hautausschlag, offene Wunden, Blasen, lokale Gewebeentzündungen, Blutergüsse oder Tumore
- Tiefe Venenthrombose, Osteomyelitis
- Knochenbrüche oder Myositis ossificans
- Hypertonie (nicht in Behandlung)

- Akute oder schwere Herz-, Leber- oder Nierenerkrankung
- Neurologische Erkrankungen, die zum Verlust oder zur Veränderung von Empfindungen führen
- Direkte Anwendung im Gesicht, am Hals oder an den Genitalien
- Blutungsstörungen
- Kürzlich erfolgte Operation oder Verletzung
- Erkrankungen des Bindegewebes
- Periphere Gefäßinsuffizienz oder -erkrankung
- Medikamente, die das Blut verdünnen oder das Empfinden verändern
- Direkter Druck auf die Operationsstelle oder das Implantat
- Direkter Druck auf Augen oder Rachen
- Extremes Unbehagen oder Schmerzen beim Anwender
- Ausgeprägte Skoliose oder Wirbelsäulendeformation
- Herzschrittmacher, ICD oder eine bereits erlittene Embolie
- Allergie gegen Gerätematerial: Kunststoff, Silikon, Aluminium, Edelstahl, Kupferlegierung, Farbe

Eingeschränkte Garantie und Kundenservice

Vollständige Informationen zur Garantie finden Sie auf www.therabody.com/warranty.

Falls Sie Produktsupport benötigen, finden Sie unter <https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html> die verfügbaren Kontaktmöglichkeiten.

Eingeschränkte Garantie nur bei Kauf über einen autorisierten Händler

© 2025 Therabody, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

Patentanmeldungen unter www.therabody.com/patents

Hersteller/Händler:
Therabody, Inc.
1640 S Sepulveda, Suite 300
Los Angeles, CA 90025
USA

Therabody International Limited
5th Floor, 40 Mespil Road,
DO4C2N4 Dublin, Ireland

Therabody UK Limited
Portsoken House 155-157
The Minorities, London,
United Kingdom, EC3N1LJ

Informationen zum Geräteakku – EU
Gewicht: 113 g
Kapazität: 2000 mAh
Chemie: Lithium-Ionen-Akku

Therabody China Limited
地址: 上海市浦东新区沪南路2218号西楼18层

WARNHINWEISE

LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN UND VORSICHTSHINWEISE IN DIESER GEBRAUCHSANWEISUNG, AUF DEM LADEGERÄT UND AUF DEM GERÄT, BEVOR SIE DAS GERÄT UND SEIN ZUBEHÖR BENUTZEN ODER AUFLADEN.

Die folgenden Vorkehrungen sollten bei der Verwendung des Geräts stets getroffen werden:

1. **NUR NACH ANWEISUNG VERWENDEN.** Ausschließlich die von Therabody empfohlenen Zubehör- und Ersatzteile verwenden. Dieses Gerät ist nicht dazu geeignet, Krankheiten zu diagnostizieren, zu lindern oder zu behandeln. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein fortschrittliches, mechanisches Gerät mit elektronischen Bauteilen. Bei nicht ordnungsgemäßer Verwendung des Geräts und der Zubehöerteile besteht Brand-, Stromschlag- bzw. Verletzungsgefahr. Wenn das Gerät und die dazugehörigen Aufsätze nicht gemäß den Anweisungen in dieser Gebrauchsanweisung verwendet und gewartet werden, erlischt die Garantie und es kann zu Produktschäden oder Verletzungen kommen. Das Gerät ist sowohl für den professionellen als auch für

den Heimgebrauch geeignet. Theragun Mini Plus wurde für schnelle, effektive Erholungseinheiten unterwegs entwickelt. Um die Leistung und Langlebigkeit deines Geräts zu optimieren, schaltet es sich nach 8 Minuten automatisch ab, wenn du die Vibration Plus-Aufsätze verwendest.

2. **NICHT FÜR KINDER GEEIGNET.** Das Gerät ist nicht für die Verwendung durch kleine Kinder oder Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder logischen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnissen bestimmt, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder in der Verwendung des Geräts unterwiesen. Das Gerät ist kein Spielzeug. Spielen Sie nicht mit den elektrischen Bauteilen, verbiegen Sie sie nicht und ziehen Sie nicht an ihnen. Weisen Sie Kinder darauf hin, nicht mit dem Gerät oder dem Zubehör zu spielen. Personen unter 18 Jahren, die das Gerät benutzen, sollten von einem Erwachsenen beaufsichtigt werden.
3. **AUFLADEN.** Wenn sich Ihr Gerät nicht einschaltet oder die Akkuanzeige einen niedrigen Akkuladestand anzeigt, laden Sie es bitte vor der ersten Verwendung auf. Laden Sie den Akku mit dem USB-C-Kabel (im Lieferumfang enthalten) auf. Wenn Sie das Ladekabel (im Lieferumfang enthalten) verwenden, vergewissern Sie sich, dass der USB-C-Stecker vollständig in einen kompatiblen Netzadapter eingesteckt ist, bevor Sie den Adapter an eine Steckdose anschließen. Sie können den Akku auch mit Kabeln von Drittanbietern aufladen, die mit USB-C und den geltenden Ländervorschriften sowie internationalen und regionalen Sicherheitsstandards konform sind. Andere Adapter entsprechen möglicherweise nicht den geltenden Sicherheitsstandards und das Aufladen mit solchen Adaptern könnte ein Todes- oder Verletzungsrisiko bergen. Das Kabel darf nicht mit Gewalt eingesteckt werden. Laden Sie das Gerät mindestens einmal alle sechs Monate vollständig auf, um Schäden am Gerät und am Akku zu vermeiden. Bei Nichtbenutzung das Netzteil und Ladekabel vom Strom nehmen.
4. **NICHT ÜBERLADEN.** Lassen Sie das Gerät nicht länger als eine Stunde am Netzadapter angeschlossen, nachdem der Akku vollständig aufgeladen wurde. Der Akku verfügt über ein System, welches das Risiko einer Überladung verhindert. Eine Überladung kann jedoch die Lebensdauer des Akkus mit der Zeit verkürzen.
5. **GEEIGNETE STANDORTE ZUM LADEN.** Vergewissern Sie sich vor dem Aufladen, dass die LED für den Batteriestatus ausgeschaltet ist. Stecke das USB-C-Kabel in den Anschluss (hinter dem Ein-/Ausschalter), um das Gerät aufzuladen. Verwende das Gerät nicht während des Ladevorgangs. Hautkontakt vermeiden, wenn der USB-C an eine Stromquelle angeschlossen ist, da dies zu Beschwerden oder Verletzungen führen kann. Nicht auf dem USB-C-Stecker schlafen und nicht darauf sitzen. Das Gerät sollte in Innenräumen an einem gut belüfteten, trockenen Ort aufgeladen werden. Das Gerät darf nicht im Freien, im Badezimmer oder innerhalb von drei Metern Entfernung zu einer Badewanne oder einem Schwimmbecken geladen werden. Das Gerät oder das Ladegerät nicht auf nassen Oberflächen verwenden, und das Ladegerät nicht Feuchtigkeit, Regen oder Schnee aussetzen. Das Gerät oder dessen kompatibles Ladegerät nicht innerhalb eines explosiven Umfelds verwenden (gashaltige Dämpfe, Staub, Getreide, metallische Pulver oder leicht entflammbare Materialien). Es können Funken entstehen, die einen Brand verursachen können.
6. **DAS LADEGERÄT VOM STROM NEHMEN.** Ziehen Sie am Stecker, nicht am Kabel, um mögliche Schäden an beiden Teilen zu vermeiden. Tragen Sie das Ladegerät niemals am Kabel. Schützen Sie das Kabel vor Hitze, Öl und scharfen Kanten. Das Ladekabel nicht dehnen oder unter Zug setzen. Handhaben Sie das Ladegerät, die Anschlüsse oder das Gerät nicht mit nassen Händen. Nehmen Sie das Gerät grundsätzlich und umgehend

nach der Nutzung sowie vor der Reinigung vom Strom. Bewahren Sie das Kabel so auf, dass niemand darauf treten oder darüber stolpern kann bzw. dass es keinerlei Beschädigung erfährt oder unnötiger Beanspruchung ausgesetzt ist. Verwenden Sie kein Netzteil oder Ladekabel, das einen heftigen Schlag erlitten hat, fallen gelassen, auf das getreten oder das in irgendeiner Weise beschädigt wurde. Vor einer längerfristigen Lagerung sollte das Gerät vollständig aufgeladen werden.

7. **DAS GERÄT ODER DAS LADEGERÄT NICHT ZERDRÜCKEN, FALLEN LASSEN ODER BESCHÄDIGEN.** Verwenden Sie kein Netzteil oder Ladekabel, das einen heftigen Schlag erlitten hat, fallen gelassen, auf das getreten oder das in irgendeiner Weise beschädigt wurde. Das Gerät nicht durchstechen oder beschädigen. Ein Durchstechen des Geräts kann zu Fehlfunktionen führen.
8. **PFLEGE DES NETZADAPTERS UND DES LADEKABELS.** Bei Nichtbenutzung den Netzadapter und das Ladekabel vom Strom nehmen. Ziehen Sie am Stecker, nicht am Kabel, um das Risiko einer Beschädigung des Steckers und des Kabels zu verringern. Bewahren Sie das Kabel so auf, dass niemand darauf treten oder darüber stolpern kann bzw. dass es nicht beschädigt oder unnötig beansprucht wird. Kabel von heißen Oberflächen, Öl und scharfen Kanten fernhalten. Verwenden Sie das Gerät niemals, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist, es nicht ordnungsgemäß funktioniert, hingefallen oder beschädigt oder ins Wasser gefallen ist. Vermeiden Sie ein Überdehnen oder Belasten des Ladekabels. Fassen Sie das Kabel nicht mit nassen Händen an. Vor einer längerfristigen Lagerung sollte das Gerät vollständig aufgeladen werden. Therabody ist nicht für Schäden verantwortlich, die durch die Verwendung von Ladegeräten anderer Hersteller entstehen können.
9. **VERWENDUNG.** Wenn Sie starke Schmerzen verspüren, sollten Sie die Verwendung nicht fortsetzen. Vergewissern Sie sich, dass die LED für den Akkustatus ausgeschaltet ist, wenn das Gerät nicht verwendet wird. Halten Sie das Gerät während der Benutzung in Ihren Händen.
10. **NICHT UNTER DECKEN UND KISSEN VERWENDEN.** Es kann zu einer übermäßigen Erwärmung kommen, die einen Brand, einen elektrischen Schlag oder Verletzungen verursachen kann.
11. **SERVICE.** Wenn das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, einen heftigen Schlag erlitten hat, fallen gelassen oder beschädigt wurde, im Freien liegen gelassen oder ins Wasser gefallen ist, dürfen Sie es nicht verwenden. Versuchen Sie nicht, das Gerät zu reparieren oder zu zerlegen, da dies zu einem elektrischen Schlag oder Brand führen kann.
12. **GERÄTEPFLEGE.** Das Gerät ist sorgfältig zu behandeln. Das Gerät enthält elektronische Komponenten, die durch Herunterfallen, Verbrennen, Durchstechen oder Zerdrücken beschädigt werden können. Nehmen Sie das Gerät nicht auseinander und versuchen Sie nicht, es eigenständig zu reparieren. Wenn Sie das Gerät zerlegen, kann das Gerät beschädigt werden, seine Wasserdichtigkeit verlieren und Verletzungen verursachen. Wenn das Gerät beschädigt ist oder Fehlfunktionen auftreten, wenden Sie sich an den Kundenservice von Therabody. Verwenden Sie das Gerät nicht bei Beschädigungen (z. B. bei sichtbarem Wassereintritt), da dies zu Verletzungen führen kann. Vermeiden Sie eine starke Beanspruchung durch Staub oder Sand.
13. **REINIGUNGSHINWEISE.** Überprüfen Sie das Gerät visuell auf offensichtliche Anzeichen von Schmutzablagerungen. Wischen Sie Ihr Gerät mit einem feuchten Tuch oder einem alkoholfreien Reinigungstuch ab. Lassen Sie das Gerät nach der Reinigung gründlich trocknen, bevor Sie es verstauen oder mit einer weiteren Behandlung beginnen. Ein ordnungsgemäß gereinigtes Gerät sollte keine sichtbaren

Anzeichen von Verschmutzungen oder Feuchtigkeit aufweisen. Hinweis: Das Gerät ist NICHT wasserdicht. Reinigen Sie das Gerät nur mit einem feuchten Tuch oder einem antibakteriellen Reinigungstuch, indem Sie es abwischen. Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser und reinigen Sie es nicht unter fließendem Wasser. Lassen Sie das Gerät nicht mit ätzenden Lösungen in Berührung kommen, die das Erscheinungsbild und die Funktion des Geräts beeinträchtigen können.

14. NICHT ZERLEGEN. Wenn Sie das Gerät zerlegen oder unsachgemäß wieder zusammenbauen, besteht die Gefahr eines elektrischen Schlags, eines Brands oder des Kontakts mit Batteriechemikalien. Die Garantie erlischt, wenn das Gerät, die Akkus oder das Ladegerät zerlegt oder Teile entfernt wurden.
15. LAGERUNG DES GERÄTS UND DES ZUBEHÖRS. Lagern Sie das Gerät an einem kühlen, trockenen Ort. Laden Sie das Gerät nur auf, wenn die Umgebungstemperatur zwischen 0 °C und 40 °C liegt. Lagern Sie das Gerät oder das Ladekabel nicht in einer Umgebung, in der die Temperaturen 70 °C übersteigen können, wie z. B. in direktem Sonnenlicht, in einem Fahrzeug oder in einem Metallgebäude während des Sommers. Laden Sie den Akku alle drei Monate auf.

Bitte scanne den QR-Code für eine Kopie der Konformitätserklärung gemäß der Verordnung (EU) 2019/1020



Nr.	Symbol	Beschreibung	Position des Labels
1		CE-Zeichen	Auf dem Bewertungslabel
2		Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung.	In der Verpackung
3		Getrennte Sammlung von Elektro- und Elektronikartikeln Hinweis: Für weitere Informationen über die Entsorgung von Geräten, deren Teilen und Zubehör wenden Sie sich bitte an Ihren Händler vor Ort.	Auf dem Bewertungslabel
4	IP 22	IP-Klassifizierung: Die erste Nummer 2: Geschützt gegen den Zugang zu gefährlichen Teilen mit einem Finger, und der gegliederte Prüffinger von 12 mm Φ , 80 mm Länge, muss einen ausreichenden Abstand zu gefährlichen Teilen haben und gegen feste Fremdkörper von 12,5 mm Φ und mehr geschützt sein.	Auf dem Bewertungslabel
5		RCM-Zeichen	Auf dem Bewertungslabel und der Verpackung
6		Anwendungsteil vom Typ BF	Auf dem Bewertungslabel
7		Herstellerinformationen	Auf dem Bewertungslabel
8		UKCA-Zeichen für Großbritannien	Auf dem Bewertungslabel
9		Bluetooth	Auf der Verpackung
10		IC Kanada	Auf dem Bewertungslabel
11		Unique Device Identification (UDI)	Auf dem Bewertungslabel und der Verpackung
12		Herstellungsdatum	Auf dem Bewertungslabel

Anleitung und Erklärung des Herstellers – Elektromagnetische Emissionen

Die **Theragun Mini Plus** ist für den Gebrauch in der unten angegebenen elektromagnetischen Umgebung bestimmt. Kunden oder Anwender der **Theragun Mini Plus** sollten sicherstellen, dass diese in einer solchen Umgebung verwendet wird.

DE

PRÜFUNG DER EMISSIONEN	COMPLIANCE	ELEKTROMAGNETISCHE UMGEBUNG - ANLEITUNG
HF-Emissionen CISPR 11	Gruppe 1	Die Theragun Mini Plus verwendet RF-Energie nur für ihre interne Funktion. Daher sind ihre RF-Emissionen sehr niedrig und verursachen wahrscheinlich keine Störungen bei in der Nähe befindlichen elektronischen Geräten.
HF-Emissionen CISPR 11	Klasse B	Die Theragun Mini Plus ist für den Einsatz in allen Einrichtungen geeignet, auch in privaten Einrichtungen und solchen, die direkt an das öffentliche Niederspannungsnetz angeschlossen sind, das Gebäude versorgt, die für Haushaltszwecke genutzt werden.
Oberwellenemissionen IEC 61000-3-2	Nicht anwendbar	
Spannungsschwankungen/Flackeremissionen IEC 61000-3-3	Nicht anwendbar	

ANLEITUNG UND ERKLÄRUNG DES HERSTELLERS – ELEKTROMAGNETISCHE IMMUNITÄT – FÜR ALLE GERÄTE UND SYSTEME

Anleitung und Erklärung des Herstellers – Elektromagnetische Immunität			
Die Theragun Mini Plus ist für den Gebrauch in der unten angegebenen elektromagnetischen Umgebung bestimmt. Kunden oder Anwender der Theragun Mini Plus sollten sicherstellen, dass diese in einer solchen Umgebung verwendet wird.			
PRÜFUNG DER IMMUNITÄT	IEC 60601 TEST-LEVEL	COMPLIANCE-LEVEL	ELEKTROMAGNETISCHE UMGEBUNG - ANLEITUNG
Elektrostatische Entladung (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV Kontakt ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 8 kV Luft	± 8 kV Kontakt ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV Luft	Die Fußböden sollten aus Holz, Beton oder Keramikfliesen sein. Wenn es Böden mit synthetischem Material sind, sollte die relative Luftfeuchtigkeit mindestens 30 % betragen.
Elektrostatische Störgrößen/Burst IEC 61000-4-4	±2 kV für Stromleitungen ±1 kV für Eingangs-/Ausgangsleitungen	k. A.	Die Netzstromqualität sollte die einer typischen kommerziellen oder Krankenhausumgebung sein.
Überspannung IEC 61000-4-5	± 1 kV Differenzmodus ± 2 kV Gleichtakt	k. A.	Die Netzstromqualität sollte die einer typischen kommerziellen oder Krankenhausumgebung sein.
Spannungsabfälle, kurze Unterbrechungen und Spannungsschwankungen an den Eingangsleitungen der Stromversorgung IEC 61000-4-11	0 % UT; 0.5 Zyklus g) Bei 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° und 315° 0 % UT; 1 Zyklus und 70 % UT; 25/30 Zyklen Einzelphase: bei 0° 0 % UT; 250/300 Zyklus 0 % UT; 250/300 Zyklus	k. A.	Die Netzstromqualität sollte die einer typischen kommerziellen oder privaten Umgebung sein. Wenn Benutzer der Theragun Mini Plus während einer Unterbrechung der Netzstromversorgung einen fortgesetzten Betrieb benötigen, wird empfohlen, die Theragun Mini Plus über eine unterbrechungsfreie Stromversorgung oder per Batterie mit Strom zu versorgen.
Leistungsfrequenz (50/60 Hz) Magnetfeld IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Magnetfelder mit Leistungsfrequenz sollten auf einem Niveau liegen, das für einen typischen Standort in einer typischen kommerziellen oder Krankenhausumgebung charakteristisch ist.
HINWEIS: U_i ist die Netzspannung vor der Anwendung des Test-Levels.			

Anleitung und Erklärung des Herstellers – Elektromagnetische Immunität

Die **Theragun Mini Plus** ist für den Gebrauch in der unten angegebenen elektromagnetischen Umgebung bestimmt. Kunden oder Anwender der **Theragun Mini Plus** sollten sicherstellen, dass diese in einer solchen Umgebung verwendet wird.

PRÜFUNG DER IMMUNITÄT	IEC 60601 TEST-LEVEL	COMPLIANCE-LEVEL	ELEKTROMAGNETISCHE UMGEBUNG - ANLEITUNG
Geleitete HF	3 Vrms	k. A.	Tragbare und mobile RF-Kommunikationsgeräte sollten nicht näher zu irgendeinem Teil der Theragun Mini Plus , einschließlich Kabeln, als im empfohlenen Trennabstand verwendet werden, der sich anhand der für die Frequenz des Senders anwendbaren Gleichung errechnet. Empfohlener Trennabstand:
IEC 61000-4-6	150 kHz bis 80 MHz	10 V/m	$d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$
	6 V bei ISM- und Amateurfunkband zwischen 0,15 MHz und 80 MHz		$d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$ 80 MHz bis 800 MHz
Abgestrahlte HF	10 V/m	80 MHz bis 2,7 GHz	$d = \left[\frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P}$ 800 MHz bis 2,7 GHz
IEC 61000-4-3	80 MHz bis 2,7 GHz		$d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
	385MHz–5785MHz Prüfspezifikationen für die IMMUNITÄT DES GEHÄUSEANSCHLUSSES gegenüber drahtlosen RF-Kommunikationsgeräten (siehe Tabelle 9 der IEC 60601-1-2:2014)	385 MHz-5785 MHz Prüfspezifikationen für die IMMUNITÄT DES GEHÄUSEANSCHLUSSES gegenüber drahtlosen HF-Kommunikationsgeräten (siehe Tabelle 9 der IEC 60601-1-2:2014)	Dabei ist p die maximale Ausgangsleistung des Senders in Watt (W) gemäß dem Hersteller des Senders und d der empfohlene Trennabstand in Metern (m). ^b Die Feldstärken von festen RF-Sendern, wie durch eine elektromagnetische Standortuntersuchung bestimmt, ^a sollten in jedem Frequenzbereich kleiner sein als der Compliance-Wert. ^b In der Nähe von Geräten, die mit folgendem Symbol gekennzeichnet sind, kann es zu Störungen kommen: 

HINWEIS 1: Bei 80 MHz und 800 MHz gilt der höhere Frequenzbereich. HINWEIS 2: Diese Richtlinien schließen nicht alle Situationen ein. Die elektromagnetische Ausbreitung wird durch Absorption und Reflexion von Gebäuden, Gegenständen und Menschen beeinflusst.

a Die ISM-Bänder (Industrie, Wissenschaft und Medizin) zwischen 150 kHz und 80 MHz sind 6,765 MHz bis 6,795 MHz, 13,553 MHz bis 13,567 MHz, 26,957 MHz bis 27,283 MHz und 40,66 MHz bis 40,70 MHz. Die Amateurfunkbänder zwischen 0,15 MHz und 80 MHz sind 1,8 MHz bis 2,0 MHz, 3,5 MHz bis 4,0 MHz, 5,3 MHz bis 5,4 MHz, 7 MHz bis 7,3 MHz, 10,1 MHz bis 10,15 MHz, 14 MHz bis 14,2 MHz, 18,07 MHz bis 18,17 MHz, 21,0 MHz bis 21,4 MHz, 24,89 MHz bis 24,99 MHz, 28,0 MHz bis 29,7 MHz und 50,0 MHz bis 5,7 MHz 4,0 MHz.

b Feldstärken von festen Sendern wie Basisstationen für Funktelefone (Mobiltelefone/schnurlose Telefone) sowie für Radiofunk, Amateurfunk, AM- und FM-Radiosender und Fernsehsender können theoretisch nicht genau vorhergesagt werden. Um die elektromagnetische Umgebung hinsichtlich der stationären Sender zu ermitteln, sollte eine Studie des Standorts erwogen werden. Wenn die gemessene Feldstärke an dem Standort, an dem die **Theragun Mini Plus** verwendet wird, das oben genannte zulässige RF-Compliance-Niveau übersteigt, sollte die **Theragun Mini Plus** beobachtet werden, um einen normalen Betrieb zu bestätigen. Wenn ungewöhnliche Leistungsmerkmale beobachtet werden, können zusätzliche Maßnahmen erforderlich sein, wie z. B. die Neuorientierung oder Umsetzung der **Theragun Mini Plus**.

c Im Frequenzbereich von 150 kHz bis 80 MHz sollte die Feldstärke weniger als 3 V/m sein.

Empfohlene Abstände zwischen tragbaren und mobilen HF-Kommunikationsgeräten und dem GERÄT oder SYSTEM – für EQUIPMENT und GERÄT

Empfohlene Trennabstände zwischen tragbaren und mobilen RF-Kommunikationsgeräten und dem Theragun Mini Plus

Die **Theragun Mini Plus** ist für den Einsatz in einer elektromagnetischen Umgebung, in der die RF-Störgrößen kontrolliert sind, vorgesehen. Der Kunde oder der Benutzer der **Theragun Mini Plus** kann helfen, elektromagnetische Störungen zu vermeiden, indem er den Mindestabstand zwischen tragbaren und mobilen RF-Kommunikationsgeräten (Sendern) und der **Theragun Mini Plus** wie unten angegeben einhält, gemäß der maximalen Ausgangsleistung der Kommunikationsausrüstung.

Bewertete maximale Ausgangsleistung des Senders W	Trennabstand je nach Frequenz des Senders (m)			
	150 kHz bis 80 MHz außerhalb der ISM- und Amateurfunkbänder $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	150 kHz bis 80 MHz in ISM- und Amateurfunkbändern $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	80 MHz bis 800 MHz $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	80 MHz bis 800 MHz $d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0,01	0,12	0,20	0,035	0,07
0,1	0,38	0,63	0,11	0,22
1	1,2	2,00	0,35	0,70
10	3,8	6,32	1,10	2,21
100	12	20,00	35	70

Bei Sendern mit einer maximalen Ausgangsleistung, die oben nicht aufgeführt ist, kann der empfohlene Trennabstand „d“ in Metern (m) unter Verwendung der für die Frequenz des Senders gültigen Gleichung geschätzt werden, wobei „P“ die maximale Ausgangsleistung des Senders in Watt (W) gemäß Angaben des Senderherstellers ist.

HINWEIS 1: Bei 80 MHz und 800 MHz gilt der Trennabstand für den höheren Frequenzbereich.

HINWEIS 2: Diese Richtlinien schließen nicht alle Situationen ein. Die elektromagnetische Ausbreitung wird durch Absorption und Reflexion von Gebäuden, Gegenständen und Menschen beeinflusst.

Apprenez à connaître votre Theragun Mini Plus



Embout chauffant à percussion

Utilisez-le sur tout le corps pour détendre les muscles raides, réduire les courbatures et accélérer la récupération avec 3 niveaux de chaleur réglables.

FR

Guide de démarrage rapide

1. Pour allumer l'appareil, appuyez sur le bouton d'alimentation et maintenez-le enfoncé.
2. Appuyez à nouveau sur le bouton d'alimentation pour basculer entre les trois vitesses (faible, moyenne et élevée).
3. Appuyez sur le bouton d'intensité pour alterner entre trois options de température : faible, moyenne et élevée.
4. Pour éteindre l'appareil, appuyez sur le bouton d'alimentation et maintenez-le enfoncé.
5. Appuyez rapidement trois fois sur le bouton d'alimentation pour activer ou désactiver la fonction de verrouillage.



Scannez le code pour accéder au manuel d'utilisation complet et télécharger l'application mobile Therabody.



Étendez les capacités de votre appareil pour bénéficier d'une plus grande diversité de traitements, afin de pouvoir mettre en place une routine de récupération spécialement adaptée à vos besoins personnels. Essayez l'embout de thérapie par le froid, conçu pour traiter les blessures et réduire l'inflammation, et l'embout de thérapie par vibration, conçu pour traiter les douleurs articulaires et les zones sensibles (tous deux vendus séparément).

Theragun Mini Plus

1. Aperçu du produit

Theragun Mini Plus est le seul Theragun de voyage amélioré avec chaleur, combinant un puissant massage par percussion et un embout de percussion chauffant qui offre rapidement une chaleur constante jusqu'à 55 °C. Deux boutons simples permettent de régler trois vitesses de massage et trois niveaux d'intensité de chaleur, tandis que sa poignée ergonomique arrondie garantit une prise en main confortable. Compact et léger, Theragun Mini Plus est conçu pour la récupération en déplacement.

Utilisation prévue

Le Theragun Mini Plus offre une thérapie par percussion de 10 mm scientifiquement prouvée, destinée à accélérer la récupération, optimiser l'échauffement, réduire les courbatures et soulager les douleurs mineures.

2. Contenu de la boîte

- A** Appareil Theragun Mini Plus
- B** Câble de rechargement USB-C
- C** Embout chauffant à percussion
- D** Pochette de transport
- E** Manuel d'instruction

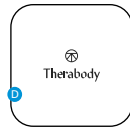


Figure 1. Contenu de la boîte

3. Télécharger l'application mobile Therabody

Grâce à la connectivité à l'application mobile Therabody par Bluetooth, connectez votre appareil pour accéder à des niveaux de vitesse supplémentaires, ajuster les paramètres, suivre la pression appliquée, surveiller l'autonomie de la batterie et suivre des routines guidées étape par étape qui vous aident à tirer le meilleur parti de chaque traitement.

Obtenez des recommandations de récupération personnalisées avec Coach by Therabody, désormais disponibles gratuitement dans l'application mobile Therabody. Recevez des plans de récupération basés sur des données scientifiques, adaptés à vos objectifs, à votre activité quotidienne et aux données de performance issues de dispositifs portables tels que Garmin, Apple Health, Strava ou Google Fit.

Si vous avez déjà téléchargé l'application mobile Therabody, passez à l'étape 3.

1. Téléchargez l'application mobile Therabody depuis l'App Store ou le Play Store.
2. Suivez les instructions à l'écran pour créer un nouveau compte et vérifier votre adresse e-mail.
3. Une fois connecté, suivez les étapes de prise en main pour connecter votre appareil à l'application. Assurez-vous que les paramètres Bluetooth® de votre téléphone sont activés.
4. Sélectionnez « Theragun Mini Plus » comme appareil Therabody lorsque vous y êtes invité(e).
5. Appuyez sur le bouton marche/arrêt de votre appareil et maintenez-le enfoncé pour l'allumer. L'appareil doit être allumé pour être détecté et jumelé à l'application.
6. Sélectionnez « Theragun Mini Plus » pour confirmer la connexion entre l'appareil et l'application.
7. Une fois connecté, vous pouvez personnaliser vos traitements en fonction de vos préférences. Explorez la bibliothèque de routines guidées destinées à soulager la douleur et réduire le stress. Elles vous indiquent exactement quel muscle traiter et quel embout de thérapie utiliser.

4. Familiarisation avec l'appareil

- A** Poignée ergonomique
- B** Bouton d'alimentation et de vitesse
- C** Bouton d'intensité
- D** Indicateur lumineux LED de la batterie
- E** Voyant LED de vitesse
- F** Port de charge USB-C
- G** Embouts de thérapie par percussion interchangeables



Figure 2. Code QR pour télécharger l'application

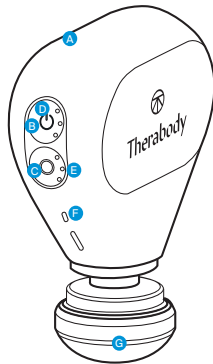


Figure 3. Images/schémas explicatifs

5. Utilisation de l'appareil

1. **Allumer l'appareil.** Appuyez fermement sur le bouton d'alimentation situé sur le côté et maintenez-le enfoncé.
2. **Régler la vitesse.** Appuyez sur le bouton d'alimentation pour basculer entre les trois vitesses (faible, moyenne et élevée). Le voyant LED blanc s'allume en fonction de la vitesse sélectionnée (faible : une lumière, moyenne : deux lumières, élevée : trois lumières). Les paramètres de traitement de votre dernière séance deviendront les paramètres par défaut pour votre prochaine séance en mode Démarrage rapide.
3. **Choisir l'intensité de la température.** Appuyez sur le bouton d'intensité pour alterner entre trois options de température : (faible : une lumière, moyenne : deux lumières, élevée : trois lumières).
4. **Utiliser l'appareil.** Appuyez fermement sur le bouton pour allumer l'appareil. Déplacez-le dans un mouvement de va-et-vient sur les zones à traiter. Exercez une pression légère à modérée selon les besoins. N'appliquez jamais de pression excessive ni aucun niveau de pression susceptible de provoquer des douleurs, une gêne ou de perturber le fonctionnement de l'appareil. Ne commencez pas par exercer de la pression directement sur une zone d'inconfort. Travaillez plutôt lentement autour de la zone pour réduire la tension.
5. **Éteindre l'appareil.** Pour ce faire, appuyez fermement sur le bouton d'alimentation et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que l'appareil s'éteigne.
6. **Verrouiller l'appareil.** Lorsqu'il n'est pas utilisé ou pendant le transport, verrouillez-le pour éviter de l'allumer accidentellement. Appuyez rapidement trois fois sur le bouton pour le verrouiller. Les voyants LED clignoteront successivement pour indiquer que l'appareil est verrouillé. Appuyez à nouveau trois fois sur le bouton pour le déverrouiller. Les voyants LED clignoteront successivement (dans l'autre sens) pour indiquer qu'il est déverrouillé.

6. Embouts de thérapie

L'appareil comprend un embout de thérapie de haute qualité, conçu scientifiquement, pour un traitement ciblé. Il est confortable, hygiénique et n'absorbe pas la transpiration, les lotions ni les huiles.

Fixation	groupe musculaire	Utilisation prévue
 Embout de percussion chauffant Plus	Un traitement complet pour détendre les muscles raides et accélérer la récupération	À utiliser sur tout le corps pour détendre les muscles raides et accélérer la récupération. L'embout de percussion chauffant Plus agit en profondeur sur les muscles en diffusant trois niveaux de chaleur rapide et constante, qui accélère la récupération, optimise l'échauffement, atténue les courbatures et soulage la douleur plus efficacement qu'un massage par percussion seul.

Améliorez votre récupération à l'aide de traitements complémentaires. Le Theragun Mini Plus est compatible avec toute la gamme d'embouts multi-thérapeutiques Plus, notamment les embouts par le froid, de vibration, à micropoint, la balle standard et le triangle, vous permettant ainsi de créer une routine de récupération adaptée à vos besoins spécifiques (embouts vendus séparément).

Fixation	groupe musculaire	Utilisation prévue
Amortisseur Plus (vendu séparément)	Pour les muscles tendres ou sensibles	À utiliser sur les muscles tendres ou sensibles pour réduire les douleurs légères. Profitez d'un soulagement optimal grâce à l'amortisseur. Doté d'une mousse moins dense et d'une base large qui maximise le contact avec le corps, cet embout de thérapie offre un traitement apaisant et à faible impact qui soulage efficacement les douleurs et vous aide à vous sentir au meilleur de votre forme.

Fixation	groupe musculaire	Utilisation prévue
Pouce Plus (vendu séparément)	Pour les points gâchettes et le bas du dos.	À utiliser sur les muscles de la région lombaire et les points gâchette pour soulager les nœuds douloureux. Conçu avec un niveau d'impact plus élevé et une forme qui imite la sensation d'un pouce, cet embout de thérapie offre un traitement dense et ciblé pour les zones les plus tenaces, ce qui le rend idéal pour la thérapie des points gâchette et pour cibler la région lombaire.
Cold Plus (vendu séparément)	Pour les articulations et les muscles	À utiliser sur les articulations et les muscles pour réduire la douleur, le gonflement et l'inflammation. Que vous souffriez de blessures aiguës ou de courbatures, l'embout de thérapie par le froid offre trois niveaux de température scientifiquement prouvés pour réduire les douleurs articulaires et musculaires, l'inflammation et les gonflements.
Vibration Plus (vendu séparément)	Soulage les articulations et les muscles endoloris et sensibles	À utiliser sur les articulations et muscles douloureux et sensibles pour améliorer la circulation et soulager la douleur et les tensions. La thérapie par vibration procure un massage plus doux et plus subtil que la thérapie par percussion, garantissant un confort optimal tout en ciblant la douleur, les courbatures et les tensions dans vos muscles et vos articulations. Pour maintenir des performances optimales et prolonger la durée de vie de votre appareil, il s'éteint automatiquement après 8 minutes d'utilisation avec cet embout de thérapie.
Balle standard Plus (vendu séparément)	Pour les petits et grands groupes musculaires	À utiliser sur tout le corps pour soulager les courbatures et activer les petits et grands groupes musculaires. Cet embout de thérapie offre un traitement de thérapie par percussion plus ciblé avec une surface ferme et plus petite, et un niveau d'impact moyen. Idéale pour une réactivation rapide et un apaisement des courbatures, la balle standard sera votre alliée pendant vos séances d'entraînement, offrant un soulagement efficace tout en vous permettant de rester en mouvement.
Triangle Plus (vendu séparément)	Pour les omoplates et les bandelettes de Maissiat	À utiliser pour masser et détendre les muscles autour des omoplates et des bandelettes de Maissiat. Cet embout de thérapie aide à créer des mouvements de « raclage » et de « drainage » qui imitent des techniques similaires de massage des tissus profonds, améliorant la mobilité et la circulation pour des performances optimales. Avec son bord en forme de triangle et son niveau d'impact moyen, cet embout offre la pression ferme et contrôlée nécessaire pour traiter les reliefs uniques des omoplates et exercer une pression intense sur les zones tendues telles que la bandelette de Maissiat.
Embout à micropoint Plus (vendu séparément)	Pour une circulation ciblée	À utiliser sur des zones musculaires plus petites pour une circulation et un soulagement ciblés. Doté d'une surface compacte et de micropoints thérapeutiques, cet embout de thérapie permet un traitement plus ciblé, stimulant davantage les petites zones musculaires telles que les avant-bras, les mains et la plante des pieds. Pensé pour les zones à problèmes, c'est la solution idéale pour un soulagement musculaire précis.

Comment fixer et retirer un embout de thérapie ?

1. Assurez-vous que l'appareil est hors tension avant de connecter ou de retirer tout embout de thérapie.
2. Insérez l'embout de thérapie dans le bras de l'appareil, serrez l'embout en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre et fixez-le en place.
3. Pour desserrer l'embout de thérapie et le retirer de l'instrument, tournez-le dans le sens contraire des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que vous puissiez le détacher.

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. Il est recommandé de remplacer les embouts si vous commencez à remarquer des signes d'usure. Rendez-vous sur therabody.com

pour découvrir tous les embouts Theragun Plus.



Figure 4. Schéma explicatif des embouts de thérapie

7. Entretien, nettoyage et recharge

Entretien de l'appareil

Les instructions d'entretien suivantes sont importantes pour que votre appareil continue de fonctionner comme prévu. Si vous ne suivez pas ces instructions, votre appareil risque de cesser de fonctionner.

Nettoyage de l'appareil

Lisez attentivement les consignes qui suivent avant de nettoyer l'appareil, afin que cet objet et ses composants fonctionnent aussi longtemps que possible. Pour utiliser l'appareil de la manière la plus hygiénique possible, nettoyez-le après chaque utilisation.

1. Essuyez votre appareil avec un chiffon humide ou une lingette nettoyante sans alcool.
2. Utilisez une nouvelle lingette pour désinfecter la surface en essuyant tous les côtés de haut en bas.

Remarque : Cet appareil n'est pas étanche. Nettoyez-le uniquement l'appareil avec un chiffon humide ou une lingette nettoyante sans alcool. Ne le plongez pas dans l'eau et ne le nettoyez pas sous l'eau courante. Ne le laissez pas entrer en contact avec des substances corrosives, car elles pourraient avoir des effets néfastes sur son fonctionnement et son aspect.

Recharge de l'instrument

1. L'instrument est compatible USB-C et est fourni avec un câble de recharge. Assurez-vous que votre instrument est éteint avant de le recharger.
2. Raccordez l'une des extrémités du câble de recharge au port de recharge USB-C. Raccordez l'autre extrémité du câble de recharge à un adaptateur secteur.
3. Le voyant LED indique l'état de la batterie lorsque l'appareil est allumé ou en charge. Allumez l'appareil pour vérifier l'état de la batterie.
 - Orange clignotant : niveau de batterie faible
 - Bleu clignotant : batterie chargée à 50 %
 - Vert clignotant : batterie chargée à 100 %

L'autonomie de la batterie est limitée à trois heures d'utilisation. Cette durée dépend des embouts de thérapie utilisés et de l'intensité des traitements.

Un adaptateur électrique n'est pas inclus avec cet appareil. Utilisez le câble de charge avec un adaptateur électrique USB-C de 5 à 15 V de tension et d'une puissance de charge d'au moins 5 W. Assurez-vous qu'il provient d'un fabricant certifié et qu'il n'a pas subi de dommages structurels. N'essayez pas d'utiliser l'appareil pendant la recharge.

Rangement et transport de l'instrument

Rangez l'appareil et transportez-le dans sa pochette de transport. Rangez-le dans un endroit frais et sec (température : 0 °C/32 °F – 40 °C/104 °F, humidité relative : <85 % HR). Ne le rangez pas dans un endroit où la température pourrait dépasser 40 °C, comme l'intérieur d'un véhicule ou un emplacement exposé directement à la lumière du soleil. Rechargez la batterie tous les trois mois.

8 Guide de dépannage

FR

SITUATION	CODE D'ERREUR AFFICHÉ	CAUSE POTENTIELLE	SOLUTIONS POTENTIELLES
L'appareil ne s'allume pas.	Les voyants LED orange, bleus et verts du bouton d'alimentation clignotent	La batterie a surchauffé pendant une recharge ou lorsque l'appareil était en cours d'utilisation	Assurez-vous que l'appareil est éteint, retirez-le du chargeur et ne l'utilisez pas pendant 60 minutes. Si le problème persiste toujours après vérification des points précités, il se peut que l'appareil soit endommagé. Contactez Therabody pour obtenir de l'aide. Rendez-vous sur https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html pour savoir comment nous contacter.
	Les 3 voyants LED blancs clignotent 5 fois, puis s'éteignent.	Le moteur a surchauffé	
La percussion fonctionne, mais l'embout de thérapie chauffant ne produit pas de chaleur.	Les voyants LED orange clignotent 5 fois, puis s'éteignent.	L'embout de thérapie chauffant a surchauffé, ou un autre problème s'est produit.	
L'appareil est allumé, mais l'embout de thérapie par le froid ne fonctionne pas.	Les voyants LED bleus clignotent 5 fois, puis s'éteignent.	L'embout de thérapie par le froid a surchauffé, ou un autre problème s'est produit.	
L'appareil est allumé, mais l'embout de vibration ne fonctionne pas.	Les voyants LED verts clignotent 5 fois, puis s'éteignent.	L'embout de vibration a surchauffé, ou un autre problème s'est produit.	

8. Dépannage

SITUATION	CODE D'ERREUR AFFICHÉ	CAUSES POTENTIELLES	SOLUTIONS POTENTIELLES
L'appareil s'éteint automatiquement.	N/A	Le niveau de la batterie est faible.	Recharger l'appareil Si le problème persiste toujours après vérification des points précités, il se peut que l'appareil soit endommagé. Contactez Therabody pour obtenir de l'aide. Rendez-vous sur https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html pour savoir comment nous contacter.
L'appareil ne s'allume pas.	N/A		
L'appareil s'éteint en cours d'utilisation ou le moteur à vibrations ne se met pas en marche.	N/A	Recharger l'appareil Le moteur ou le raccord peuvent avoir été endommagés.	Chargez complètement l'appareil, débranchez le câble de chargement et appuyez sur le bouton d'alimentation pendant 3 secondes. Si le problème persiste toujours après vérification des points précités, il se peut que l'appareil soit endommagé. Contactez Therabody pour obtenir de l'aide. Rendez-vous sur https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html pour savoir comment nous contacter.
Impossible de charger la batterie	N/A	La température ambiante peut être trop élevée ou trop basse. La batterie peut être défectueuse. Le câble de chargement peut être défectueux.	Chargez l'appareil lorsque la température ambiante est comprise entre 5 °C et 35 °C. Essayez d'utiliser un autre câble USB-C et un autre adaptateur Si le problème persiste toujours après vérification des points précités, il se peut que l'appareil soit endommagé. Contactez Therabody pour obtenir de l'aide. Rendez-vous sur https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html pour savoir comment nous contacter.

Mises en garde et conseils (Précautions et contre-indications)

Informations générales

Les produits Therabody sont conçus pour stimuler la santé et le bien-être en tirant parti des capacités naturelles du corps. Therabody offre un éventail de produits qui, en s'appuyant sur la science et la technologie, permettent à leurs utilisateurs de profiter des bienfaits thérapeutiques de divers phénomènes naturels. Ces produits sont destinés à répondre aussi bien aux besoins qu'aux préférences de chacun. Dans certains cas, il est conseillé de modifier la façon dont un appareil est utilisé (précautions). Dans d'autres, il est préférable de ne pas utiliser certains appareils (contre-indications). Lisez les informations de sécurité suivantes sur le Theragun Mini Plus dans leur intégralité avant toute utilisation.

Informations importantes en matière de sécurité

Utilisation générale de l'appareil

Lisez l'intégralité des mises en garde et des conseils avant d'utiliser le produit.

Cet appareil a été conçu pour être utilisé par des personnes en bonne santé. Cet appareil est contre-indiqué et ne doit pas être utilisé par ou sur toute personne ayant des antécédents d'épilepsie, de crises d'épilepsie ou de cardiopathie.

L'usage de ce produit est déconseillé à toute personne porteuse d'un implant électronique (comme un stimulateur cardiaque) ou souffrant d'une arythmie cardiaque, de tumeurs ou d'épisodes aigus d'une maladie inflammatoire. L'usage de ce produit est également déconseillé aux personnes souffrant d'artériosclérose ou de thromboses ainsi qu'aux personnes porteuses d'implants dans la région du corps visée par le traitement.

Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser ce produit. Cessez immédiatement de l'utiliser au premier signe d'inconfort. Si vous avez des problèmes de santé, veuillez consulter votre médecin avant toute utilisation.

Sécurité, précautions et contre-indications

Ces recommandations s'appuient sur la consultation d'experts médicaux et de recherches publiées en matière de précautions et de contre-indications à la date d'impression. Pour toute information supplémentaire, veuillez consulter la page suivante : <https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>.

Précautions :

Une attention particulière est requise dans ces circonstances et vous devrez peut-être modifier votre utilisation de l'appareil. Consultez un professionnel de la santé si vous avez ou soupçonnez l'une des conditions suivantes ou si vous avez des questions.

- Hypertension (contrôlée)
- Ostéopénie
- Ostéoporose
- Grossesse
- Diabète
- Veines variqueuses
- Proéminences ou régions osseuses
- Sensations anormales (par exemple, engourdissement)
- Sensibilité à la pression
- Chirurgie ou blessure récentes
- Scoliose ou déformation de la colonne
- Médicaments susceptibles d'altérer les sensations

Contre-indications :

Voici les circonstances dans lesquelles les risques peuvent l'emporter sur les bienfaits. Consultez un professionnel de santé avant utilisation.

- Éruptions cutanées, plaies ouvertes, ampoules, inflammation locale des tissus, contusions ou tumeurs.
- Thrombose veineuse profonde, ostéomyélite
- Fracture osseuse ou myosite ossifiante

- Hypertension (non contrôlée)
- Maladie cardiaque, hépatique ou rénale aiguë ou grave
- Affections neurologiques entraînant une perte ou une altération des sensations
- Application directe sur le visage, la gorge ou les organes génitaux
- Troubles de la coagulation
- Chirurgie ou blessure récente
- Troubles du tissu conjonctif
- Insuffisance ou maladie vasculaire périphérique
- Médicaments qui fluidifient le sang ou altèrent les sensations
- Pression directe sur le site chirurgical ou le matériel
- Pression directe sur les yeux ou la gorge
- Sensation de gêne ou douleur extrême
- Scoliose ou déformation de la colonne sévères
- Pacemaker, ICD, ou antécédents d'embolie
- Allergie à l'un des matériaux présents dans l'instrument : plastique, silicone, aluminium, acier inoxydable, alliage à base de cuivre, peinture

Garantie limitée et service à la clientèle

Pour connaître toutes les informations relatives à la garantie, veuillez consulter la page www.Therabody.com/warranty. Les clients qui ont besoin d'une assistance pour utiliser les appareils doivent se rendre sur <https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html> pour connaître les méthodes de contact disponibles.

Enregistré auprès de la FDA

Garantie limitée uniquement en cas d'achat auprès d'un détaillant autorisé

© 2025 Therabody™, Inc. Tous droits réservés.

Brevets sur www.therabody.com/patents

Fabriqué et distribué par :

Therabody, Inc

1640 S Sepulveda, Suite 300

Los Angeles, CA 90025

États-Unis

Therabody International Limited

5th floor, 40 Mespil Road,

DO4C2N4 Dublin, Irlande

Therabody UK Limited

Portsoken House 155-157

The Minorities, London,

Royaume-Uni, EC3N 1LJ

Informations sur la batterie de l'appareil - UE

Poids : 113 g

Capacité : 2 000 mAh

La chimie : batterie lithium-ion

Therabody China Limited

地址：上海市浦东新区沪南路2218号西楼18层

MISES EN GARDE SUR L'UNITÉ

LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS ET MISES EN GARDE FIGURANT DANS CE MANUEL, SUR LE CHARGEUR ET SUR L'APPAREIL AVANT D'UTILISER OU DE RECHARGER L'APPAREIL ET SES ACCESSOIRES.

Lors de l'utilisation de l'appareil, les précautions suivantes doivent toujours être respectées :

1. **UTILISEZ UNIQUEMENT EN SUIVANT LES INSTRUCTIONS.** Utilisez uniquement les accessoires et les pièces de rechange recommandés par Therabody. Cet appareil n'est pas destiné à diagnostiquer, atténuer ou traiter des maladies. Il s'agit d'un appareil mécanique à la conception avancée qui contient des composants électriques. Tout usage ou entretien inadéquat de ce produit ou de ses accessoires entraîne des risques d'incendie, d'électrocution et de blessures. Le fait de ne pas utiliser et entretenir l'appareil et les accessoires correspondants

conformément aux instructions de ce manuel annulera la garantie et pourrait endommager le produit ou provoquer des blessures physiques. Le dispositif est destiné à une utilisation commerciale ou domestique. Theragun Mini Plus ha sido diseñado para sesiones de recuperación rápidas y efectivas mientras te desplazas. Para optimizar el rendimiento y la vida útil de tu dispositivo, este se apagará automáticamente después de 8 minutos cuando utilices el accesorio Vibration Plus (se venden por separado).

2. **NE CONVIENT PAS AUX ENFANTS.** L'appareil n'est pas destiné à être utilisé par de jeunes enfants ou des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles sont réduites, ou qui manquent d'expérience ou de connaissances, à moins qu'elles n'aient reçu des instructions ou une supervision de la part d'une personne responsable de leur sécurité. L'appareil n'est pas un jouet. Ne jouez pas avec ses composants électriques, ne les pliez pas et ne les tirez pas. Expliquez aux enfants de ne pas jouer avec l'appareil ou ses accessoires. L'utilisation de cet appareil par des personnes de moins de 18 ans doit se faire sous la surveillance d'un adulte.
3. **RECHARGEMENT.** Si l'appareil ne s'allume pas ou si le voyant de la batterie indique un niveau de faible, veuillez le recharger avant la première utilisation. Chargez la batterie à l'aide du câble USB-C (inclus). Lorsque vous utilisez le câble de charge (inclus), assurez-vous que son connecteur USB-C est complètement inséré dans un adaptateur secteur compatible avant de brancher l'adaptateur sur une prise de courant. Vous pouvez également charger la batterie à l'aide de câbles tiers conformes à l'USB-C, aux réglementations nationales applicables et aux normes de sécurité internationales et régionales. D'autres adaptateurs peuvent ne pas répondre aux normes de sécurité applicables et la charge avec de tels adaptateurs peut présenter un risque de mort ou de blessure. Ne forcez pas. Rechargez complètement l'appareil au moins une fois tous les six mois pour éviter d'endommager l'appareil et la batterie. Débranchez l'adaptateur secteur et le câble de charge en cas d'inutilisation.
4. **NE PAS SURCHARGER.** Ne laissez pas l'appareil connecté à l'adaptateur secteur pendant plus d'une heure après une charge complète. La batterie comporte un système de protection permettant d'éviter les risques de surcharge. Cependant, la surcharge réduit son autonomie au fil du temps.
5. **LIEUX DE RECHARGE.** Assurez-vous que le voyant LED de la batterie est ÉTEINT avant de mettre votre appareil en charge. Insérez le câble USB-C dans le port (derrière le bouton marche/arrêt) pour charger l'appareil. N'essayez pas d'utiliser l'appareil pendant qu'il charge. Évitez tout contact cutané avec le connecteur USB-C lorsqu'il est branché à une source d'alimentation, car cela pourrait causer de l'inconfort ou des blessures. Ne dormez pas et ne vous asseyez pas sur le connecteur USB-C. Cet appareil doit être rechargé dans un endroit sec et bien aéré situé à l'intérieur d'un bâtiment. Ne pas charger l'appareil à l'extérieur, dans une salle de bains ou à moins de 3,1 mètres d'une baignoire ou d'une piscine. N'utilisez pas cet appareil ni son chargeur sur une surface mouillée et n'exposez pas le chargeur à l'humidité, à la pluie ou à la neige. N'utilisez pas l'appareil ou son chargeur compatible dans une atmosphère explosive (émanations gazeuses, poussières, grains, poudres métalliques ou matériaux inflammables). Cela pourrait provoquer des étincelles, voire un incendie.
6. **DÉBRANCHEMENT DU CHARGEUR.** Tirez sur la prise et non sur le cordon, afin d'éviter d'endommager la prise ou le cordon. Ne tenez jamais le chargeur par son cordon. Conservez le cordon à l'écart de la chaleur, de toute huile et de tout objet aux arêtes tranchantes. Ne tirez pas sur le cordon du chargeur et ne soumettez pas

ce cordon à une tension mécanique excessive. Ne manipulez pas le chargeur, ses bornes ou votre appareil avec les mains mouillées. Débranchez toujours l'appareil de la prise d'alimentation électrique immédiatement après l'utilisation et avant le nettoyage. Rangez-le pour vous assurer qu'il n'est pas piétiné, qu'on ne trébuche pas dessus ou qu'il n'est pas soumis à d'autres formes de dommages. N'utilisez pas d'adaptateur électrique ou de câble de recharge qui aurait subi un choc violent, qui serait tombé, qui aurait été écrasé ou qui aurait été endommagé de quelque manière que ce soit. Pour un stockage de longue durée, assurez-vous que la batterie soit complètement rechargée.

7. **NE PAS ÉCRASER, FAIRE TOMBER OU ENDOMMAGER L'APPAREIL OU SON CHARGEUR.** N'utilisez pas d'adaptateur électrique ou de câble de recharge qui aurait subi un choc violent, qui serait tombé, qui aurait été écrasé ou qui aurait été endommagé de quelque manière que ce soit. Ne percez pas et n'endommagez pas l'appareil. Une perforation de l'appareil peut entraîner des dysfonctionnements.
8. **ENTRETIEN DE L'ADAPTATEUR ÉLECTRIQUE ET DU CÂBLE DE RECHARGE.** Débranchez l'adaptateur secteur et le câble de chargement lorsqu'ils ne sont pas utilisés. Tirez sur la prise, et non sur le câble, pour éviter d'endommager la prise ou le câble. Rangez-le pour vous assurer qu'il n'est pas piétiné, qu'on ne trébuche pas dessus ou qu'il n'est pas soumis à d'autres formes de dommages. Tenez-le à l'écart des surfaces chaudes, huileuses ou de rebords tranchants. N'utilisez pas l'appareil en cas de dommages au niveau du câble ou de la prise, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé sur le sol ou dans l'eau ou s'il est endommagé. Ne tirez pas sur le câble du chargeur et ne le soumettez pas à une tension excessive. Ne manipulez pas le câble si vous avez les mains mouillées. Pour un stockage de longue durée, assurez-vous que la batterie est complètement rechargée. Therabody n'est pas responsable des dommages pouvant survenir en raison de l'utilisation de chargeurs tiers.
9. **UTILISATION.** Cessez d'utiliser l'appareil si vous ressentez des douleurs aiguës. Assurez-vous que le voyant d'état de la batterie est ÉTEINT lorsque l'appareil n'est pas utilisé. Lorsque l'appareil est en cours d'utilisation, tenez-le uniquement dans vos mains.
10. **NE PAS UTILISER SOUS UNE COUVERTURE OU UN OREILLER.** Une surchauffe peut se produire et provoquer un incendie, une décharge électrique ou une blessure.
11. **RÉPARATIONS.** N'utilisez pas l'appareil s'il fonctionne mal, s'il a reçu un choc violent, s'il est tombé par terre ou dans l'eau, ou s'il a été endommagé ou laissé à l'extérieur. Ne tentez de réparer ou de démonter l'appareil afin d'éviter tout risque de décharge électrique ou d'incendie.
12. **ENTRETIEN DE L'APPAREIL.** Manipulez l'appareil avec précaution. Il contient des composants électroniques qui peuvent être endommagés en cas de chute, de brûlure, de perforation ou d'écrasement. Ne le démontez pas et n'essayez pas de le réparer vous-même. Le démontage de l'appareil peut l'endommager, nuire à son étanchéité et provoquer des blessures. Si l'appareil est endommagé ou en cas de dysfonctionnement, contactez le service client Therabody™. N'utilisez jamais un appareil endommagé, par exemple en cas d'infiltration d'eau, car vous risquez de vous blesser. Évitez toute exposition importante à la poussière ou au sable.
13. **CONSIGNES DE NETTOYAGE.** Inspectez visuellement l'appareil pour détecter tout signe évident d'accumulation de saleté. Essayez votre appareil avec un chiffon humide ou une lingette nettoyante sans alcool. Une fois nettoyé, laissez-le sécher complètement avant de le ranger ou de l'utiliser à nouveau. Un appareil correctement nettoyé

ne doit présenter aucun signe visible de saleté ou d'humidité. Remarque : ce produit n'est pas étanche. Nettoyez-le uniquement avec un chiffon humide ou une lingette nettoyante sans alcool. Ne le plongez pas dans l'eau et ne le nettoyez pas sous l'eau courante. Ne le laissez pas entrer en contact avec des substances corrosives, car elles pourraient endommager son fonctionnement et son aspect.

14. **NE PAS DÉMONTER.** Le mauvais désassemblage ou réassemblage peut causer un risque de décharge électrique, d'incendie ou d'exposition aux produits chimiques de la batterie. La garantie est nulle si les batteries, le chargeur ou l'appareil sont démontés ou si l'un des composants est retiré.
15. **RANGEMENT DE L'APPAREIL ET DU CÂBLE DE RECHARGE.** Rangez-les dans un endroit frais et sec. Ne rechargez l'appareil qu'à une température ambiante comprise entre 0 °C et 40 °C. Ne rangez pas l'appareil ni son câble de recharge dans un endroit où la température peut dépasser 70 °C, par exemple en plein soleil, dans un véhicule ou dans un bâtiment en tôle en été. Rechargez la batterie tous les trois mois.

Veuillez scanner le code QR pour obtenir une copie de la déclaration de conformité en application du règlement (UE) 2019/1020.



ENTRETIEN. Signification des symboles :

No.	Image	Explications	Emplacement de l'étiquette
1		Label CE	Sur l'étiquette de classe
2		Veuillez lire le manuel d'utilisation avant tout usage.	Dans l'emballage
3		Collecte séparée des équipements électriques et électroniques usagés. Remarque : pour plus d'informations sur la mise au rebut de l'équipement, de ses pièces et accessoires, veuillez contacter votre distributeur local.	Sur l'étiquette de classe
4	IP22	Classification IP : Premier chiffre 2 : Présence d'un dispositif de protection contre l'accès aux parties dangereuses avec un doigt et avec le doigt d'épreuve articulé de 12 mm de diamètre et de 80 mm de longueur ; présence d'un dégagement adéquat devant les parties dangereuses ; présence d'un dispositif de protection contre les corps étrangers solides de 12,5 mm de diamètre et plus.	Sur l'étiquette de classe
5		Marque de conformité réglementaire	Sur l'étiquette de classe et l'emballage
6		Pièce catégorisée comme étant de type BF	Sur l'étiquette de classe
7		Information en rapport au fabricant	Sur l'étiquette de classe
8	UK CA	Marque UKCA pour le Royaume-Uni	Sur l'étiquette de classe
9		Bluetooth	Sur l'emballage
10	IC	IC Canada	Sur l'étiquette de classe
11		Identification unique des dispositifs (IUD)	Sur l'étiquette de classe et l'emballage
12		Date de fabrication	Sur l'étiquette de classe

Directive et déclaration du fabricant : émissions électromagnétiques

Le **Theragun Mini Plus** est destiné à être utilisé dans l'environnement électromagnétique correspondant à la description ci-dessous. Il appartient au client ou à l'utilisateur du **Theragun Mini Plus** de s'assurer qu'il est utilisé dans un tel environnement.

TEST D'ÉMISSION	CONFORMITÉ	ENVIRONNEMENT ÉLECTROMAGNÉTIQUE : DIRECTIVES
Émissions RF CISPR 11	Groupe 1	Le Theragun Mini Plus utilise l'énergie RF uniquement pour sa fonction interne. Ses émissions RF sont très faibles et ne sont pas susceptibles de provoquer d'interférences dans les équipements électroniques à proximité.
Émissions RF CISPR 11	Classe B	
Émissions harmoniques CEI 61000-3-2	Non applicable	
Fonction de tension/émissions de scintillement CEI 61000-3-3	Non applicable	

CONSEILS ET DÉCLARATION DU FABRICANT AU SUJET DE L'IMMUNITÉ ÉLECTROMAGNÉTIQUE (POUR TOUS LES ÉQUIPEMENTS ET SYSTÈMES)

Directives et déclaration du fabricant : immunité électromagnétique

Le **Theragun Mini Plus** est destiné à être utilisé dans l'environnement électromagnétique correspondant à la description ci-dessous. Il appartient au client ou à l'utilisateur du **Theragun Mini Plus** de s'assurer qu'il est utilisé dans un tel environnement.

TEST D'IMMUNITÉ	NIVEAU D'ESSAI CEI 60601	NIVEAU DE CONFORMITÉ	ENVIRONNEMENT ÉLECTROMAGNÉTIQUE : DIRECTIVES
Décharge électrostatique (ESD) CEI 61000-4-2	Contact ± 8 kV ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV air	Contact ± 8 kV Air ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV	Les sols doivent être en bois, en béton ou en carreaux de céramique. Si les sols sont recouverts d'un matériau synthétique, l'humidité relative doit être d'au moins 30 %.
Transitoire électrostatique/éclatement CEI 61000-4-4	± 2 kV pour les lignes d'alimentation électrique ± 1 kV pour les lignes d'entrée/sortie	N/A	La qualité de l'alimentation secteur doit être celle d'un environnement commercial ou hospitalier type.
Surcharge CEI 61000-4-5	± 1 kV mode différentiel ± 2 kV mode commun	N/A	La qualité de l'alimentation secteur doit être celle d'un environnement commercial ou hospitalier type.
Baisses de tension, brèves interruptions et variations de tension sur les lignes d'entrée d'alimentation CEI 61000-4-11	0 % UT ; 0,5 cycle g) A 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° et 315°. 0 % UT ; 1 cycle et 70 % UT ; 25/30 cycles Monophasé : à 0° 0 % UT ; cycle 250/300 0 % UT ; cycle 250/300	N/A	La qualité de l'alimentation secteur doit être celle d'un environnement commercial ou domestique ordinaire. Si l'utilisateur du Theragun Mini Plus nécessite un fonctionnement continu pendant les coupures de courant, il est recommandé d'alimenter le Theragun Mini Plus à partir d'une source d'alimentation ininterrompue ou d'une batterie.
Champ magnétique de fréquence d'alimentation (50/60Hz) CEI 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Les champs magnétiques à la fréquence du réseau doivent être à des niveaux caractéristiques d'un emplacement type dans un environnement commercial ou hospitalier type.

REMARQUE U_T est la tension secteur CA avant l'application du niveau de test.

Conseils et déclaration du fabricant au sujet de l'immunité électromagnétique de l'ÉQUIPEMENT et du SYSTÈME

Directives et déclaration du fabricant : immunité électromagnétique

Le **Theragun Mini Plus** est destiné à être utilisé dans l'environnement électromagnétique correspondant à la description ci-dessous. Il appartient au client ou à l'utilisateur du **Theragun Mini Plus** de s'assurer qu'il est utilisé dans un tel environnement.

TEST D'IMMUNITÉ	NIVEAU D'ESSAI CEI 60601	NIVEAU DE CONFORMITÉ	ENVIRONNEMENT ÉLECTROMAGNÉTIQUE : DIRECTIVES
RF par conduction	3 Vrms	N/A	Les appareils de communication RF portables et mobiles ne doivent pas être utilisés plus près des différentes parties du Theragun Mini Plus, câbles compris, que la distance d'éloignement recommandée et calculée à partir de l'équation applicable à la fréquence de l'émetteur : $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$ 80 MHz à 800 MHz $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[\frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P}$ 800 MHz à 2,7 GHz $d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$ où p est la puissance de sortie maximale de l'émetteur en watts (W) selon le fabricant de l'émetteur et d la distance de séparation recommandée en mètres (m).^b Les intensités de champ des émetteurs RF fixes, telles que déterminées par une étude électromagnétique du site,^a doivent être inférieures au niveau de conformité dans chaque gamme de fréquences.^b Des interférences peuvent se produire à proximité d'équipements marqués du symbole suivant : 
CEI 61000-4-6	150 kHz à 80 MHz	10 V/m	
RF rayonnée	6 V dans les bandes ISM et radioamateur entre 0,15 MHz et 80 MHz	80 MHz à 2,7 GHz	
CEI 61000-4-3	10 V/m	385 MHz-5785 MHz	
	80 MHz à 2,7 GHz	Spécifications de test concernant l'immunité des ports du boîtier aux équipements de communication sans fil RF (Reportez-vous au tableau 9 de la norme IEC 60601-1-2:2014)	

REMARQUE 1 À 80 MHz et 800 MHz, la plage de fréquences la plus élevée s'applique. REMARQUE 2 Ces directives peuvent ne pas s'appliquer à toutes les situations. L'électromagnétisme est affecté par l'absorption et la réflexion des structures, des objets et des personnes.

- a Les bandes ISM (industrielles, scientifiques et médicales) comprises entre 150 kHz et 80 MHz sont de 6,765 MHz à 6,795 MHz ; 13,553 MHz à 13,567 MHz ; 26,957 MHz à 27,283 MHz et 40,66 MHz à 40,70 MHz. Les bandes radio amateur entre 0,15 MHz et 80 MHz sont de 1,8 MHz à 2,0 MHz, 3,5 MHz à 4,0 MHz, 5,3 MHz à 5,4 MHz, 7 MHz à 7,3 MHz, 10,1 MHz à 10,15 MHz, 14 MHz à 14,2 MHz, 18,07 MHz à 18,17 MHz, 21,0 MHz à 21,4 MHz, 24,89 MHz à 24,99 MHz, 28,0 MHz à 29,7 MHz et 50,0 MHz à 54,0 MHz.
- b Les intensités de champ des émetteurs fixes, tels que les stations de base pour les téléphones radio (cellulaires/sans fil) et les radios mobiles terrestres, les radio amateur, les émissions de radio et les émissions de TV ne peuvent être prédites théoriquement avec précision. Pour déterminer l'environnement électromagnétique dû aux émetteurs RF fixes, une étude électromagnétique du site doit être envisagée. Si l'intensité du champ mesurée à l'endroit où l'appareil est utilisé dépasse le niveau de conformité RF applicable ci-dessus, le **Theragun Mini Plus** doit être examiné pour vérifier qu'il fonctionne normalement. Si un fonctionnement anormal est observé, des mesures supplémentaires peuvent être nécessaires, comme la réorientation ou le déplacement du **Theragun Mini Plus**.
- c Sur la plage de fréquences 150 kHz à 80 MHz, les valeurs de champ doivent être inférieures à 3V/m.

FR

Distances de séparation recommandées entre l'équipement de communication RF portable et mobile et l'EQUIPEMENT ou SYSTÈME

Distances de séparation recommandées entre les équipements de communication RF portables et mobiles et le Theragun Mini Plus

Le **Theragun Mini Plus** est destiné à être utilisé dans un environnement électromagnétique dans lequel les perturbations RF rayonnées sont maîtrisées. Nos clients et les utilisateurs du **Theragun Mini Plus** peuvent contribuer à prévenir les interférences électromagnétiques. Pour ce faire, il convient de maintenir une distance minimale entre les équipements de communication RF portables et mobiles (les émetteurs) et le **Theragun Mini Plus**. Suivez les recommandations ci-dessous, en fonction de la puissance maximale de sortie de l'équipement de communication concerné.

Maximum nominal sortie de l'émetteur mec.	Distance d'éloignement en fonction de la fréquence de l'émetteur (m)			
	150 kHz à 80 MHz en dehors des bandes ISM et radioamateur $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	150 kHz à 80 MHz dans les bandes ISM et radio amateur $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	80 MHz à 800 MHz $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	80 MHz à 800 MHz $d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0.01	0.12	0,20	0,035	0,07
0.1	0.38	0,63	0,11	0,22
1	1.2	2,00	0,35	0,70
10	3.8	6,32	1,10	2,21
100	12	20,00	35	70

Pour les émetteurs dont la puissance de sortie nominale maximale n'est pas indiquée ci-dessus, la distance d'éloignement recommandée en mètres (m) peut être estimée à l'aide de l'équation applicable à la fréquence de l'émetteur, où P est la puissance de sortie nominale maximale de l'émetteur en watts (W) selon le fabricant de l'émetteur.

REMARQUE 1 : À 80 MHz et 800 MHz, la distance d'éloignement pour la plage de fréquence la plus élevée s'applique.

REMARQUE 2 Ces directives peuvent ne pas s'appliquer à toutes les situations. La propagation électromagnétique est affectée par l'absorption et la réflexion des structures, des objets et des personnes.

Scopri Theragun Mini Plus



Riscaldante a percussione

Sfrutta il trattamento completo per sciogliere le rigidità muscolari, attenuare il dolore muscolare e accelerare il recupero, grazie a 3 livelli di calore regolabili.

Guida rapida

1. Per accendere il dispositivo, tieni premuto il pulsante di accensione.
2. Premi di nuovo il pulsante di accensione per passare da una velocità all'altra (bassa, media e alta).
3. Premi il pulsante dell'intensità per alternare tra le tre opzioni di temperatura: bassa, media e alta.
4. Per spegnere il dispositivo, tieni premuto il pulsante di accensione.
5. Premi rapidamente il pulsante di accensione tre volte per attivare/disattivare il blocco da viaggio.



Scansiona il codice per accedere al manuale utente completo e scaricare l'app Therabody.



Effettua un upgrade del tuo dispositivo con ancora più trattamenti, per creare una routine di recupero specifica per le tue esigenze personali. Prova la testina per la terapia del freddo, progettata per trattare le lesioni e ridurre l'infiammazione, e la testina per la terapia a vibrazione progettata per trattare le articolazioni doloranti e le aree sensibili (entrambe vendute separatamente).

Theragun Mini Plus

1. Descrizione del prodotto

Theragun Mini Plus è l'unico Theragun da viaggio potenziato con calore, che combina un potente massaggio a percussione con una testina riscaldante, per un calore costante e rapido fino a 55 °C. I semplici comandi a due pulsanti consentono di alternare tra tre velocità di massaggio e tre livelli di intensità del calore, mentre l'impugnatura ergonomica arrotondata garantisce una presa salda e confortevole per mani di qualsiasi dimensione. Compatto e leggero, Theragun Mini Plus è progettato per il recupero ovunque tu sia.

Uso previsto

Theragun Mini Plus offre una terapia a percussione da 10 mm scientificamente comprovata, concepita per accelerare il recupero, ottimizzare il riscaldamento, ridurre il dolore muscolare e alleviare dolori di lieve entità.

1. Contenuto della confezione

- A** Dispositivo Theragun Mini Plus
- B** Cavo di ricarica USB-C
- C** Testina riscaldante a percussione
- D** Custodia da viaggio
- E** Manuale di istruzioni

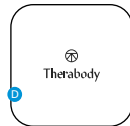


Figura 1. Contenuto della confezione:

3. Scaricare l'app Therabody

Con la connettività Bluetooth all'app Therabody, puoi collegare il dispositivo per accedere a livelli di velocità aggiuntivi, regolare le impostazioni, tenere traccia della pressione applicata, monitorare l'autonomia della batteria e seguire routine guidate passo a passo che ti aiuteranno a ottenere il massimo da ogni trattamento.

Ottieni consigli di recupero personalizzati con Coach by Therabody, ora disponibile gratuitamente nell'app Therabody. Ricevi piani di recupero supportati dalla scienza, personalizzati per i tuoi obiettivi, l'attività quotidiana e i dati sulle prestazioni da dispositivi indossabili come Garmin, Apple Health, Strava o Google Fit.

Se si dispone dell'app Therabody, andare al passaggio 3.

1. Scarica l'app Therabody dall'App Store o dal Play Store.
2. Segui le istruzioni nell'app per creare un nuovo account e verificare la tua e-mail.
3. Dopo aver effettuato l'accesso, seguire i passaggi di onboarding per connettere il dispositivo all'app. Verificare che le impostazioni Bluetooth del proprio telefono siano abilitate.
4. Selezionare "Theragun Mini Plus" come dispositivo Therabody quando richiesto.
5. Premi e tieni premuto il pulsante di alimentazione sul dispositivo per accenderlo. Il dispositivo deve essere acceso per individuare e associare l'app.
6. Seleziona «Theragun Mini Plus» per confermare la connessione tra il dispositivo e l'app.
7. Una volta connesso, è possibile personalizzare i trattamenti in base alle proprie esigenze. Le numerose routine guidate per alleviare il dolore e lo stress mostrano esattamente quale muscolo trattare e quale testina utilizzare.

4. Introduzione al dispositivo

- A** Impugnatura ergonomica
- B** Pulsante di accensione e velocità
- C** Pulsante dell'intensità
- D** Indicatore LED della batteria
- E** Indicatore luminoso LED della velocità
- V** Porta di ricarica USB-C
- G** Testine a percussione intercambiabili



Figura 2. Codice QR per scaricare l'app

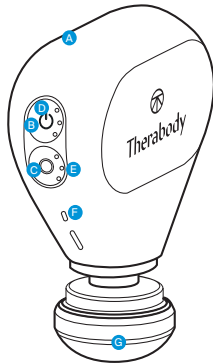


Figura 3. Immagini/diagrammi corrispondenti del dispositivo

5. Uso del dispositivo

1. **Accendere il dispositivo.** Per accendere il dispositivo, tenere premuto il pulsante posto sul lato sinistro.
2. **Scegliere la velocità del trattamento.** Premere il pulsante di accensione per alternare tra le tre velocità (bassa, media e alta). L'indicatore di velocità a LED bianco si illuminerà in base alla velocità selezionata (bassa: 1 luce, media: 2 luci, alta: 3 luci). In caso di avvio rapido, l'impostazione del trattamento utilizzata nell'ultima sessione diventerà quella predefinita per la sessione successiva.
3. **Scegliere l'intensità della temperatura.** Premere il pulsante dell'intensità per scorrere tra tre opzioni di temperatura: (bassa: 1 luce, media: 2 luci, alta: 3 luci).
4. **Usare il dispositivo.** Spostare il dispositivo avanti e indietro tra le aree di trattamento previste. Applicare una pressione da lieve a moderata, a seconda della necessità. Non applicare mai una pressione eccessiva o un livello di pressione che provochi dolore, fastidio o impedisca il normale funzionamento del dispositivo. Non iniziare facendo pressione direttamente su un'area in cui si avverte disagio. Lavorare lentamente intorno all'area per ridurre la tensione.
5. **Spegnimento del dispositivo.** Per spegnere il dispositivo, premere e tenere premuto il pulsante di accensione finché il dispositivo non si spegne.
6. **Bloccare il dispositivo.** Quando non è in uso o durante il trasporto, bloccare il dispositivo per evitare che si accenda accidentalmente. Premere rapidamente tre volte il pulsante di accensione per avviare la funzione di blocco. Ciascuna luce LED lampeggerà in sequenza per indicare che il dispositivo è bloccato. Premere rapidamente il pulsante tre volte di nuovo per sbloccare. Ciascuna luce LED lampeggerà in sequenza (nella direzione opposta) per indicare che il dispositivo è sbloccato.

6. Testine

Il dispositivo include una testina di alta qualità, scientificamente progettata per un trattamento mirato. È comodo, igienico e non assorbe sudore, lozioni o oli.

Attacco	gruppo muscolare	Uso previsto
	Testina riscaldante a percussione Plus	Tattamento integrale per sciogliere la rigidità muscolare e accelerare il recupero
		Da usare su tutto il corpo per sciogliere i muscoli rigidi e velocizzare il recupero. La testina riscaldante a percussione Plus agisce in profondità sui muscoli, erogando 3 livelli di calore rapido e costante per accelerare il recupero, ottimizzare il riscaldamento, ridurre il dolore muscolare e alleviare l'indolenzimento più velocemente e con maggiore efficacia rispetto al solo massaggio a percussione.

Miglioramento del recupero con un numero ancora maggiore di trattamenti: Theragun Mini Plus è compatibile con la linea completa di testine multiterapia Plus, tra cui le testine per la terapia a freddo e la vibroterapia, e le testine Standard Ball, Wedge e Micro-point. Questa compatibilità consente permettendo di creare una routine di recupero su misura per le proprie esigenze specifiche (gli accessori sono venduti separatamente).

Attacco	gruppo muscolare	Uso previsto
Dampener Plus (venduta separatamente)	Per muscoli delicati o sensibili	Per l'uso su muscoli delicati o sensibili, per ridurre dolori e indolenzimenti di lieve entità. la testina Dampener offre un sollievo all'insegna del comfort. Realizzata in materiale espanso a bassa densità, presenta un'ampia base che massimizza il contatto con il corpo, e offre un trattamento lenitivo e a basso impatto per ridurre efficacemente i dolori e donare subito una sensazione di benessere.

Attacco	gruppo muscolare	Uso previsto
Thumb Plus (venduta separatamente)	Terapia per i trigger point e la zona lombare	Per l'uso sui muscoli della parte bassa della schiena e sui punti di attivazione per alleviare i nodi dolorosi. Progettata con un livello di impatto più elevato e una forma che imita la sensazione di un vero e proprio pollice, la testina Thumb offre un trattamento denso e mirato per le aree più ostinate, cosa che la rende ideale per la terapia dei punti di attivazione e per la parte bassa della schiena.
Cold Plus (venduta separatamente)	Per articolazioni e muscoli	Per l'uso su articolazioni e muscoli per ridurre dolore, gonfiore e infiammazione. Se si cerca di lenire lesioni acute o muscoli indolenziti, la testina a freddo utilizza 3 livelli di temperatura per la terapia del freddo, per ridurre dolore, infiammazione e gonfiore di articolazioni e muscoli.
Vibrazione Plus (venduta separatamente)	Allevia articolazioni e muscoli doloranti e sensibili	Per l'uso su articolazioni e muscoli sensibili e doloranti per migliorare la circolazione e alleviare l'indolenzimento e la tensione. La terapia a vibrazione offre una tipologia di massaggio più delicata rispetto alla terapia a percussione, garantendo il massimo comfort mentre si combattono efficacemente dolore, indolenzimento e tensioni nei muscoli e nelle articolazioni. Per ottimizzare le prestazioni e la longevità del dispositivo, questo si spegnerà automaticamente dopo 8 minuti quando si utilizza la testina.
Standard Ball Plus (venduta separatamente)	Per gruppi muscolari piccoli e grandi	Per l'uso su tutto il corpo per alleviare il dolore muscolare e attivare i piccoli e grandi gruppi muscolari. Questa testina offre un trattamento di terapia a percussione più mirato, con una superficie più compatta e un livello di impatto medio. Perfetta per una rapida riattivazione e per alleviare il dolore muscolare, la Standard Ball è particolarmente indicata durante l'attività fisica, grazie alla capacità di fornire un sollievo immediato e di allungare le sessioni di allenamento.
Wedge Plus (venduta separatamente)	Per scapole e bandellette ileotibiali	Usare per massaggiare in profondità i muscoli delle scapole e delle bandellette ileotibiali. Questa testina aiuta a creare i movimenti tipici del massaggio profondo, ideali per migliorare la mobilità e la circolazione e per mantenere al top le prestazioni fisiche. Grazie al suo bordo affilato a forma di cuneo e a un livello di impatto medio, questa testina fornisce la pressione decisa e controllata indispensabile per trattare i contorni delle scapole e le zone del corpo più difficili, come le bandellette ileotibiali.
Micro-point Plus (venduto separatamente)	Per una circolazione mirata	Usare su aree muscolari più piccole per una circolazione mirata e sollievo. Grazie a una superficie di trattamento compatta e micro-punti terapeutici, questa testina offre un trattamento più mirato, fornendo una maggiore stimolazione alle aree muscolari più piccole come avambracci, mani e la pianta dei piedi. Ideale per le aree più problematiche, è la testina migliore per ottenere un sollievo muscolare mirato.

Come collegare e rimuovere le testine

1. Assicurarsi che il dispositivo sia spento prima di montare o rimuovere le testine.
2. Inserire la testina nel braccio del dispositivo e ruotarla in senso orario per bloccarla in posizione.
3. Per sbloccare e rimuovere la testina, ruotarla nella direzione opposta ed estrarla.

*Avvertenza: non mettere le dita tra la testina e l'estremità del braccio, in quanto ciò potrebbe causare pizzicamento o lesioni.
Si consiglia di sostituire le testine se si iniziano a notare segni di usura. Visitare therabody.com per conoscere tutte le testine Theragun® Plus.*

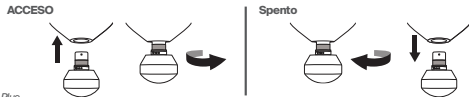


Figura 4. Schema corrispondente del collegamento delle testine 57

7. Cura, pulizia e ricarica

Manutenzione del dispositivo

Le seguenti istruzioni di manutenzione sono importanti per garantire che il dispositivo continui a funzionare come è stato progettato. La mancata osservanza di queste istruzioni può provocare il mancato funzionamento del dispositivo.

Pulizia del Dispositivo

IT Leggere attentamente le seguenti istruzioni prima di pulire il dispositivo per garantire la longevità del dispositivo e dei suoi componenti. Per un'esperienza più igienica possibile, disinfettare il dispositivo dopo ogni utilizzo.

1. Pulire il dispositivo con un panno umido o una salvietta detergente senza alcol.
2. Utilizzare una salvietta nuova per disinfettare la superficie pulendo tutti i lati con un movimento verso il basso.

Nota: questo dispositivo non è impermeabile. Pulire il dispositivo solo con un panno umido o una salvietta detergente senza alcool. Non immergere il dispositivo in acqua e non pulirlo sotto l'acqua corrente. Evitare che il dispositivo entri in contatto con soluzioni corrosive, che possono danneggiarne l'aspetto e il funzionamento.

Ricarica del dispositivo

1. Il dispositivo è abilitato USB-C ed è dotato di un cavo di ricarica. Prima della ricarica, assicurati che il dispositivo sia spento.
2. Collegare un'estremità del cavo di ricarica alla porta di ricarica USB-C del dispositivo. Collegare l'altra estremità del cavo di ricarica a un alimentatore.
3. La luce LED indicherà lo stato della batteria quando il dispositivo è acceso o in carica. Accendere il dispositivo per controllare lo stato della batteria.
 - Arancione lampeggiante: batteria scarica
 - Blu lampeggiante: batteria mezza carica
 - Verde lampeggiante: batteria quasi carica

L'autonomia della batteria del dispositivo è fino a 3 ore a seconda della testina e dell'intensità del trattamento utilizzati.

L'alimentatore non è incluso in questo dispositivo. Usare il cavo di ricarica con un alimentatore USB-C di almeno 5-15V con una potenza di ricarica minima di 5W. Controllare che sia di un produttore certificato e che non presenti danni strutturali. Non cercare di utilizzare il dispositivo durante la ricarica.

Conservazione e trasporto del dispositivo

Conservare e trasportare il dispositivo nella custodia da viaggio. Conservare il dispositivo in un luogo fresco e asciutto (temperatura: 0 °C/32 °F - 40 °C/104 °F, umidità relativa: <85% RH). Non conservare il dispositivo in luoghi dove le temperature possono superare 40 °C/104 °F, come, ad esempio, alla luce diretta del sole o in un veicolo. Ricaricare la batteria ogni 3 mesi.

8. Guida alla risoluzione dei problemi

SITUAZIONE	CODICE DI ERRORE VISUALIZZATO	CAUSA POTENZIALE	POSSIBILI SOLUZIONI
Assenza di elettricità	L'indicatore LED del pulsante di accensione lampeggia in arancione, blu e verde	La batteria si è surriscaldata durante la ricarica o l'uso	Assicurarsi che il dispositivo sia spento, rimuoverlo dal caricabatteria e lasciarlo riposare per 60 minuti. Se il problema persiste dopo aver verificato tutto quanto sopra, il dispositivo potrebbe essere danneggiato. Contattare Therabody per ulteriore assistenza. Per conoscere i metodi di contatto disponibili, visitare il sito https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html.
	Le 3 luci LED bianche lampeggiano 5 volte, quindi si spengono	Il motore si è surriscaldata	
La percussione funziona, ma la testina riscaldante non genera calore.	Le luci LED lampeggiano in arancione 5 volte, poi si spengono.	La testina riscaldante si è surriscaldata o si è verificato un altro errore	Assicurarsi che il dispositivo sia spento e lasciarlo a riposo per 60 minuti. Se il problema persiste dopo aver verificato tutto quanto sopra, il dispositivo potrebbe essere danneggiato. Contattare Therabody per ulteriore assistenza. Per conoscere i metodi di contatto disponibili, visitare il sito https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html.
La corrente è accesa, ma la testina a freddo non funziona.	Le luci LED lampeggiano in blu 5 volte, poi si spengono.	La testina per la terapia del freddo si è surriscaldata, oppure si è verificato un altro problema	
L'alimentazione è accesa, ma la testina a vibrazione non funziona	Le luci LED lampeggiano in verde 5 volte, poi si spengono.	La testina a vibrazione si è surriscaldata, o si è verificato un altro errore	

IT

8. Risoluzione dei problemi

SITUAZIONE	CODICE DI ERRORE VISUALIZZATO	POTENZIALI CAUSE	POSSIBILI SOLUZIONI
Il dispositivo si spegne automaticamente	N/D	Il livello della batteria è basso	Ricaricare il dispositivo Se il problema persiste dopo aver verificato tutto quanto sopra, il dispositivo potrebbe essere danneggiato. Contattare Therabody per ulteriore assistenza. Per conoscere i metodi di contatto disponibili, visitare il sito https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html.
Il dispositivo non si accende	N/D		
Il dispositivo si spegne durante l'uso o il motore a vibrazione non si accende	N/D	Ricarica il dispositivo Il motore o il collegamento potrebbe essere stato danneggiato	Prova a caricare completamente il dispositivo, a rimuovere il cavo di ricarica e a premere il pulsante di alimentazione per 3 secondi. Se il problema persiste dopo aver verificato tutto quanto sopra, il dispositivo potrebbe essere danneggiato. Contattare Therabody per ulteriore assistenza. Per conoscere i metodi di contatto disponibili, visitare il sito https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html.
Non è possibile caricare la batteria	N/D	La temperatura ambiente potrebbe essere troppo alta o troppo bassa La batteria potrebbe essere difettosa Il cavo di ricarica potrebbe essere difettoso	Caricare il dispositivo quando la temperatura ambiente è compresa tra 5 °C e 35 °C Prova a utilizzare un cavo USB-C e un adattatore diversi Se il problema persiste dopo aver verificato tutto quanto sopra, il dispositivo potrebbe essere danneggiato. Contattare Therabody per ulteriore assistenza. Per conoscere i metodi di contatto disponibili, visitare il sito https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html.

Avvertenze e indicazioni (precauzioni e controindicazioni)

Informazioni generali

I prodotti Therabody sono concepiti per favorire la naturale capacità del corpo di raggiungere la salute e il benessere. Grazie alla scienza e alla tecnologia, la gamma di prodotti Therabody consente alle persone di accedere ai benefici terapeutici di svariati fenomeni naturali per soddisfare le loro esigenze e le loro preferenze. In alcuni casi si consiglia di modificare il modo in cui vengono utilizzati i dispositivi (precauzioni) o di non utilizzare determinati dispositivi (controindicazioni). Leggere le seguenti informazioni sulla sicurezza per il Theragun Mini Plus nella sua interezza prima dell'uso.

Informazioni importanti sulla sicurezza

Uso generale del dispositivo

Prima di utilizzare il dispositivo, leggere le avvertenze e le linee guida complete.

Il presente dispositivo è destinato all'uso da parte di soggetti che godono di buona salute. Questo dispositivo è controindicato e non deve essere utilizzato da o su persone con una storia di epilessia, convulsioni o cardiopatia.

Il dispositivo non è consigliato a persone che abbiano un dispositivo elettronico impiantato (come un pacemaker), aritmie cardiache, tumori o episodi acuti di malattie infiammatorie. Non è consigliato a chi soffre di arteriosclerosi, trombosi o ha impianti nella regione corporea oggetto di trattamento.

In caso di gravidanza e/o allattamento, consultare il medico prima di utilizzare il dispositivo. **Interrompere immediatamente l'uso del dispositivo al primo segnale di disagio.** In caso di perplessità di ordine medico, consultare il medico prima di utilizzare il dispositivo.

Sicurezza, precauzioni e controindicazioni

Queste raccomandazioni derivano dalla consultazione di esperti medici e da ricerche pubblicate sulle precauzioni e controindicazioni alla data di stampa. Per informazioni aggiornate, visitare il sito <https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>.

Precauzioni:

In queste circostanze si deve prestare la dovuta attenzione e potrebbe essere necessario modificare l'uso del dispositivo. Consultare un medico nel caso in cui si abbia o si sospetti di avere, al momento attuale, una delle seguenti condizioni o in caso di dubbi.

- Ipertensione (controllata)
- Osteopenia
- Osteoporosi
- Gravidanza
- Diabete
- Vene varicose
- Protuberanze o zone ossee
- Sensazioni anomale (ad es. intorpidimento)
- Sensibilità alla pressione
- Lesione o intervento chirurgico recenti
- Scoliosi o deformità spinale
- Farmaci che possono alterare le sensazioni del paziente

Controindicazioni:

Di seguito sono elencate le circostanze in cui i potenziali rischi possono superare i benefici. Consultare un medico prima dell'uso.

- Eruzione cutanea, ferite aperte, vesciche, infiammazione dei tessuti locali, lividi o tumori
- Trombosi venosa profonda, osteomielite
- Frattura ossea o miosite ossificante
- Ipertensione (non controllata)
- Malattia cardiaca, epatica o renale acuta o grave
- Condizioni neurologiche con conseguente perdita o alterazione della sensibilità
- Applicazione diretta su viso, gola o genitali
- Disturbi emorragici

- Recente intervento chirurgico o lesione
- Disturbi del tessuto connettivo
- Insufficienza vascolare periferica o malattia
- Farmaci che fluidificano il sangue o alterano le sensazioni
- Pressione diretta sul sito chirurgico o su altro dispositivo
- Pressione diretta sugli occhi o sulla gola
- Estrema sensazione di fastidio o dolore avvertita dall'utente
- Grave scoliosi o deformità spinale
- Pacemaker, ICD o anamnesi di embolia
- Allergia al materiale del dispositivo: plastica, silicone, alluminio, acciaio inossidabile, lega di rame, vernice

Garanzia limitata e servizio clienti

Per informazioni dettagliate sulla garanzia, si prega di visitare il sito www.therabody.com/warranty.

I clienti che necessitano di assistenza per i prodotti devono visitare <https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html> dove sono riportati i metodi di contatto disponibili.

Garanzia limitata solo a fronte di acquisto presso un rivenditore autorizzato

© 2025 Therabody, Inc. Tutti i diritti riservati.
Brevetti su www.therabody.com/patents

Produttore/Distributore:
Therabody, Inc.
1640 S Sepulveda, Suite 300
Los Angeles, CA 90025
USA

Therabody International Limited
5° piano, 40 Mespil Road,
D04C2N4 Dublino, Irlanda

Therabody UK Limited
Portsoken House 155-157
The Minorities, Londra,
Regno Unito, EC3N1LJ

Informazioni sulla batteria del dispositivo - UE
Peso: 0,25 lb, 113 g
Capacità: 2000mAh
La chimica: batteria agli ioni di litio

Therabody China Limited
地址: 上海市浦东新区沪南路2218号西楼18层

AVVERTENZE SUL DISPOSITIVO

PRIMA DI UTILIZZARE O CARICARE IL DISPOSITIVO E I SUOI ACCESSORI, LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI E LE AVVERTENZE CONTENUTE IN QUESTO MANUALE, SUL CARICABATTERIA E SUL DISPOSITIVO.

Durante l'uso del dispositivo, è necessario osservare le seguenti precauzioni:

1. **USARE SOLO COME INDICATO.** Usare solo gli accessori e le parti di ricambio consigliati da Therabody. Questo dispositivo non è destinato a diagnosticare, alleviare i sintomi o trattare malattie. Si tratta di uno strumento meccanico avanzato dotato di componenti elettrici. Se il dispositivo e gli accessori non vengono usati o conservati correttamente, sussiste il rischio di incendio, scosse elettriche o lesioni. Se non si utilizzano il dispositivo e gli accessori corrispondenti e non se ne effettua la manutenzione secondo le istruzioni riportate in questo manuale, la garanzia risulterà invalidata e potrebbero verificarsi danni al prodotto o lesioni fisiche. Il dispositivo è destinato a uso commerciale e domestico. Theragun Mini Plus è stato progettato per sessioni di recupero rapide ed efficaci in qualunque momento. Per ottimizzare prestazioni e durata, il dispositivo si spegnerà automaticamente dopo 8 minuti quando usi le testine Vibration Plus (vendute separatamente).
2. **NON ADATTO AI BAMBINI.** Il dispositivo non è destinato all'uso da parte di bambini o persone con capacità fisiche, sensoriali o intellettive ridotte, ovvero prive di esperienza e conoscenze, a meno che non si trovino sotto

- la supervisione o il controllo di una persona responsabile. Il dispositivo non è un giocattolo. Non giocare con il dispositivo, non piegare né tirare i componenti elettrici. Avvisare i bambini di non giocare con il dispositivo o gli accessori. L'uso del dispositivo da parte di minori di 18 anni deve avvenire sotto la supervisione di un adulto.
3. **RICARICA.** Se il dispositivo non si accende o se l'indicatore della batteria segnala un livello di carica basso, ricaricare il dispositivo prima di utilizzarlo per la prima volta. Caricare la batteria con il cavo USB-C (incluso). Quando si usa il cavo di ricarica (incluso), assicurarsi che il connettore USB-C sia completamente inserito in un alimentatore compatibile prima di collegare l'adattatore a una presa di corrente. È inoltre possibile caricare la batteria con cavi di terze parti conformi a USB-C, alle normative nazionali vigenti e agli standard di sicurezza internazionali e regionali. Altri adattatori potrebbero non soddisfare gli standard di sicurezza applicabili e la ricarica con tali adattatori potrebbe comportare il rischio di morte o lesioni. Non forzare il cavo in posizione. Caricare completamente il dispositivo almeno una volta ogni sei mesi per evitare danni al dispositivo e alla batteria. Scollegare l'alimentatore e il cavo di ricarica quando non sono in uso.
4. **NON SOVRACCARICARE.** Non lasciare il dispositivo collegato all'alimentatore per più di un'ora dopo il completamento della ricarica. La batteria è dotata di un sistema di protezione che evita il rischio di sovraccarico. Tuttavia, il sovraccarico può ridurre la durata nel tempo.
5. **AMBIENTI DI RICARICA.** Assicurarsi che la spia LED di stato della batteria sia SPENTA prima di ricaricare. Inserire il cavo USB-C nella porta (dietro il pulsante di accensione) per caricare il dispositivo. Non utilizzare il dispositivo durante la ricarica. Evitare il contatto con la pelle quando l'USB-C è collegata a una fonte di alimentazione in quanto potrebbe causare disagio o lesioni. Non dormire o sedersi sul connettore USB-C. Il dispositivo deve essere caricato all'interno, in luoghi ben ventilati e asciutti. Non caricare il dispositivo all'esterno, in bagno o entro 3,1 metri (10 piedi) da vasche o piscine. Non usare il dispositivo o il caricabatteria su superfici bagnate e non esporre il caricabatteria a umidità, pioggia o neve. Non usare il dispositivo o il caricabatteria compatibile in presenza di atmosfere esplosive (fumi gassosi, polvere, grano, polveri metalliche o materiali infiammabili). Potrebbero generarsi scintille e, di conseguenza, incendi.
6. **PER SCOLLEGARE IL CARICABATTERIA.** Tirare la spina, non il cavo, al fine di ridurre il rischio di danni a spina e cavo. Non trasportare mai il caricabatteria prendendolo per il cavo. Tenere lontano il cavo da calore, olio e spigoli. Non tirare il cavo del caricabatteria, né sottoporlo a sforzi. Non toccare il caricabatteria, i terminali o il dispositivo con le mani bagnate. Scollegare sempre il dispositivo dalla presa elettrica subito dopo l'uso e prima della pulizia. Conservare il cavo per assicurarsi di non calpestarlo, inciampare o provocare danni o sollecitazioni. Non utilizzare un alimentatore o un cavo di ricarica che abbia subito un urto violento, sia caduto, sia stato calpestato o danneggiato in qualsiasi modo. Se il dispositivo viene riposto per un lungo periodo, la batteria deve essere interamente carica.
7. **NON SCHIACCIARE, FAR CADERE O DANNEGGIARE IL DISPOSITIVO O IL CARICABATTERIA.** Non utilizzare un alimentatore o un cavo di ricarica che abbia subito un urto violento, sia caduto, sia stato calpestato o danneggiato in qualsiasi modo. Non forare o danneggiare il dispositivo. La perforazione del dispositivo può causare un funzionamento errato.
8. **CURA DELL'ALIMENTATORE E DEL CAVO DI RICARICA.** Scollegare l'alimentatore e il cavo di ricarica quando non sono in uso. Tirare la spina e non il cavo, al fine di ridurre il rischio di danni a spina e cavo. Conservare il

- cavo per assicurarsi di non calpestarlo, inciampare o provocare danni o sollecitazioni. Tenere lontano il cavo da superfici riscaldate, olio e bordi affilati. Non usare il dispositivo se il cavo o la spina sono danneggiati, se non funziona correttamente, se è caduto, si è danneggiato o è caduto in acqua. Non tirare il cavo del caricabatteria, né sottoporlo a trazione. Non toccare il cavo con le mani bagnate. Se il dispositivo viene riposto per un lungo periodo, la batteria deve essere interamente carica. Therabody non è responsabile di danni che possono verificarsi a causa dell'uso di caricabatteria di terze parti.
9. **UTILIZZO.** Interrompere l'uso del dispositivo se si avverte un forte dolore. Assicurarsi che il LED di stato della batteria sia SPENTO quando il dispositivo non è in uso. Durante l'uso, tenere il dispositivo esclusivamente con le mani.
10. **NON UTILIZZARE SOTTO COPERTE E CUSCINI.** Può verificarsi un surriscaldamento, che può provocare incendi, scosse elettriche o lesioni.
11. **MANUTENZIONE.** Se il dispositivo non funziona correttamente, ha ricevuto un colpo secco, è caduto, è stato danneggiato, è stato lasciato all'aperto o è caduto in acqua, non utilizzarlo. Non tentare di riparare o smontare il dispositivo; in caso contrario, si possono provocare scosse elettriche o incendi.
12. **CURA DEL DISPOSITIVO.** Maneggiare il dispositivo con cura. Il dispositivo contiene componenti elettronici che possono danneggiarsi in caso di caduta, bruciatura, perforazione o schiacciamento. Non smontare il dispositivo o tentare di ripararlo autonomamente. Lo smontaggio del dispositivo potrebbe danneggiarlo, comportare la perdita di resistenza all'acqua e causare lesioni. Se il dispositivo è danneggiato o se si verificano malfunzionamenti, contattare il Servizio clienti Therabody. Non utilizzare il dispositivo se è danneggiato, ad esempio se si nota una penetrazione d'acqua, perché potrebbe causare lesioni. Evitare l'esposizione a polvere o sabbia.
13. **ISTRUZIONI PER LA PULIZIA.** Ispezionare visivamente il dispositivo per individuare eventuali segni evidenti di accumulo di detriti. Pulire il dispositivo con un panno umido o una salvietta detergente senza alcool. Dopo la pulizia, lasciare asciugare accuratamente il dispositivo prima di riporlo o di iniziare un altro trattamento. Un dispositivo pulito correttamente non deve avere segni visibili di detriti o umidità. Nota: questo prodotto non è impermeabile. Pulire il dispositivo solo con un panno umido o una salvietta detergente senza alcool. Non immergere il dispositivo in acqua e non pulirlo sotto l'acqua corrente. Evitare che il dispositivo entri in contatto con soluzioni corrosive, che possono danneggiare l'aspetto e il funzionamento.
14. **NON SMONTARE.** Lo smontaggio o il riassetto scorretto possono comportare il rischio di scosse elettriche, incendi o contatto con sostanze chimiche contenute nella batteria. Se il dispositivo, le batterie o il caricabatteria vengono smontati o se alcune parti vengono rimosse, la garanzia sarà invalidata.
15. **CONSERVAZIONE DEL DISPOSITIVO E DEL CAVO DI RICARICA.** Conservare in un luogo fresco e asciutto. Caricare il dispositivo solo quando la temperatura ambiente è compresa tra 40 °C/104 °F e 0 °C/32 °F. Non conservare il dispositivo o il cavo di ricarica in luoghi in cui le temperature possono superare 70 °C/158 °F, ad esempio sotto la luce solare diretta, in un veicolo o in una struttura metallica durante l'estate. Ricaricare la batteria ogni 3 mesi.

Scansiona il codice QR per ottenere una copia della Dichiarazione di conformità ai sensi del Regolamento (UE) 2019/1020



IT

N.	Icona	Descrizione	Posizione dell'etichetta
1		Marchio CE	Sull'etichetta di classificazione
2		Prima dell'uso, leggere il manuale utente.	Nell'imballaggio
3		Raccolta differenziata per i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche. Nota: per ulteriori informazioni sullo smaltimento delle apparecchiature, delle relative parti e accessori, contattare il distributore locale.	Sull'etichetta di classificazione
4	IP22	Classificazione IP: Il primo numero 2: protetto contro l'accesso a parti pericolose con un dito e il dito di prova snodato di 12 mm Φ , lunghezza 80 mm, deve avere una distanza adeguata dalle parti pericolose, e protetto contro corpi estranei solidi di 12,5 mm Φ e superiore.	Sull'etichetta di classificazione
5		Marchio RCM	Sull'etichetta di classificazione e sulla confezione
6		Componente di tipo BF	Sull'etichetta di classificazione
7		Informazioni sul produttore	Sull'etichetta di classificazione
8		Marchio UKCA per il Regno Unito	Sull'etichetta di classificazione
9		Bluetooth	Sull'imballaggio
10		IC Canada	Sull'etichetta di classificazione
11		Numero d'identificazione univoco del dispositivo (UDI)	Sull'etichetta di classificazione e sulla confezione
12		Data di produzione	Sull'etichetta di classificazione

Indicazioni e dichiarazione del produttore - Emissioni elettromagnetiche

Il **Theragun Mini Plus** è destinato all'uso nell'ambiente elettromagnetico specificato di seguito. Il cliente o l'utente di **Theragun Mini Plus** deve assicurarsi che sia utilizzato in tale ambiente.

TEST DELLE EMISSIONI	CONFORMITÀ	AMBIENTE ELETTROMAGNETICO: GUIDA
Emissioni RF CISPR 11	Gruppo 1	Il Theragun Mini Plus utilizza l'energia RF solo per la sua funzione interna. Pertanto, le sue emissioni RF sono molto basse e non rischiano di causare interferenze nelle apparecchiature elettroniche vicine. Il dispositivo Theragun Mini Plus è adatto all'uso in tutte le strutture, incluse le strutture domestiche e quelle direttamente collegate alla rete pubblica di alimentazione a bassa tensione che rifornisce gli edifici utilizzati per scopi domestici.
Emissioni RF CISPR 11	Classe B	
Emissioni di correnti armoniche IEC 61000-3-2	Non applicabile	
Fluttuazioni di tensione/emissioni di flicker IEC 61000-3-3	Non applicabile	

LINEE GUIDA E DICHIARAZIONE DEL PRODUTTORE - IMMUNITÀ ELETTROMAGNETICA - PER TUTTE LE APPARECCHIATURE E I SISTEMI

Indicazioni e dichiarazione del produttore - Immunità elettromagnetica			
Il Theragun Mini Plus è destinato all'uso nell'ambiente elettromagnetico specificato di seguito. Il cliente o l'utente del Theragun Mini Plus deve assicurarsi che sia utilizzato in tale ambiente.			
PROVA DI IMMUNITÀ	LIVELLO DI PROVA IEC 60601	LIVELLO DI CONFORMITÀ	AMBIENTE ELETTROMAGNETICO: GUIDA
Scarica elettrostatica (ESD) IEC 61000-4-2	A contatto ± 8 kV ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV aria	A contatto ± 8 kV In aria ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV	I pavimenti devono essere rivestiti in legno, cemento o piastrelle di ceramica. Se i pavimenti sono rivestiti in materiale sintetico, l'umidità relativa deve essere pari almeno al 30%.
Transitori veloci/raffiche di impulsi elettrici IEC 61000-4-4	± 2 kV per linee di alimentazione ± 1 kV per linee in ingresso/uscita	N/D	La qualità dell'alimentazione di rete deve essere quella di un tipico ambiente commerciale od ospedaliero.
Sovratensione transitoria IEC 61000-4-5	± 1 kV modo differenziale ± 2 kV modo comune	N/D	La qualità dell'alimentazione di rete deve essere quella di un tipico ambiente commerciale od ospedaliero.
Cali di tensione, brevi interruzioni e variazioni di tensione sulle linee di alimentazione in ingresso IEC 61000-4-11	0% UT; 0,5 cicli g) A 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° e 315° 0% UT; 1 ciclo e 70% UT; 25/30 cicli Monofase: a 0° 0% UT; ciclo 250/300 0% UT; ciclo 250/300	N/D	La qualità dell'alimentazione di rete deve essere quella di un tipico ambiente commerciale o ospedaliero. Se l'utente di Theragun Mini Plus necessita di un funzionamento continuo durante le interruzioni di corrente, si raccomanda di alimentare il Theragun Mini Plus con un gruppo di continuità o una batteria.
Frequenza di rete (campo magnetico da 50/60 Hz) IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	I campi magnetici a frequenza di rete devono essere a livelli caratteristici di un tipico ambiente commerciale o ospedaliero.
NOTA U _i è la tensione di rete CA prima dell'applicazione del livello di test.			

Indicazioni e dichiarazione del produttore - Immunità elettromagnetica

Il **Theragun Mini Plus** è destinato all'uso nell'ambiente elettromagnetico specificato di seguito. Il cliente o l'utente del **Theragun Mini Plus** deve assicurarsi che sia utilizzato in tale ambiente.

PROVA DI IMMUNITÀ	LIVELLO DI PROVA IEC 60601	LIVELLO DI CONFORMITÀ	AMBIENTE ELETTROMAGNETICO: GUIDA
RF condotta	3 Vrms	N/D	Gli apparecchi di comunicazione RF portatili e mobili devono essere usati rispettando la distanza di separazione da qualsiasi parte di Theragun Mini Plus, inclusi i cavi, raccomandata, calcolata con l'equazione applicabile alla frequenza del trasmettitore. Distanza di separazione consigliata: $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P} \quad \text{da 80 MHz a 800 MHz}$ $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[\frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad \text{da 800 MHz a 2,7 GHz}$ $d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$ dove p è la potenza di uscita massima del trasmettitore in watt (W) secondo il produttore del trasmettitore, e d è la distanza di separazione consigliata in metri (m).^b L'intensità di campo dei trasmettitori RF fissi, come determinato da un'indagine elettromagnetica del sito,^a deve essere inferiore al livello di conformità in ogni intervallo di frequenza.^b Possono verificarsi interferenze nelle vicinanze di apparecchiature contrassegnate dal seguente simbolo: 
IEC 61000-4-6	Da 150 kHz a 80 MHz	10 V/m	
RF irradiata	6 V in bande ISM e radioamatoriali tra 0,15 MHz e 80 MHz	da 80 MHz a 2,7 GHz	
IEC 61000-4-3	10 V/m	Specifiche del test da 385 MHz a 5.785 MHz per apparecchiature di comunicazione wireless per l'IMMUNITÀ DELL'APERTURA DELL'INVOLUCRO a RF (vedere la tabella 9 di IEC 60601-1-2:2014)	

NOTA 1 A 80 MHz e 800 MHz, si applica la gamma di frequenze più elevata. NOTA 2 Le presenti linee guida potrebbero non applicarsi in tutte le situazioni. Il campo elettromagnetico è influenzato dall'assorbimento e dalla riflessione di strutture, oggetti e persone.

- a Le bande ISM (industriale, scientifica e medicala) tra 150 kHz e 80 MHz vanno da 6,765 MHz a 6,795 MHz; da 13,553 MHz a 13,567 MHz; da 26,957 MHz a 27,283 MHz e da 40,66 MHz a 40,70 MHz. Le bande radioamatoriali tra 0,15 MHz e 80 MHz vanno da 1,8 MHz a 2,0 MHz, da 3,5 MHz a 4,0 MHz, da 5,3 MHz a 5,4 MHz, da 7 MHz a 7,3 MHz, da 10,1 MHz a 10,15 MHz, da 14 MHz a 14,2 MHz, da 18,07 MHz a 18,17 MHz, da 21,0 MHz a 21,4 MHz, da 24,89 MHz a 24,99 MHz, da 28,0 MHz a 29,7 MHz e da 50,0 MHz a 54,0 MHz.
- b Le intensità di campo dei trasmettitori fissi, come le stazioni base per radiotelefonici (cellulari/cordless) e radiomobili terrestri, radio amatoriali, trasmissioni radio AM e FM e trasmissioni TV, non possono essere previste teoricamente con precisione. Per valutare l'ambiente elettromagnetico dovuto a trasmettitori RF fissi, è necessario prendere in considerazione un rilevamento elettromagnetico in loco. Se l'intensità di campo misurata nel luogo in cui viene utilizzato **Theragun Mini Plus** supera il livello di conformità RF applicabile di cui sopra, è necessario osservare il **Theragun Mini Plus** per verificare il normale funzionamento. Qualora si osservino prestazioni anomale, potrebbero essere necessarie misure aggiuntive, come il riorientamento o la ricollocazione del **Theragun Mini Plus**.
- c Nella gamma di frequenze da 150 kHz a 80 MHz, le intensità di campo devono essere inferiori a 3 V/m.

Distanze di separazione raccomandate tra apparecchiature di comunicazione RF portatili e mobili e l'APPARECCHIATURA o il SISTEMA - per APPARECCHIATURA e SISTEMI

Distanze di separazione raccomandate tra apparecchiature di comunicazione RF portatili e mobili e Theragun Mini Plus

Il dispositivo **Theragun Mini Plus** è destinato all'uso in un ambiente elettromagnetico in cui le perturbazioni RF irradiate siano controllate. Il cliente o l'utente di **Theragun Mini Plus** può contribuire a prevenire le interferenze elettromagnetiche mantenendo una distanza minima tra le apparecchiature di comunicazione RF portatili e mobili (trasmettitori) e il **Theragun Mini Plus** come raccomandato di seguito, in base alla potenza massima in uscita dell'apparecchiatura di comunicazione

Potenza nominale massima in uscita del trasmettitore W	Distanza di separazione in base alla frequenza del trasmettitore (m)			
	Da 150 kHz a 80 MHz al di fuori delle bande ISM e radioamatoriali $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	Da 150 kHz a 80 MHz nelle bande ISM e radioamatoriali $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	da 80 MHz a 800 MHz $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	da 80 MHz a 800 MHz $d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0,01	0,12	0,20	0,035	0,07
0,1	0,38	0,63	0,11	0,22
1	1,2	2,00	0,35	0,70
10	3,8	6,32	1,10	2,21
100	12	20,00	35	70

Per i trasmettitori con potenza massima in uscita non elencata qui sopra, la distanza di separazione d in metri (m) raccomandata può essere stimata utilizzando l'equazione applicabile alla frequenza del trasmettitore, dove P è la potenza nominale massima in uscita del trasmettitore in watt (W) secondo quanto indicato dal produttore del trasmettitore.

NOTA 1 A 80 MHz e 800 MHz, si applica la distanza di separazione relativa alla gamma di frequenze più elevata.

NOTA 2 Le presenti linee guida potrebbero non applicarsi in tutte le situazioni. La propagazione elettromagnetica è influenzata dall'assorbimento e dalla riflessione di strutture, oggetti e persone.

Familiarízate con tu Theragun Mini Plus



Cabezal percusivo de calor

Úsalo por todo el cuerpo para relajar los músculos rígidos, reducir el dolor muscular y acelerar la recuperación con 3 niveles de calor ajustables.

ES

Guía de inicio rápido

1. Para encender el dispositivo, mantén pulsado el botón de encendido.
2. Pulsa de nuevo el botón de encendido para alternar entre las tres velocidades (baja, media y alta).
3. Pulsa el botón de intensidad para alternar entre tres opciones de temperatura: baja, media y alta.
4. Para apagar el dispositivo, mantén pulsado el botón de encendido.
5. Pulsa rápidamente el botón de encendido tres veces para activar/desactivar el bloqueo de viaje.



Escanea para acceder al manual de usuario completo y descargar la aplicación Therabody.



Mejora tu dispositivo con aún más tratamientos y crea una rutina de recuperación específica para tus necesidades personales. Prueba el cabezal de frío, diseñado para tratar lesiones y reducir la inflamación, y el cabezal para vibración, diseñado para tratar las articulaciones doloridas y zonas sensibles (ambos se venden por separado).

Theragun Mini Plus

1. Descripción general del producto

Theragun Mini Plus es la única Theragun de tamaño de viaje mejorada con calor, que combina un potente masaje percusivo y un cabezal percusivo con calor para un calentamiento rápido y constante de hasta 55 °C. Los controles sencillos de dos botones permiten ajustar entre 3 velocidades de masaje y 3 niveles de intensidad de calor, mientras que el agarre ergonómico redondeado permite un uso cómodo para manos de cualquier tamaño. La Theragun Mini Plus, compacta y ligera, está diseñada para que te recuperes sobre la marcha.

Uso previsto

La Theragun Mini Plus ofrece una terapia percusiva de 10 mm científicamente probada, diseñada para acelerar la recuperación, optimizar el calentamiento, reducir el dolor y aliviar molestias menores.

2. Contenido de la caja

- A** Dispositivo Theragun Mini Plus
- B** Cable de carga USB-C
- C** Cabezal percusivo con calor
- D** Bolsa de viaje
- E** Manual de instrucciones



Imagen 1. ¿Qué incluye la caja?

3. Descargar la aplicación de Therabody

Con conectividad Bluetooth a la aplicación Therabody, conecta tu dispositivo para acceder a niveles de velocidad adicionales, configurar los ajustes, hacer un seguimiento de la presión aplicada, controlar la autonomía de la batería y seguir rutinas guiadas paso a paso que te ayudan a aprovechar al máximo cada tratamiento.

Obtén recomendaciones de recuperación personalizadas con Coach de Therabody, ahora disponible gratis en la aplicación de Therabody. Recibe planes de recuperación respaldados por la ciencia y adaptados a tus objetivos, actividad diaria y datos de rendimiento de dispositivos portátiles como Garmin, Apple Health, Strava o Google Fit.

Si ya tienes la aplicación de Therabody, ve al paso 3.

1. Descarga la aplicación Therabody en la App Store o la Play Store.
2. Sigue las instrucciones de la aplicación para crear una nueva cuenta y verifica tu correo electrónico.
3. Una vez que inicies sesión, sigue los pasos indicados para vincular tu dispositivo a la aplicación. Asegúrate de que los ajustes de Bluetooth de tu teléfono están activados.
4. Selecciona "Theragun Mini Plus" como tu dispositivo Therabody cuando se te pida.
5. Mantén pulsado el botón de encendido de tu dispositivo para encenderlo. El dispositivo debe estar encendido para que la aplicación pueda localizarlo y emparejarse con él.
6. Selecciona "Theragun Mini Plus" para confirmar la conexión entre el dispositivo y la aplicación.
7. Una vez conectado, puedes personalizar los tratamientos según tus preferencias. Explora la biblioteca de rutinas guiadas para aliviar el dolor y el estrés que te muestran exactamente qué músculo tratar y qué cabezal usar.

4. Introducción al dispositivo

- A Agarre ergonómico
- B Botón de encendido y velocidad
- C Botón de intensidad
- D Indicador LED de batería
- E Indicador luminoso LED de velocidad
- V Puerto de carga USB-C
- G Cabezales percusivos intercambiables



Figura 2. Código QR para descargar la aplicación

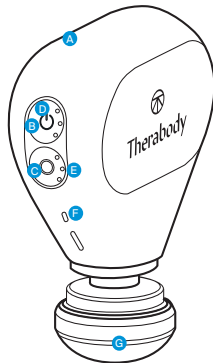


Figura 3. Imágenes/diagramas referentes al dispositivo

5. Usar el dispositivo

1. **Enciende el dispositivo.** Para encender el dispositivo, mantén pulsado firmemente el botón de encendido del lateral del dispositivo.
2. **Elige la velocidad de tratamiento.** Pulsa el botón de encendido para alternar entre las tres velocidades (baja, media y alta). La luz LED blanca que indica la velocidad se iluminará según la configuración de velocidad seleccionada (baja: 1 luz, media: 2 luces, alta: 3 luces). La configuración de tratamiento utilizada en la última sesión será la configuración predeterminada en la próxima sesión de inicio rápido.
3. **Elige la intensidad de la temperatura.** Pulsa el botón de intensidad para alternar entre tres opciones de temperatura: (baja: 1 luz, media: 2 luces, alta: 3 luces).
4. **Uso del dispositivo.** Mueve el dispositivo hacia adelante y hacia atrás por las zonas que quieras tratar. Aplica una presión de ligera a moderada, según tus necesidades. Nunca apliques una presión excesiva ni ningún nivel de presión que provoque dolor, molestias o impida el funcionamiento normal del dispositivo. No comiences ejerciendo presión directamente sobre una zona que te resulte incómoda. En vez de eso, trabaja lentamente el área circundante a fin de reducir la tensión.
5. **Apaga el dispositivo.** Para apagar el dispositivo, mantén pulsado firmemente el botón de encendido hasta que se apague.
6. **Bloquea el dispositivo.** Cuando no esté en uso o durante el transporte, bloquea el dispositivo para evitar que se encienda accidentalmente. Pulsa rápidamente el botón de encendido tres veces para iniciar la función de bloqueo. Las luces LED parpadearán secuencialmente para indicar que el dispositivo está bloqueado. Pulsa rápidamente el botón de encendido tres veces para desbloquearlo. Las luces LED parpadearán secuencialmente (en sentido opuesto) para indicar que está desbloqueado.

6. Cabezales

El dispositivo incluye un cabezal de alta calidad, diseñado científicamente para un tratamiento específico. Es cómodo, higiénico y no absorbe el sudor, lociones ni aceites.

Cabezal	Grupos musculares	Uso previsto
 Percusivo con calor Plus	Tratamiento integral para relajar tus músculos rígidos y acelerar la recuperación	Úsalo por todo el cuerpo para relajar los músculos agarrotados y acelerar la recuperación. El cabezal percusivo con calor Plus trata profundamente los músculos, proporcionando tres niveles de calor rápido y constante para ayudar a acelerar la recuperación, optimizar el calentamiento, reducir el dolor y aliviar las molestias de manera más rápida y efectiva que únicamente con el masaje de percusión.

Mejora tu recuperación con aún más tratamientos: la Theragun Mini Plus es compatible con toda la línea de cabezales multitierapia Plus, incluidos los cabezales de frío, vibración, bola estándar, cuña y micropuntos, lo que te permite crear una rutina de recuperación adaptada a tus necesidades específicas (cabezales vendidos por separado).

Cabezal	Grupos musculares	Uso previsto
Amortiguador Plus (Se venden por separado)	Para tratar músculos sensibles o delicados	Utilízalo en músculos sensibles o delicados para reducir dolores y molestias leves. Disfruta de un alivio confortable con el cabezal amortiguador. Con una espuma de menor densidad y una base ancha que maximiza el contacto con el cuerpo, este cabezal proporciona un tratamiento relajante y de bajo impacto para reducir eficazmente los dolores y molestias y hacer que te sientas lo mejor posible.

Cabezal	Grupos musculares	Uso previsto
Pulgar Plus (Se venden por separado)	Para puntos gatillo y la zona lumbar	Úsalo en los músculos lumbares y los puntos gatillo para aliviar los nudos dolorosos. Diseñado con un mayor nivel de impacto y una forma que imita la sensación de un pulgar de verdad, el cabezal pulgar ofrece un tratamiento intenso y localizado para las zonas más complicadas, lo que lo hace ideal para la terapia de puntos gatillo y el tratamiento de la zona lumbar.
Frío Plus (Se venden por separado)	Para articulaciones y músculos	Úsalo en las articulaciones y músculos para reducir el dolor, la hinchazón y la inflamación. Tanto si quieres tratar lesiones agudas como con músculos doloridos, el cabezal de frío utiliza tres niveles de temperatura de terapia fría respaldados por la ciencia a fin de reducir el dolor articular y muscular, la inflamación y la hinchazón.
Vibración Plus (Se venden por separado)	Alivia las articulaciones y los músculos doloridos y sensibles	Úsalo en las articulaciones y músculos doloridos y sensibles para mejorar la circulación y aliviar el dolor y la tensión. La terapia de vibración ofrece una forma de masaje más suave y sutil que la terapia percusiva, garantizando la comodidad al tiempo que trata el dolor, las molestias y la tensión en músculos y articulaciones. Para optimizar el rendimiento y la longevidad de tu dispositivo, se apagará automáticamente después de 8 minutos al usar este cabezal.
Bola estándar Plus (Se venden por separado)	Para grupos musculares pequeños y grandes	Úsalo por todo el cuerpo para aliviar el dolor y activar grupos musculares grandes y pequeños. Este cabezal te ofrece un tratamiento de terapia percusiva más focalizado, con una superficie más firme y pequeña y un nivel de impacto medio. Perfecto para una rápida reactivación y aliviar el dolor, el cabezal Bola estándar es tu complemento favorito durante los entrenamientos, ya que te proporciona un alivio efectivo mientras te mantiene en movimiento.
Cuña Plus (Se venden por separado)	Para los omóplatos y las bandas iliotibiales	Úsalo para raspar y drenar los músculos alrededor de los omóplatos y las bandas iliotibiales. Este cabezal ayuda a crear movimientos de "raspado" y "drenaje" que imitan técnicas de tejido profundo similares a fin de mejorar la movilidad y la circulación, permitiéndote seguir rindiendo al máximo. Con un borde más definido en forma de cuña y su nivel de impacto medio, este cabezal proporciona la presión firme y controlada necesaria para tratar los contornos específicos de los omóplatos y actuar con potencia en zonas difíciles como las bandas iliotibiales.
Micropuntos Plus (se vende por separado)	Para una circulación selectiva	Úsalo en áreas musculares más pequeñas para estimular la circulación y aliviar el dolor de forma localizada. Con una superficie compacta y micropuntos terapéuticos, este cabezal ofrece un tratamiento más específico, proporcionando una mayor estimulación a las áreas musculares más pequeñas, como los antebrazos, las manos y la planta de los pies. Ideal para las zonas problemáticas más molestas. Es tu mejor aliado para un alivio muscular focalizado.

Cómo conectar y retirar los cabezales

1. Asegúrate de que el dispositivo esté apagado antes de conectar o retirar cualquier cabezal.
2. Inserta el cabezal en el brazo del dispositivo y giralo en sentido horario para fijarlo.
3. Para desbloquear y quitar el cabezal, giralo en la dirección contraria y sácalo.

Aviso: no metas el dedo entre el cabezal y el extremo del brazo, ya que esto puede causar pellizcos y lesiones.

Se recomienda que reemplaces los cabezales si empiezas a notar signos de desgaste. Visita therabody.com para comprar todos los cabezales

Theragun Plus.

ENCENDIDO



Apagado

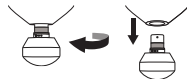


Figura 4. Esquema correspondiente a la conexión de los cabezales

7. Cuidado, limpieza y carga

Mantenimiento del dispositivo

Las siguientes instrucciones de mantenimiento son importantes para garantizar que el dispositivo funcione correctamente. Su incumplimiento puede ocasionar que el dispositivo deje de funcionar.

Limpieza del dispositivo

Lee atentamente las siguientes instrucciones antes de limpiar el dispositivo para garantizar su duración y la de sus componentes. Para obtener la experiencia más higiénica con el dispositivo, desinfectalo después de cada uso.

1. Limpia tu dispositivo con un paño húmedo o una toallita higiénica sin alcohol.
2. Usa una toallita nueva para desinfectar la superficie, limpiando todos los lados con un movimiento hacia abajo.

Nota: Este dispositivo no es resistente al agua. Limpia el dispositivo frotándolo con un paño húmedo o una toallita higiénica sin alcohol. No sumerjas el dispositivo en agua ni lo limpies bajo el agua del grifo. No permitas que el dispositivo entre en contacto con soluciones corrosivas, ya que pueden dañar su aspecto y funcionamiento.

Carga del dispositivo

1. El dispositivo viene con puerto USB-C y con un cable de carga. Antes de cargarlo, asegúrate de que el dispositivo está apagado.
2. Conecta un extremo del cable de carga a tu puerto de carga USB-C del dispositivo. Conecta el otro extremo del cable de carga a un enchufe de alimentación.
3. La luz LED indicará el estado de la batería cuando el dispositivo esté encendido o se esté cargando. Enciende el dispositivo para comprobar el estado de la batería.
 - Naranja parpadeante: batería baja
 - Azul parpadeante: batería media
 - Verde parpadeante: batería alta

La autonomía de la batería del dispositivo es de hasta 3 horas, dependiendo del cabezal y la intensidad de tratamiento utilizados.

No se incluye un adaptador de corriente con este dispositivo. Usa el cable de carga con un enchufe de alimentación USB-C de al menos 5-15 V y una potencia de carga mínima de 5 W. Asegúrate de que sea de un fabricante homologado y que no haya sufrido ningún daño estructural. No intentes usar el dispositivo mientras se está cargando.

Guardar y transportar el dispositivo

Guarda y transporta el dispositivo en la bolsa de transporte. Guarda el dispositivo en un lugar fresco y seco (temperatura: 0 °C/32 °F - 40 °C/104 °F, humedad relativa: <85 % HR). No guardes el dispositivo donde la temperatura pueda superar los 40 °C, como, por ejemplo, bajo la luz directa del sol o en un vehículo. Recarga la batería cada 3 meses.

8. Guía de resolución de problemas

SITUACIÓN	SE MUESTRA EL CÓDIGO DE ERROR	POSIBLE CAUSA	POSIBLES SOLUCIONES
No se enciende	El indicador LED del botón de encendido parpadea en naranja, azul y verde	La batería se ha sobrecalentado durante la carga o el uso	Asegúrate de que el aparato está apagado, retíralo del cargador y deja que repose durante 60 minutos. Si el problema persiste después de comprobar todo lo anterior, es posible que el dispositivo esté dañado. Ponte en contacto con Therabody para obtener más ayuda. Visita https://www.therabody.com/eu/es-es/ayuda-2/support.html para conocer los métodos de contacto disponibles.
	Las 3 luces LED parpadean en blanco 5 veces y luego se apaga	El motor se ha sobrecalentado	
La percusión funciona, pero el cabezal percusivo no genera calor	Las luces LED parpadean en naranja 5 veces y luego se apaga	El cabezal de calor se ha sobrecalentado o se ha producido otro error	
El dispositivo está encendido, pero el cabezal de frío no funciona	Las luces LED parpadean en azul 5 veces y luego se apaga	El cabezal frío se ha sobrecalentado o ha ocurrido otro error	
El dispositivo está encendido, pero el cabezal de vibración no funciona	Las luces LED parpadean en verde 5 veces y luego se apaga	El cabezal de vibración se ha sobrecalentado o se ha producido otro error.	

ES

8. Resolución de problemas

SITUACIÓN	SE MUESTRA EL CÓDIGO DE ERROR	POSIBLES CAUSAS	POSIBLES SOLUCIONES
El dispositivo se apaga automáticamente	N/A	El nivel de la batería es bajo	Carga el dispositivo Si el problema persiste después de comprobar todo lo anterior, es posible que el dispositivo esté dañado. Ponte en contacto con Therabody para obtener más ayuda. Visita https://www.therabody.com/eu/es-es/ayuda-2/support.html para conocer los métodos de contacto disponibles.
El dispositivo no se enciende	N/A		
El dispositivo se apaga durante el uso o el motor de vibración no se enciende	N/A	Carga el dispositivo Es posible que el motor o la conexión se hayan dañado	Carga el dispositivo completamente, quita el cable de carga y presiona el botón de encendido durante 3 segundos. Si el problema persiste después de comprobar todo lo anterior, es posible que el dispositivo esté dañado. Ponte en contacto con Therabody para obtener más ayuda. Visita https://www.therabody.com/eu/es-es/ayuda-2/support.html para conocer los métodos de contacto disponibles.
La batería no se carga	N/A	La temperatura ambiente puede ser demasiado alta o demasiado baja La batería podría estar defectuosa El cable de carga podría estar defectuoso	Carga el dispositivo cuando la temperatura ambiente esté entre 5 °C y 35 °C Prueba a usar un cable y un adaptador USB-C diferentes Si el problema persiste después de comprobar todo lo anterior, es posible que el dispositivo esté dañado. Ponte en contacto con Therabody para obtener más ayuda. Visita https://www.therabody.com/eu/es-es/ayuda-2/support.html para conocer los métodos de contacto disponibles.

ES

Advertencias y orientaciones (precauciones y contraindicaciones)

Información general

Los productos Therabody están diseñados para liberar la capacidad natural del cuerpo de lograr un estado de salud y bienestar. A través de la ciencia y la tecnología, el catálogo de productos de Therabody te permite acceder a los beneficios terapéuticos de diferentes fenómenos naturales para satisfacer tus necesidades y preferencias. Habrá ocasiones en las que sea recomendable modificar la forma en que usas los dispositivos (precauciones) o en las que no sea adecuado usar determinados dispositivos (contraindicaciones). Lee la siguiente información de seguridad para el Theragun Mini Plus en su totalidad antes de usarlo.

Información de seguridad importante

Uso general del dispositivo

Lee las advertencias y la guía completas antes de usar el dispositivo.

Este dispositivo está diseñado para ser utilizado en personas sanas. Este dispositivo está contraindicado y no debe utilizarse por o en personas con un historial de epilepsia, convulsiones o cardiopatía.

El dispositivo no está recomendado para personas que tengan un dispositivo electrónico implantado (como un marcapasos), arritmia cardíaca, tumores o episodios agudos de enfermedades inflamatorias. Se desaconseja el uso de este dispositivo en personas que tengan arteriosclerosis, trombosis o implantes en la zona del cuerpo que se está tratando.

Consulta con tu médico antes de utilizar el dispositivo si estás embarazada o en periodo de lactancia. **Deja de utilizar el dispositivo de inmediato ante el más mínimo signo de malestar o molestias.** Si tienes alguna duda médica, consúltalo con tu médico antes de usar el dispositivo.

Seguridad, precauciones y contraindicaciones

Estas recomendaciones se basan en consultas con expertos médicos y en investigaciones publicadas sobre precauciones y contraindicaciones, hasta la fecha de impresión. Para obtener información actualizada, visítanos en

línea en <https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>.

Precauciones:

En estas circunstancias, es necesario prestar especial atención y es posible que sea necesario modificar el uso del dispositivo. Consulta a un profesional médico si actualmente tienes o sospechas de que puedas tener alguna de las siguientes enfermedades o si tienes alguna pregunta.

- Hipertensión (controlada)
- Osteopenia
- Osteoporosis
- Embarazo
- Diabetes
- Venas varicosas
- Prominencias o regiones óseas
- Sensaciones anómalas (p. ej., entumecimiento)
- Sensibilidad a la presión
- Lesión o cirugía reciente
- Escoliosis o deformidad de la columna
- Medicamentos que puedan alterar las sensaciones del usuario

Contraindicaciones:

Las siguientes son circunstancias en las que los riesgos potenciales pueden ser mayores que los beneficios. Consulta con un profesional médico antes de su uso.

- Erupción cutánea, heridas abiertas, ampollas, inflamación local de tejidos, hematomas o tumores
- Trombosis venosa profunda, osteomielitis
- Fractura ósea o miositis osificante
- Hipertensión (no controlada)
- Enfermedad cardíaca, hepática o renal aguda o grave
- Afecciones neurológicas que provocan pérdida o alteración de la sensibilidad
- Aplicación directa en la cara, la garganta o los genitales

- Trastornos hemorrágicos
- Cirugía o lesión reciente
- Trastornos del tejido conectivo
- Insuficiencia o enfermedad vascular periférica
- Medicamentos que diluyen la sangre o alteran las sensaciones
- Presión directa sobre zonas o materiales quirúrgicos
- Presión directa sobre los ojos o la garganta
- Molestias extremas o dolor
- Escoliosis grave o deformidad espinal
- Marcapasos, DCl o antecedentes de embolia
- Alergia al material del dispositivo: plástico, silicona, aluminio, acero inoxidable, aleación de cobre, pintura

Garantía limitada y servicio de atención al cliente

Para obtener información completa sobre la garantía, visita www.therabody.com/warranty.

Los clientes que necesiten asistencia para el producto deben visitar <https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html> para conocer los métodos de contacto disponibles.

Garantía limitada solo con la compra mediante un distribuidor autorizado

© 2025 Therabody, Inc. Todos los derechos reservados.

Patentes en www.therabody.com/patents

Fabricado y distribuido por:

Therabody, Inc.

1640 S Sepulveda, Suite 300

Los Ángeles (California) 90025 (EE. UU.)

EE. UU.

Therabody International Limited
5th Floor, 40 Mespil Road,
DO4C2N4 Dublin, Irlanda

Therabody UK Limited
Portsoken House 155-157
The Minorities, Londres,
Reino Unido, EC3N1LJ

Información de la batería del dispositivo - UE
El peso: 113 g, 0,25 lb
La capacidad: 2000 mAh
La química: batería de iones de litio

Therabody China Limited
地址: 上海市浦东新区沪南路2218号西楼18层

ADVERTENCIAS DE LA UNIDAD

LEE TODAS LAS INSTRUCCIONES Y ADVERTENCIAS DE ESTE MANUAL, DEL CARGADOR Y DEL DISPOSITIVO ANTES DE USAR O CARGAR EL DISPOSITIVO Y SUS ACCESORIOS.

Al usar el dispositivo, debes seguir siempre las siguientes precauciones:

1. UTILIZAR EXCLUSIVAMENTE COMO SE INDICA EN LAS INSTRUCCIONES. Utiliza solo los accesorios y repuestos recomendados por Therabody. Este dispositivo no está diseñado para diagnosticar, mitigar o tratar enfermedades. Se trata de una herramienta mecánica avanzada con componentes eléctricos. Si el dispositivo y sus accesorios no se utilizan o mantienen correctamente, existe el riesgo de incendio, descarga eléctrica o lesión. No utilizar y mantener el dispositivo y los cabezales correspondientes de acuerdo con las instrucciones de este manual anulará la garantía y podría provocar daños en el producto o lesiones físicas. El dispositivo está destinado al uso comercial y doméstico. Theragun Mini Plus ha sido diseñado para sesiones de recuperación

rápidas y efectivas mientras te desplazas. Para optimizar el rendimiento y la vida útil de tu dispositivo, este se apagará automáticamente después de 8 minutos cuando utilices los accesorios Vibration Plus (se venden por separado).

2. **NO APTO PARA NIÑOS.** El dispositivo no está diseñado para ser utilizado por niños pequeños o personas con capacidades físicas, sensoriales o de razonamiento reducidas o sin experiencia y conocimientos, a menos que una persona responsable de su seguridad los supervise o les dé instrucciones. El dispositivo no es un juguete. No dobles los componentes eléctricos, ni tires de ellos, ni juegues con ellos. No dejes que los niños jueguen con el dispositivo ni con los accesorios. Los menores de 18 años deben ser supervisados por un adulto cuando utilicen el dispositivo.
3. **CARGA.** Si el dispositivo no se enciende o el indicador de batería muestra un nivel bajo, cárgalo antes del primer uso. Carga la batería con el cable USB-C (incluido). Cuando utilices el cable de carga (incluido), asegúrate de que el conector USB-C está completamente insertado en un enchufe de alimentación compatible antes de enchufarlo a una toma de corriente. También puedes cargar la batería con cables de terceros que cumplan con el estándar USB-C y con la normativa nacional aplicable y las normas de seguridad internacionales y regionales. Es posible que otros enchufes no cumplan con las normas de seguridad aplicables y cargarlos con esos enchufes podría suponer un riesgo de muerte o lesión. No fuerces el cable. Carga completamente el dispositivo al menos una vez cada seis meses para evitar daños en él y en la batería. Desconecta el enchufe de alimentación y el cable de carga cuando no los estés utilizando.
4. **NO SOBRECARGAR.** No dejes el dispositivo conectado al enchufe de alimentación durante más de una hora después de que la batería se haya cargado por completo. La batería incluye un sistema de protección para evitar el riesgo de sobrecarga. Sin embargo, la sobrecarga puede reducir su vida útil con el tiempo.
5. **LUGAR DE CARGA.** Comprueba que la luz LED que indica el estado de la batería está apagada antes de iniciar la carga. Introduce el cable USB-C en el puerto (detrás del botón de encendido) para cargar el dispositivo. No uses el dispositivo mientras se está cargando. Evita el contacto con la piel cuando el USB-C esté conectado a una fuente de alimentación, ya que puede causar molestias o lesiones. No te duermas ni te sientes encima del conector USB-C. El dispositivo debe cargarse en interiores, en un lugar bien ventilado y seco. No cargues el dispositivo al aire libre, en un cuarto de baño o a menos de 3 metros de una bañera o piscina. No uses el dispositivo ni el cargador sobre superficies mojadas y no expongas el cargador a la humedad, la lluvia o la nieve. No utilices el dispositivo o su cargador compatible en presencia de atmósferas explosivas (emanación de gases, polvo, granos, polvos metálicos o materiales inflamables). Podrían generarse chispas que podrían ocasionar un incendio.
6. **DESENCHUFAR EL CARGADOR.** Tira del enchufe, no del cable, para reducir el riesgo de daños en el enchufe y el cable de alimentación. Nunca cojas el cargador por el cable. Mantén el cable alejado del calor, el aceite y los bordes afilados. No estires el cable del cargador ni lo sometas a tensión. No manipules el cargador, los terminales o el dispositivo con las manos mojadas. Desenchufa siempre el dispositivo de la toma de corriente inmediatamente después de usarlo y antes de limpiarlo. Asegúrate de guardar el cable de forma que nadie lo pise o tropiece con él, ni esté sometido a cualquier otro tipo de tensión. No utilices un enchufe de alimentación o un cable de carga que haya recibido un golpe fuerte, se haya caído, se haya aplastado o dañado de cualquier

forma. Para el almacenamiento a largo plazo, la batería debe estar totalmente cargada.

7. **NO MACHAQUES, DEJES CAER NI DAÑES EL DISPOSITIVO NI EL CARGADOR.** No utilices un enchufe de alimentación o un cable de carga que haya recibido un golpe fuerte, se haya caído, se haya aplastado o dañado de cualquier forma. No perfores ni dañes el dispositivo. Perforar el dispositivo puede provocar un funcionamiento incorrecto.
8. **CUIDADO DEL ADAPTADOR DE ALIMENTACIÓN Y DEL CABLE DE CARGA.** Desconecta el enchufe de alimentación y el cable de carga cuando no los estés utilizando. Tira del enchufe, no del cable, para reducir el riesgo de daños en el enchufe y en el cable. Guarda el cable en un lugar seguro para evitar que alguien lo pise, tropiece con él o lo someta a daños o tensiones. Mantén el cable alejado de superficies calientes, aceite o bordes afilados. No uses nunca este dispositivo si el cable o el enchufe están dañados, si no funciona correctamente, si se ha caído o dañado o si se ha mojado. No estires el cable del cargador ni lo sometas a tensión. No manipules el cable con las manos mojadas. Si vas guardar el dispositivo durante mucho tiempo, hazlo con la batería completamente cargada. Therabody no se hace responsable de los daños que puedan producirse debido al uso de cargadores de otras marcas.
9. **USO.** Deja de usar el dispositivo si sientes un dolor intenso. Asegúrate de que el indicador LED de la batería esté apagado cuando el dispositivo no esté en uso. Cuando estés utilizando el aparato, sujétalo únicamente con las manos.
10. **NO UTILIZAR DEBAJO DE UNA MANTA O ALMOHADA.** Se puede producir un calor excesivo que puede provocar un incendio, una descarga eléctrica o lesiones personales.
11. **REPARACIÓN.** Si el dispositivo no funciona correctamente, ha recibido un golpe fuerte, se ha caído, dañado, dejado a la intemperie o sumergido en el agua, no lo utilices. No intentes reparar o desmontar el dispositivo ya que podría provocar una descarga eléctrica o un incendio.
12. **CUIDADO DEL DISPOSITIVO.** Manipula el dispositivo con cuidado. El dispositivo contiene componentes electrónicos que pueden dañarse si se te caen, se queman, se perforan o se aplastan. No desmontes el dispositivo ni intentes repararlo tú mismo. Desmontar el dispositivo puede dañarlo, hacer que pierda su resistencia al agua y puede provocar lesiones. Si el dispositivo está dañado o si se producen fallos de funcionamiento, ponte en contacto con el servicio de atención al cliente de Therabody. No uses un dispositivo dañado, por ejemplo, con entrada de agua visible, ya que esto puede causar lesiones. Evita la exposición excesiva al polvo o la arena.
13. **INSTRUCCIONES DE LIMPIEZA:** Inspecciona visualmente el dispositivo en busca de signos evidentes de acumulación de residuos. Limpia tu dispositivo con un paño húmedo o una toallita higiénica sin alcohol. Después de la limpieza, deja que el dispositivo se seque completamente antes de guardarlo o empezar otro tratamiento. Un dispositivo que se ha limpiado correctamente no debe presentar signos visibles de suciedad o humedad. Aviso: Este producto no es resistente al agua. Limpia el dispositivo frotándolo con un paño húmedo o una toallita higiénica sin alcohol. No sumerjas el dispositivo en agua ni lo limpies bajo el agua del grifo. No permitas que el dispositivo entre en contacto con soluciones corrosivas, ya que pueden dañar su aspecto y funcionamiento.
14. **NO DESMONTAR EL DISPOSITIVO.** Un desmontaje o un reensamblaje incorrectos del dispositivo pueden provocar riesgos de descarga eléctrica, incendio o exposición a las sustancias químicas de la batería.

- La garantía quedará anulada si se desmontan el dispositivo, las baterías o el cargador o si se extrae alguna pieza.
15. **ALMACENAMIENTO DEL DISPOSITIVO Y DEL CABLE DE CARGA.** Guárdalos en un lugar fresco y seco. Carga el dispositivo solo cuando la temperatura ambiente esté entre 40 °C/104 °F y 0 °C/32 °F. No guardes el dispositivo ni el cable de carga donde las temperaturas puedan superar los 70 °C/158 °F, como a la luz directa del sol, en un vehículo o en un edificio metálico durante el verano. Recarga la batería cada 3 meses.

Escanea el código QR para obtener una copia de la Declaración de Conformidad en virtud del Reglamento (UE) 2019/1020



CUIDADOS DEL DISPOSITIVO. Significado de los símbolos:

N.º	Icon	Descripción	Ubicación de la etiqueta
1		Marca CE	En la etiqueta de clasificación
2		Lee el manual de instrucciones antes de usar.	Dentro del embalaje
3		Recogida selectiva de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos. Nota: para obtener más información sobre la retirada de equipos, piezas y accesorios, comunícate con tu distribuidor local.	En la etiqueta de clasificación
4	IP22	Clasificación IP: El primer número 2: Protegido contra el acceso a partes peligrosas con un dedo, y el dedo de prueba articulado de 12 mm Φ, 80 mm de longitud, deberá tener una separación adecuada de partes peligrosas y estar protegido contra objetos sólidos extraños de 12,5 mm Φ y mayor.	En la etiqueta de clasificación
5		Marca RCM	En la etiqueta de clasificación y el embalaje
6		Pieza de aplicación tipo BF	En la etiqueta de clasificación
7		Información del fabricante	En la etiqueta de clasificación
8		Marca UKCA para el Reino Unido	En la etiqueta de clasificación
9		Bluetooth	Sobre el embalaje
10		IC Canadá	En la etiqueta de clasificación
11		Identificación única del producto (UDI)	En la etiqueta de clasificación y el embalaje
12		Fecha de fabricación	En la etiqueta de clasificación

DIRECTRICES Y DECLARACIÓN DEL FABRICANTE - EMISIÓN ELECTROMAGNÉTICA - PARA TODOS LOS EQUIPOS Y SISTEMAS

Directrices y declaración del fabricante - Emisión electromagnética		
La Theragun Mini Plus está destinada para su uso en el entorno electromagnético que se especifica a continuación. El cliente o el usuario de la Theragun Mini Plus debe asegurarse de que se utilice en dicho entorno.		
PRUEBA DE EMISIONES	CUMPLIMIENTO	ENTORNO ELECTROMAGNÉTICO - DIRECTRICES
Emisiones de RF CISPR 11	Grupo 1	La Theragun Mini Plus utiliza energía de RF solo para su funcionamiento interno. Por lo que sus emisiones de RF son muy bajas y no es probable que causen ninguna interferencia en los equipos electrónicos cercanos. La Theragun Mini Plus es apta para su uso en todos los establecimientos, incluidos los domésticos y los conectados directamente a la red pública de suministro de energía de baja tensión que abastece a los edificios utilizados con fines domésticos.
Emisiones de RF CISPR 11	Clase B	
Emisiones de armónicos IEC 61000-3-2	No aplicable	
Cambios de tensión / emisiones con parpadeo IEC 61000-3-3	No aplicable	

GUÍA Y DECLARACIÓN DEL FABRICANTE: INMUNIDAD ELECTROMAGNÉTICA PARA TODOS LOS EQUIPOS Y SISTEMAS

Directrices y declaración del fabricante – Inmunidad electromagnética

La **Theragun Mini Plus** está destinada para su uso en el entorno electromagnético que se especifica a continuación. El cliente o el usuario de la **Theragun Mini Plus** debe asegurarse de que se utilice en dicho entorno.

PRUEBA DE INMUNIDAD	NIVEL DE PRUEBA IEC 60601	NIVEL DE CONFORMIDAD	ENTORNO ELECTROMAGNÉTICO - DIRECTRICES
Descarga electrostática (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV de contacto ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV aire	± 8 kV de contacto ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV aire	Los suelos deben ser de madera, hormigón o de baldosas de cerámica. Si los suelos están cubiertos de material sintético, la humedad relativa debe ser del 30 % como mínimo.
Transitorio / ráfagas electrostáticas IEC 61000-4-4	±2 kV para líneas de alimentación eléctrica ±1 kV para líneas de salida/entrada	N/A	La calidad de la red eléctrica debe ser la de un entorno comercial u hospitalario típico.
Sobretensión IEC 61000-4-5	±1 kV modo diferencial ±2 kV modo común	N/A	La calidad de la red eléctrica debe ser la de un entorno comercial u hospitalario típico.
Caídas de tensión, interrupciones breves y variaciones de tensión en las líneas de entrada de la alimentación eléctrica IEC 61000-4-11	0 % UT; 0,5 ciclo g) A 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° y 315° 0 % UT; 1 ciclo y 70 % UT; 25/30 ciclos monofásico: a 0° 0 % UT; 250/300 ciclos 0 % UT; 250/300 ciclos	N/A	La calidad de la red eléctrica debe ser la de un entorno comercial u hospitalario típico. Si el usuario de la Theragun Mini Plus necesita un funcionamiento continuado durante las interrupciones de la red eléctrica, se recomienda que la Theragun Mini Plus se sirva de una fuente de alimentación no interrumpible o de una batería.
Frecuencia eléctrica (50/60 Hz) campo magnético IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Los campos magnéticos de frecuencia eléctrica deben estar a niveles característicos de una ubicación típica en un entorno comercial u hospitalario típico.

NOTA U_T es la tensión de la red de CA antes de la aplicación del nivel de prueba.

Directrices y declaración del fabricante – Inmunidad electromagnética

La **Theragun Mini Plus** está destinada para su uso en el entorno electromagnético que se especifica a continuación. El cliente o el usuario de la **Theragun Mini Plus** debe asegurarse de que se utilice en dicho entorno.

PRUEBA DE INMUNIDAD	NIVEL DE PRUEBA IEC 60601	NIVEL DE CONFORMIDAD	ENTORNO ELECTROMAGNÉTICO - DIRECTRICES
RF conducidas	3 Vrms	N/A	Los equipos de comunicaciones por radiofrecuencia portátiles y móviles no deben utilizarse más cerca de ninguna parte de la Theragun Mini Plus, incluidos los cables, que la distancia de separación recomendada calculada a partir de la ecuación aplicable a la frecuencia del transmisor. Distancia de separación recomendada: $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$ 80 MHz a 800 MHz $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[\frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P}$ 800 MHz a 2.7 GHz $d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$ donde p es la potencia nominal de salida máxima del transmisor en vatios (W) según el fabricante del transmisor y d es la distancia de separación recomendada en metros (m).^b Las intensidades de campo de los transmisores fijos de RF, determinadas por un estudio electromagnético del emplazamiento,^a deben ser inferiores al nivel de conformidad en cada gama de frecuencias.^b Pueden producirse interferencias en las proximidades de los equipos marcados con el símbolo siguiente: 
IEC 61000-4-6	150 kHz a 80 MHz	10 V/m	
RF radiada	6 V en bandas ISM y de radioaficionados entre 0,15 MHz y 80 MHz	80 MHz a 2,7 GHz	
IEC 61000-4-3	10 V/m	Especificaciones de prueba de 385 MHz-5785 MHz para la INMUNIDAD DEL PUERTO DE LA CARCASA a los equipos de comunicación inalámbrica RF (consulta la tabla 9 de la IEC 60601-1-2:2014)	

NOTA 1 A 80 MHz y 800 MHz, se aplica la gama de frecuencias más alta. NOTA 2 Estas directrices pueden no ser aplicables en todas las situaciones. La propagación electromagnética queda afectada por la absorción y la reflexión de estructuras, objetos y personas.

- a Las bandas ISM (industriales, científicas y médicas) entre 150 kHz y 80 MHz son de 6,765 MHz a 6,795 MHz; 13,553 MHz a 13,567 MHz; 26,957 MHz a 27,283 MHz; y 40,66 MHz a 40,70 MHz. Las bandas de radioaficionados entre 0,15 MHz y 80 MHz son 1,8 MHz a 2,0 MHz, 3,5 MHz a 4,0 MHz, 5,3 MHz a 5,4 MHz, 7 MHz a 7,3 MHz, 10,1 MHz a 10,15 MHz, 14 MHz a 14,2 MHz, 18,07 MHz a 18,17 MHz, 21,0 MHz a 21,4 MHz, 24,89 MHz a 24,99 MHz, 28,0 MHz a 29,7 MHz y 50,0 MHz a 54,0 MHz.
- b Las intensidades de campo de los transmisores fijos, como las estaciones base para radioteléfonos (celulares/inalámbricos) y radios móviles terrestres, radioaficionados, radiotransmisiones de AM y FM y transmisiones de televisión, no se pueden predecir teóricamente con exactitud. Para evaluar el entorno electromagnético debido a los transmisores de RF fijos, debe tomarse en consideración un estudio electromagnético del sitio. Si la intensidad de campo medida en el lugar en el que utilizas la **Theragun Mini Plus** supera el nivel de conformidad de RF aplicable anterior, deberá observarse la **Theragun Mini Plus** a fin de verificar su funcionamiento normal. Si se observa un rendimiento anormal, pueden ser necesarias medidas adicionales, como reorientar o reubicar la **Theragun Mini Plus**.
- c En la gama de frecuencias de 150 kHz a 80 MHz, las intensidades de campo deben ser inferiores a 3 V/m.

Distancias de separación recomendadas entre el equipo de comunicaciones de RF portátil y móvil y el EQUIPO o SISTEMA – para EQUIPOS y SISTEMAS

Distancias de separación recomendadas entre los equipos de comunicación de radiofrecuencia portátiles y móviles y el Theragun Mini Plus

La **Theragun Mini Plus** está destinada para su uso en un entorno electromagnético en el que se controlen las perturbaciones de RF radiadas. El cliente o el usuario de la **Theragun Mini Plus** puede ayudar a prevenir las interferencias electromagnéticas manteniendo una distancia mínima entre los equipos de comunicación de RF portátiles y móviles (transmisores) y la **Theragun Mini Plus**, tal como se recomienda a continuación, según la potencia máxima de salida del equipo de comunicaciones

Potencia nominal máxima del transmisor W	Distancia de separación según la frecuencia del transmisor (m)			
	150 kHz a 80 MHz fuera de las bandas ISM y de radioaficionados $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	De 150 kHz a 80 MHz en las bandas ISM y de radioaficionados $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	80 MHz a 800 MHz $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	80 MHz a 800 MHz $d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0,01	0,12	0,20	0,035	0,07
0,1	0,38	0,63	0,11	0,22
1	1,2	2,00	0,35	0,70
10	3,8	6,32	1,10	2,21
100	12	20,00	35	70

Para los transmisores con una potencia de salida máxima no indicada anteriormente, la distancia de separación recomendada en metros (m) puede estimarse utilizando la ecuación aplicable a la frecuencia del transmisor, donde P es la potencia de salida máxima del transmisor en vatios (W), según el fabricante del transmisor.

NOTA 1 A 80 MHz y 800 MHz, se aplica la distancia de separación para la gama de frecuencias más alta.

NOTA 2 Estas directrices pueden no ser aplicables en todas las situaciones. La propagación electromagnética queda afectada por la absorción y la reflexión de estructuras, objetos y personas.

Знакомство с вашим Theragun Mini Plus



Согревающая перкуссионная
3 уровня нагрева для расслабления напряженных мышц, уменьшения
болезненности и ускорения восстановления.

Краткое руководство

1. Чтобы включить устройство, нажмите и удерживайте кнопку питания.
2. Коротким нажатием кнопки питания переключайтесь между тремя вариантами скорости (низкой, средней и высокой).
3. Короткое нажатие кнопки интенсивности позволяет переключаться между тремя вариантами температуры: низкой, средней и высокой.
4. Чтобы выключить устройство, нажмите и удерживайте кнопку питания.
5. Быстро нажмите кнопку питания три раза, чтобы заблокировать или разблокировать устройство.



Отсканируйте, чтобы
получить доступ к полному
руководству пользователя
и загрузить приложение
Therabody.



Дополнительные насадки позволят расширить ассортимент процедур и создать программу восстановления, соответствующую вашим персональным потребностям. Попробуйте охлаждающую насадку, предназначенную для работы с травмами и уменьшения воспаления, и вибрационную насадку, предназначенную для обработки суставов и чувствительных зон (обе продаются отдельно).

Theragun Mini Plus

1. Обзор устройства

Theragun Mini Plus — единственный компактный Theragun с функцией нагрева, который удобно брать с собой в дорогу. Он сочетает мощный перкуссионный массаж и насадку с подогревом, которая обеспечивает быстрое и стабильное тепло до 55 °C (131 °F). Удобное двухкнопочное управление: 3 скорости массажа, 3 уровня нагрева. Закругленная эргономичная рукоятка обеспечивает комфортное использование и подходит каждому. Компактный и легкий Theragun Mini Plus идеален для восстановления, где бы вы ни находились.

Предполагаемое использование

RU

Theragun Mini Plus обеспечивает научно обоснованную перкуссионную терапию с амплитудой 10 мм, которая помогает ускорить восстановление, улучшить разогрев, снизить дискомфорт в мышцах и устранить болевые ощущения.

2. Комплектация

- A** Устройство Theragun Mini Plus
- B** Зарядный кабель USB-C
- C** Согревающая перкуссионная насадка
- D** Чехол для хранения
- E** Руководство пользователя

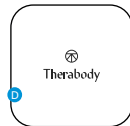


Рисунок 1. Комплектация

3. Загрузите приложение Therabody

В приложении Therabody можно подключить свое устройство по Bluetooth, получить доступ к дополнительным уровням скорости, настраивать параметры, отслеживать силу воздействия, контролировать заряд батареи и следовать пошаговым инструкциям, чтобы максимально эффективно использовать любую процедуру.

Персонализированные рекомендации по восстановлению с Coach от Therabody — теперь бесплатно в приложении! Получайте научно обоснованные программы восстановления, подобранные с учетом ваших целей, ежедневных упражнений и данных об активности с портативных устройств, таких как Garmin, Apple Health, Strava или Google Fit.

Если у вас уже установлено приложение Therabody, перейдите к шагу 3.

1. Загрузите приложение Therabody из App Store или Play Store.
2. Следуйте инструкциям в приложении, чтобы создать новую учетную запись и подтвердить свой адрес электронной почты.
3. После входа в систему следуйте инструкциям по подключению устройства к приложению. Убедитесь, что функция Bluetooth на вашем телефоне включена.
4. При появлении соответствующего запроса выберите «Theragun Mini Plus» в качестве устройства Therabody.
5. Нажмите и удерживайте кнопку питания на устройстве, чтобы включить его. Устройство должно быть включено, чтобы приложение могло его обнаружить и синхронизироваться с ним.
6. Выберите «Theragun Mini Plus», чтобы подтвердить подключение устройства к приложению.
7. После подключения вы сможете настроить процедуры в соответствии со своими предпочтениями. Познакомьтесь с библиотекой пошаговых процедур для снятия мышечной боли и стресса, которые точно покажут вам, какую мышцу следует обработать и какую насадку использовать.

4. Знакомство с устройством

- A** Эргономичный хват
- B** Кнопка питания и скорости
- C** Кнопка интенсивности
- D** Светодиодный индикатор заряда
- E** Светодиодный индикатор скорости
- F** Зарядный порт USB-C
- G** Сменные массажные насадки



Рисунок 2. QR-код для загрузки приложения

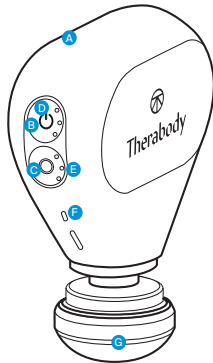


Рисунок 3. Устройство 89

5. Использование устройства

1. **Включите устройство.** Чтобы включить устройство, нажмите и удерживайте кнопку питания на боковой стороне устройства.
2. **Выберите скорость массажа.** Нажмите кнопку питания, чтобы переключиться между тремя скоростями (низкая, средняя и высокая). Белый светодиодный индикатор скорости загорится в зависимости от выбранной настройки скорости (низкая: 1 индикатор, средняя: 2 индикатора, высокая: 3 индикатора). Последние использованные настройки будут сохранены как настройки по умолчанию для следующего сеанса в режиме быстрого запуска.
3. **Выберите нужный уровень нагрева.** Нажмите кнопку регулировки интенсивности, чтобы выбрать один из трёх уровней температуры: низкий (1 индикатор), средний (2 индикатора) или высокий (3 индикатора).
4. **Использование устройства.** Перемещайте устройство вперед-назад, обрабатывая желаемые зоны. При необходимости применяйте легкое или среднее давление. Никогда не применяйте чрезмерное давление или любой уровень давления, который вызывает боль, дискомфорт или препятствует нормальному функционированию устройства. Не начинайте с давления непосредственно на область дискомфорта. Вместо этого медленно массируйте вокруг болезненного участка, чтобы снять напряжение.
5. **Выключите устройство.** Чтобы выключить устройство, нажмите и удерживайте кнопку питания, пока устройство не выключится.
6. **Заблокируйте устройство.** Когда устройство не используется или находится в процессе транспортировки, заблокируйте его, чтобы предотвратить его случайное включение. Быстро нажмите кнопку питания три раза, чтобы активировать функцию блокировки. Светодиодные индикаторы будут последовательно мигать, указывая на то, что устройство заблокировано. Быстро нажмите кнопку питания еще раз три раза, чтобы разблокировать устройство. Светодиодные индикаторы будут последовательно мигать (в противоположном направлении), указывая на то, что устройство разблокировано.

6. Насадки

Устройство поставляется с одной высококачественной насадкой, разработанной на основе научных исследований для точечного воздействия. Она удобна, гигиенична и не впитывает пот, лосьоны или

Насадка	Область/мышцы	Предполагаемое использование
	Согревающая+перкуSSIONная насадка серии Plus	Комплексное воздействие для расслабления напряжённых мышц и ускорения восстановления.
		Используйте для комплексного расслабления напряжённых мышц и ускорения восстановления. Согревающая+перкуSSIONная насадка Heated Percussive Plus воздействует глубоко на мышцы, обеспечивая 3 уровня быстрого и стабильного нагрева, что помогает ускорить восстановление, оптимизировать разогрев и облегчить боль быстрее и эффективнее, чем один только перкуSSIONный массаж.

Улучшите свое восстановление с помощью еще большего количества процедур —Theragun Mini Plus совместим со всеми насадками Plus, включая охлаждающую, вибрационную, стандартную шаровую, клиновую и зубчатую насадки, что позволяет вам создать процедуру восстановления, адаптированную к вашим уникальным потребностям (насадки продаются отдельно).

Насадка	Область/мышцы	Предполагаемое использование
Демпферная насадка серии Plus (Продается отдельно)	Для нежных или чувствительных областей	Используйте на нежных или чувствительных мышцах для уменьшения легких болей и напряжения. Ощутите деликатное воздействие демпферной насадки. Благодаря материалу меньшей плотности и широкому основанию, обеспечивающему максимальный контакт с телом, эта насадка обеспечивает мягкое, низкоинтенсивное воздействие, эффективно уменьшая боль и помогая вам чувствовать себя лучше.

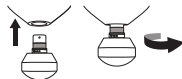
Насадка	Область/мышцы	Предполагаемое использование
Насадка "Большой палец" серии Plus (Продается отдельно)	Для триггерных точек и поясницы	Используйте на мышцах поясницы и триггерных точках для устранения болевых ощущений. Эта насадка, обладающая высоким уровнем воздействия и формой, имитирующей ощущение настоящего большого пальца, обеспечивает глубокий, адресный массаж самых проблемных участков тела.
Охлаждающая насадка серии Plus (Продается отдельно)	Для суставов и мышц	Используйте на суставах и мышцах для уменьшения боли, отеков и воспалений. Будь то травма или мышечная боль, охлаждающая насадка использует три научно обоснованных уровня криотерапии для уменьшения боли в суставах и мышцах, снижения воспаления и отеков.
Вибрационная насадка серии Plus (Продается отдельно)	Для суставов и чувствительных мышц	Используйте на болезненных и чувствительных суставах и мышцах для улучшения кровообращения, снятия боли и напряжения. Вибротерапия обеспечивает более мягкий и деликатный массаж по сравнению с перкуSSIONной терапией, сохраняя комфорт и одновременно эффективно уменьшая боль и напряжение в мышцах и суставах.
Стандартная шаровая насадка серии Plus (Продается отдельно)	Для малых и больших групп мышц	Универсальная насадка для снятия болезненности и активации малых и больших групп мышц. Эта насадка обеспечивает более адресную перкуSSIONную терапию благодаря жёсткой поверхности, меньшей площади контакта и среднему уровню интенсивности. Стандартная шаровая насадка идеально подходит для быстрой реактивации мышц и облегчения мышечной боли. Она станет вашим незаменимым помощником во время тренировок, обеспечивая быстрое снятие напряжения и помогая тренироваться эффективнее.
Клиновидная насадка серии Plus (Продается отдельно)	Для области лопаток и внешней стороны бедра	Используйте для скребковых движений в области лопаток и подвздошно-большеберцового тракта. Эта насадка предназначена для скребковых движений, имитирующих аналогичные техники глубокого массажа, и нацеленных на улучшение подвижности и кровообращения, а также поддержание максимальной производительности. Благодаря своей острой клиновидной кромке и среднему уровню воздействия эта насадка обеспечивает жесткое контролируемое давление, необходимое для проработки зон лопаток и напряженных участков, таких как подвздошно-большеберцовый тракт.
Зубчатая насадка серии Plus (Продается отдельно)	Для улучшения кровообращения	Используйте на небольших участках мышц для улучшения кровообращения и расслабления. Благодаря компактному размеру и терапевтической зубчатой поверхности эта насадка обеспечивает более точечное воздействие, усиливая стимуляцию небольших мышечных зон, таких как предплечья, кисти и подошвы стоп. Идеальный вариант для точечной проработки проблемных зон — эта насадка обеспечивает целенаправленное снятие напряжения в мышцах.

Как присоединять и снимать насадки

1. Прежде чем присоединить или снять насадку убедитесь, что устройство выключено.
2. Установите насадку в перкуSSIONный механизм устройства, поверните по часовой стрелке до фиксации.
3. Чтобы разблокировать и снять насадку, поверните против часовой стрелки и снимите ее.

Предупреждение: избегайте попадания пальцев между насадкой и перкуSSIONным механизмом, так как это может привести к защемлению или травме. Если вы заметите признаки износа насадки, то ее рекомендуется заменить на новую. Для приобретения насадок Theragun® Plus посетите therabody.com.

УСТАНОВКА



СНЯТИЕ

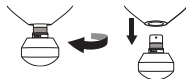


Рисунок 4. Схема установки насадки 91

7. Уход, чистка и зарядка устройства

Обслуживание устройства

Чтобы устройство продолжало работать надлежащим образом, важно выполнять следующие инструкции по техническому уходу. Невыполнение этих инструкций может привести к поломке устройства.

Очистка устройства

Перед чисткой устройства внимательно прочтите следующие инструкции, чтобы обеспечить долговечность устройства и его компонентов. Для максимальной гигиеничности дезинфицируйте устройство после каждого использования.

1. Протрите устройство влажной тканью или очищающей салфеткой, не содержащей спирта.
2. Используйте новую салфетку для дезинфекции, протирая устройство со всех сторон движениями сверху вниз.

Примечание: данное устройство не является водонепроницаемым. Чистить устройство можно только влажной тканью или очищающей салфеткой, не содержащей спирта. Не погружайте устройство в воду и не мойте его под проточной водой. Не допускайте контакта устройства с едкими растворами, которые могут повредить его внешний вид и функциональность.

Зарядка устройства

1. Устройство поддерживает USB-C и поставляется с зарядным кабелем USB-C. Перед зарядкой убедитесь, что устройство выключено.
2. Подключите один конец зарядного кабеля к зарядному порту USB-C на устройстве. Подключите другой конец зарядного кабеля к адаптеру питания.
3. Светодиодный индикатор будет показывать состояние аккумулятора, когда устройство включено или заряжается. Включите устройство, чтобы проверить состояние аккумулятора.
 - Мигающий оранжевый цвет: Низкий уровень заряда аккумулятора
 - Мигающий синий: Средний уровень заряда аккумулятора
 - Мигающий зеленый свет: Высокий уровень заряда аккумулятора

Время работы аккумулятора устройства составляет до 3 часов в зависимости от используемой насадки и интенсивности обработки.

Адаптер питания в комплект поставки данного устройства не входит. Используйте зарядный кабель с адаптером питания USB-C напряжением не менее 5–15 В и минимальной мощностью зарядки 5 Вт.

Убедитесь, что он получен от сертифицированного производителя и не имеет никаких структурных повреждений. Не пытайтесь использовать устройство во время зарядки.

Хранение и транспортировка устройства

Храните и транспортируйте устройство в специальном чехле. Храните устройство в прохладном и сухом месте (температура: 0°C - 40°C; относительная влажность: <85%). Не храните устройство в местах, где температура может превышать 40°C, например, под прямыми солнечными лучами или в транспортном средстве. Перезаряжайте аккумулятор каждые 3 месяца.

8. Руководство по устранению неполадок

ПРОБЛЕМА	КОД ОШИБКИ	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	ВОЗМОЖНЫЕ РЕШЕНИЯ
Нет подключения к питанию	Светодиодный индикатор кнопки питания мигает оранжевым, синим и зеленым	Аккумулятор перегрелся во время зарядки или использования	Убедитесь, что устройство выключено, отключите его от зарядного устройства и дайте ему отдохнуть в течение 60 минут. Если после проверки всего вышеперечисленного проблема не устранена, возможно, устройство повреждено. Свяжитесь с Therabody для получения дополнительной помощи. Контактную информацию см. на сайте https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html .
	Три светодиода мигают белым 5 раз, затем гаснут	Двигатель перегрелся	Убедитесь, что устройство выключено, и оставьте его на 60 минут. Если после проверки всего вышеперечисленного проблема не устранена, возможно, устройство повреждено. Свяжитесь с Therabody для получения дополнительной помощи. Контактную информацию см. на сайте https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html .
Перкуссия работает, но нагревательная насадка не производит тепла	Светодиодный индикатор мигает оранжевым цветом 5 раз, затем гаснет	Согревающая насадка перегрелась или произошла другая ошибка	
Питание включено, но охлаждающая насадка не работает	Светодиодный индикатор мигает синим цветом 5 раз, затем гаснет	Охлаждающая насадка перегрелась или произошла другая ошибка	
Питание включено, но вибрационная насадка не работает	Светодиодный индикатор мигает зеленым 5 раз, затем гаснет	Вибрационная насадка перегрелась или возникла другая ошибка	

8. Устранение неполадок

ПРОБЛЕМА	КОД ОШИБКИ	ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ	ВОЗМОЖНЫЕ РЕШЕНИЯ
Устройство автоматически выключается	Н/П	Низкий уровень заряда батареи	Зарядите устройство Если после проверки всего вышеперечисленного проблема не устранена, возможно, устройство повреждено. Свяжитесь с Therabody для получения дополнительной помощи. Контактную информацию см. на сайте https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html.
Устройство не включается	Н/П		
Устройство отключается во время работы или двигатель вибрационной насадки не включается	Н/П	Зарядите устройство Возможно, поврежден двигатель или соединение	Полностью зарядите устройство, отсоедините кабель для зарядки и нажмите кнопку питания на 3 секунды. Если после проверки всего вышеперечисленного проблема не устранена, возможно, устройство повреждено. Свяжитесь с Therabody для получения дополнительной помощи. Контактную информацию см. на сайте https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html.
Невозможно зарядить аккумулятор	Н/П	Температура окружающей среды может быть слишком высокой или слишком низкой Аккумулятор может быть неисправен Зарядный кабель может быть неисправен	Заряжайте устройство при температуре окружающей среды от 5°C до 35°C Попробуйте использовать другой кабель USB-C и адаптер Если после проверки всего вышеперечисленного проблема не устранена, возможно, устройство повреждено. Свяжитесь с Therabody для получения дополнительной помощи. Контактную информацию см. на сайте https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html.

RU

Предупреждения и рекомендации (меры предосторожности и противопоказания)

Общая информация

Продукция Therabody предназначена для активации естественных способностей организма к поддержанию здоровья и хорошего самочувствия. Ассортимент высокотехнологичной продукции Therabody охватывает самые разные типы терапевтического воздействия, чтобы каждый мог выбрать для себя оптимальный вариант, в зависимости от личных потребностей и предпочтений. Будут случаи, когда целесообразно изменить способ использования устройств (меры предосторожности), или случаи, когда использование определенных устройств нецелесообразно (противопоказания). Перед использованием внимательно прочтите следующую информацию по технике безопасности для Theragun Mini Plus.

Важная информация по безопасности

Общие рекомендации по использованию устройства

Перед использованием устройства прочитайте полный текст Предупреждений и указаний.

Это устройство предназначено для людей с хорошим здоровьем. Оно противопоказано к использованию и не должно использоваться людьми с эпилепсией, судорогами или кардиопатией в анамнезе.

Устройство не рекомендовано людям с электронными имплантированными устройствами (например, кардиостимулятором), сердечной аритмией, опухолями или острыми воспалительными заболеваниями. Устройство не рекомендуется людям с артериосклерозом, тромбами или имплантатами в обрабатываемой области тела.

Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом перед использованием устройства, если вы беременны и/или кормите грудью. Немедленно прекратите использование устройства при первых признаках дискомфорта. Если у вас есть какие-либо медицинские показания, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом перед использованием устройства.

Безопасность, меры предосторожности и противопоказания

Эти рекомендации основаны на консультациях с медицинскими экспертами и опубликованных исследованиях относительно мер предосторожности и противопоказаний на дату публикации. Для получения актуальной информации посетите наш сайт по адресу <https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>.

Меры предосторожности:

В этих обстоятельствах требуется соблюдать осторожность, и может потребоваться внесение изменений в использование устройства. Если у вас в настоящее время есть любое из следующих состояний или есть подозрения, что оно у вас может быть, или если у вас есть какие-либо вопросы относительно вашего состояния – пожалуйста, проконсультируйтесь с медицинским специалистом.

- Гипертензия (контролируемая)
- Остеопения
- Остеопороз
- Беременность
- Диабет
- Варикозное расширение вен
- Костные выступы или участки
- Атипичные ощущения (например, онемение)
- Чувствительность к нажиму
- Недавняя травма или хирургическое вмешательство
- Сколиоз или деформация позвоночника
- Лекарственные препараты, которые могут изменять ощущения пользователя

Противопоказания:

В следующих обстоятельствах потенциальные риски могут превышать пользу от применения устройства. Перед использованием проконсультируйтесь с врачом.

- Кожная сыпь, открытые раны, волдыри, воспаление тканей, гематомы или опухоли
- Тромбоз глубоких вен, остеомиелит
- Перелом костей или оссифицирующий миозит

- Гипертензия (неконтролируемая)
- Острое или тяжелое заболевание сердца, печени или почек
- Неврологические заболевания, приводящие к потере или изменению ощущений
- Прямое применение на лице, горле или половых органах
- Нарушения свертываемости крови
- Недавнее хирургическое вмешательство или травма
- Заболевания соединительной ткани
- Периферическая сосудистая недостаточность или заболевание периферических сосудов
- Лекарственные препараты, разжижающие кровь или изменяющие ощущения
- Прямое воздействие на место хирургического вмешательства или установленный имплант
- Прямое давление на глаза или горло
- Сильный дискомфорт или боль
- Сколиоз или деформация позвоночника тяжелой степени
- Наличие кардиостимулятора, ИКД или эмболия в анамнезе
- Аллергия на материал устройства: пластик, силикон, алюминий, нержавеющая сталь, медный сплав, краска

Ограниченная гарантия и обслуживание клиентов

Для получения полной информации о гарантии, пожалуйста, посетите www.therabody.com/warranty.
В случае, если вам необходима техническая поддержка по вашему продукту, посетите сайт <https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html>.

Зарегистрировано FDA

Ограниченная гарантия при покупке только у авторизованного розничного продавца

© 2025 Therabody, Inc. Все права защищены.

Информация о патентах на сайте www.therabody.com/patents

Изготовлено и распространено компанией:

Therabody, Inc.

1640 S Sepulveda, Suite 300

Los Angeles, CA 90025

США

Therabody International Limited

5th Floor, 40 Mespil Road,

DO4C2N4 Дублин, Ирландия

Therabody UK Limited

Portsoken House 155-157

Миньеритиз, Лондон,

Великобритания, EC3N1LJ

Информация об аккумуляторе устройства — ЕС

Вес: 0,25 фунта, 113 г

Емкость: 2000 мАч

Химия: литий-ионный аккумулятор

Therabody China Limited

地址: 上海市浦东新区沪南路2218号西楼18层

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИЛИ ЗАРЯДКОЙ УСТРОЙСТВА И АКСЕССУАРОВ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЯМИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯМИ, ПРИВЕДЕННЫМИ В ДАННОМ РУКОВОДСТВЕ, НА ЗАРЯДНОМ УСТРОЙСТВЕ И НА САМОМ УСТРОЙСТВЕ.

При использовании устройства следует соблюдать следующие меры предосторожности:

1. **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО В СООТВЕТСТВИИ С ИНСТРУКЦИЕЙ.** Используйте только рекомендованные Theragun аксессуары и запасные части. Устройство не предназначено для диагностики, лечения или профилактики заболеваний. Это специализированный механический инструмент с электрическими компонентами. Если устройство и его аксессуары не используются или не обслуживаются должным образом, существует риск возгорания, поражения электрическим током или травмы. Если устройство или его части и аксессуары не используются или не обслуживаются в соответствии с рекомендациями, изложенными в данном руководстве, это приведет к аннулированию гарантии и может стать причиной повреждения устройства или физической травмы. Для коммерческого и домашнего использования. Theragun Mini Plus — ваш компактный помощник для быстрого и эффективного восстановления где бы вы ни находились. При использовании Вибрационные насадки серии Plus (продаются отдельно) устройство автоматически выключается через 8 минут. Это помогает избежать перегрева и сохранить его надежную работу.
2. **НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДЛЯ ДЕТЕЙ.** Устройство не предназначено для использования маленькими детьми или лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и знаний, если они не находятся под присмотром ответственного лица или проинструктированы им. Устройство не является игрушкой. Соблюдайте осторожность при работе с электрическими компонентами, не сгибайте их и не тяните за них. Проследите, чтобы дети не играли с устройством или его аксессуарами. Лица младше 18 лет должны использовать это устройство под надзором взрослых.
3. **ЗАРЯДКА.** Если ваше устройство не включается или индикатор аккумулятора показывает низкий уровень заряда аккумулятора, зарядите его перед первым использованием. Зарядите аккумулятор с помощью кабеля USB-C (входит в комплект). При использовании зарядного кабеля (входит в комплект) убедитесь, что его разъем USB-C полностью вставлен в совместимый адаптер питания, прежде чем подключать адаптер к розетке. Вы также можете заряжать аккумулятор с помощью кабелей USB-C сторонних производителей, соответствующих нормам страны, а также международным и региональным стандартам безопасности. Адаптеры некоторых производителей могут не соответствовать действующим стандартам безопасности, и зарядка с помощью таких адаптеров может привести к смерти или травмам. Не пытайтесь вставить кабель в разъем с усилием. Полностью заряжайте аккумулятор не реже одного раза в шесть месяцев, чтобы предотвратить повреждение устройства и аккумулятора. Отключайте адаптер питания и зарядный кабель, когда они не используются.
4. **НЕ ПЕРЕЗАРЯЖАТЬ.** Не оставляйте устройство подключенным к адаптеру питания более чем на один час после полной зарядки аккумулятора. Аккумулятор имеет систему защиты, чтобы избежать риска перезарядки. Однако с течением времени перезарядка может сократить его срок службы.
5. **МЕСТА ЗАРЯДКИ.** Перед зарядкой убедитесь, что светодиодный индикатор состояния аккумулятора не горит. Вставьте кабель USB-C в порт (за кнопкой включения/выключения), чтобы зарядить устройство. Не используйте устройство во время зарядки. Избегайте контакта с кожей, когда кабель USB-C подключен к источнику питания, так как это может вызвать дискомфорт или травму. Не спите на

- разъеме USB-C и не садитесь на него. Устройство следует заряжать в хорошо проветриваемом, сухом помещении. Не заряжайте устройство на открытом воздухе, в ванной комнате или в пределах 3 метров от ванны или бассейна. Не используйте устройство или зарядное устройство на влажных поверхностях, а также не подвергайте зарядное устройство воздействию влаги, дождя или снега. Не используйте устройство или совместимое с ним зарядное устройство в присутствии взрывоопасных сред (газообразные пары, пыль, мука, металлические порошки или легковоспламеняющиеся материалы). Могут образоваться искры, что может привести к пожару.
6. **ОТКЛЮЧЕНИЕ ЗАРЯДНОГО УСТРОЙСТВА.** Чтобы снизить риск повреждения электрической вилки и шнура, тяните за вилку, а не за шнур. Никогда не переносите зарядное устройство за шнур. Держите шнур вдали от источников тепла, масла и острых краев. Не растягивайте кабель зарядного устройства и не размещайте с натяжением. Не прикасайтесь к устройству, зарядному устройству или разъемам мокрыми руками. Всегда отключайте этот прибор от электрической розетки сразу после использования и перед чистой. Храните кабель так, чтобы на него не наступали, не спотыкались и не подвергали его иным повреждениям или нагрузкам. Не используйте адаптер питания или зарядный кабель, которые получили резкий удар, упали, по ним проехали или каким-либо образом повредили. При длительном хранении устройство должно быть с полностью заряженным аккумулятором.
 7. **НЕ РАЗБИВАЙТЕ, НЕ РОНЯЙТЕ И НЕ ПОВРЕЖДАЙТЕ УСТРОЙСТВО ИЛИ ЗАРЯДНЫЙ КАБЕЛЬ.** Не используйте адаптер питания или зарядный кабель, которые получили резкий удар, упали, по ним проехали или каким-либо образом повредили. Не протыкайте и не допускайте повреждения устройства. Прокол устройства может привести к неправильной работе.
 8. **УХОД ЗА АДАПТЕРОМ ПИТАНИЯ И КАБЕЛЕМ ДЛЯ ЗАРЯДКИ.** Отключайте адаптер питания и кабель для зарядки, когда они не используются. Чтобы снизить риск повреждения электрической вилки и кабеля, тяните за вилку, а не за кабель. Храните кабель так, чтобы на него не наступали, не спотыкались и не подвергали его иным повреждениям или нагрузкам. Держите кабель вдали от нагретых поверхностей, масла и острых краев. Никогда не пользуйтесь данным устройством, если у него поврежден кабель или вилка, если оно работает неправильно, если его уронили, повредили или оно упало в воду. Не растягивайте кабель зарядного устройства и не подвергайте его натяжению. Не прикасайтесь к кабелю мокрыми руками. При длительном хранении храните прибор с полностью заряженной батареей. Theragun не несет ответственности за ущерб, который может возникнуть из-за использования сторонних зарядных устройств.
 9. **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.** Прекратите использование устройства, если вы чувствуете сильную боль. Убедитесь, что светодиодный индикатор состояния аккумулятора выключен, когда устройство не используется. Во время использования держите устройство только в руках.
 10. **НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОД ОДЕЯЛОМ И ПОДУШКОЙ.** Может возникнуть чрезмерное нагревание, которое может привести к пожару, поражению электрическим током или травме.
 11. **ОБСЛУЖИВАНИЕ.** Не используйте устройство, если оно не работает должным образом, получило сильный удар, упало, было повреждено, оставлено на открытом воздухе или упало в воду. Не пытайтесь ремонтировать или разбирать устройство, это может привести к поражению электрическим током

или пожару.

12. **УХОД ЗА УСТРОЙСТВОМ.** Обращайтесь с устройством осторожно. Устройство содержит электронные компоненты, которые могут быть повреждены при падении, возгорании, проколе или раздавливании. Не разбирайте устройство и не пытайтесь отремонтировать его самостоятельно. Разборка устройства может привести к его повреждению, потере водонепроницаемости и травме. В случае повреждения устройства или возникновения неисправностей обратитесь в службу поддержки клиентов Therabody. Не используйте поврежденное устройство, например, если на нем видны следы попадания воды, так как это может привести к травме. Избегайте значительного воздействия пыли и песка.
13. **ИНСТРУКЦИИ ПО ЧИСТКЕ.** Визуально осмотрите устройство на наличие явных признаков загрязнений. Протрите устройство влажной тканью или очищающей салфеткой, не содержащей спирта. После очистки дайте устройству полностью высохнуть, прежде чем убрать его на хранение или приступить к другой процедуре. Правильно очищенное устройство не должно иметь видимых следов загрязнений или влаги. Примечание: данное изделие не является водонепроницаемым. Чистить устройство можно только влажной тканью или очищающей салфеткой, не содержащей спирта. Не погружайте устройство в воду и не мойте его под проточной водой. Не допускайте контакта устройства с едкими растворами, которые могут повредить его внешний вид и функциональность.
14. **НЕ РАЗБИРАТЬ.** Разборка или неправильная сборка может привести к риску поражения электрическим током, пожару или воздействию химических веществ аккумулятора. Гарантия будет аннулирована в случае разбора устройства, аккумулятора, зарядного устройства или удаления каких-либо частей.
15. **ХРАНЕНИЕ УСТРОЙСТВА И ЗАРЯДНОГО КАБЕЛЯ.** Хранить в сухом, прохладном месте. Заряжайте устройство только при температуре окружающей среды от 40°C/104°F до 0°C/32°F. Не храните устройство или зарядный кабель в местах, где температура может превышать 70 °C/158 °F, например, под прямыми солнечными лучами, в транспортном средстве или в металлическом здании летом. Заряжайте аккумулятор каждые 3 месяца.

RU

Сканируйте QR-код, чтобы получить копию Декларации о соответствии Регламенту (ЕС) 2019/1020



№	Обозначение	Описание	Расположено
1		Маркировка CE	На табличке с тех. данными
2		Перед использованием прочтите руководство пользователя.	На упаковке
3		Раздельный сбор отходов электрического и электронного оборудования. Примечание: для получения дополнительной информации об утилизации оборудования, его частей и аксессуаров, обращайтесь к местному органу.	На табличке с тех. данными
4	IP22	Классификация IP: Первая цифра 2: Защищен от доступа пальцем к опасным частям, согласно испытаниям шарнирным пальцем Ф 12 мм и длиной 80 мм должен иметь достаточный зазор от опасных частей и защищен от твердых посторонних предметов размером Ф 12,5 мм и более.	На табличке с тех. данными
5		RCM	На этикетке и упаковке
6		Применение: тип BF	На табличке с тех. данными
7		Информация о производителе	На табличке с тех. данными
8		Знак UKCA для Великобритании	На табличке с тех. данными
9		Bluetooth	На упаковке
10		МК Канада	На табличке с тех. данными
11		Уникальная идентификация устройства (UDI)	На этикетке и упаковке
12		Дата производства	На табличке с тех. данными

Руководство и декларация производителя –электромагнитное излучение		
Theragun Mini Plus предназначен для использования в электромагнитной среде, указанной ниже. Клиент или пользователь Theragun Mini Plus должен обеспечить использование в такой среде.		
ТЕСТ	СООТВЕТСТВИЕ	ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ СРЕДА - УКАЗАНИЯ
Радиочастотные излучения CISPR 11	Группа 1	Theragun Mini Plus использует радиочастотную энергию только для своих внутренних функций. Поэтому его радиочастотное излучение очень низкое и вряд ли вызовет помехи в близлежащем электронном оборудовании. Theragun Mini Plus подходит для использования в любых учреждениях, включая жилые помещения и учреждения, напрямую подключенные к общественной низковольтной сети электроснабжения, которая снабжает здания, используемые в бытовых целях.
Радиочастотные излучения CISPR 11	Класс В	
Гармонические излучения IEC 61000-3-2	Неприменимо	
Функция напряжения/мерцание IEC 61000-3-3	Неприменимо	

RU

РУКОВОДСТВО И ДЕКЛАРАЦИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ – ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ – ДЛЯ ВСЕГО ОБОРУДОВАНИЯ И СИСТЕМ

Руководство и декларация производителя – электромагнитная устойчивость			
Theragun Mini Plus предназначен для использования в электромагнитной среде, указанной ниже. Клиент или пользователь Theragun Mini Plus должен обеспечить использование в такой среде.			
ТЕСТ НА УСТОЙЧИВОСТЬ	ТЕСТОВЫЙ УРОВЕНЬ IEC 60601	УРОВЕНЬ СООТВЕТСТВИЯ	ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ СРЕДА - УКАЗАНИЯ
Электростатический разряд (ЭСР) IEC 61000-4-2	± 8 кВ контакт ± 2 кВ, ± 4 кВ, ± 8 кВ, ± 15 кВ напряжение в воздухе	± 8 кВ контакт ± 2 кВ, ± 4 кВ, ± 8 кВ, ± 15 кВ воздух	Полы должны быть деревянными, бетонными или керамическими плитами. Если полы покрыты синтетическим материалом, относительная влажность воздуха должна быть не менее 30 %.
Электростатический переходный процесс / всплеск IEC 61000-4-4	± 2 кВ для линий электропередач ± 1 кВ для линии входа/выхода	Н/П	Качество электросети должно соответствовать типичной коммерческой или больничной среде.
Выброс IEC 61000-4-5	± 1 кВ дифференциальный режим ± 2 кВ общий режим	Н/П	Качество электросети должно соответствовать типичной коммерческой или больничной среде.
Скачки напряжения, короткие прерывания и колебания напряжения на входных линиях электропитания IEC 61000-4-11	0 % UT; 0,5 цикл g) При 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° и 315° 0 % UT; 1 цикл и 70 % UT; 25/30 циклов Однофазное: при 0° 0 % UT; 250/300 циклов 0 % UT; 250/300 циклов	Н/П	Качество электропитания должно соответствовать типичному коммерческому или больничному оборудованию. Если пользователю Theragun Mini Plus требуется непрерывная работа во время перебоев в электроснабжении, рекомендуется, чтобы Theragun Mini Plus питался от источника бесперебойного питания или аккумулятора.
Частота сети (магнитное поле 50/60 Гц) IEC 61000-4-8	30 А/м	30 А/м	Магнитные поля промышленной частоты должны быть на уровнях, характерных для типичного места в типичной коммерческой или больничной среде.
ПРИМЕЧАНИЕ: U_T - это напряжение сети переменного тока перед применением тестовой нагрузки.			

Руководство и декларация производителя – электромагнитная устойчивость

Theragun Mini Plus предназначен для использования в электромагнитной среде, указанной ниже. Клиент или пользователь **Theragun Mini Plus** должен обеспечить использование в такой среде.

ТЕСТ НА УСТОЙЧИВОСТЬ	ТЕСТОВЫЙ УРОВЕНЬ IEC 60601	УРОВЕНЬ СООТВЕТСТВИЯ	ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ СРЕДА - УКАЗАНИЯ
Проводимый RF	3 (среднеквадратическое напряжение)	Н/П	Портативное и мобильное оборудование радиосвязи не должно использоваться ближе к любой части Theragun Mini Plus, включая кабели, чем рекомендуемое расстояние разнесения, рассчитанное по уравнению, применимому к частоте передатчика. Рекомендуемое расстояние разнесения: $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$ от 80 МГц до 800 МГц $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[\frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P}$ от 800 МГц до 2,7 ГГц $d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$ где р – максимальная выходная мощность передатчика в ваттах (Вт) в соответствии с данными производителя передатчика, а d – рекомендуемое расстояние разнесения в метрах (м).^б Напряженность поля от стационарных RF передатчиков, определяемая путем электромагнитного обследования объекта, >а должна быть меньше уровня соответствия в каждом диапазоне частот.^бПомехи могут возникать вблизи оборудования, обозначенного следующим символом: 
IEC 61000-4-6	150 кГц - 80 МГц 6 В в диапазонах ISM и любительских радиодиапазонов от 0,15 МГц до 80 МГц	10 В/м	
Излучаемые RF	10 В/м	От 80 МГц до 2,7 ГГц	
МЭК 61000-4-3	От 80 МГц до 2,7 ГГц Тест 385МГц-5785МГц Технические характеристики УСТОЙЧИВОСТИ ПОРТА КОРПУСА к радиочастотному оборудованию беспроводной связи (см. таблицу 9 стандарта IEC 60601-1-2:2014)	385МГц-5785МГц Нормативные испытания на ЗАЩИЩЕННОСТЬ ПОРТА КОРПУСА от радиочастотного оборудования беспроводной связи (см. таблицу 9 стандарта IEC 60601-1-2:2014)	

ПРИМЕЧАНИЕ 1. При 80 МГц и 800 МГц применяется более высокий диапазон частот. ПРИМЕЧАНИЕ 2. Данные рекомендации применимы не во всех ситуациях. На ЭМВ влияют поглощение и отражение от конструкций, предметов и людей.

а ISM (промышленные, научные и медицинские) диапазоны от 150 кГц до 80 МГц: 6,765 МГц – 6,795 МГц; 13,553 МГц – 13,567 МГц; 26,957 МГц – 27,283 МГц; и 40,66 МГц – 40,70 МГц. Радилюбительские диапазоны от 0,15 МГц до 80 МГц: 1,8 МГц – 2,0 МГц, 3,5 МГц – 4,0 МГц, 5,3 МГц – 5,4 МГц, 7 МГц – 7,3 МГц, 10,1 МГц – 10,15 МГц, 14 МГц – 14,2 МГц, 18,07 МГц – 18,17 МГц, 21,0 МГц – 21,4 МГц, 24,89 МГц – 24,99 МГц, 28,0 МГц – 29,7 МГц и 50,0 МГц – 54,0 МГц.

б Силы поля от стационарных передатчиков, таких как базовые станции для радиотелефонов (сотовых/беспроводных) и наземных мобильных радиостанций, любительских радиостанций, AM и FM радиовещания и телевизионного вещания, не могут быть предсказаны теоретически с точностью. Для оценки электромагнитной обстановки из-за стационарных радиопередатчиков следует рассмотреть электромагнитное обследование места. Если измеренная сила поля в месте, где используется **Theragun Mini Plus**, превышает применимый уровень соответствия RF выше, следует **наблюдать за Theragun Mini Plus** для проверки нормальной работы. Если наблюдаются ненормальные характеристики, могут потребоваться дополнительные меры, такие как переориентация или перемещение **Theragun Mini Plus**.

с В диапазоне частот от 150 кГц до 80 МГц напряженность поля должна быть менее 3 В/м.

Рекомендуемые расстояния между портативным и мобильным оборудованием радиочастотной связи и ОБОРУДОВАНИЕМ или СИСТЕМОЙ – для ОБОРУДОВАНИЯ и СИСТЕМ

Рекомендуемые расстояния между портативным и мобильным оборудованием радиосвязи и Theragun Mini Plus

Theragun Mini Plus предназначен для использования в электромагнитной среде, в которой излучаемые радиочастотные помехи контролируются. Клиент или пользователь **Theragun Mini Plus** может помочь предотвратить электромагнитные помехи, поддерживая минимальное расстояние между портативным и мобильным оборудованием радиочастотной связи (передатчиками) и **Theragun Mini Plus**, как рекомендовано ниже, в соответствии с максимальной выходной мощностью оборудования связи.

Номинальный максимум мощности передатчика Вт	Расстояние разделения в зависимости от частоты передатчика, м			
	150 кГц - 80 МГц за пределами диапазонов ISM и любительской радиосвязи $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	150 кГц - 80 МГц в диапазонах ISM и любительских радиодиапазонах $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	от 80 МГц до 800 МГц $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	от 80 МГц до 800 МГц $d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0,01	0,12	0,20	0,035	0,07
0,1	0,38	0,63	0,11	0,22
1	1,2	2,00	0,35	0,70
10	3,8	6,32	1,10	2,21
100	12	20,00	35	70

Для передатчиков с максимальной выходной мощностью, не указанной выше, рекомендуемое расстояние между передатчиками d в метрах (м) может быть рассчитано с помощью уравнения, применимого к частоте передатчика, где P – максимальная выходная мощность передатчика в ваттах (Вт) по данным производителя передатчика.

ПРИМЕЧАНИЕ 1. При частотах 80 МГц и 800 МГц применяется разделяющее расстояние для более высокочастотного диапазона.

ПРИМЕЧАНИЕ 2. Данные рекомендации применимы не во всех ситуациях. На распространение ЭМВ влияют поглощение и отражение от конструкций, предметов и людей.

Maak kennis met je Theragun Mini Plus



Verwarmde percussie

Gebruik op het hele lichaam om stijve spieren te ontspannen, pijn te verminderen en het herstel te versnellen met 3 instelbare warmteniveaus.

NL

Snelstartgids

1. Houd de aan-uitknop ingedrukt om het apparaat in te schakelen.
2. Druk nogmaals op de aan-uitknop om te schakelen tussen de drie snelheden (laag, gemiddeld en hoog).
3. Druk op de intensiteitsknop om tussen de drie temperatuuropties te schakelen: laag, medium en hoog.
4. Houd de aan-uitknop ingedrukt om het apparaat uit te schakelen.
5. Druk drie keer snel achter elkaar op de aan-uitknop om de reisvergrendeling in of uit te schakelen.



Scan om de volledige gebruikershandleiding te openen en de Therabody-app te downloaden.



Upgrade je apparaat met nog meer behandelingen om een herstelroutine te creëren die specifiek is afgestemd op jouw persoonlijke behoeften. Probeer het Cold-opzetstuk, speciaal ontworpen om blessures te behandelen en ontstekingen te verminderen, en het Vibration-opzetstuk, dat gericht is op het verlichten van pijn in gewrichten en gevoelige gebieden (beide afzonderlijk verkrijgbaar).

Theragun Mini Plus

1. Productoverzicht

Theragun Mini Plus is de enige Theragun in reisformaat die is verbeterd met warmte, waarbij krachtige percussieve massage wordt gecombineerd met een verwarmd percussief opzetstuk voor consistente, snelle warmte tot 55°C. Eenvoudige bedieningselementen met twee knoppen passen zich aan tussen 3 massagesnelheden en 3 warmte-intensiteitsniveaus, terwijl de afgeronde ergonomische handgreep zorgt voor comfortabel gebruik voor handen van elk formaat. De Theragun Mini Plus is compact, licht en ontworpen voor herstel onderweg.

Gebruiksdoel

Theragun Mini Plus biedt wetenschappelijk bewezen 10 mm percussie therapie die het herstel versnelt, de warming-up optimaliseert, spierpijn vermindert en lichte pijn verlicht.

2. Wat zit er in de doos?

- A** Theragun Mini Plus-apparaat
- B** USB-C-oplaadkabel
- C** Verwarmd percussie-opzetstuk
- D** Reisbuidel
- E** Handleiding



E



Figuur 1. Wat zit er in de doos?

3. Download de Therabody-app

Met Bluetooth-connectiviteit naar de Therabody-app kun je je apparaat verbinden om toegang te krijgen tot extra snelheidsniveaus, instellingen aan te passen, de toegepaste druk bij te houden, de batterijduur te controleren en stapsgewijze begeleide routines te volgen die je helpen het meeste uit elke behandeling te halen.

Ontvang persoonlijke herstelaanbevelingen met Coach by Therabody, nu gratis beschikbaar in de Therabody-app. Ontvang wetenschappelijk onderbouwde herstelplannen die zijn afgestemd op jouw doelen, dagelijkse activiteit en prestatiegegevens van wearables zoals Garmin, Apple Health, Strava of Google Fit.

Als je de Therabody-app al hebt, ga dan verder met stap 3.

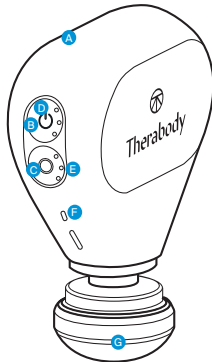
1. Download de Therabody-app in de App Store of de Play Store.
2. Volg de instructies in de app om een nieuw app-account aan te maken en je e-mailadres te verifiëren.
3. Nadat je bent ingelogd, volg je de aanmeldingsstappen om je apparaat met de app te verbinden. Zorg ervoor dat de Bluetooth-instellingen van je telefoon zijn ingeschakeld.
4. Selecteer "Theragun Mini Plus" als je Therabody-apparaat wanneer daarom wordt gevraagd.
5. Houd de aan/uit-knop van je apparaat ingedrukt om het in te schakelen. Het apparaat moet ingeschakeld zijn om het te lokaliseren en te koppelen met de app.
6. Selecteer "Theragun Mini Plus" om de verbinding met het apparaat en de app te bevestigen.
7. Eenmaal aangesloten kun je je behandelingen aanpassen op basis van je voorkeuren. Verken de bibliotheek met begeleide pijn- en stressverlichtingsroutines die je precies laten zien welke spier je moet behandelen en welk opzetstuk je moet gebruiken.

4. Het apparaat leren kennen

- A** Ergonomische handgreep
- B** Aan/uit- en snelheidsknop
- C** Intensiteitsknop
- D** LED-batterij-indicatorlampje
- E** LED-snelheidsindicatorlampje
- F** USB-C-oplaadpoort
- G** Verwisselbare percussie-opzetstukken



Figuur 2. QR-code om de app te downloaden



Figuur 3. Bijbehorende afbeeldingen/diagrammen van het apparaat

5. Gebruik van het apparaat

1. **Zet het apparaat aan.** Om het apparaat aan te zetten, houd de aan-uitknop aan de zijkant van het apparaat stevig ingedrukt.
2. **Kies je behandelingssnelheid.** Druk op de aan/uit-knop om te schakelen tussen de drie snelheden (laag, gemiddeld en hoog). De witte LED-lichtsnelheidsindicator licht op, afhankelijk van de geselecteerde snelheidsinstelling (laag: 1 lampje, gemiddeld: 2 lampjes, hoog: 3 lampjes). De behandelingsinstelling die je in je laatste sessie hebt gebruikt, wordt de standaardinstelling voor je volgende sessie in Quick Start.
3. **Kies je temperatuurintensiteit.** Druk op de intensiteitsknop om door de drie temperatuuropties te schakelen: (laag: 1 lampje, gemiddeld: 2 lampjes, hoog: 3 lampjes).
4. **Gebruik het apparaat.** Beweeg het apparaat heen en weer over de beoogde behandelgebieden. Pas lichte tot matige druk toe. Oefen nooit overmatige druk uit of een druk die pijn of ongemak veroorzaakt of de normale werking van het apparaat belemmert. Begin niet direct druk uit te oefenen op een pijnlijk gebied. Werk in plaats daarvan langzaam rond het gebied om de spanning te verminderen.
5. **Schakel het apparaat uit.** Om het apparaat uit te schakelen, houd je de aan/uit-knop stevig ingedrukt totdat het apparaat uitschakelt.
6. **Vergrendel het apparaat.** Vergrendel het apparaat wanneer het niet in gebruik is of bij transport, om te voorkomen dat het per ongeluk wordt ingeschakeld. Druk drie keer snel op de aan/uit-knop om de vergrendelingsfunctie te starten. Elk LED-lampje knippert achtereenvolgens om aan te geven dat het apparaat is vergrendeld. Druk nogmaals snel achter elkaar drie keer op de aan/uit-knop om te ontgrendelen. Elk LED-lampje knippert achtereenvolgens (in de tegenovergestelde richting) om aan te geven dat het apparaat is ontgrendeld.

6. Opzetstukken

Het apparaat bevat één hoogwaardig, wetenschappelijk ontworpen opzetstuk voor een gerichte behandeling. Het is comfortabel, hygiënisch en absorbeert geen zweet, lotion of oliën.

Opzetstuk	Spiergroep	Gebruiksdoel
	Heated Percussive Plus	Volledige behandeling om stijve spieren los te maken en het herstel te versnellen. Gebruik all-over om stijve spieren los te maken en het herstel te versnellen. De Heated Percussive Plus-opzetstuk behandelt diep in de spieren en levert 3 niveaus van snelle, consistente warmte om het herstel te versnellen, de warming-up te optimaliseren, pijn te verminderen en pijn sneller en effectiever te verlichten dan alleen percussieve massage.

Verbeter je herstel met nog meer behandelopties – de Theragun Mini Plus is compatibel met de volledige lijn van multi-therapie Plus-opzetstukken, waaronder de Cold-, Vibration-, Standard Ball-, Wedge- en Micro-point-opzetstukken. Zo stel je een herstelroutine samen die perfect is afgestemd op jouw unieke behoeften (opzetstukken worden apart verkocht).

Opzetstuk	Spiergroep	Gebruiksdoel
Dampener Plus (Apart verkrijgbaar)	Voor gevoelige of pijnlijke spieren	Gebruik op gevoelige spieren om lichte pijntjes en kwalen te verminderen. Ervaar comfortabele verlichting met het Dampener-opzetstuk. Dit opzetstuk is gemaakt van schuim met een lagere dichtheid en heeft een breed vlak dat het contact met het lichaam maximaliseert. Zo biedt het opzetstuk een verzachtende behandeling met weinig impact om pijntjes en kwalen effectief te verminderen en ervoor te zorgen dat je je op je best voelt.

Opzetstuk	Spiergroep	Gebruiksdoel
Thumb Plus (Apart verkrijgbaar)	Voor triggerpunten en de onderrug	Gebruik op de spieren van de onderrug en triggerpoints om pijnlijke knopen te verlichten. Ontworpen met een hoger impactniveau en een vorm die het gevoel van een echte duim nabootst, biedt het Thumb-opzetstuk een diepe, gerichte behandeling voor die hardnekkige gebieden, waardoor het ideaal is voor triggerpointtherapie en de onderrug.
Cold Plus (Apart verkrijgbaar)	Voor gewrichten en spieren	Gebruik op gewrichten en spieren om pijn, zwelling en ontsteking te verminderen. Of je nu te maken hebt met acute blessures of pijnlijke spieren, de Cold-opzetstuk maakt gebruik van 3 wetenschappelijk onderbouwde temperatuurniveaus van koudetherapie om gewrichts- en spierpijn, ontsteking en zwelling te verminderen.
Vibration Plus (Apart verkrijgbaar)	Verlicht pijnlijke, gevoelige gewrichten en spieren	Gebruik op pijnlijke, gevoelige gewrichten en spieren om de doorbloeding te verbeteren en pijn en spanning te verlichten. Vibratietherapie biedt een zachtere, subtielere vorm van massage dan percussieve therapie, waarbij comfort wordt gegarandeerd terwijl pijn, gevoeligheid en spanning in je spieren en gewrichten worden aangepakt. Om de prestaties en levensduur van je apparaat te optimaliseren, wordt het na 8 minuten automatisch uitgeschakeld bij gebruik van dit opzetstuk.
Standard Ball Plus (Apart verkrijgbaar)	Voor kleine en grote spiergroepen	Gebruik het op het hele lichaam om pijn te verlichten en kleine en grote spiergroepen te activeren. Dit opzetstuk biedt een gerichtere percussiebehandeling met een stevig, kleiner oppervlak en een gemiddeld impactniveau. De Standard Ball is perfect voor snelle reactivering en het verlichten van ongemak. Het opzetstuk levert effectieve verlichting terwijl je bezig bent; perfect voor tijdens het fitnessen.
Wedge Plus (Apart verkrijgbaar)	Voor schouderbladen en IT-banden	Gebruik het om de spieren rond de schouderbladen en de IT-banden los te maken en te verlichten. Dit opzetstuk helpt bij het creëren van naar beneden vegende en heen-en-weer bewegingen, die diepe weefseltechnieken nabootsen en de mobiliteit en circulatie bevorderen, zodat je op topniveau kunt blijven presteren. Met zijn scherpe, wigvormige rand en gemiddelde impactniveau levert dit opzetstuk de stevige, gecontroleerde druk die nodig is om de unieke contouren van de schouderbladen aan te pakken en kracht te zetten op strakke plekken zoals de IT-band.
Micro-point Plus (apart verkrijgbaar)	Voor gerichte doorbloeding	Gebruik op kleinere spiergebieden voor gerichte doorbloeding en verlichting. Met een compact oppervlak en therapeutische micropunten biedt dit opzetstuk een gerichtere behandeling, waardoor kleinere spiergebieden zoals onderarmen, handen en de onderkant van de voeten meer gestimuleerd worden. Perfect voor hardnekkige probleemgebieden, dit is de ideale oplossing voor gerichte spierontspanning.

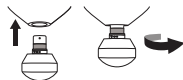
Het koppelen en verwijderen van opzetstukken

1. Zorg dat het apparaat is uitgeschakeld voordat je er opzetstukken opzet of afhaalt.
2. Steek het opzetstuk in de arm van het apparaat en draai met de klok mee om het vast te zetten.
3. Om het opzetstuk te ontgrendelen en te verwijderen, draai je tegen de klok in en trek je het opzetstuk eraf.

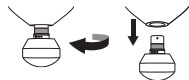
Waarschuwing: plaats je vinger niet tussen het opzetstuk en het uiteinde van de arm, want dit kan leiden tot beknelling en letsel.

We adviseren om de opzetstukken te vervangen als je tekenen van slijtage begint te zien. Bezoek therabody.com om alle Theragun Plus-opzetstukken te bekijken.

AAN



UIT



Figuur 4. Bijbehorend diagram voor koppelen van opzetstukken

7. Verzorging, reiniging en opladen

Onderhoud van het apparaat

De volgende onderhoudsinstructies zijn belangrijk om ervoor te zorgen dat uw apparaat blijft functioneren zoals het is ontworpen. Als u deze instructies niet opvolgt, is het mogelijk dat uw apparaat niet langer functioneert.

Reinigen van het apparaat

Lees de volgende instructies zorgvuldig door voordat je het apparaat reinigt om een lange levensduur van het apparaat en haar onderdelen te garanderen. Voor de meest hygiënische ervaring moet je het apparaat na elk gebruik als volgt ontsmetten:

1. Veeg het apparaat af met een vochtige doek of een alcoholvrij reinigingsdoekje.
2. Gebruik een nieuw doekje om het oppervlak te desinfecteren door alle zijden met een neerwaartse beweging af te vegen.

Let op: Dit apparaat is niet waterdicht. Maak het apparaat alleen schoon met een vochtige doek of een reinigingsdoekje zonder alcohol. Dompel het apparaat niet onder in water en reinig het niet onder stromend water. Laat het apparaat niet in contact komen met bijtende oplossingen, die het uiterlijk en de werking van het apparaat kunnen beschadigen.

Het apparaat opladen

1. Het apparaat is geschikt voor USB-C en wordt geleverd met een oplaadkabel. Zorg ervoor dat het apparaat is uitgeschakeld voordat je het oplaadt.
2. Sluit het ene uiteinde van de oplaadkabel aan op de USB-C-oplaadpoort op het apparaat. Sluit het andere uiteinde van de oplaadkabel aan op een voedingsadapter.
3. Het LED-lampje geeft de batterijstatus aan wanneer het apparaat is ingeschakeld of wordt opgeladen. Schakel het apparaat in om de batterijstatus te controleren.
 - Knipperend oranje: batterij bijna leeg
 - Knipperend blauw: batterij halfvol
 - Knipperend groen: batterij bijna vol

De batterijduur van het apparaat is maximaal 3 uur, afhankelijk van het opzetstuk en de gebruikte behandelintensiteit.

Er wordt bij dit apparaat geen voedingsadapter geleverd. Gebruik de oplaadkabel met een USB-C-voedingsadapter van minimaal 5-15V en een minimaal oplaadvermogen van 5W. Controleer of deze van een gecertificeerde fabrikant is en geen structurele schade heeft opgelopen. Gebruik het apparaat niet tijdens het opladen.

Het apparaat opbergen en vervoeren

Bewaar het apparaat in het reistasje om het op te bergen en te vervoeren. Bewaar het apparaat op een koele en droge plaats (temperatuur: 0 °C - 40 °C, luchtvochtigheid: <85% RH). Bewaar het apparaat niet op een plaats waar de temperatuur hoger kan zijn dan 40 °C, zoals in direct zonlicht of in een voertuig. Laad de batterij elke 3 maanden op.

8. Handleiding voor probleemoplossing

SCENARIO	WEERGEGEVEN FOUTCODE	MOGELIJKE OORZAAK	MOGELIJKE OPLOSSINGEN
Geen stroom	De LED-indicator van de aan/uit-knop knippert oranje, blauw en groen.	De batterij is oververhit geraakt tijdens het opladen of gebruik	Zorg ervoor dat het apparaat is uitgeschakeld, haal het uit de oplader en laat het apparaat 60 minuten rusten. Als het probleem zich blijft voordoen nadat je al het bovenstaande hebt gecontroleerd, is het apparaat mogelijk beschadigd. Neem contact op met Therabody zodat we je verder kunnen helpen. Raadpleeg https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html voor de beschikbare contactmethoden.
	De 3 LED-lampjes knipperen 5 keer wit en gaan vervolgens uit	De motor is oververhit	
Percussie werkt, maar het heat-opzetstuk produceert geen warmte	De LED-lampjes knipperen 5 keer oranje en gaan vervolgens uit	Het heat-opzetstuk is oververhit, of er is een andere fout opgetreden	Zorg ervoor dat het apparaat is uitgeschakeld en laat het apparaat 60 minuten rusten. Als het probleem zich blijft voordoen nadat je al het bovenstaande hebt gecontroleerd, is het apparaat mogelijk beschadigd. Neem contact op met Therabody zodat we je verder kunnen helpen. Raadpleeg https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html voor de beschikbare contactmethoden.
De stroom is ingeschakeld, maar het koude opzetstuk werkt niet	De LED-lampjes knipperen 5 keer blauw en gaan vervolgens uit	Het cold-opzetstuk is oververhit of er is een andere fout opgetreden	
De stroom is ingeschakeld, maar het vibration-opzetstuk werkt niet	De LED-lampjes knipperen 5 keer groen en gaan vervolgens uit	Het vibration-opzetstuk is oververhit of er is een andere fout opgetreden	

8. Problemen oplossen

SCENARIO	WEERGEGEVEN FOUTCODE	MOGELIJKE OORZAKEN	MOGELIJKE OPLOSSINGEN
Het apparaat wordt automatisch uitgeschakeld	n.v.t.	De batterij is bijna leeg	Laad het apparaat op Als het probleem zich blijft voordoen nadat je al het bovenstaande hebt gecontroleerd, is het apparaat mogelijk beschadigd. Neem contact op met Therabody zodat we je verder kunnen helpen. Raadpleeg https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html voor de beschikbare contactmethoden.
Het apparaat kan niet worden ingeschakeld	n.v.t.		
Het apparaat schakelt halverwege het gebruik uit of de vibratiemotor gaat niet aan	n.v.t.	Laad het apparaat op De motor of aansluiting is mogelijk beschadigd	Laad het apparaat volledig op, verwijder de oplaadkabel en druk 3 seconden op de aan/uit-knop. Als het probleem zich blijft voordoen nadat je al het bovenstaande hebt gecontroleerd, is het apparaat mogelijk beschadigd. Neem contact op met Therabody zodat we je verder kunnen helpen. Raadpleeg https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html voor de beschikbare contactmethoden.
De batterij kan niet worden opgeladen	n.v.t.	De omgevingstemperatuur is mogelijk te hoog of te laag De batterij is mogelijk defect De oplaadkabel kan defect zijn	Laad het apparaat op wanneer de omgevingstemperatuur tussen 5° C en 35° C ligt Probeer een andere USB-C-kabel en -adapter te gebruiken Als het probleem zich blijft voordoen nadat je al het bovenstaande hebt gecontroleerd, is het apparaat mogelijk beschadigd. Neem contact op met Therabody zodat we je verder kunnen helpen. Raadpleeg https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html voor de beschikbare contactmethoden.

Waarschuwingen en richtlijnen (voorzorgsmaatregelen en contra-indicaties)

Achtergrond

De producten van Therabody zijn ontworpen om het natuurlijke vermogen van het lichaam om gezondheid en welzijn te bereiken, te stimuleren. Het Therabody-assortiment is gebaseerd op wetenschap en technologie, en geeft mensen toegang tot de therapeutische voordelen van verschillende natuurverschijnselen die passen bij hun behoeften en voorkeuren. Er zijn situaties waarin het raadzaam is om het gebruik van apparaten aan te passen (voorzorgsmaatregelen) of situaties waarin het niet goed is om bepaalde apparaten te gebruiken (contra-indicaties). Lees vóór gebruik alle onderstaande veiligheidsinformatie voor de Theragun Mini Plus.

Belangrijke veiligheidsinformatie

Algemeen gebruik van het apparaat

NL

Lees de volledige waarschuwingen en richtlijnen voordat je het apparaat gebruikt.

Dit apparaat is bedoeld voor gebruik door mensen in goede gezondheid. Dit apparaat is gecontra-indiceerd tegen en mag niet worden gebruikt door of op iemand met een voorgeschiedenis van epilepsie, toevallen of cardiopathie.

Het apparaat wordt niet aanbevolen voor personen met een elektronisch geïmplantiseerd apparaat (zoals een pacemaker), hartritmestoomissen, tumoren of acute voorvallen van ontstekingsziekten. Het apparaat wordt niet aanbevolen voor mensen met arteriosclerose, trombose of implantaten in het behandelde lichaamsgebied.

Raadpleeg vóór gebruik je arts als je zwanger bent en/of borstvoeding geeft. **Staak onmiddellijk het gebruik van het apparaat bij het eerste teken van ongemak.** Als je medische overwegingen hebt, raadpleeg dan je arts voordat je het apparaat gebruikt.

Veiligheid, voorzorgsmaatregelen en contra-indicaties

Deze aanbevelingen zijn gebaseerd op overleg met medisch experts en op gepubliceerd onderzoek met betrekking tot voorzorgsmaatregelen en contra-indicaties op het moment dat deze gebruiksaanwijzing werd afgedrukt. Ga voor actuele informatie naar <https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>.

Voorzorgsmaatregelen:

In deze omstandigheden is zorgvuldigheid vereist en moet het gebruik van het apparaat mogelijk worden aangepast. Raadpleeg een medisch professional als je momenteel een van de volgende aandoeningen hebt of vermoedt dat je een van de volgende aandoeningen hebt, of als je vragen hebt.

- Hypertensie (gecontroleerd)
- Osteopenie
- Osteoporose
- Zwangerschap
- Diabetes
- Spataderen
- Benige uitsteeksels of regio's
- Abnormale sensaties (bijv. gevoelloosheid)
- Gevoeligheid voor druk
- Recente verwonding of operatie
- Scoliose of spinale misvorming
- Medicijnen die de sensaties van de cliënt kunnen veranderen

Contra-indicaties:

Hieronder volgen omstandigheden waarin de mogelijke risico's opwegen tegen de voordelen. Raadpleeg voor gebruik een medische professional.

- Huiduitslag, open wonden, blaren, lokale weefselontsteking, infecties, kneuzingen of tumoren
- Diepe veneuze trombose, osteomyelitis
- Botbreuk of myositis ossificans
- Hypertensie (ongecontroleerd)
- Acute of ernstige hart-, lever- of nierziekte
- Neurologische aandoeningen die leiden tot verlies of verandering van sensaties
- Rechtstreeks aanbrengen op gezicht, keel of geslachtsdelen
- Bloedstoomissen

- Recente operatie of verwonding
- Bindweefselaandoeningen
- Perifere vasculaire insufficiëntie of ziekte
- Medicijnen die het bloed verdunnen of uw sensaties veranderen
- Directe druk op de operatieplek of hardware
- Directe druk op ogen of keel
- Extreem ongemak of pijn gevoeld door de cliënt
- Ernstige scoliose of spinale misvorming
- Pacemaker, ICD of voorgeschiedenis van embolie
- Allergie voor apparaatmateriaal: plastic, siliconen, aluminium, roestvrij staal, koperlegering, verf

Beperkte garantie en klantenservice

Voor volledige garantie-informatie kan je terecht op www.therabody.com/warranty.

Klanten die productondersteuning nodig hebben, kunnen terecht op <https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html> voor de beschikbare contactmethoden.

FDA-geregistreerd

Beperkte garantie uitsluitend bij aankoop bij erkende detailhandelaar

© 2025 Therabody, Inc. Alle rechten voorbehouden.

Patenten op www.therabody.com/patents

Geproduceerd en gedistribueerd door:

Therabody, Inc.

1640 S Sepulveda, Suite 300

Los Angeles, CA 90025

VS

Therabody International Limited

5th floor, 40 Mespil Road,

DO4C2N4 Dublin, Ierland

Therabody UK Limited

Portsoken House 155-157

The Minorities, Londen,

Verenigd Koninkrijk, EC3N1LJ

Informatie over de batterij van het apparaat - EU

Het gewicht: 0,25 lbs, 113 g

De capaciteit: 2000mAh

De chemie: lithium-ionbatterij

Therabody China Limited

地址: 上海市浦东新区沪南路2218号西楼18层

WAARSCHUWINGEN VOOR HET APPARAAT

LEES ALLE INSTRUCTIES EN WAARSCHUWINGEN IN DEZE HANDLEIDING, OP DE OPLADER EN OP HET APPARAAT VOORDAT U HET APPARAAT EN DE ACCESSOIRES GEBRUIKT OF OPLAADT.

Tref bij gebruik van het apparaat altijd de volgende voorzorgsmaatregelen:

1. **UITSLUITEND IN OVEREENSTEMMING MET DE INSTRUCTIES GEBRUIKEN.** Gebruik alleen de door Therabody aanbevolen accessoires en vervangende onderdelen. Dit apparaat is niet bedoeld om ziekten te diagnosticeren, te verlichten of te behandelen. Het apparaat is een geavanceerd mechanisch hulpmiddel met elektrische componenten. Als het apparaat en de accessoires niet correct worden gebruikt of onderhouden, bestaat er een risico op brand, elektrische schokken of letsel. Als het apparaat en de bijbehorende opzetstukken niet worden gebruikt en onderhouden volgens de instructies in deze handleiding, vervalt de garantie en kan dit leiden tot schade aan het product of lichamelijk letsel. Het apparaat is bedoeld voor commercieel en thuisgebruik. De Theragun Mini Plus is ontworpen voor snelle, effectieve herstelsessies onderweg. Om de prestaties en levensduur van je apparaat te optimaliseren, wordt het automatisch uitgeschakeld na 8 minuten wanneer je de Vibration Plus-opzetstukken gebruikt (apart verkrijgbaar).
2. **NIET VOOR KINDEREN.** Het apparaat is niet bedoeld voor gebruik door jonge kinderen of personen met

beperkte fysieke, sensorische of redeneringsvermogens of met een gebrek aan ervaring en kennis, tenzij zij toezicht of instructies over het gebruik van het apparaat krijgen van een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid. Het apparaat is geen speelgoed. Niet spelen met de elektronische componenten, en deze niet buigen of eraan trekken. Vertel kinderen dat ze niet met het apparaat of de accessoires mogen spelen. Personen jonger dan 18 jaar mogen dit apparaat alleen gebruiken onder toezicht van een volwassene.

3. **OPLADEN.** Als het apparaat niet inschakelt of de batterij-indicator aangeeft dat de batterij bijna leeg is, laad het apparaat dan voor het eerste gebruik op. Laad de batterij op met de USB-C-kabel (meegeleverd). Zorg bij gebruik van de oplaadkabel (meegeleverd) dat de USB-C-connector volledig in een compatibele voedingsadapter is ingevoerd voordat je de adapter in het stopcontact steekt. Je kunt de batterij ook opladen met kabels van derden die voldoen aan USB-C en aan de toepasselijke nationale regelgeving en internationale en regionale veiligheidsnormen. Andere adapters voldoen mogelijk niet aan de toepasselijke veiligheidsnormen en opladen met dergelijke adapters kan een risico op overlijden of letsel met zich meebrengen. Duw de kabel niet geforceerd op zijn plaats. Laad het apparaat ten minste eens per zes maanden volledig op om schade aan het apparaat en de batterij te voorkomen. Koppel de stroomadapter en de oplaadkabel los wanneer deze niet in gebruik zijn.
4. **NIET OVERLADEN.** Laat het apparaat niet langer dan een uur aangesloten op de stroomadapter als de batterij volledig is opgeladen. De batterij bevat een beveiligingssysteem om overladen te voorkomen. Overladen kan echter de levensduur in de loop van de tijd verminderen.
5. **LOCATIES VOOR OPLADEN.** Zorg ervoor dat de batterijstatus-LED UIT is voordat je gaat opladen. Steek de USB-C-kabel in de poort (achter de aan/uit-knop) om het apparaat op te laden. Gebruik het apparaat niet tijdens het opladen. Vermijd contact met de huid wanneer de USB-C is aangesloten op een voedingsbron, aangezien dit ongemak of letsel kan veroorzaken. Ga niet op de USB-C-connector zitten of slapen. Het apparaat dient binnenshuis, op een goed geventileerde, droge plaats te worden opgeladen. Laad het apparaat niet buitenshuis, in een badkamer of binnen een afstand van 3,1 meter van een badkuip of zwembad op. Gebruik het apparaat of de oplader niet op natte oppervlakken en stel de oplader niet bloot aan vocht, regen of sneeuw. Gebruik het apparaat of de compatibele oplader niet in een explosieve omgeving (gasvormige dampen, stof, graan, metaalpoeders of brandbare materialen). Er kunnen vonken vrijkomen die brand kunnen veroorzaken.
6. **DE OPLADER ONTKOPPELEN.** Trek aan de stekker en niet aan het snoer om het risico op schade aan de stekker en het snoer te verkleinen. Draag de oplader nooit aan het snoer. Houd het snoer uit de buurt van hitte, olie en scherpe randen. Rek het laadsnoer niet uit en zet het snoer niet onder spanning. Hanteer de oplader, de aansluitingen en het apparaat niet met natte handen. Haal altijd de stekker van het apparaat onmiddellijk na gebruik en vóór het reinigen uit het stopcontact. Berg de kabel zo op dat er niemand op kan gaan staan, erover kan struikelen of het apparaat op een andere manier kan beschadigen. Gebruik geen voedingsadapter of oplaadkabel die een harde klap heeft gekregen, is gevallen, is overreden of op een andere manier is beschadigd. Voor langdurige opslag, opbergen met een volledig opgeladen batterij.
7. Je mag het apparaat of de oplader niet samenpersen, laten vallen of beschadigen. Gebruik geen voedingsadapter of oplaadkabel die een harde klap heeft gekregen, is gevallen, is overreden of op een andere manier is beschadigd. Doorboor en beschadig het apparaat niet. Het doorboren van het apparaat kan het functioneren negatief beïnvloeden.

8. **ONDERHOUD VAN DE STROOMADAPTER EN OPLAADKABEL.** Koppel de stroomadapter en de oplaadkabel los wanneer deze niet in gebruik zijn. Trek aan de stekker en niet aan de kabel, om het risico op schade aan de stekker en de kabel te verkleinen. Berg de kabel zo op dat er niemand op kan gaan staan, erover kan struikelen of het apparaat op een andere manier kan beschadigen. Houd de kabel uit de buurt van verhitte oppervlakken, olie en scherpe randen. Gebruik dit apparaat nooit als de kabel of de stekker beschadigd is, als het niet goed werkt, als het is gevallen of beschadigd, of als het in het water is gevallen. Trek niet aan de laadkabel en zet deze niet onder spanning. Raak de kabel niet met natte handen aan. Voor langdurige opslag, opbergen met een volledig opgeladen batterij. Therabody is niet verantwoordelijk voor schade die kan optreden door het gebruik van opladers van andere partijen.
9. **GEBRUIK.** Stop met het gebruik van het apparaat als je hevige pijn voelt. Zorg ervoor dat de LED voor de batterijstatus UIT is wanneer het apparaat niet wordt gebruikt. Houd het apparaat tijdens gebruik altijd in je handen.
10. **NIET GEBRUIKEN ONDER EEN DEKEN EN/OF KUSSEN.** Er kan oververhitting optreden en het kan brand, elektrische schokken of letsel veroorzaken.
11. **SERVICE.** Gebruik het apparaat niet als het niet naar behoren werkt, een flinke klap heeft gekregen, is gevallen, is beschadigd, buiten is achtergelaten of in het water is gevallen. Probeer het apparaat niet te repareren of te demonteren. Dit kan een elektrische schok of brand veroorzaken.
12. **ZORG VOOR HET APPARAAT.** Ga voorzichtig om met het apparaat. Het apparaat bevat elektronische onderdelen die beschadigd kunnen raken als ze vallen, verbranden, doorboord of geplet worden. Haal het apparaat niet uit elkaar en probeer het niet zelf te repareren. Demontage van het apparaat kan het beschadigen, de waterbestendigheid aantasten en letsel veroorzaken. Als het apparaat beschadigd is of als er storingen optreden, neem dan contact op met de Therabody Klantenservice. Gebruik geen beschadigd apparaat, bijvoorbeeld bij zichtbaar binnendringend water, aangezien dit letsel kan veroorzaken. Vermijd zware blootstelling aan stof of zand.
13. **REINIGINGSINSTRUCTIES.** Inspecteer het apparaat visueel op duidelijke tekenen van vuilophoping. Veeg je apparaat schoon met een vochtige doek of een alcoholvrij reinigingsdoekje. Laat het apparaat na het schoonmaken goed drogen voordat je het opbergt of aan een volgende behandeling begint. Een goed gereinigd apparaat mag geen zichtbare tekenen van vuil of vocht vertonen. Let op: Dit product is niet waterdicht. Maak het apparaat alleen schoon met een vochtige doek of een reinigingsdoekje zonder alcohol. Dompel het apparaat niet onder in water en reinig het niet onder stromend water. Laat het apparaat niet in contact komen met bijtende oplossingen, die het uiterlijk en de werking van het apparaat kunnen beschadigen.
14. **NIET DEMONTEREN.** Demontage of onjuiste montage kan het risico op elektrische schokken, brand of blootstelling aan chemicaliën van de batterij tot gevolg hebben. De garantie vervalt als het apparaat, de batterijen of de oplader zijn gedemonteerd of als er onderdelen zijn verwijderd.
15. **HET APPARAAT EN DE OPLAADKABEL OPBERGEN.** Bewaar op een koele, droge plaats. Laad het apparaat alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen de 40 °C en 0 °C. Bewaar het apparaat of de oplaadkabel niet op een plek waar de temperatuur hoger kan zijn dan 70 °C, zoals in direct zonlicht, in een voertuig of in een metalen gebouw in de zomer. Laad de batterij elke 3 maanden op.

Scan de QR-code voor een kopie van de conformiteitsverklaring onder Verordening (EU) 2019/1020



VERZORGING. Betekenis van symbolen:

Nr.	Pictogram	Beschrijving	Locatie van het etiket
1		CE-markering	Op het classificatie-etiket
2		Lees voor gebruik de gebruikershandleiding.	In de verpakking
3		Gescheiden inzameling van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur. Opmerking: Neem voor meer informatie over het weggooien van apparatuur, onderdelen en accessoires contact op met je plaatselijke distributeur.	Op het classificatie-etiket
4	IP22	IP-classificatie: Het eerste cijfer 2: Beschermd tegen toegang tot gevaarlijke onderdelen met een vinger, en de verbonden testvinger van 12 mm Φ , 80 mm lengte, moet voldoende afstand hebben tot gevaarlijke onderdelen en beschermd zijn tegen vaste vreemde voorwerpen van 12,5 mm Φ en groter.	Op het classificatie-etiket
5		RCM-markering	Op het classificatie-etiket en de verpakking
6		Type BF toepasbaar onderdeel	Op het classificatie-etiket
7		Informatie van de fabrikant	Op het classificatie-etiket
8		UKCA-markering voor het VK	Op het classificatie-etiket
9		Bluetooth	Op de verpakking
10		IC Canada	Op het classificatie-etiket
11		Unique Device Identification (UDI)	Op het classificatie-etiket en de verpakking
12		Vervaardigingsdatum	Op het classificatie-etiket

Richtlijnen en verklaring van de fabrikant – elektromagnetische emissie		
De Theragun Mini Plus is bedoeld voor gebruik binnen de hieronder gespecificeerde elektromagnetische omgeving. De klant of de gebruiker van de Theragun Mini Plus moet ervoor zorgen dat het apparaat in een dergelijke omgeving wordt gebruikt.		
EMISSIETEST	NALEVING	ELEKTROMAGNETISCHE OMGEVING - RICHTLIJNEN
RF-emissies CISPR 11	Groep 1	De Theragun Mini Plus gebruikt RF-energie alleen voor zijn interne werking. De RF-uitstoot is daarom zeer laag en zal waarschijnlijk geen storing veroorzaken in elektronische apparatuur in de buurt.
RF-emissies CISPR 11	Klasse B	De Theragun Mini Plus is geschikt voor gebruik in alle instellingen, inclusief huishoudelijke instellingen en instellingen die rechtstreeks zijn aangesloten op het openbare laagspanningsnetwerk dat gebouwen voor huishoudelijke doeleinden van stroom voorziet.
Harmonische emissies IEC 61000-3-2	Niet van toepassing	
Spanningsfunctie / flikkeremissies IEC 61000-3-3	Niet van toepassing	

RICHTLIJNEN EN VERKLARING VAN DE FABRIKANT – ELEKTROMAGNETISCHE IMMUNITEIT – VOOR ALLE APPARATUUR EN SYSTEMEN
Richtlijnen en verklaring van de fabrikant – elektromagnetische immuniteit

De **Theragun Mini Plus** is bedoeld voor gebruik binnen de hieronder gespecificeerde elektromagnetische omgeving. De klant of de gebruiker van de **Theragun Mini Plus** moet ervoor zorgen dat het apparaat in een dergelijke omgeving wordt gebruikt.

IMMUNITEITSTEST	IEC 60601 TESTNIVEAU	NALEVINGSNIVEAU	ELEKTROMAGNETISCHE OMGEVING - RICHTLIJNEN
Elektrostatische ontlading (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV contact ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV lucht	± 8 kV contact ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV lucht	Vloeren moeten van hout, beton of keramische tegels zijn. Als vloeren bedekt zijn met synthetisch materiaal, moet de luchtvochtigheid minstens 30% zijn.
Elektrostatische overspanning / piek IEC 61000-4-4	± 2 kV voor voedingsinvoerlijnen ± 1 kV voor in-/uitgangslijnen	n.v.t.	De kwaliteit van de netspanning moet die van een typische commerciële of ziekenhuisomgeving zijn.
Piek IEC 61000-4-5	±1kV differentiële modus ±2kV (reguliere modus)	n.v.t.	De kwaliteit van de netspanning moet die van een typische commerciële of ziekenhuisomgeving zijn.
Spanningsdips, korte onderbrekingen en spanningsvariaties op voedingsinvoerlijnen IEC 61000-4-11	0 % UT; 0,5 cyclus g) Bij 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° en 315° 0 % UT; 1 cyclus en 70 % UT; 25/30 cycli Eenfasig: op 0° 0 % UT; 250/300 cyclus 0 % UT; 250/300 cyclus	n.v.t.	De kwaliteit van de netspanning moet overeenkomen met die van een normale commerciële of ziekenhuisomgeving. Als de gebruiker van de Theragun Mini Plus moet kunnen blijven werken tijdens stroomonderbrekingen, wordt aanbevolen om de Theragun Mini Plus te voeden via een ononderbreekbare stroomvoorziening of een batterij.
Stroomfrequentie (50/60 Hz magnetisch veld) IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Magnetische velden met een netfrequentie moeten zich op niveaus bevinden die kenmerkend zijn voor een typische locatie in een typische commerciële of ziekenhuisomgeving.

OPMERKING U_T is de wisselstroomnetspanning vóór toepassing van het testniveau.

Richtlijnen en verklaring van de fabrikant – elektromagnetische immunititeit

De **Theragun Mini Plus** is bedoeld voor gebruik binnen de hieronder gespecificeerde elektromagnetische omgeving. De klant of de gebruiker van de **Theragun Mini Plus** moet ervoor zorgen dat het apparaat in een dergelijke omgeving wordt gebruikt.

IMMUNITEITSTEST	IEC 60601 TESTNIVEAU	NALEVINGSNIVEAU	ELEKTROMAGNETISCHE OMGEVING - RICHTLIJNEN
Uitgevoerde RF	3 Vrms	n.v.t.	Draagbare en mobiele RF-communicatieapparatuur mag niet dichterbij een onderdeel van de Theragun Mini Plus , inclusief kabels, worden gebruikt dan de aanbevolen scheidingsafstand berekend op basis van de vergelijking die van toepassing is op de frequentie van de zender. Aanbevolen scheidingsafstand:
IEC 61000-4-6	150 kHz tot 80 MHz 6 V bij ISM- en amateurradiobanden tussen 0,15 MHz en 80 MHz	10 V/m	$d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$ 80 MHz t/m 800 MHz $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$
Uitgestraalde RF	10 V/m	80 MHz t/m 2,7 GHz	$d = \left[\frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P}$ 800 MHz t/m 2,7 GHz $d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
IEC 61000-4-3	80 MHz t/m 2,7 GHz 385MHz-5785MHz-test Specificaties voor BEHUIZINGSPOORT-IMMUNITEIT voor draadloze RF-communicatieapparatuur (raadpleeg tabel 9 van IEC 60601-1-2:2014)	385MHz-5785MHz Testspecificaties voor BEHUIZINGSPOORT-IMMUNITEIT voor draadloze RF-communicatieapparatuur (raadpleeg tabel 9 van IEC 60601-1-2:2014)	waarbij p het maximale uitgangsvermogen van de zender in watt (W) is volgens de fabrikant van de zender en d de aanbevolen scheidingsafstand in meters (m).^b Veldsterktes van vaste RF-zenders, zoals bepaald door een elektromagnetisch locatieonderzoek, ^a moeten lager zijn dan het nalevingsniveau in elk frequentiebereik. ^b Er kan interferentie optreden in de buurt van apparatuur die is gemarkeerd met het volgende symbool: 

OPMERKING 1 Bij 80 MHz en 800 MHz geldt het hogere frequentiebereik. OPMERKING 2 Deze richtlijnen zijn mogelijk niet in alle situaties van toepassing. Elektromagnetische straling wordt beïnvloed door absorptie en reflectie van structuren, objecten en mensen.

- a De ISM-banden (industriële, wetenschappelijke en medische) tussen 150 kHz en 80 MHz zijn 6,765 MHz tot 6,795 MHz; 13,553 MHz tot 13,567 MHz; 26,957 MHz tot 27,283 MHz; en 40,66 MHz tot 40,70 MHz. De amateurbanden tussen 0,15 MHz en 80 MHz zijn 1,8 MHz tot 2,0 MHz, 3,5 MHz tot 4,0 MHz, 5,3 MHz tot 5,4 MHz, 7 MHz tot 7,3 MHz, 10,1 MHz tot 10,15 MHz, 14 MHz tot 14,2 MHz, 18,07 MHz tot 18,17 MHz, 21,0 MHz tot 21,4 MHz, 24,89 MHz tot 24,99 MHz, 28,0 MHz tot 29,7 MHz en 50,0 MHz tot 54,0 MHz.
- b Veldsterkten van vaste zenders, zoals basisstations voor radiotelefoons (mobiel/draadloos) en landmobiele radio's, radioamateurs, AM- en FM-radio-uitzendingen en tv-uitzendingen kunnen theoretisch niet nauwkeurig worden voorspeld. Om de elektromagnetische omgeving als gevolg van vaste RF-zenders te beoordelen, moet een elektromagnetisch locatieonderzoek worden overwogen. Als de gemeten veldsterkte op de locatie waar de **Theragun Mini Plus** wordt gebruikt hoger is dan het toepasselijke RF-conformiteitsniveau hierboven, moet de **Theragun Mini Plus** worden geobserveerd om de normale werking te controleren. Als abnormale prestaties worden waargenomen, kunnen aanvullende maatregelen nodig zijn, zoals het heroriënteren of verplaatsen van de **Theragun Mini Plus**.
- c In het frequentiebereik van 150 kHz t/m 80 MHz moet de veldsterkte minder zijn dan 3 V/m.

Aanbevolen scheidingsafstanden tussen draagbare en mobiele RF-communicatieapparatuur en de APPARATUUR of het SYSTEEM - voor APPARATUUR en SYSTEMEN

Aanbevolen scheidingsafstanden tussen draagbare en mobiele RF-communicatieapparatuur en de Theragun Mini Plus

De **Theragun Mini Plus** is bedoeld voor gebruik in een elektromagnetische omgeving waarin uitgestraalde RF-storingen onder controle worden gehouden. De klant of de gebruiker van de **Theragun Mini Plus** kan elektromagnetische interferentie helpen voorkomen door een minimale afstand aan te houden tussen draagbare en mobiele RF-communicatieapparatuur (zenders) en de **Theragun Mini Plus**, zoals hieronder wordt aanbevolen, in overeenstemming met het maximale uitgangsvermogen van de communicatieapparatuur.

Nominaal maximum uitvoer van de zender W	Scheidingsafstand volgens de frequentie van de zender m			
	150 kHz tot 80 MHz buiten ISM- en amateurbanden $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	150 kHz tot 80 MHz binnen ISM- en amateurbanden $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	80 MHz t/m 800 MHz $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	80 MHz t/m 800 MHz $d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0,01	0,12	0,20	0,035	0,07
0,1	0,38	0,63	0,11	0,22
1	1,2	2,00	0,35	0,70
10	3,8	6,32	1,10	2,21
100	12	20,00	35	70

Voor zenders met een maximaal uitgangsvermogen dat niet hierboven is vermeld, kan de aanbevolen scheidingsafstand d in meters (m) worden geschat met behulp van de vergelijking die van toepassing is op de frequentie van de zender, waarbij P het maximale uitgangsvermogen van de zender in watt (W) bedraagt volgens de fabrikant van de zender.

OPMERKING 1 Bij 80 MHz en 800 MHz geldt de scheidingsafstand voor het hogere frequentiebereik.

OPMERKING 2 Deze richtlijnen zijn mogelijk niet op alle situaties van toepassing. Elektromagnetische verspreiding wordt beïnvloed door absorptie en reflectie van structuren, objecten en mensen.



Therabody

Born in Los Angeles, CA.
Designed for everybody.

   
@Therabody