THERAGUN Elite®

Smart Percussive Therapy™ Device

Powered by *Quiet**Force*** Technology™

Table of contents

EN	3-8
ES	9-14
FR	15-20
IT	21-26
DE	27-32
ESMX	33-38
FRCA	39-44
SC	45-50
TC	51-56
KR	57-62
JP	63-68

Step 1

Get the Therabody app

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

Step 2

Turn on and float

Firmly press and hold the center button on the button pad, then float the Theragun Elite across areas in need. Use the plus **(+)** and minus **(-)** buttons on the button pad to adjust the speed. Apply light to moderate pressure as needed.

Step 3

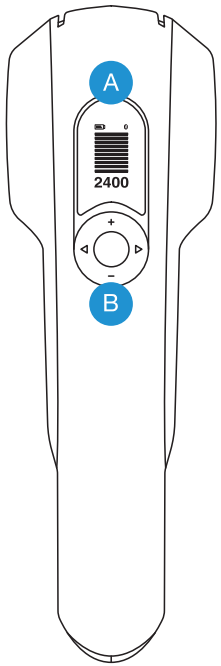
Feel the difference.™ Every day.

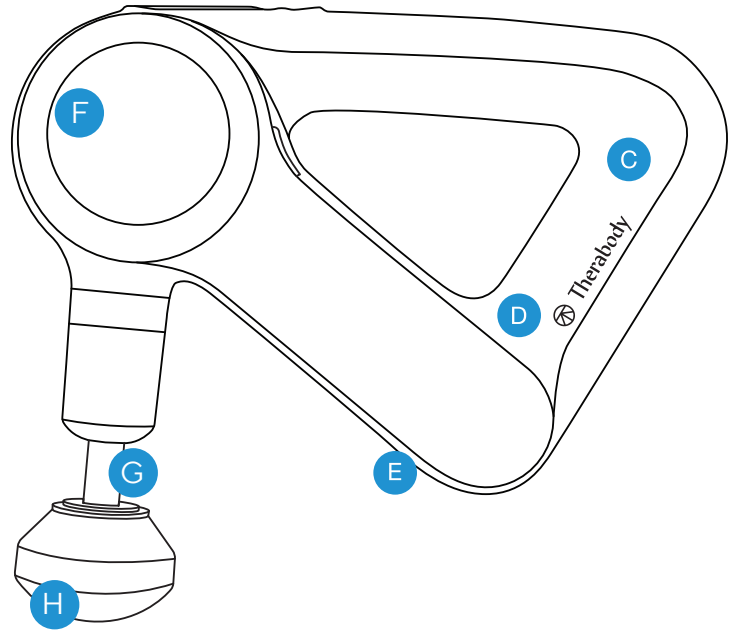
Take a deep breath and treat yourself with guided treatment presets or freestyle mode. It's all designed for you.

EN

The Theragun Elite

See Warnings insert for
important safety instructions

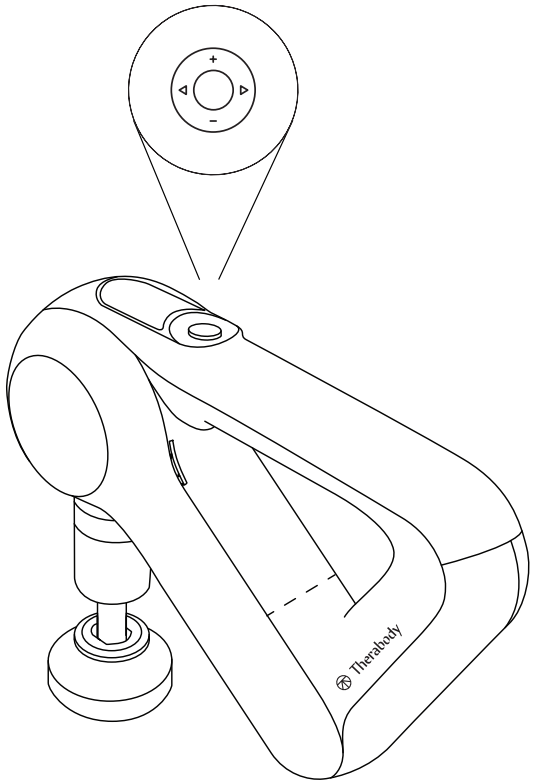




- A OLED screen
- B Button pad
- C Theragun Triangle ergonomic handle design
- D Lithium-ion battery
- E USB-C Port
- F Proprietary brushless commercial-grade motor with QuietForce Technology™
- G 16mm amplitude for deep muscle treatment
- H Interchangeable attachments

Using the Theragun Elite

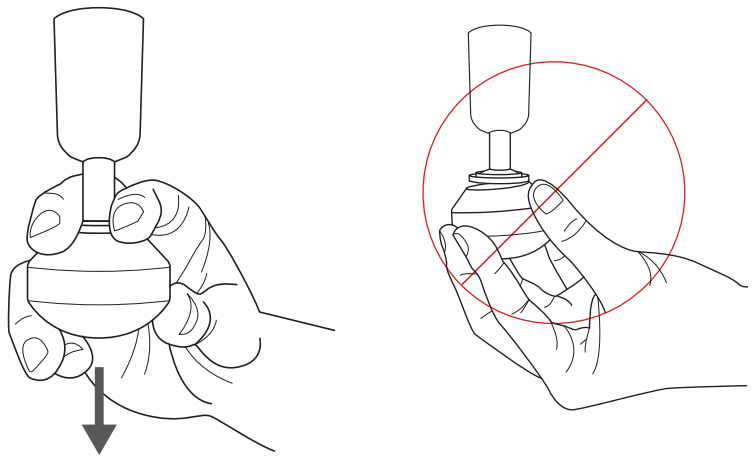
1. To turn on, firmly press and hold the center button on the button pad.
2. Press the plus **(+)** and minus **(-)** buttons on the button pad to increase or decrease speed.
3. Press the left **(<)** and right **(>)** arrows on the button pad to toggle between the pre-loaded treatment presets.
4. To turn off, firmly press and hold the center button on the button pad until the device shuts down.



Note: We recommend no more than two minutes of continuous use in any one spot.

Connecting the attachments

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

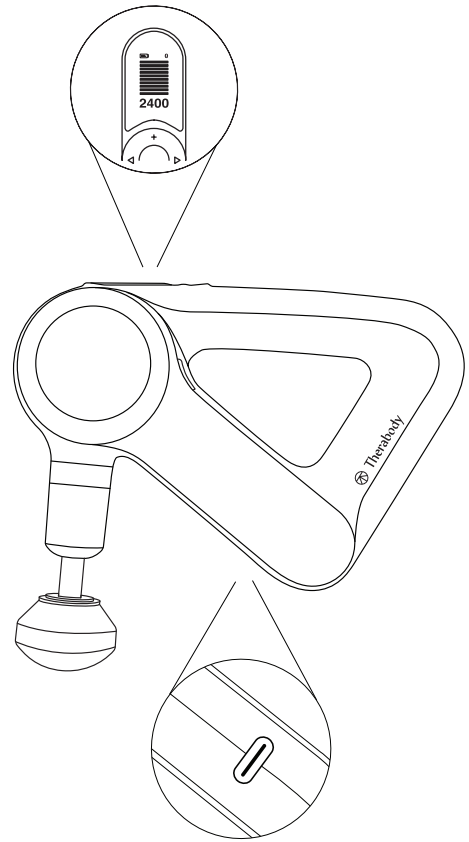


Correct Incorrect

EN

Charging the Theragun Elite

Your device includes a USB-C to USB-C + USB-A cable so you can use a wider variety of adapters. The battery level is indicated in the screen of the device.



The Theragun Elite is wireless charging enabled. For more on wireless charging, visit therabody.com.

Cleaning Instructions:

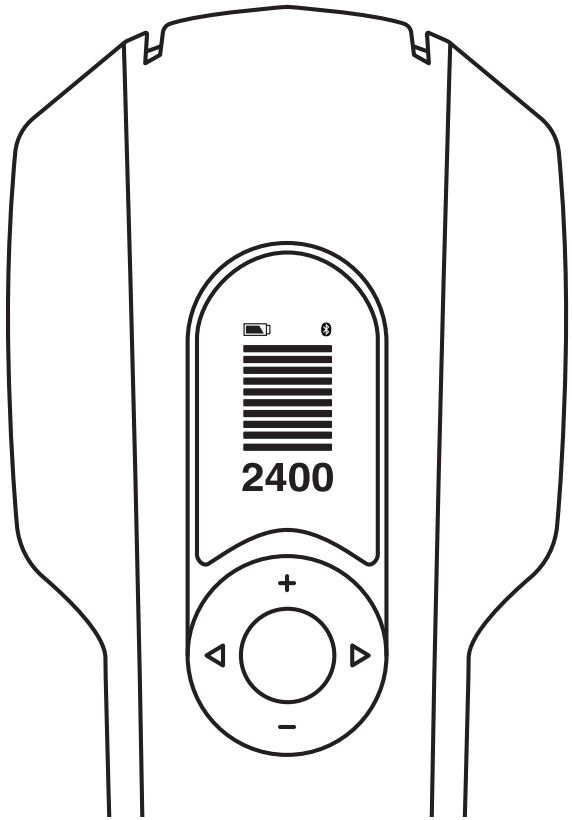
For the most hygienic Theragun device experience, sanitize it after each use:

1. Wiping the device with a disinfectant wipe to remove any residue.
2. Once the device is residue-free, use a new wipe to disinfect the surface area by wiping all sides in a downward motion.

Smart Features

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

Once paired, the app can remotely adjust speed, activate guided treatment presets, and make real-time recommendations based on your usage. Your Theragun Elite's OLED screen displays the current speed and force to help guide your treatment.



Scan the QR code to get started.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

EN

Attachments

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

Standard Ball

For overall, general use



Wedge

For scraping, shoulder blades, or IT bands



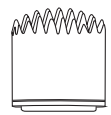
Dampener

For use on tender areas or near bones



Micro-point

Provides increased stimulation throughout the treatment



Thumb

For lower back and trigger point therapy



Guía de inicio rápido

Paso 1

Descarga la aplicación de Therabody

Te guiaremos paso a paso en la configuración de la aplicación y te mostraremos cómo sacar el máximo partido a tu Theragun Elite.

Paso 2

Enciende y desliza

Mantén pulsado el botón central del panel y, a continuación, desliza el Theragun Elite por las zonas que más lo necesiten. Utiliza los botones más **(+)** y menos **(-)** del panel para ajustar la velocidad. Aplica una presión de ligera a moderada, de acuerdo a tus necesidades.

Paso 3

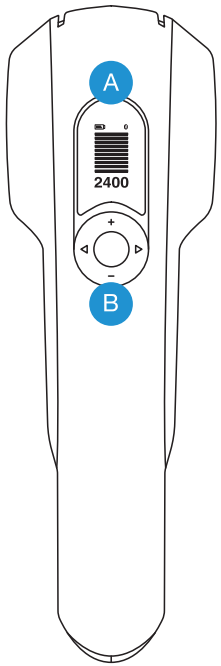
Siente la diferencia cada día.

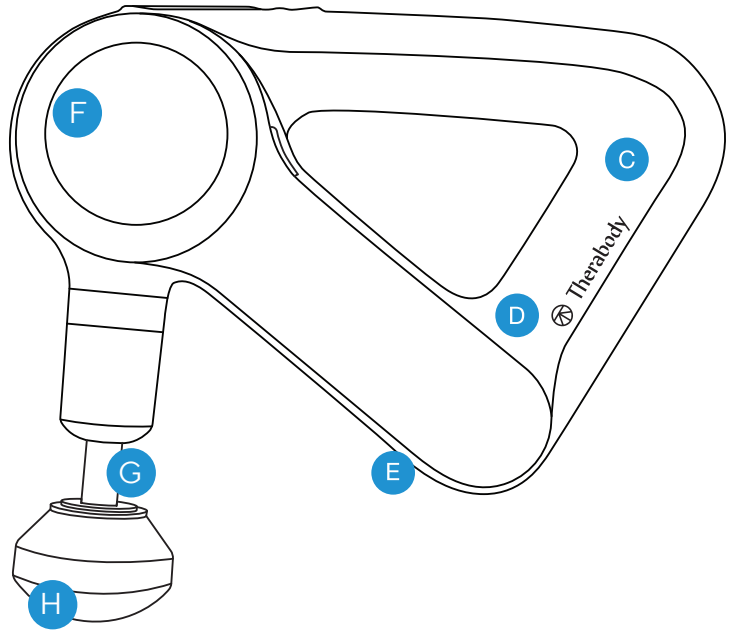
Respira hondo y mímate con rutinas guiadas predeterminadas o con el modo libre. Todo está diseñado para ti.

ES

Theragun Elite

Consulta el apartado de advertencias para conocer las instrucciones de seguridad





- A Pantalla OLED
- B Panel de control
- C Diseño con agarre triangular ergonómico Theragun
- D Batería de iones de litio
- E Puerto USB C
- F Motor comercial patentado con QuietForce Technology™
- G 16 mm de amplitud para un tratamiento muscular profundo
- H Cabezales intercambiables

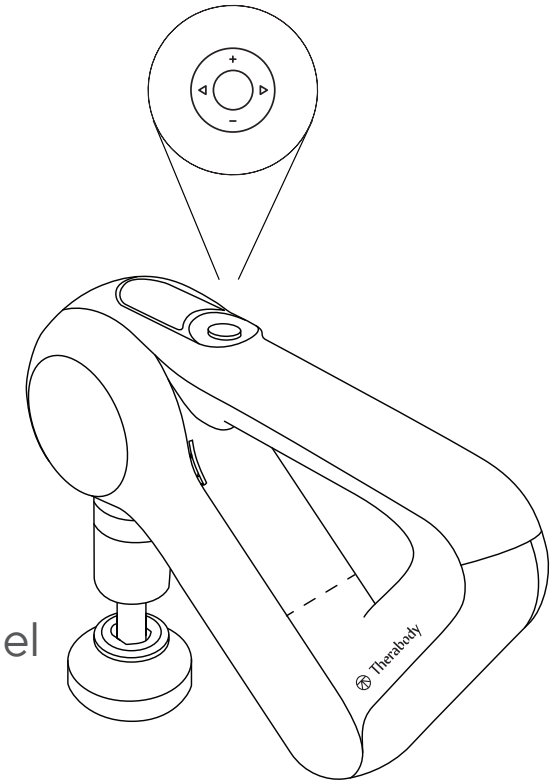
Uso del Theragun Elite

1. Para encender el dispositivo, mantén pulsado el botón central del panel.

2. Utiliza los botones más **(+)** y menos **(–)** del panel para aumentar o reducir la velocidad.

3. Utiliza las flechas izquierda **(<)** y derecha **(>)** del panel para navegar entre los tratamientos predefinidos integrados.

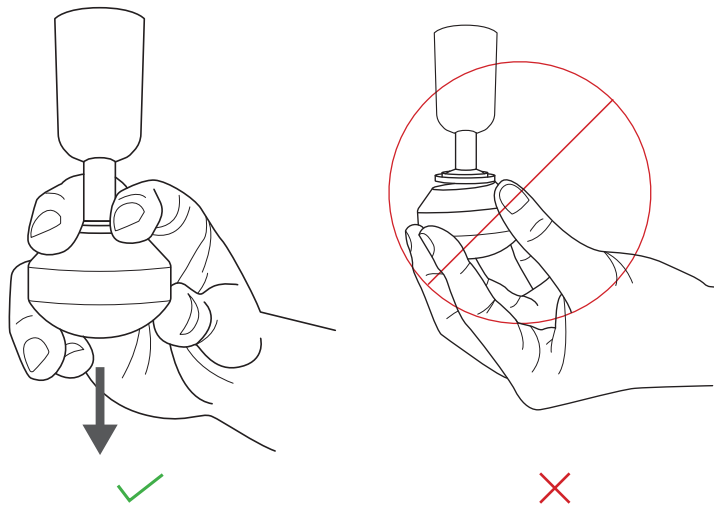
4. Para apagarlo, mantén pulsado el botón central del panel hasta que el dispositivo se apague.



Nota: Recomendamos no usarlo durante más de dos minutos seguidos en ninguna zona.

Cambio de cabezales

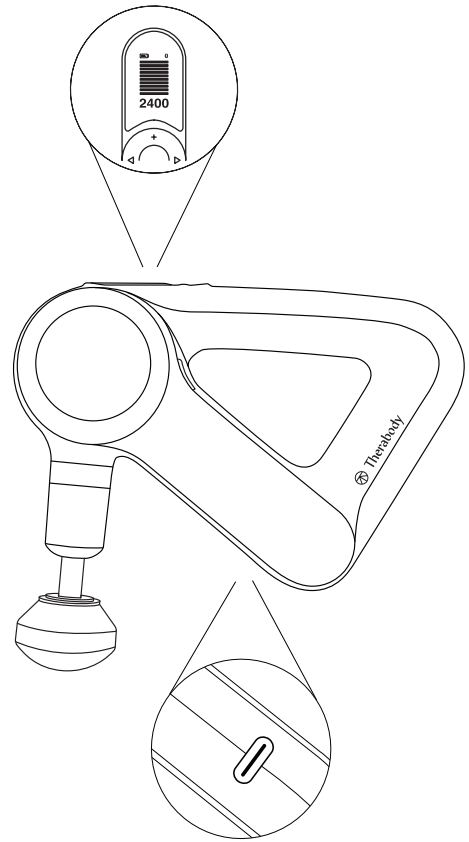
Alinea el cabezal con el eje y presiona para conectarlo. Para quitarlo, agarra el cabezal colocando un dedo a cada lado del conector de plástico. Retira siempre del cabezal con el dispositivo apagado.



ES

Batería y carga

El dispositivo incluye un cable USB C a USB C + USB A de manera que puedes utilizar una gran variedad de adaptadores. El nivel de batería se indica en la pantalla del dispositivo.



El Theragun Elite es compatible con la carga inalámbrica. Para obtener más información sobre la carga inalámbrica, visita theragun.com.

Instrucciones de limpieza:

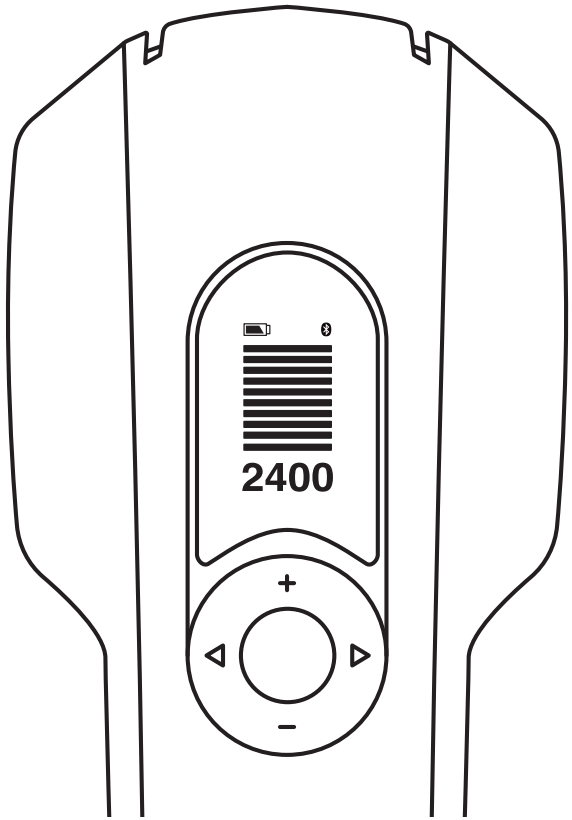
Para una experiencia más higiénica con el dispositivo Theragun, desinféctalo después de cada uso:

1. Limpia el dispositivo con una toallita desinfectante para eliminar cualquier tipo de residuo.
2. Una vez que el dispositivo esté limpio, utiliza una toallita nueva para desinfectar la superficie y limpia todos los lados con un movimiento descendente.

Funciones inteligentes

El Theragun Elite es un dispositivo inteligente habilitado con tecnología Bluetooth y diseñado para vincularse fácilmente con la aplicación de Therabody. Cuando te descargues la aplicación, te guiaremos paso a paso a lo largo de proceso de configuración para vincular tu dispositivo.

Una vez vinculado, la aplicación podrá ajustar de forma remota la velocidad, activar los tratamiento guiados predefinidos y realizar recomendaciones en tiempo real en función del uso. La pantalla OLED del Theragun Elite también te guía durante el tratamiento, mostrando la velocidad y la fuerza actuales del dispositivo.



Escanea el código QR para empezar.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Cabezales

El Theragun Elite incluye cinco cabezales diseñados para cada músculo y para cada necesidad.

Bola estándar

Para uso general



Amortiguador

Para uso en zonas sensibles o cerca de los huesos



Pulgar

Para tratar la zona lumbar y los puntos gatillo



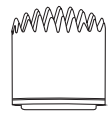
Cuña

Para movimientos de “raspado”, omóplatos o banda iliotibial



Micro-punta

Proporciona una mayor estimulación durante todo el tratamiento



Commencer

Étape 1

Télécharger l’application Therabody

Nous vous guiderons pas à pas pour une installation en toute sérénité et vous montrerons comment profiter au mieux du Theragun Elite.

Étape 2

Allumer l’appareil, puis le faire glisser sur le corps

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

Étape 3

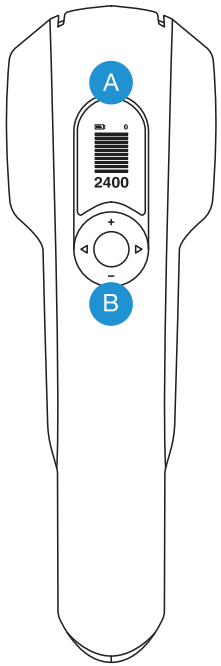
Sentez la différence.™ Au quotidien.

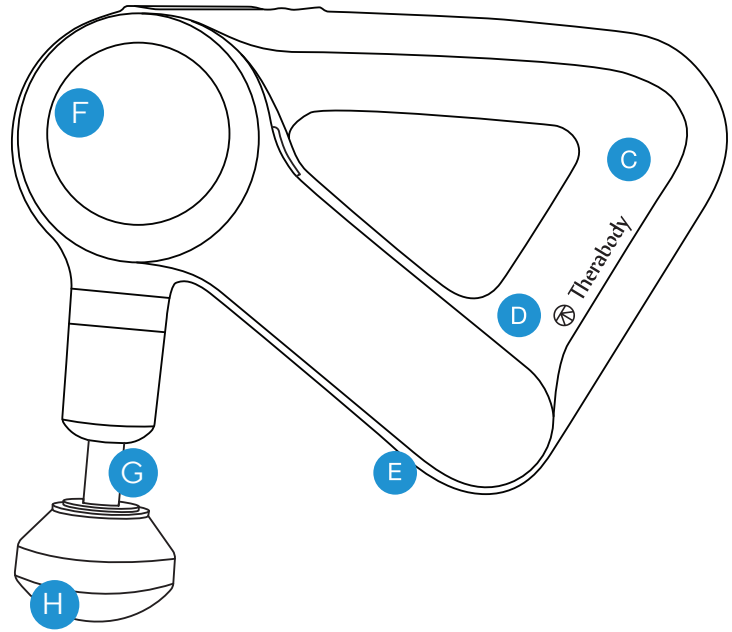
Inspirez profondément et prenez soin de votre corps grâce à des préréglages de massage guidés ou grâce au mode libre. Il a été conçu pour vous.

Le Theragun Elite

FR

Consulter le manuel d'utilisation pour d'importantes consignes de sécurité





- A Écran OLED
- B Boutons
- C Poignée triangulaire ergonomique Theragun
- D Batterie lithium-ion
- E Port USB-C
- F Moteur sans balais breveté de qualité commerciale doté de la QuietForce Technology™
- G Amplitude de 16 mm pour un traitement des muscles profonds
- H Têtes de massage interchangeables

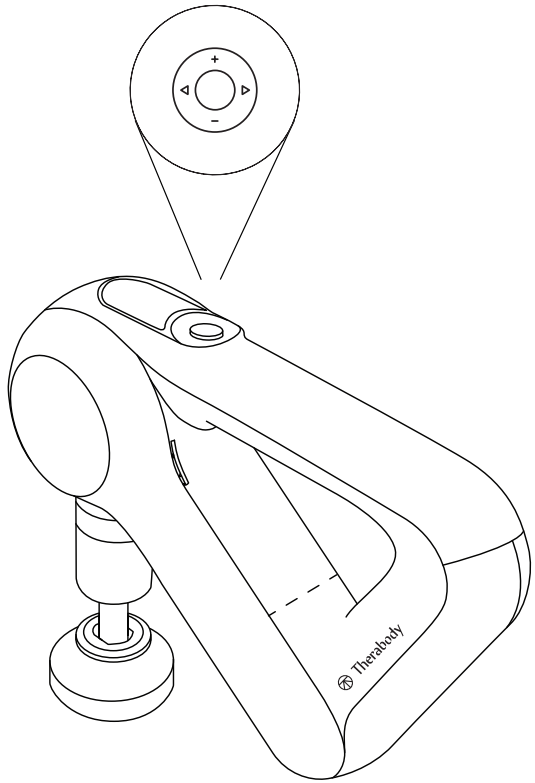
Utiliser le Theragun Elite

1. Pour allumer, appuyer fermement sur le bouton central pendant plusieurs secondes.

2. Appuyer sur les boutons plus **(+)** et moins **(-)** pour augmenter ou diminuer la vitesse.

3. Appuyer sur les flèches de gauche **(<)** et de droite **(>)** pour passer d'un préréglage de massage à un autre.

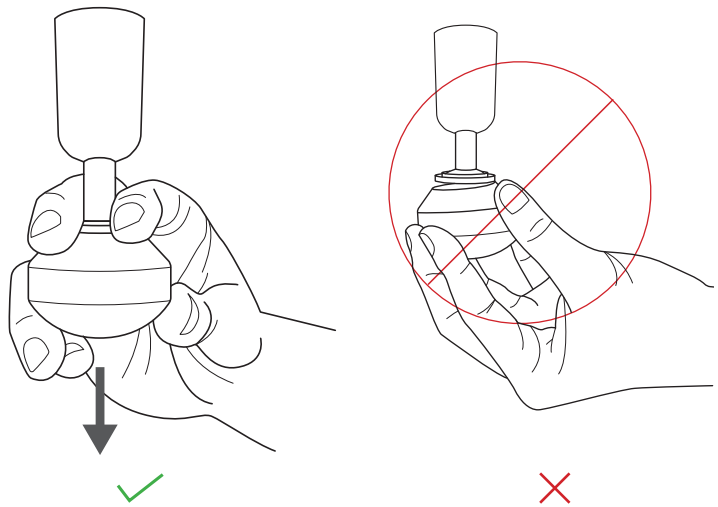
4. Pour arrêter, appuyer fermement sur le bouton central pendant plusieurs secondes jusqu'à ce que le dispositif s'éteigne.



Remarque : Nous vous recommandons de ne pas dépasser deux minutes d'utilisation continue à un même endroit. .

Raccorder les têtes de massage

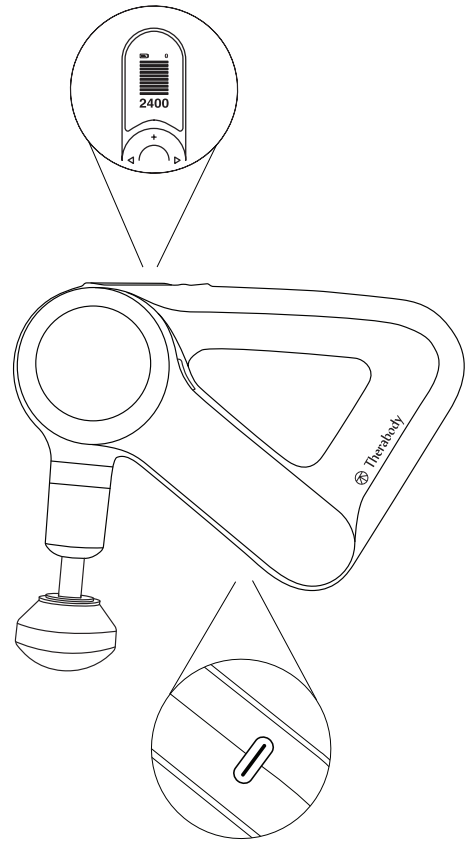
Placer la tête de massage au bout du bras et l'emboîter pour la raccorder. Pour la retirer, saisir la tête de massage en plaçant un doigt de chaque côté du connecteur en plastique. Enlever la tête de massage lorsque l'appareil est éteint.



Charge

FR

Votre appareil comprend un câble USB-C vers USB-C + USB-A afin que vous puissiez utiliser une gamme plus large d'adaptateurs. Le niveau de batterie est indiqué sur l'écran de l'appareil.



Le Theragun Elite est compatible charge sans-fil. Pour en savoir plus sur la charge sans-fil, rendez-vous sur therabody.com.

Consignes d'entretien :

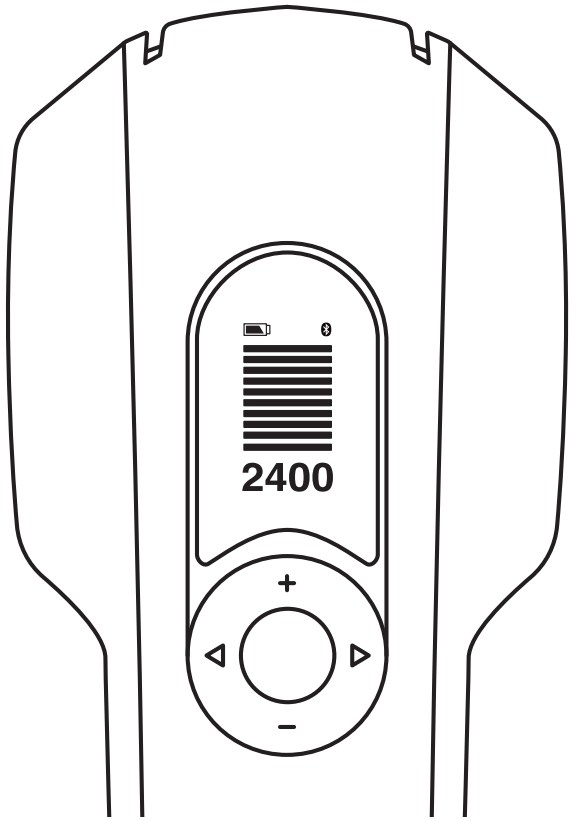
Pour utiliser l'appareil Theragun de la manière la plus hygiénique possible, le désinfecter après chaque utilisation :

1. Essuyer l'appareil avec une lingette désinfectante pour éliminer tout résidu.
2. Une fois les résidus éliminés, utiliser une nouvelle lingette pour désinfecter la surface en essuyant tous les côtés d'un mouvement vers le bas.

Fonctionnalités intelligentes

Votre Theragun Elite est un appareil intelligent doté de la connectivité Bluetooth conçu pour s'associer facilement à l'application Therabody. Une fois l'application téléchargée, vous pourrez procéder à l'installation guidée étape par étape qui vous expliquera comment appairer votre appareil.

Une fois associée à votre appareil, l'application peut modifier à distance la vitesse, activer les préréglages de massage et vous prodiguer des conseils en temps réel en fonction de votre utilisation. L'écran OLED de votre Theragun Elite affiche la vitesse actuelle et la pression exercée pour vous guider lors du massage.



Scanner le QR code pour démarrer.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Têtes de massage

FR

Votre Theragun Elite est vendu avec cinq têtes de massage conçues pour répondre à chacun de vos besoins, quel que soit le muscle que vous souhaitez masser.

Balle standard



Pour un massage général du corps tout entier

Amortisseur



Pour un massage des parties molles ou à proximité des os

Pouce



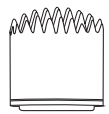
Pour le traitement des lombaires et des points de pression

Biseau



Pour des mouvements de « raclage » au niveau des omoplates ou des bandelettes de Maissiat

Micro-point



Offre une stimulation accrue tout au long du traitement

Inizio

Fase 1

Scarica l’app Therabody

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

Fase 2

Accendilo e lascialo in funzione

Tieni premuto con decisione il tasto al centro del pannello di controllo, quindi fai scorrere Theragun Elite dove serve. Usa i tasti più **(+)** e meno **(–)** del pannello di controllo per regolare la velocità. Applica una pressione da lieve a moderata, a seconda della necessità.

Fase 3

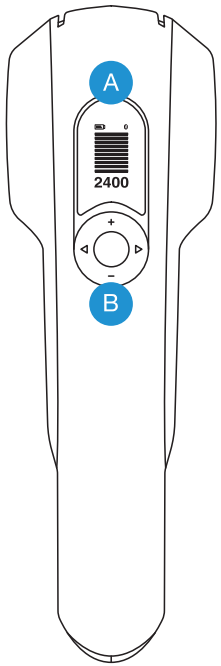
Senti la differenza. Ogni giorno.

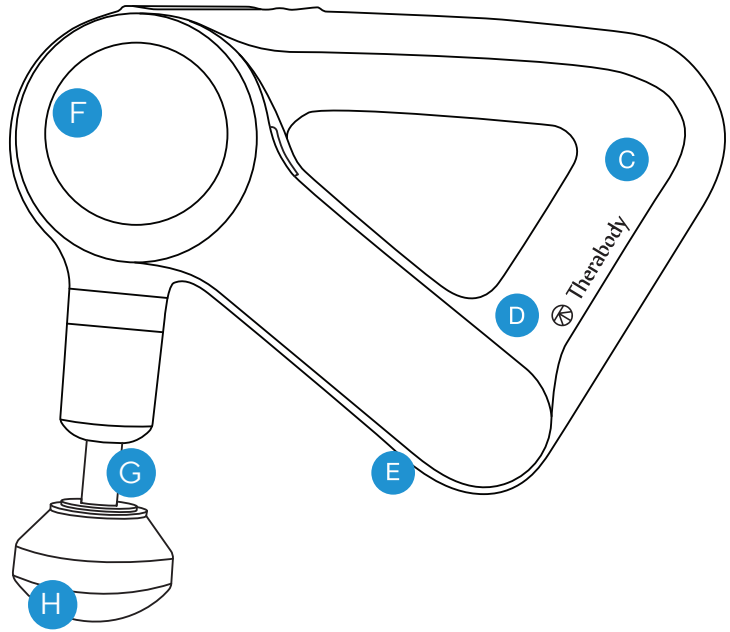
Respira profondamente e rilassati con i trattamenti guidati o la modalità libera. È progettato per te.

Theragun Elite

Vedi il foglietto illustrativo delle avvertenze per importanti istruzioni sulla sicurezza

IT





- A Schermo OLED
- B Pannello di controllo
- C Design con impugnatura ergonomica Theragun Triangle
- D Batteria agli ioni di litio
- E Porta USB-C
- F Motore brushless brevettato professionale con QuietForce Technology™
- G 16 mm di ampiezza per un trattamento muscolare profondo
- H Testine intercambiabili

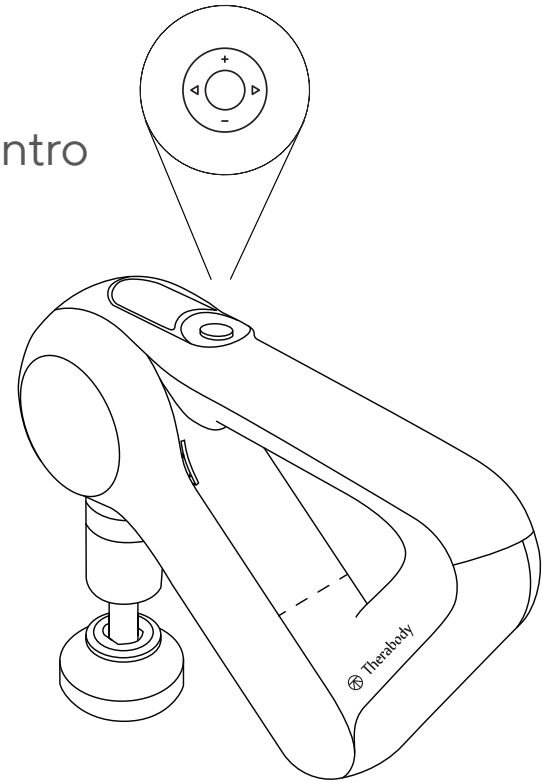
Utilizzo di Theragun Elite

1. Per accendere, tieni premuto con decisione il tasto al centro del pannello di controllo.

2. Premi i tasti più **(+)** e meno **(-)** del pannello di controllo per aumentare o diminuire la velocità.

3. Premi le frecce sinistra **(<)** e destra **(>)** del pannello di controllo per alternare le impostazioni dei trattamenti precaricati.

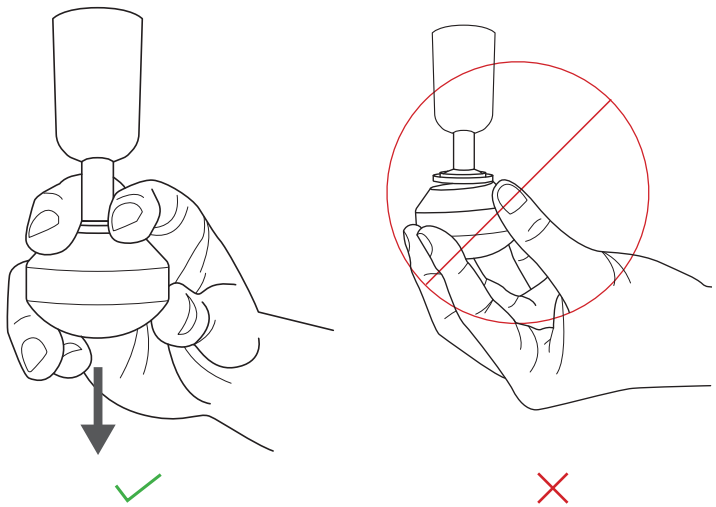
4. Per spegnere, tieni premuto con decisione il tasto al centro del pannello di controllo fino allo spegnimento del dispositivo.



Nota: Si raccomanda di non usare il dispositivo per più di due minuti continuativi nello stesso punto.

Per collegare le testine

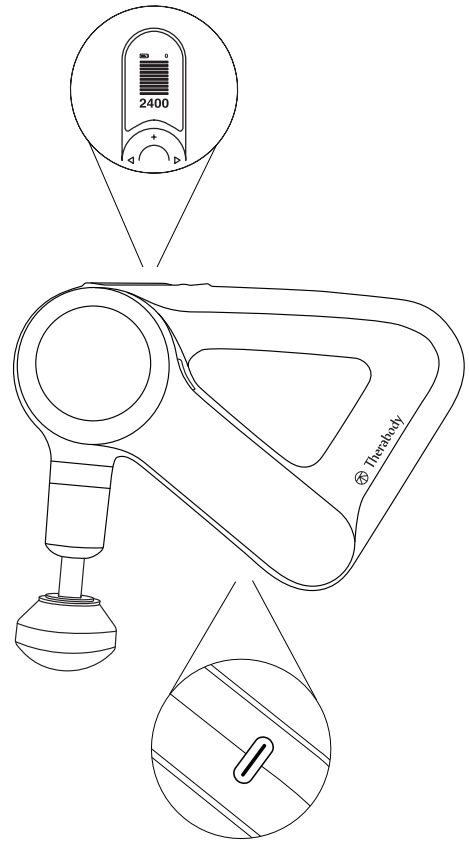
Allinea la testina alla punta del braccio e premi per collegarla. Per rimuoverla, afferra la testina posizionando un dito su ciascun lato del connettore in plastica. Estrai la testina quando il dispositivo è spento.



Per ricaricare

IT

Il tuo dispositivo include un cavo USB-C a USB-C e un cavo USB-A, per permetterti di utilizzare una più ampia gamma di adattatori. Il livello di carica della batteria è indicato sullo schermo del dispositivo.



Theragun Elite è predisposto per essere ricaricato in modalità wireless. Per maggiori informazioni sulla ricarica wireless, visita il sito therabody.com.

Istruzioni per la pulizia

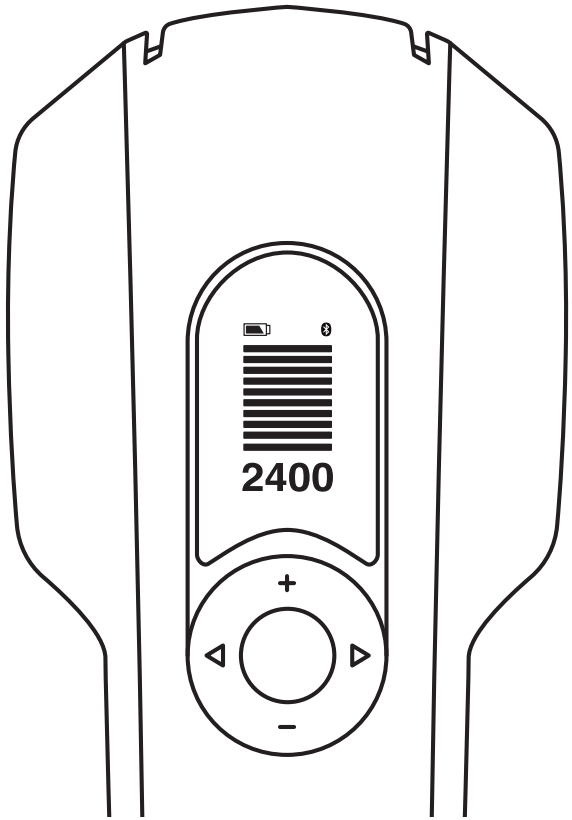
Per un'esperienza più igienica possibile, disinfetta il dispositivo Theragun dopo ogni utilizzo:

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

Funzioni smart

Il tuo Theragun Elite è un dispositivo intelligente dotato di connettività Bluetooth che si associa all'app Therabody. Una volta scaricata l'app, la procedura di configurazione ti guiderà passo a passo per associare il tuo dispositivo.

Una volta associata, l'app può regolare da remoto la velocità, attivare le impostazioni dei trattamenti guidati e darti consigli in tempo reale in base al tuo utilizzo. Lo schermo OLED del tuo Theragun Elite visualizza la velocità e la forza in uso per guidarti durante il trattamento.



Effettua la scansione del codice QR per cominciare.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Testine

IT

Theragun Elite è dotato di cinque diverse testine progettate per ogni muscolo e per ogni esigenza.

Standard Ball

Per un utilizzo generale e complessivo



Dampener

Per aree delicate o vicino alle ossa



Thumb

Terapia per la zona lombare e i punti di attivazione



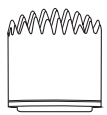
Wedge

Per "scollare" i muscoli, per le scapole o le bandellette ileotibiali



Micro-point

Offre una stimolazione maggiore durante il trattamento



Erste Schritte

DE

Schritt 1

Holen Sie sich die Therabody-App

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

Schritt 2

Einschalten und gleiten lassen

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

Schritt 3

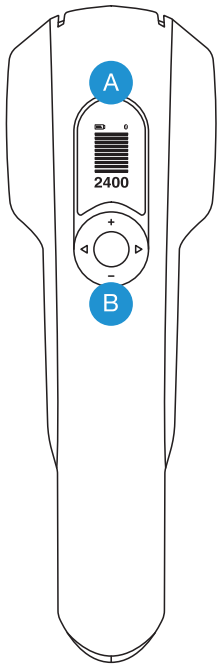
Spüren Sie den Unterschied™. Jeden Tag.

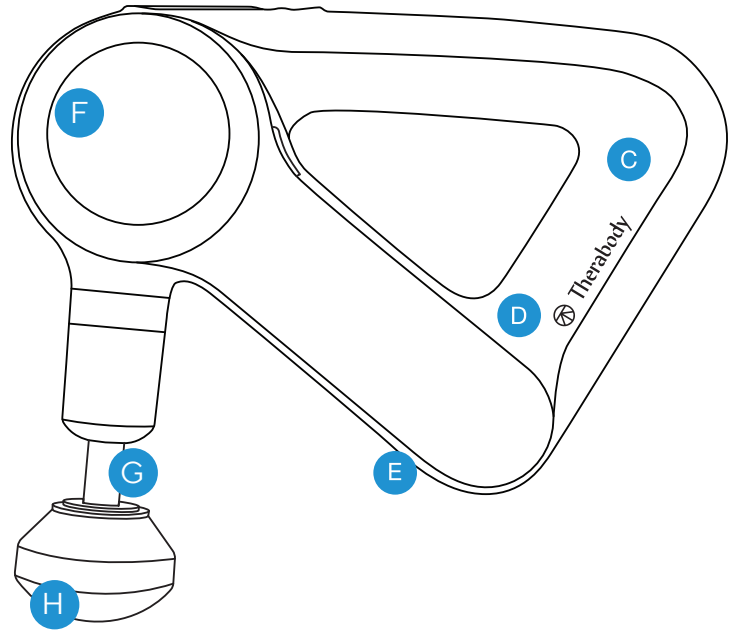
Atmen Sie tief durch und verwöhnen Sie sich mithilfe voreingestellter Behandlungsprogramme oder mithilfe des Freestyle-Modus. Sie haben die freie Wahl.

Die Thergun Elite

Wichtige Sicherheitshinweise
siehe Beilage

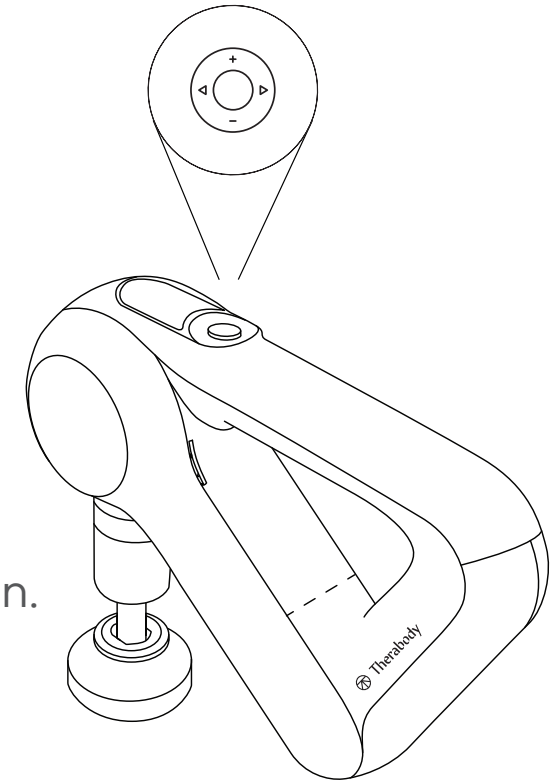
DE





- A OLED-Bildschirm
- B Bedienfeld
- C Ergonomisches Theragun Dreiecksgriff-Design
- D Lithium-Ionen-Akku
- E USB-C-Anschluss
- F Patentierter bürstenloser Motor mit QuietForce Technology™
- G 16 mm Amplitude für Tiefenmassage
- H Austauschbare Aufsätze

Verwendung der Theragun Elite



1. Um die Theragun Elite einzuschalten, halten Sie den mittleren Knopf des Bedienfelds fest gedrückt.

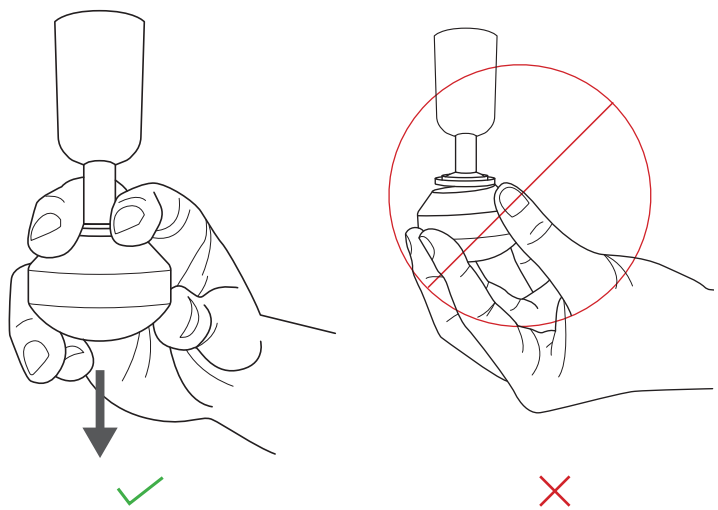
2. Drücken Sie auf die Schaltflächen plus **(+)** und minus **(–)** auf dem Bedienfeld, um die Geschwindigkeit zu regulieren.

3. Drücken Sie auf den Pfeil nach links **(<)** oder nach rechts **(>)** auf dem Bedienfeld, um zwischen den voreingestellten Behandlungsprogrammen zu wechseln.

4. Um die Theragun Elite auszuschalten, halten Sie den mittleren Knopf des Bedienfelds fest gedrückt.

Hinweis: Wir empfehlen, das Gerät nicht länger als zwei Minuten ununterbrochen an derselben Stelle zu benutzen.

Einen Aufsatz anbringen

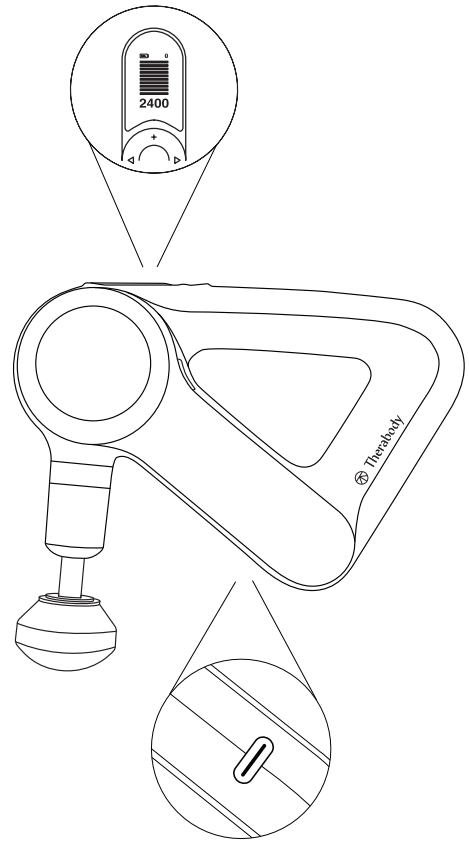


Richten Sie den Aufsatz an der Spitze des Dreharms aus und drücken Sie fest, um ihn zu verbinden. Um den Aufsatz wieder zu entfernen, greifen Sie mit Daumen und Zeigefinger jeweils seitlich um den Kunststoffverbinder. Ziehen Sie den Aufsatz nur ab, wenn das Gerät ausgeschaltet ist.

Aufladen

DE

Ihr Gerät enthält ein USB-C-auf-USB-C + USB-A-Kabel, damit Sie eine größere Auswahl an Adaptern verwenden können. Der Akkuladestand wird auf dem Bildschirm des Geräts angezeigt.



Die Theragun Elite kann kabellos aufgeladen werden. Weitere Informationen über kabelloses Aufladen finden Sie auf therabody.com.

Reinigungshinweise:

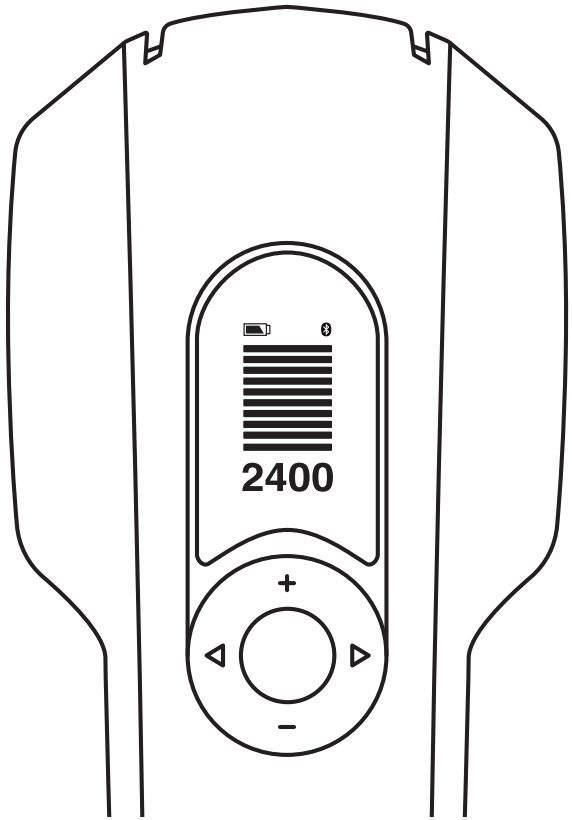
Um eine möglichst hygienische Erfahrung mit der Theragun zu ermöglichen, sollten Sie das Gerät nach jedem Gebrauch desinfizieren:

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

Intelligente Funktionen

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

Sobald das Gerät verbunden ist, kann die App per Fernschaltung die Geschwindigkeit regulieren, voreingestellte Behandlungsprogramme aktivieren und Empfehlungen in Echtzeit auf der Grundlage Ihrer Nutzung geben. Der OLED-Bildschirm Ihrer Theragun Elite zeigt die aktuelle Geschwindigkeit und Kraft an, um Sie bei Ihrer Behandlung zu unterstützen.



Scannen Sie den QR-Code und legen Sie los.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Aufsätze

DE

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

Standard-Ball-Aufsatz



Zur allgemeinen Verwendung

Dampener-Aufsatz



Zur Verwendung an empfindlichen Stellen oder im Umfeld von Knochen

Thumb-Aufsatz



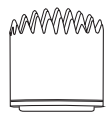
Zur Behandlung des unteren Rückens und für Triggerpunkt-Therapie

Wedge-Aufsatz



Zum Schaben, für Schulterblätter und IT-Bänder

Micro-point-Aufsatz



Erhöht die Stimulation während der Behandlung

Primeros pasos

Paso 1

Descargar la aplicación Therabody

Le guiaremos a través de una configuración sencilla y le mostraremos cómo sacar el máximo provecho de su Theragun Elite.

Paso 2

Encender y aplicar

Presione firmemente el botón central de la botonera y luego haga pasar el Theragun Elite por las zonas que lo necesiten. Utilice los botones de más **(+)** y menos **(-)** de la botonera para ajustar la velocidad. Aplique una presión de ligera a moderada según sea necesario.

Paso 3

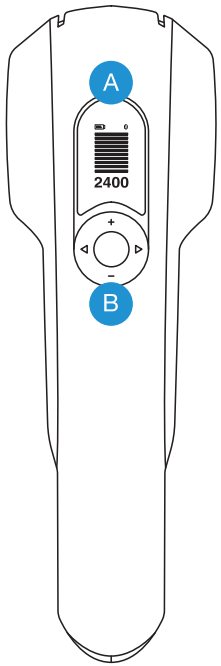
Feel the difference.™ Todos los días.

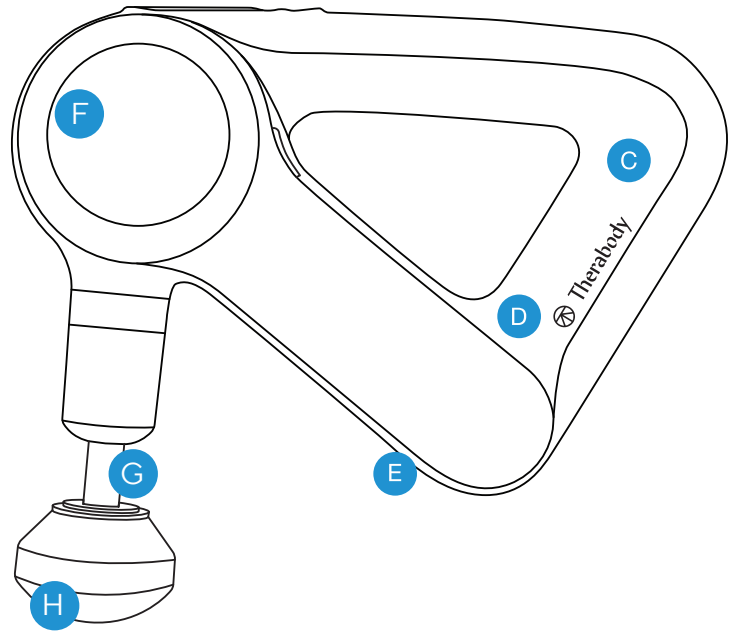
Respire hondo y consiéntase con los programas de tratamiento guiado o el modo libre. Todo está diseñado para usted.

El Theragun Elite

Consulte el documento de advertencias para ver las instrucciones de seguridad importantes

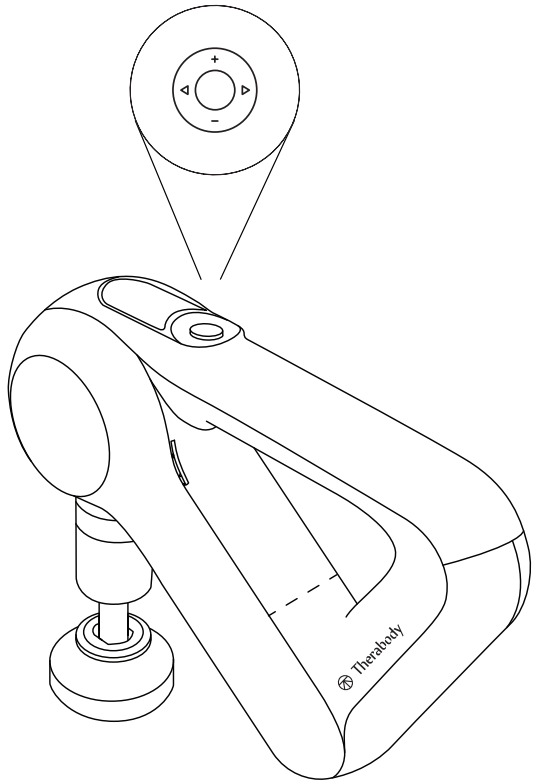
ES MX





- A Pantalla de OLED
- B Botonera
- C Diseño de mango ergonómico triangular Theragun
- D Batería de iones de litio
- E Puerto USB-C
- F Motor sin escobillas de categoría comercial de propiedad exclusiva con QuietForce Technology™
- G 16 mm de amplitud, lo que permite un tratamiento profundo para los músculos
- H Accesorios intercambiables

Uso del Theragun Elite



1. Para encenderlo, mantenga presionado firmemente el botón central de la botonera.

2. Pulse los botones más **(+)** y menos **(–)** en la botonera para aumentar o disminuir la velocidad.

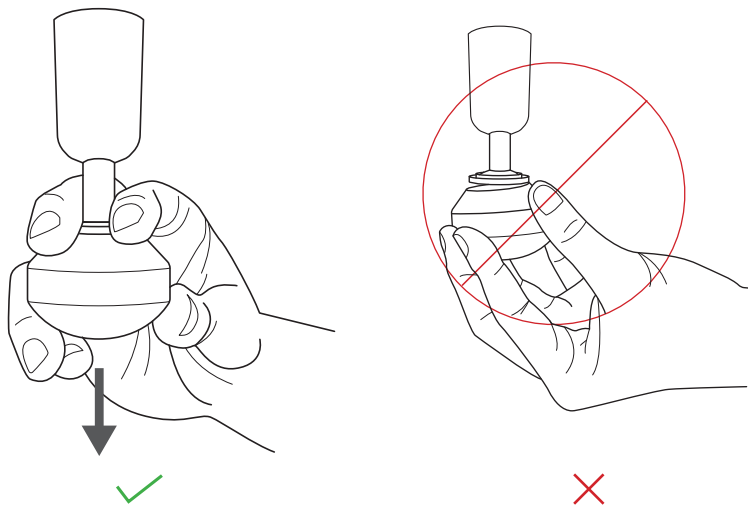
3. Pulse las flechas izquierda **(<)** y derecha **(>)** en la botonera para alternar entre los programas de tratamiento preestablecidos.

4. Para apagarlo, mantenga presionado firmemente el botón central de la botonera hasta que el dispositivo se apague.

Nota: Recomendamos no más de dos minutos de uso continuo en cualquier lugar. .

Conexión de los accesorios

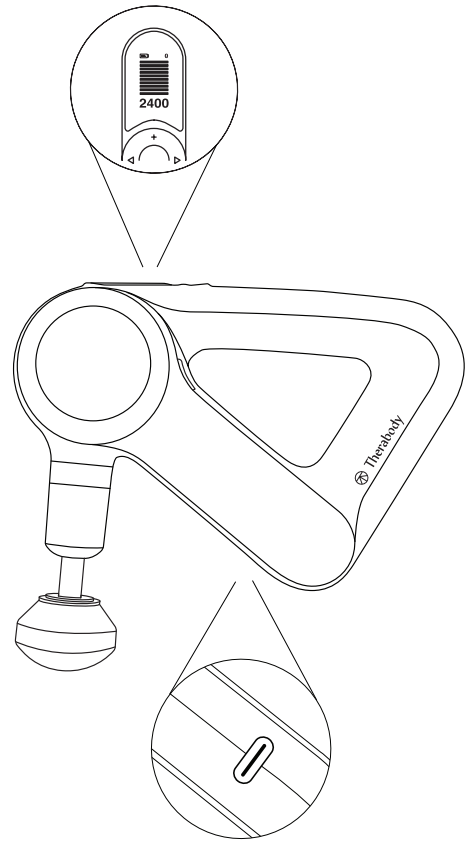
Alinee el accesorio con la punta del brazo y empuje para conectarlo. Para retirarlo, sujete el accesorio colocando un dedo a cada lado del conector de plástico. Tire del accesorio mientras el dispositivo está apagado.



Carga

ES MX

Su dispositivo incluye un cable USB-C a USB-C + USB-A para que pueda utilizar una mayor variedad de adaptadores. El nivel de batería se indica en la pantalla del dispositivo.



El Theragun Elite permite la carga inalámbrica. Para obtener más información sobre la carga inalámbrica, visite therabody.com.

Instrucciones de limpieza:

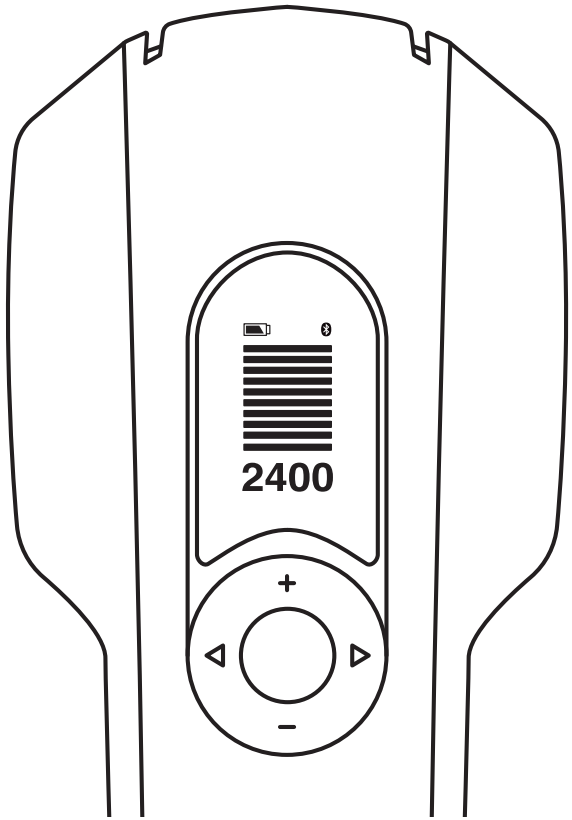
Para disfrutar de una experiencia más higiénica con el dispositivo Theragun, desinféctelo después de cada uso:

1. Limpie el dispositivo con una toallita desinfectante para eliminar cualquier residuo.
2. Una vez que el dispositivo esté libre de residuos, utilice otra toallita para desinfectar el área de la superficie limpiando cada lado con un movimiento hacia abajo.

Características inteligentes

El Theragun Elite es un dispositivo inteligente compatible con conectividad Bluetooth y está diseñado para vincularse perfectamente con la aplicación Therabody. Cuando descargue la aplicación, esta lo guiará paso a paso para vincular su dispositivo.

Una vez vinculado, la aplicación puede ajustar la velocidad de forma remota, activar tratamientos guiados predeterminados y hacer recomendaciones en tiempo real en función de su uso. La pantalla OLED de su Theragun Elite muestra la velocidad y la fuerza actuales para ayudar a guiar su tratamiento.



ES
MX

Para comenzar, escanee el código de respuesta rápida (Quick Response, QR).

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Accesorios

Su Theragun Elite viene con cinco accesorios diferentes diseñados para cada músculo y necesidad.

ES
MX

Bola estándar

Para uso general



Cuña

Para frotar, omóplatos o bandas iliotibiales



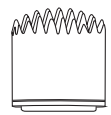
Amortiguador

Para uso en zonas sensibles o cerca de huesos



Micro-punto

Proporciona un aumento de la estimulación durante todo el tratamiento



Pulgar

Para la zona lumbar y terapia de puntos de activación



Pour commencer

Étape 1

Obtenez l'application Therabody

Nous vous aiderons à configurer votre appareil et nous vous montrerons comment tirer le meilleur parti de votre Theragun Elite.

Étape 2

Mettez l'appareil en marche

Appuyez fermement sur le bouton central du pavé tactile et maintenez-le enfoncé, puis effleurez le Theragun Elite sur les zones qui en ont besoin. Utilisez les boutons « plus » **(+)** et « moins » **(-)** sur le pavé tactile pour régler la vitesse. Appliquez une pression légère à modérée au besoin.

Étape 3

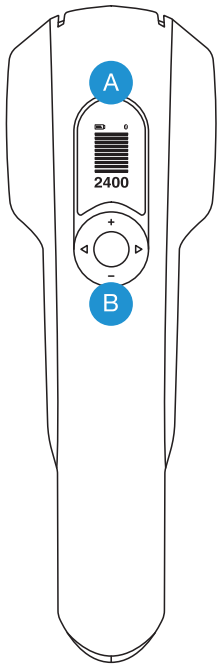
Feel the difference.MC Every day. (Sentir la différence. Chaque jour.)

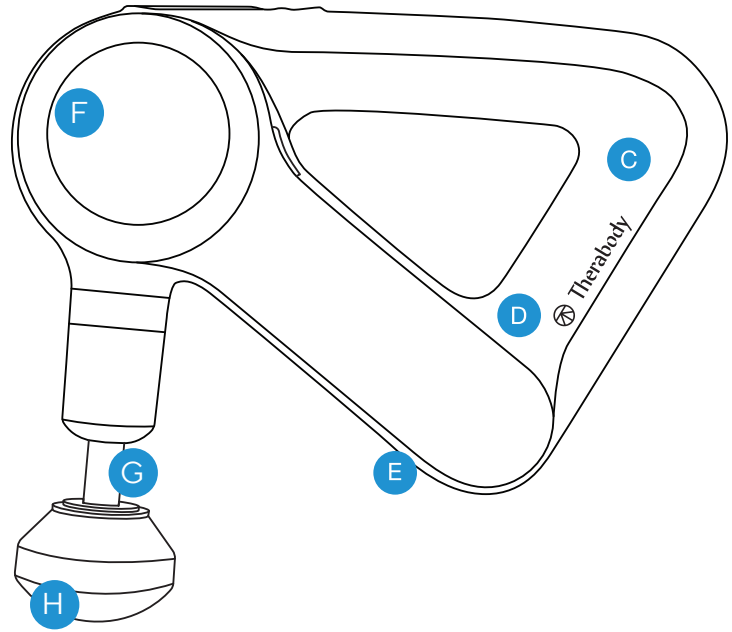
Respirez à fond et offrez-vous un moment de détente grâce aux préréglages de traitement guidés ou en mode libre. Tout est conçu pour vous.

Le Theragun Elite

Consultez la rubrique des mises en garde pour obtenir des consignes de sécurité importantes

FR
CA





- A Écran OLED
- B Pavé tactile
- C Poignée triangulaire ergonomique Theragun
- D Batterie au lithium
- E Port USB-C
- F Moteur sans brosse, de propriété exclusive, de qualité commerciale et doté de la QuietForce Technology™
- G Amplitude de 16 mm pour un traitement musculaire en profondeur
- H Têtes de massage interchangeables

Utilisation du Theragun Elite

1. Pour mettre en marche l'appareil, appuyez fermement sur le bouton central du pavé tactile et maintenez-le enfoncé.

2. Sur le pavé tactile, appuyez sur le plus **(+)** ou le moins **(-)** pour augmenter ou diminuer la vitesse.

3. Appuyez sur la flèche de gauche **(<)** ou de droite **(>)** pour basculer entre les différents préréglages de traitement de votre appareil.

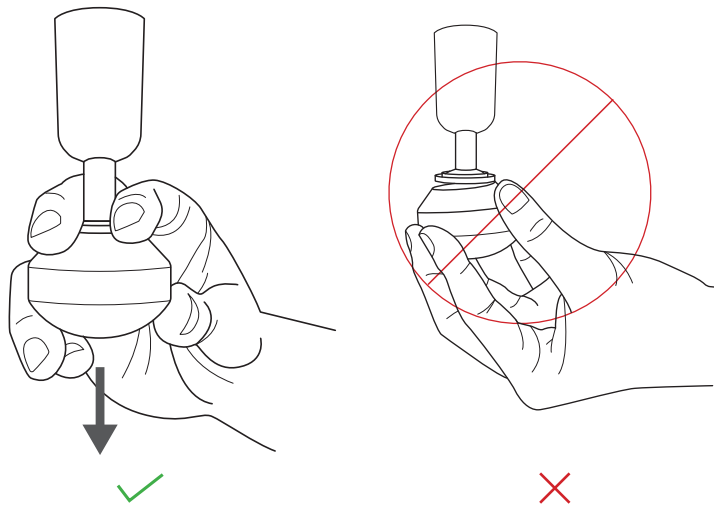
4. Pour éteindre l'appareil, appuyez fermement sur le bouton central du pavé tactile et maintenez-le enfoncé.



Remarque : Nous recommandons de ne pas dépasser deux minutes d'utilisation continue par groupe musculaire.

Raccordement des têtes de massage

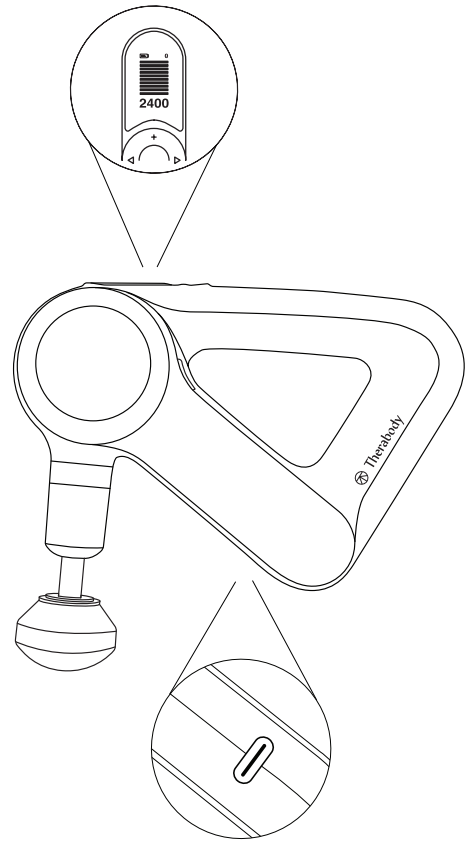
Alignez la tête de massage avec l'extrémité du raccordement et poussez pour les enclencher. Pour enlever la tête de massage, saisissez-la en plaçant un doigt de chaque côté du connecteur en plastique. Assurez-vous d'éteindre l'appareil avant de retirer la tête de massage.



Chargement

Votre appareil comprend un câble USB-C vers USB-C + USB-A afin que vous puissiez utiliser une multitude d'adaptateurs. Le niveau de la batterie est indiqué sur l'écran de l'appareil.

FR
CA



Le Theragun Elite est doté d'une fonction de recharge sans fil. Pour en savoir plus sur le chargement sans fil, visitez therabody.com.

Directives de nettoyage :

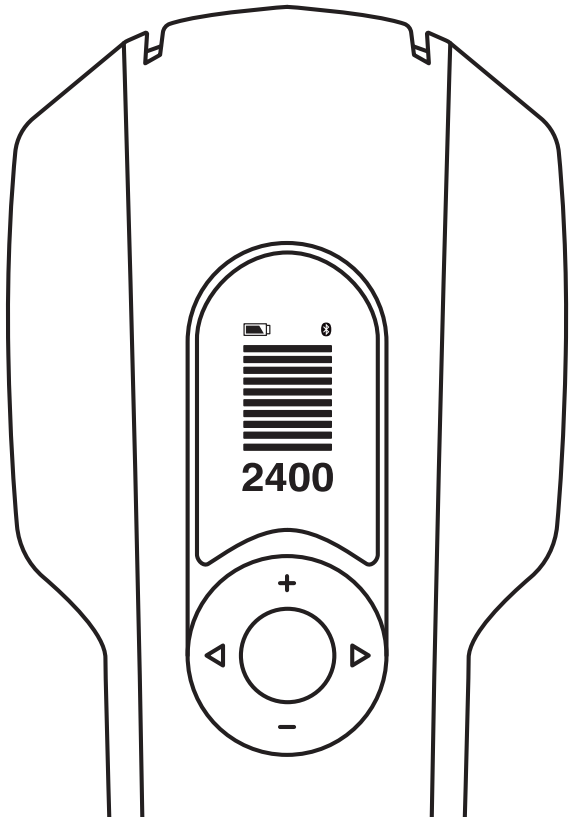
Pour un usage hygiénique optimal de l'appareil Theragun, désinfectez-le après chaque utilisation, comme suit :

1. Nettoyer l'appareil avec une lingette désinfectante pour éliminer tout résidu.
2. Une fois l'appareil débarrassé de tout résidu, utiliser une nouvelle lingette pour désinfecter la surface en essuyant tous les côtés dans un mouvement vers le bas.

Fonctionnalités intelligentes

Votre Theragun Elite est un appareil intelligent doté de la connectivité Bluetooth, conçu pour fonctionner en synergie avec l'application Therabody. Lors du téléchargement de l'application, vous recevrez des instructions étape par étape pour coupler votre appareil.

Une fois couplée, cette application peut régler la vitesse à distance, activer des préréglages de traitement guidés et faire des recommandations en temps réel en fonction de votre utilisation. L'écran OLED de votre Theragun Elite affiche la vitesse et la force de l'appareil en fonction, pour vous aider dans votre traitement.



Pour commencer, numérisez le code QR.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Têtes de massage

Votre Theragun Elite comprend cinq têtes de massage différentes, conçues pour répondre à différents besoins.

FR
CA

Ronde aplatie



Pour une utilisation globale et générale

Sphérique standard



Pour une utilisation sur les zones sensibles ou près des os

Ronde allongée



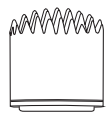
Pour le traitement du bas du dos et des points réflexes

Conique



Pour un usage sur les omoplates ou le tractus ilio-tibial

Cunéiforme



Pour une stimulation optimale tout au long du traitement

使用方法

第 1 步

获取 Therabody 应用

我们将指导您进行简单的设置，并向您展示如何充分利用 Theragun Elite 筋膜枪。

第 2 步

开启并进行理疗

用力按住按钮盘中间的按钮，然后使用 Theragun Elite 筋膜枪对需要按摩的区域进行理疗。使用按钮盘上的加号 (+) 按钮和减号 (-) 按钮调整速度。根据需要，施加轻微到中等压力。

第 3 步

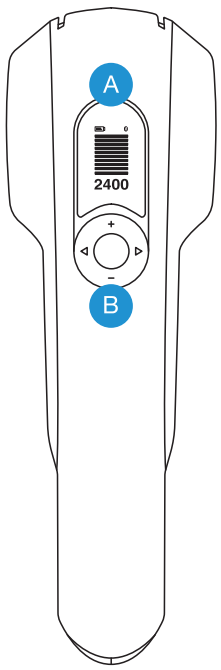
每一天都感受到与众不同™。

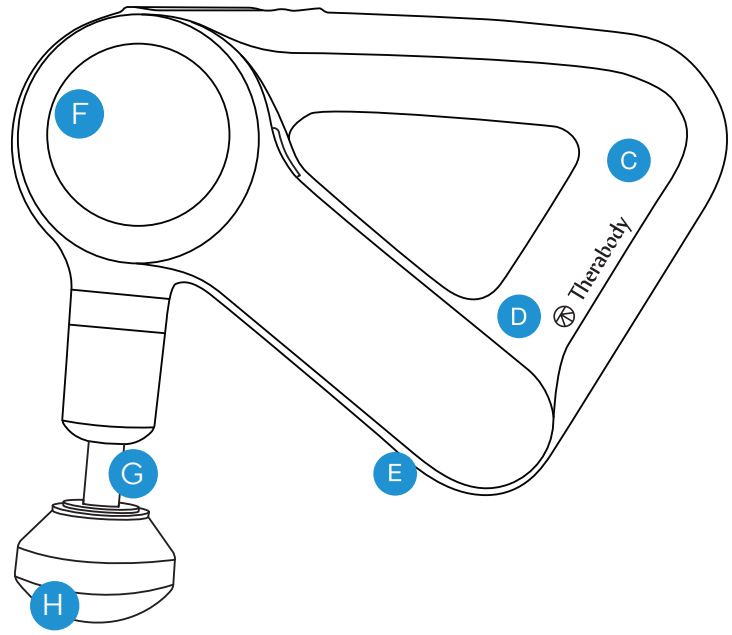
深吸一口气，通过带有指示的理疗预设或自由模式为自己进行理疗。专为您的需要而设计。

Theragun Elite 筋膜枪

查看警告标志上的
重要安全说明

CN





- A OLED 屏
- B 按钮盘
- C Theragun 三角握柄设计符合人体工程学的手柄设计
- D 锂电池
- E USB-C 端口
- F 专有商业级无刷电机，采用 QuietForce Technology™ 技术
- G 16 毫米振幅深层肌肉理疗
- H 可更换按摩头

Theragun Elite 筋膜枪使用说明

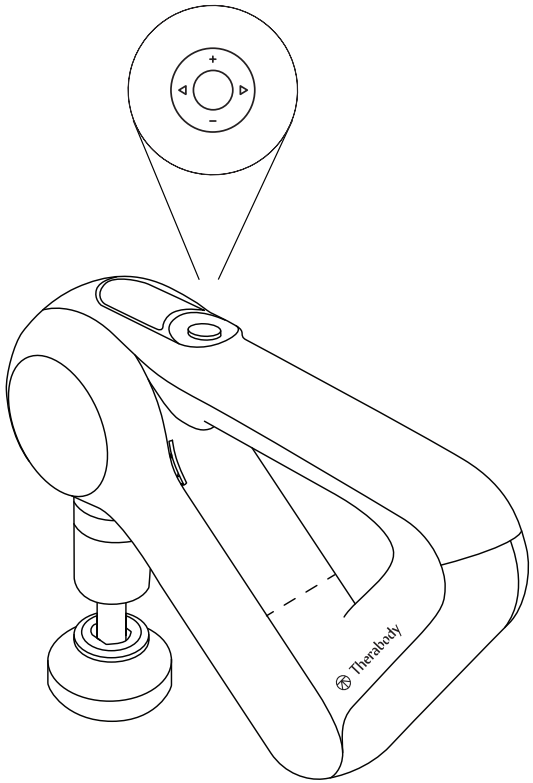
1. 长按按钮盘中间的按钮可开启设备。

2. 通过按钮盘上的加号 (+) 按钮和减号 (-) 按钮可调整速度。

3. 通过按钮盘上的向左 (<) 和向右 (>) 箭头按钮可切换设备的预载理疗设置。

4. 长按按钮盘中间的按钮可关闭设备。

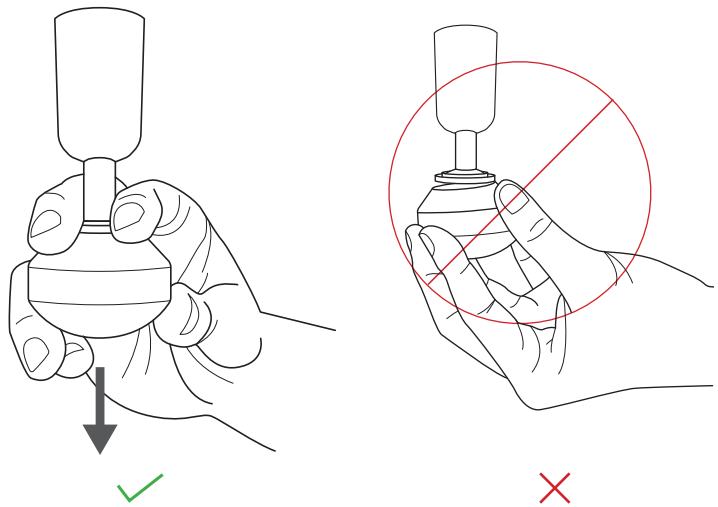
注意：我们建议，对任何部位的连续使用时间不要超过 2 分钟。



CN

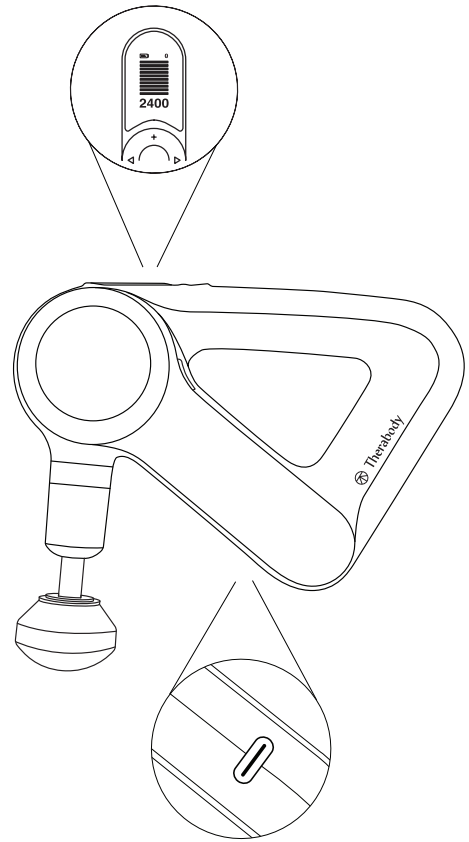
连接按摩头

将按摩头和肘臂的尖端对齐并按入。如需取下按摩头，请握住按摩头，将手指分别放在塑料接头的每一侧。在设备已关闭的情况下取下按摩头。



充电

设备配备USB-C 转 USB-C 和 USB-A 的转接线，让您可以使用更多种适配器。电池电量显示在设备的屏幕上。



CN

Theragun Elite 筋膜枪支持无线充电。如需了解更多关于无线充电方面的信息，请访问 therabody.com。

清洁说明

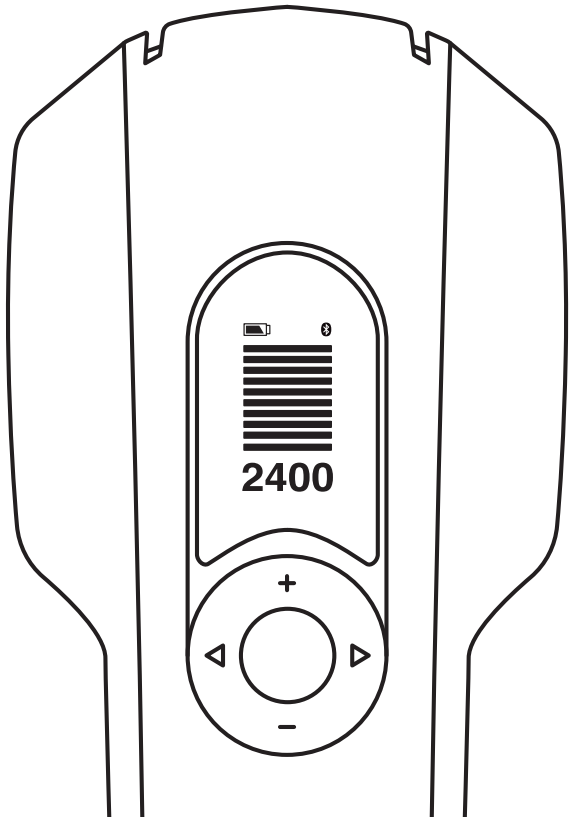
为了干净卫生地体验 Theragun 设备，请在每次使用后通过以下方式对其进行消毒：

1. 用消毒湿巾擦拭设备以清除任何残留物
2. 设备无残留物后，使用新的湿巾向下擦拭所有侧面，对设备表面进行消毒

智能功能

Theragun Elite 是一款带有蓝牙连接功能的智能设备，可与 Therabody 应用程序进行无缝配对。下载应用程序后，系统会逐步提示您进行设置以配对设备。

配对后，可通过应用远程调整速度，在指示下预设理疗，并根据您的设备使用情况获得实时建议。Theragun Elite 的 OLED 屏可显示当前速度和力量，有助于指导您进行理疗。



扫描二维码开始。

Download on the App Store

按摩头

Theragun Elite 筋膜枪配备 5 个不同的按摩头，专为各部位肌肉而设计，以满足您的需求。

CN

中号球

适用于总体、常规使用



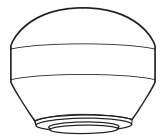
楔形球

用于刮擦、肩胛骨或髂胫带



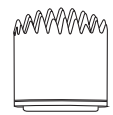
减振球

用于脆弱部位或近骨区域



微点球

在整个理疗过程中提供更强的肌肉刺激



指形球

用于腰部和痉挛触痛点理疗



開始使用

步驟 1

取得 Therabody 應用程式

我們將引導您進行簡單的設定，並向您展示如何充分利用 Theragun Elite。

步驟 2

開啟並浮動使用

牢牢長按壓住按鈕板的中央按鈕，然後將 Theragun Elite 浮動使用在需要的區域範圍。使用按鈕板上的加號 (+) 和減號 (-) 按鈕來調整速度。根據需要施加輕度到中度的壓力。

步驟 3

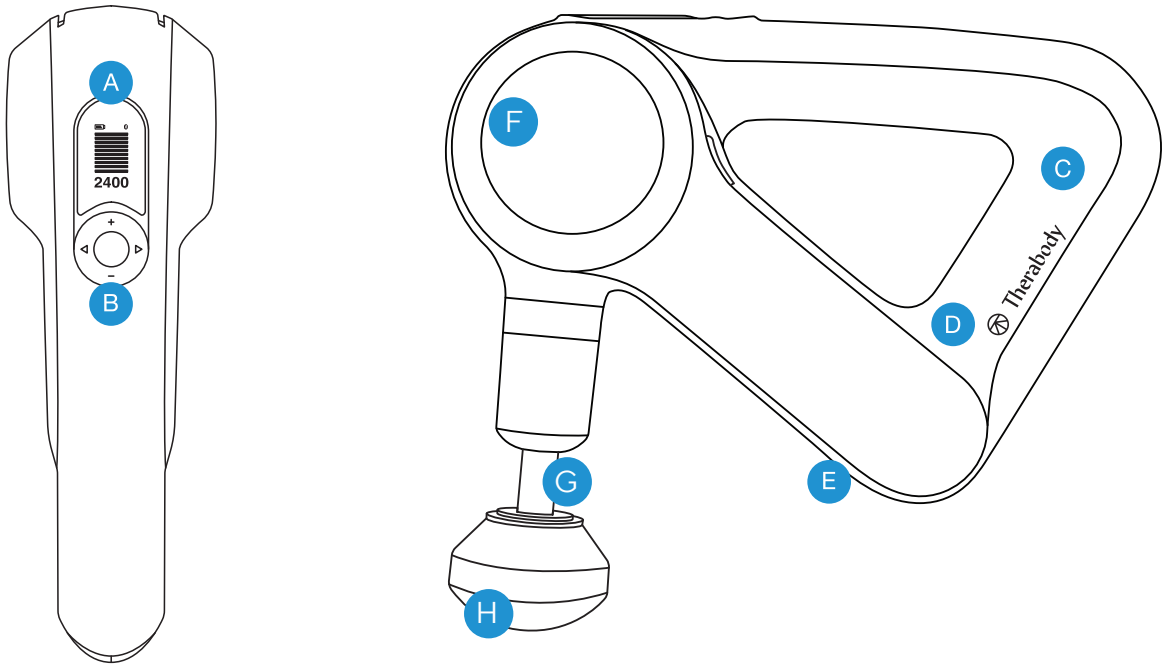
Feel the difference.™ 感受不同的每一天。

深吸一口氣，並使用指導性預設療程或自由模式來替自己進行理療。為您專門打造的設計。

Theragun Elite

請參閱警告插頁
了解重要的安全性說明

TW

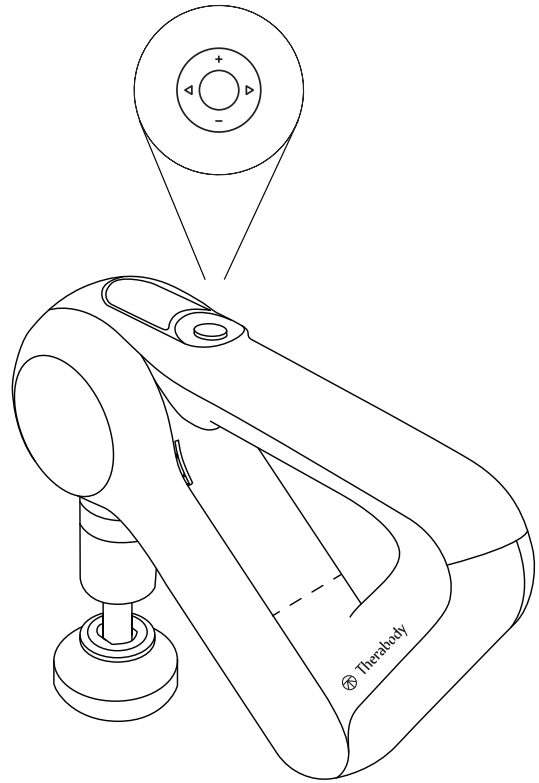


- A OLED螢幕
- B 按鈕板
- C Theragun 三角人體工學把手設計
- D 鋰離子電池
- E USB-C連接埠
- F 搭載 QuietForce Technology™ 技術的專用無刷商用級馬達
- G 16 公釐振幅的深層肌肉理療
- H 可替換按摩頭

使用 Theragun Elite

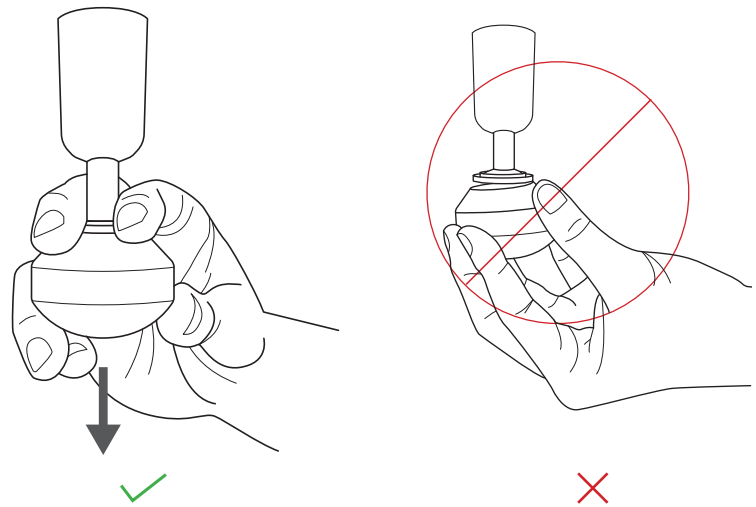
1. 如要開機，請牢牢長按壓住按鈕板的中央按鈕。
2. 按壓按鈕板上的加號 (+) 和減號 (-) 按鈕來增加或降低速度。
3. 按下按鈕板上的向左 (<) 和向右 (>) 箭頭，即可在預載預設療程之間進行切換。
4. 如要關機，請牢牢長按壓住按鈕板的中央按鈕直到裝置關閉。

備註：我們建議在任何一個位置連續使用不超過兩分鐘。



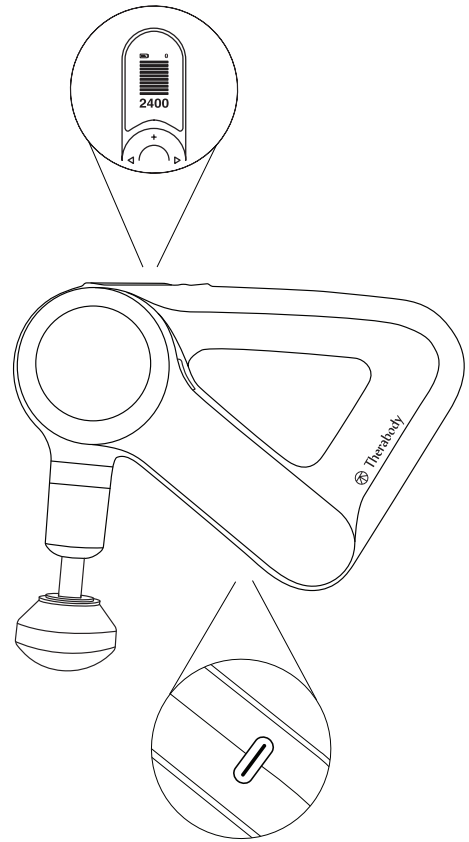
連接按摩頭

將按摩頭對齊肘臂的尖端，然後推入連接。如要移除，請握住按摩頭，將一根手指放在塑料連接器的每一側。裝置關閉時才拔下按摩頭。



充電

您的裝置隨附 USB-C 轉 USB-C + USB-A 傳輸線，讓您有更多的變壓器選擇。電池電量顯示在裝置的螢幕上。



TW

Theragun Elite 能夠進行無線充電。有關無線充電的更多資訊，請造訪 therabody.com.

清潔說明

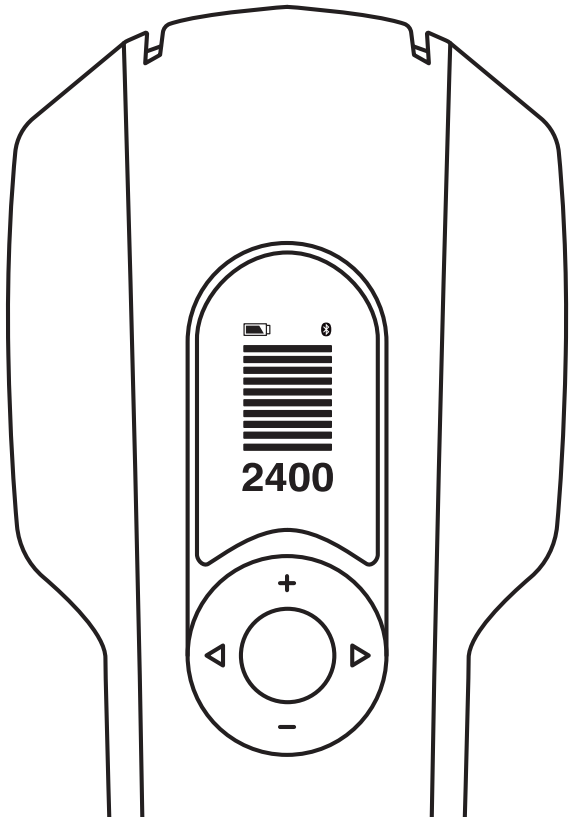
為能享受最衛生的 Theragun 裝置體驗，請於每次使用後透過下列方式消毒：

1. 使用消毒布擦拭裝置，以清除任何殘留物質
2. 裝置無殘留物質後，使用新的擦拭布向下擦拭各面以消毒表面

智慧功能

您的 Theragun Elite 是能夠與 Bluetooth 連接的智慧裝置，目的在於與 Therabody 應用程式流暢配對。下載應用程式後，系統將引導您逐步進行設定裝置配對。

配對後，應用程式可以遠端調整速度、啟動指導性預設治療並根據您的使用情況提出實時建議。Theragun Elite 的 OLED 螢幕會顯示目前的速度和力度來協助指導您的療程。



掃描 QR 碼開始使用。

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

按摩頭

您的 Theragun Elite 隨附五種不同的按摩頭，適合所有肌肉和需求。

TW

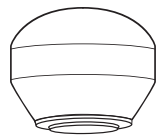
標準球型

適用於整體、一般使用



減震型

適用於柔嫩區域或骨頭附近



指型

適用於下背部和觸發點治療



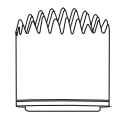
Wedge

適用於刮擦、肩胛骨或髂脛束



Micro-point

在整個按摩期間提供更強刺激



시작하기

1단계

Therabody 앱 다운로드

앱을 간편하게 설정하고 Theragun Elite를 최적으로 활용할 수 있는 방법을 안내해드립니다.

2단계

전원 켜기 및 작동하기

버튼 패드의 중앙 버튼을 길게 누른 다음, Theragun Elite를 신체 필요한 부위에 갖다 댑니다. 버튼 패드의 **(+)**와 **(-)** 버튼을 사용하여 속도를 조절합니다. 필요한 만큼 적당한 압력을 가합니다.

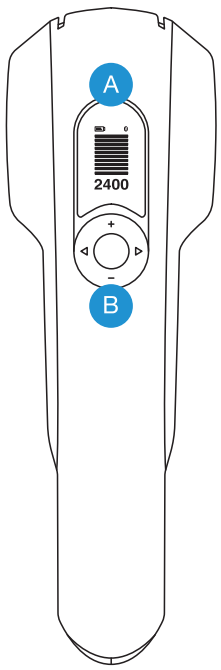
3단계

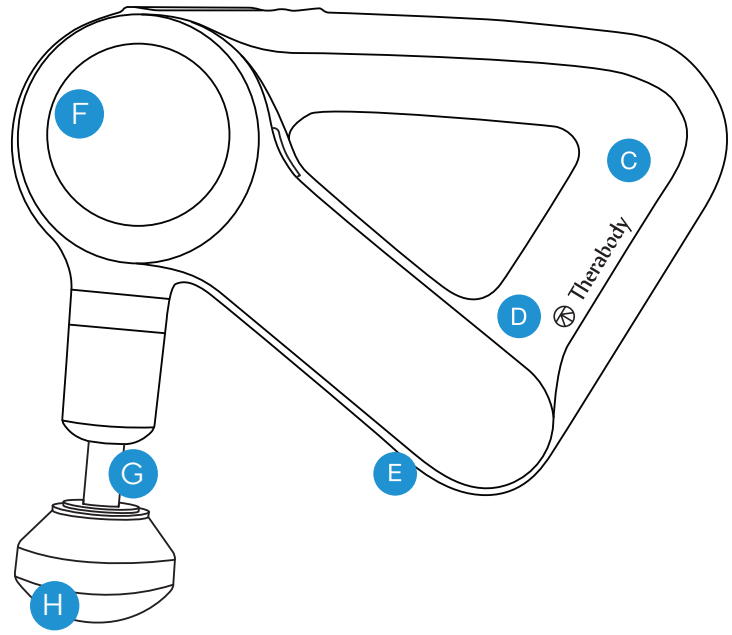
매일이 다른 차이점을 느껴보세요.(Feel the difference.™)

숨을 깊게 들이마시며 미리 설정된 트리트먼트/루틴 가이드나 프리스타일 모드로 마사지하십시오. 각기 다른 고객님의 요구에 맞게 각 기능이 맞춤형으로 제공됩니다.

결합 시 경고 사항
주요 안전 안내 사항 참조

KR





- A OLED 화면
- B 버튼 패드
- C Theragun 만의 인체공학 트라이앵글 핸들 디자인
- D 리튬-이온 배터리
- E USB-C 포트
- F QuietForce Technology™가 탑재된 상업용 등급 전용 브러시리스 모터
- G 16mm 진폭으로 자극하는 심부 근육 마사지
- H 교체 가능한 팁

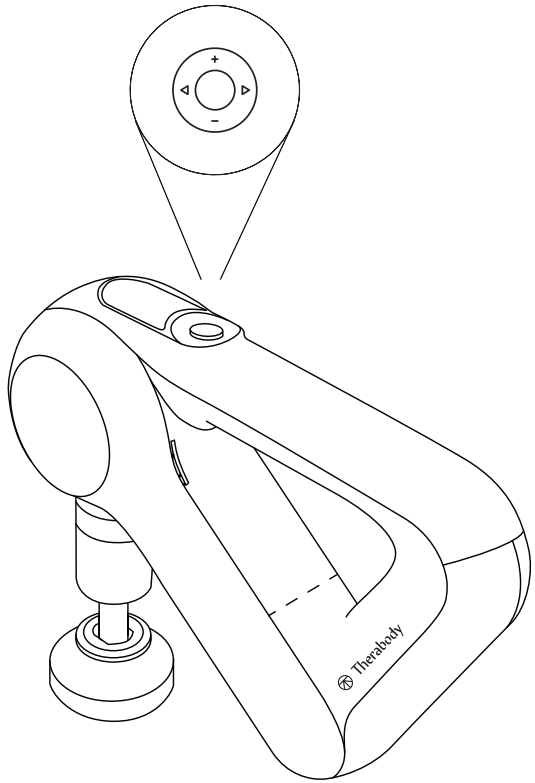
Theragun Elite 사용하기

1. 전원을 켜려면 버튼 패드의 중앙 버튼을 길게 누릅니다.

2. 버튼 패드의 (+)와 (-) 버튼을 눌러서 속도를 높이거나 낮춥니다.

3. 버튼 패드의 왼쪽(<)과 오른쪽(>) 화살표를 눌러서 탑재된 트리트먼트/루틴 설정을 전환합니다.

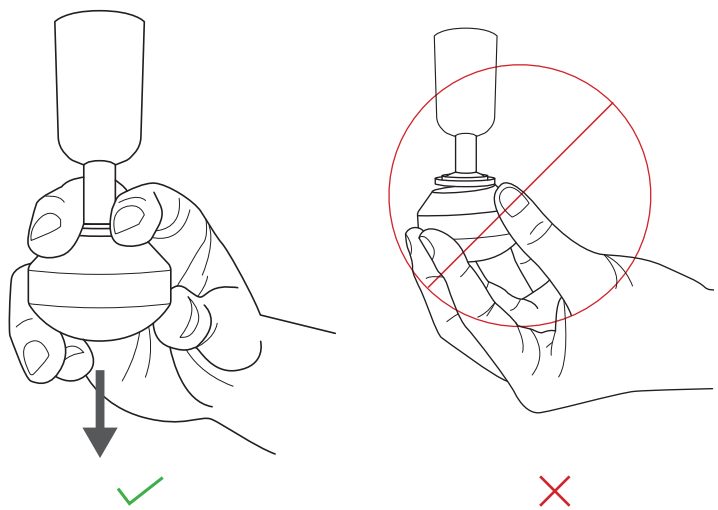
4. 전원을 끄려면 제품이 종료될 때까지 버튼 패드의 중앙 버튼을 길게 누릅니다.



주의: 한 부위에서 2분 이상 연속 사용하지 않는 것을 권장합니다.

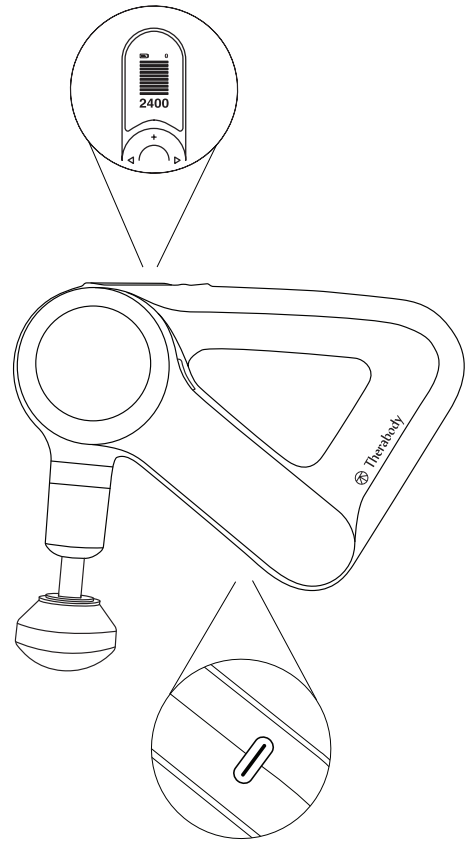
교체용 팁 연결하기

교체용 팁을 암 끝에 정렬한 후 밀어서 결착시킵니다. 제거하려면 교체용 팁을 잡고 플라스틱 커넥터 양쪽에 각각 한 손가락씩 올려놓습니다. 제품이 종료/꺼져 있을 때 팁을 당겨서 분리합니다.



충전

제품 패키지에는 USB-C - USB-C, USB-A 케이블이 포함되어 있어 다양한 어댑터로 충전이 가능합니다. 배터리 잔량은 기기 화면에 표시됩니다.



KR

Theragun Elite는 무선 충전이 가능합니다. 무선 충전에 관한 자세한 내용은 therabody.kr에서 확인하십시오.

청소/세척 안내사항

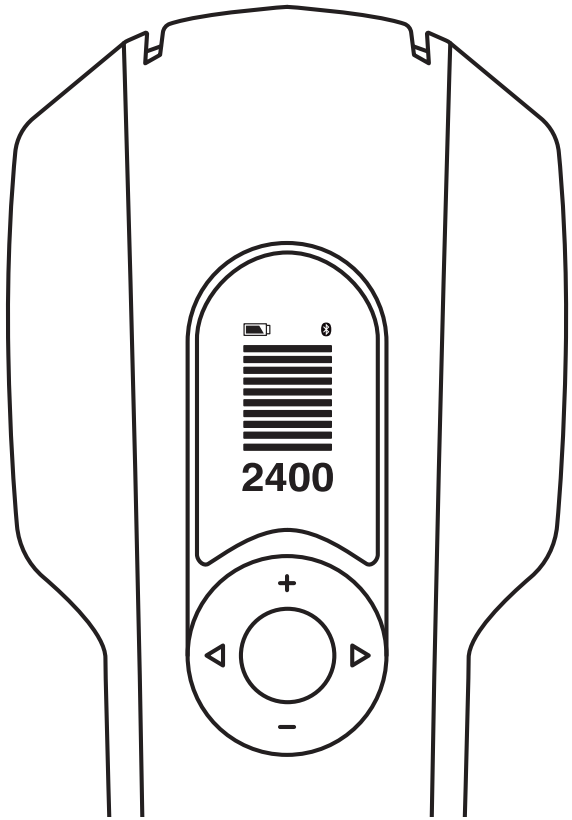
청결한 Theragun 본체 사용을 위해, 사용 후에는 항상 다음의 방법으로 소독합니다.

1. 소독용/세척용 물티슈로 제품을 청소하여 먼지/오염원을 제거합니다.
2. 제품에 먼지/오염원이 없어지면 새 물티슈를 사용하여 모든 면을 위에서부터 아래 방향으로 닦아서 표면을 소독합니다.

스마트 기능

Theragun Elite 는 블루투스 연결이 가능한 스마트 기기로, Therabody 앱과 원활하게 페어링할 수 있습니다. 앱을 다운로드시, 단계별 설정에 따라 제품 페어링을 안내해드립니다.

앱을 페어링하면 핸드폰 앱에서 무선으로 속도를 조절하고, 트리트먼트/루틴 가이드 설정을 활성화하며, 사용 패턴/루틴에 기반한 실시간 추천 기능을 활용할 수 있습니다. Theragun Elite OLED 디스플레이는 사용 속도, 강도를 표시해 주며, 제품 이용시 직관적인 도움을 줍니다.



KR

시작하시려면
QR 코드를 스캔하십시오.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

교체용 팁

Theragun Elite 는 인체의 모든 근육에 필요한 각기 다른 5종의 교체용 팁이 포함되어 있습니다.

KR

스탠다드볼

전반적이고 일반적인 사용



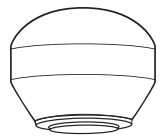
웻지

등 긁기, 견갑골 또는 장경인대 마사지



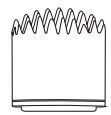
댐프너

부드러운 부위나 골격 근처 마사지



마이크로포인트

트리트먼트/루틴 중 자극 증가



썸

등 아래 부분 및 발통점 테라피



ケアを始める前に

ステップ 1

Therabodyアプリをダウンロード

ストレスフリーのセットアップをご案内し、Theragun Eliteを最大限に活用する方法をご紹介します。

ステップ 2

オンにしてかざす

ボタンパッド上のセンターボタンをしっかりと長押しし、ケアが必要な場所全体にTheragun Eliteをかざします。ボタンパッド上のプラス(+)ボタンとマイナス(-)ボタンを使って、スピードを調節します。必要に応じて、軽度から中度の圧力をかけてください。

ステップ 3

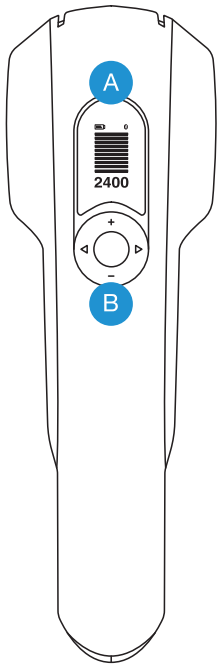
毎日違いを実感（Feel the difference.™Every day.

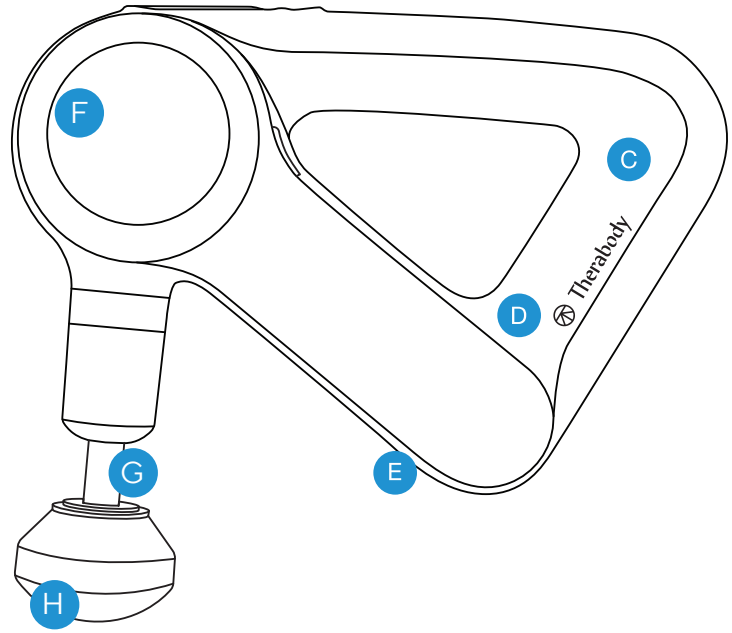
深呼吸をして、あらかじめ設定されたマッサージプリセット、またはフリースタイルモードをお楽しみください。すべてが皆さまのためにデザインされています。

Theragun Elite

同梱の警告に記載されている、安全に関する重要な注意事項をご覧ください

JP





- A OLED画面
- B ボタンパッド
- C 人間工学に基づいた Theragun Triangleハンドル
- D リチウムイオン電池
- E USB-Cポート
- F QuietForce Technology™ を採用した独自の業務用ブラシレスモーター
- G 16mmの振動幅で深部筋を癒す
- H 交換可能な取付部品

Theragun Elite の使用方法

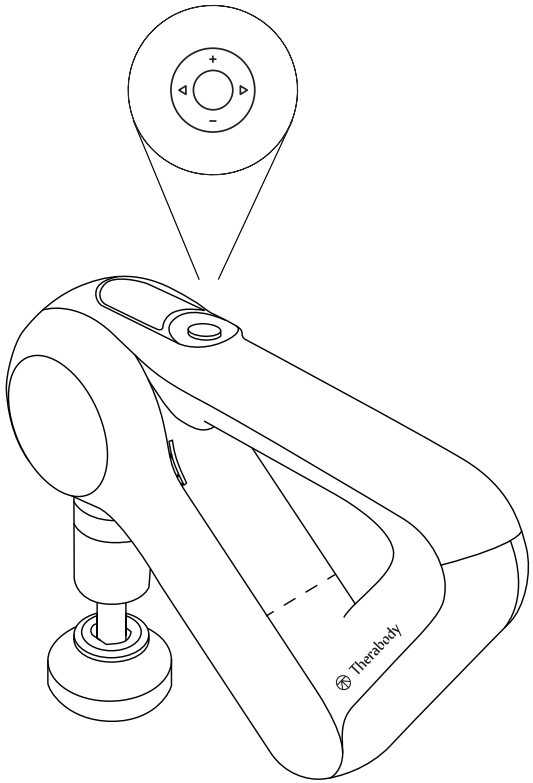
1. オンにするには、ボタンパッド上のセンターボタンをしっかりと長押しします。

2. ボタンパッド上のプラス(+)ボタンとマイナス(-)ボタンを押して、スピードを増減します。

3. ボタンパッド上の左(<)矢印と右(>)矢印を押して、あらかじめ設定されたマッサージプリセットを切り替えます。

4. オフにするには、機器が停止するまで、ボタンパッド上のセンターボタンをしっかりと長押しします。

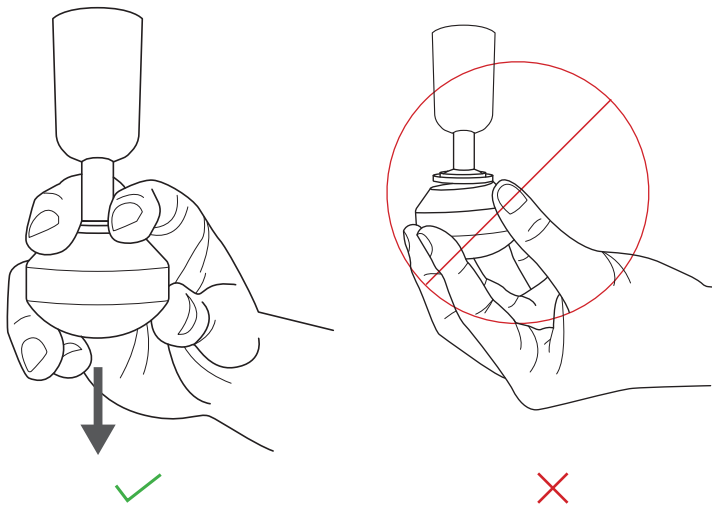
注意：1ヵ所での連続使用は2分以内を推奨します。



JP

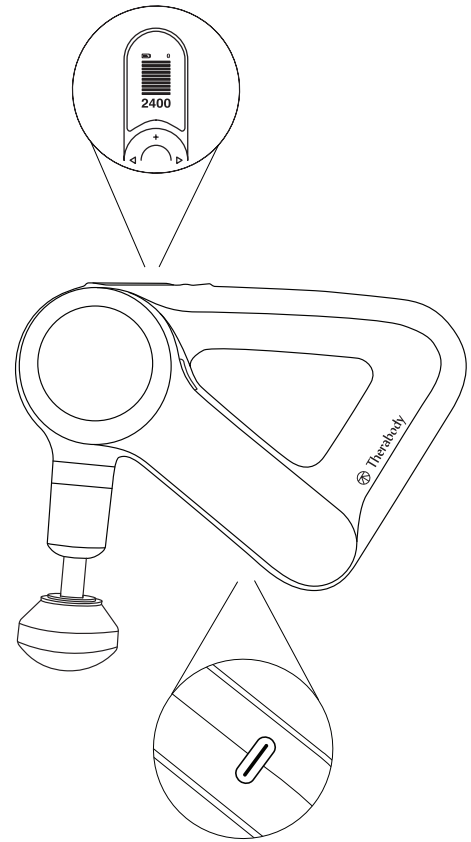
アッタチメントの接続

アームの先端にアタッチメントを合わせて押すと接続します。取り外すには、プラスチックのコネクターの各サイドに指を一本ずつ当てて、アタッチメントを握ります。デバイスをオフにしてからアタッチメントをはずします。



充電

デバイスにはUSB-CからUSB-C + USB-Aケーブルが付属しているので、さまざまなアダプターに対応可能です。バッテリー残量はデバイス画面に表示されます。



JP

Theragun Eliteはワイヤレス充電可能です。ワイヤレス充電に関する詳細は、theragun.comをご覧ください。

お手入れ

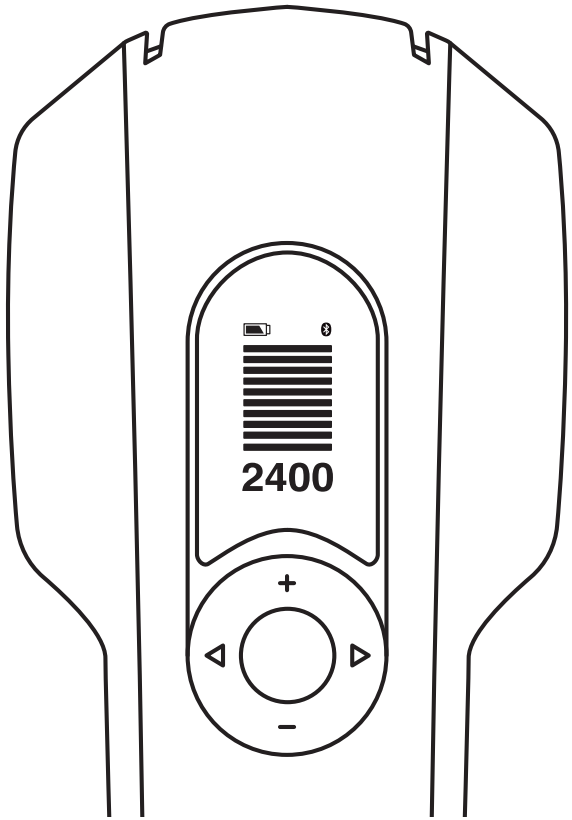
Theragun製品を衛生的に使用していただくために、使用後は毎回消毒してください。

1. 本体を消毒用ティッシュで拭き取り、付着している汚れを除去します。
2. 汚れが取れたら、新しいティッシュを使って、すべての面を下向きに拭いて表面部分を消毒します。

スマート機能

Theragun EliteはBluetooth接続が可能なスマートデバイスで、Theragunアプリとシームレスにペアリングするように設計されています。アプリをダウンロードすると、設定手順がステップごとに表示され、デバイスのペアリング方法をご案内します。

ペアリングを完了すると、アプリでスピードの遠隔調節、あらかじめ設定されたマッサージのプリセットの始動、使用に基づくリアルタイムのアドバイスが可能になります。Theragun EliteのOLED画面は、現在のスピードを表示することでアプリ体験をサポートし、マッサージを行う助けとなります。



JP

QRコードをスキャンして始めましょう

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

アタッチメント

Theragun Eliteには、あらゆる筋肉とニーズのために設計された5つの異なるアタッチメントが付属しています。

JP

スタンダードボール

全体での一般的なケア用



ウェッジ

擦り、肩甲骨、または腸脛靭帯用



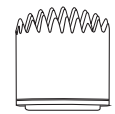
ダンプナー

敏感な部分または骨付近でのケア用



マイクロポイント

治療中の刺激を強くする



サム

下背部およびトリガーポイントセラピー用



THERAGUN

by Therabody

Born in Los Angeles, CA.
Designed for every***body***.

@Therabody