

THERAGUN Elite

Table of contents

EN	3-5
DE	6-8
FR	9-11
IT	12-14
ES	15-17
NL	18-20
PL	21-23
EL	24-26
NO	27-29
SR	30-32
SV	33-35
TR	36-38
PT	39-41

Getting started

Step 1

Turn on and float

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

Step 2

Get the Theragun app

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

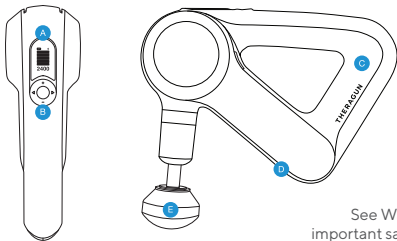
Step 3

Feel the difference.™ Every day.

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

The Theragun Elite

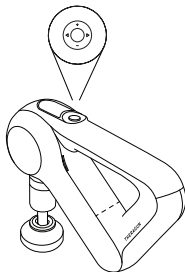
- A** OLED screen
- B** Button pad
- C** Theragun Triangle™ multi-grip
- D** Charging Port
- E** Interchangeable Attachments



See Warnings insert for important safety instructions

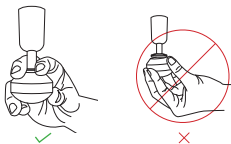
Using the Theragun Elite

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



Connecting the attachments

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



Attachments

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



Dampener

For use on tender areas or near bones



Thumb

For lower back and trigger point therapy



Standard Ball

For overall, general use



Cone

For pinpoint muscle treatment



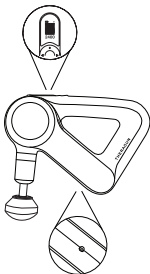
Wedge

For scraping, shoulder blades, or IT bands

Charging the Theragun Elite

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

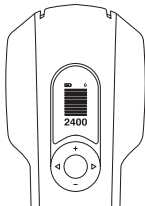
The Theragun Elite is wireless charging enabled. For more on wireless charging, visit [Theragun.com](https://www.theragun.com).



Smart Features

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

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



Scan the QR code to get started.

Inbetriebnahme

Schritt 1

Einschalten und bewegen

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

Schritt 2

Laden Sie die Theragun-App herunter

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

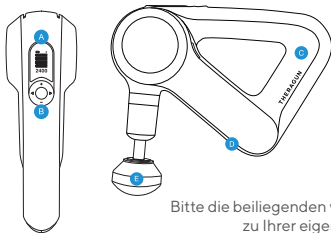
Schritt 3

Feel the difference.™ Jeden Tag.

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

Die Theragun Elite

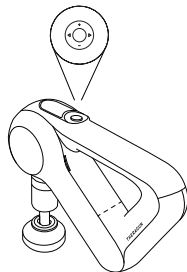
- A** OLED-Display
- B** Bedienfeld
- C** Theragun Triangle™ Multigriff
- D** Ladeanschluss
- E** Austauschbare Aufsätze



Bitte die beiliegenden wichtigen Warnhinweise zu Ihrer eigenen Sicherheit beachten

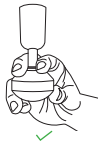
Verwendung der Theragun Elite

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



Einen Aufsatz anbringen

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



Aufsätze

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



Dampener

Zur Verwendung an empfindlichen Stellen oder im Umfeld von Knochen



Thumb

Zur Behandlung des unteren Rückens und für Triggerpunkt-Therapie



Standard Ball

Zur allgemeinen Verwendung



Cone

Zur spezifischen Muskelbehandlung



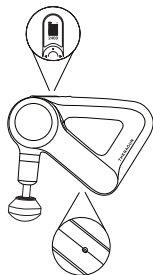
Wedge

Zum Schaben, für Schulterblätter und IT-Bänder

Die Theragun Elite aufladen

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

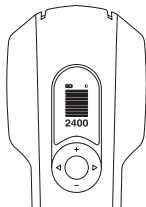
Die Theragun Elite kann kabellos aufgeladen werden. Weitere Informationen über kabelloses Aufladen finden Sie auf [Theragun.com](https://www.theragun.com).



Smarte Funktionen

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

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



Scannen Sie den QR-Code und legen Sie los.

Commencer

Étape 1

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

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

Étape 2

Télécharger l'application Theragun

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

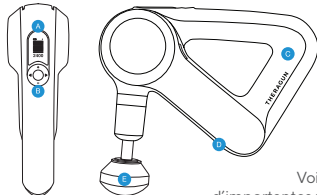
Étape 3

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

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

Le Theragun Elite

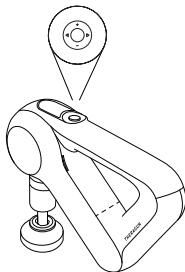
- A** Écran OLED
- B** Bouton de réglage
- C** Poignée à prise multiple Theragun Triangle™
- D** Port de charge
- E** Embouts de thérapie



Voir la notice contenant d'importantes précautions d'emploi

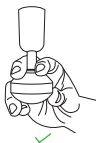
Utiliser le Theragun Elite

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



Changer les embouts de thérapie

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



Embouts de thérapie

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



Dampener

Pour un traitement des zones sensibles ou à proximité des os



Thumb

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



Standard Ball

Pour un traitement du corps dans sa globalité.



Cone

Pour un traitement musculaire précis



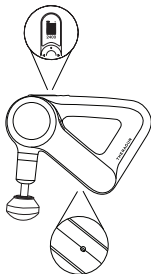
Wedge

Pour le raclage, les omoplates ou le tractus iliotibialis

Charger le Theragun Elite

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

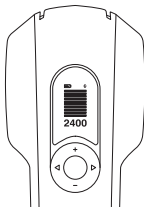
Le Theragun Elite permet un chargement sans câble. Pour en savoir plus sur le chargement sans câble, veuillez visiter [Theragun.com](https://www.theragun.com).



Fonctionnalités intelligentes

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

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



Scanner le QR code pour démarrer.

Fasi preliminari

Fase 1

Accendi e via

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

Fase 2

Scopri l'app Theragun

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

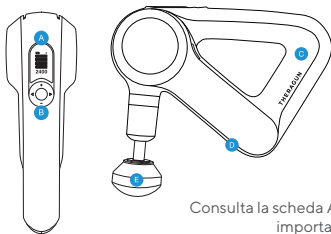
Fase 3

Feel the difference.™ Ogni giorno.

Fa' un respiro profondo e rilassati con le preselezioni dei trattamenti guidati o con la modalità freestyle. Tutto è progettato intorno a te.

Theragun Elite

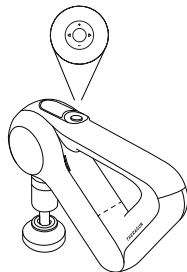
- A** Schermo OLED
- B** Tastierino
- C** Multi-grip Theragun Triangle™
- D** Entrata di ricarica
- E** Attacchi intercambiabili



Consulta la scheda Avvertenze dove troverai importanti istruzioni di sicurezza

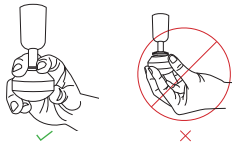
Utilizzo di Theragun Elite

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



Collegamento degli attacchi

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



Attacchi

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



Dampener
Per aree delicate o vicino alle ossa



Thumb
Terapia per trigger point e zona lombare



Standard Ball
Per un utilizzo generale e complessivo



Cone
Trattamento muscolare mirato

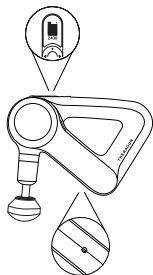


Wedge
Per raschiatura, scapole o benderelle ileotibiali

Ricarica di Theragun Elite

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

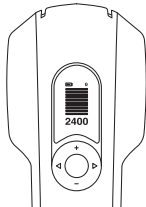
Theragun Elite è predisposto per essere ricaricato in modalità wireless. Per maggiori informazioni sulla ricarica wireless, visita il sito [Theragun.com](https://www.theragun.com).



Funzionalità intelligenti

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

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



Effettua la scansione del codice QR per cominciare.

Inicio

Paso 1

Encender y flotar

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

Paso 2

Obtener la Theragun App

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

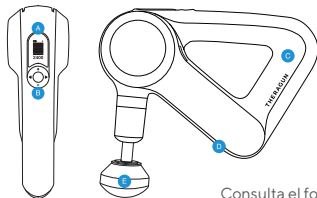
Paso 3

Feel the difference.™ Cada día.

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

Theragun Elite

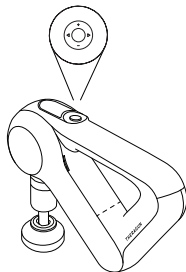
- A** Pantalla OLED
- B** Botones de control
- C** Empuñadura multiagarre Theragun Triangle™
- D** Puerto de carga
- E** Cabezales intercambiables



Consulta el folleto de advertencias para obtener instrucciones de seguridad importantes

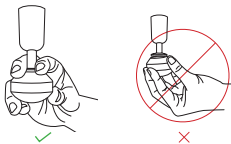
Cómo usar la Theragun Elite

1. Para encender la Theragun Elite, mantén presionado firmemente el botón central.
2. Presiona los botones Más (+) y Menos (-) para aumentar o reducir la velocidad.
3. Presiona las flechas izquierda (<) y Derecha (>) para alternar entre los tratamientos guiados de la Theragun Elite.
4. Para apagar la Theragun, mantén pulsado firmemente el botón central hasta que el dispositivo se apague.



Conexión de los cabezales

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



Cabezales

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



Dampener

Para uso en zonas sensibles o cerca de huesos



Thumb

Para el tratamiento de la zona lumbar y puntos concretos



Standard Ball

Para uso general



Cone

Para el tratamiento de músculos localizados



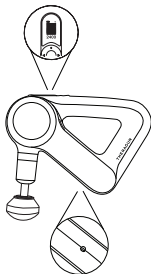
Wedge

Para uso transversal, omóplatos o bandas ilioltibiales

Carga tu Theragun Elite

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

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

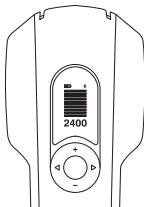


ES

Funciones SMART

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

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



Escanea el código QR para empezar.

Aan de slag

Stap 1

Inschakelen en zweven

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

Stap 2

Download de Theragun-app

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

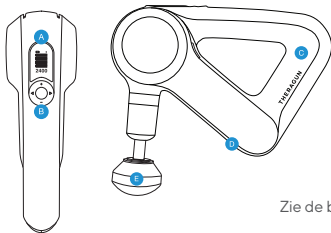
Stap 3

Feel the difference.™ Elke dag.

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

De Theragun Elite

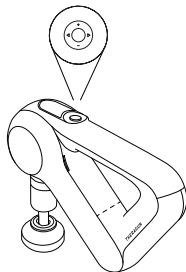
- A OLED-scherm
- B Knoppenblok
- C Theragun Triangle™ multi-grip
- D Oplaadpoort
- E Verwisselbare hulpstukken



Zie de bijsluiter voor belangrijke veiligheidsinstructies

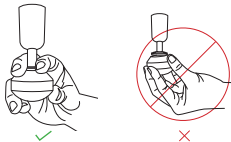
De Theragun Elite gebruiken

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



De hulpstukken aansluiten

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



Hulpstukken

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



Dampener
Voor gebruik op gevoelige plekken of in de buurt van botten



Thumb
Voor onderrug- en triggerpoint-therapie



Standard Ball
Voor totaal, algemeen gebruik



Cone
Voor lokale spierbehandeling



Wedge
Voor schrapen, schouderbladen of IT-banden

De Theragun Elite opladen

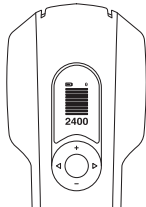
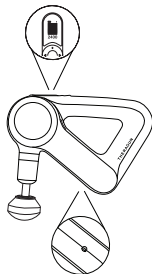
1. Nadat u het apparaat heeft uitgeschakeld, sluit u de voedingsadapter aan op de oplaadpoort van de Theragun Elite.
2. Het batterijniveau verschijnt op het OLED-scherm, en knippert totdat de batterij volledig is opgeladen.
3. Het opladen is voltooid wanneer het OLED-scherm 100% weergeeft en het batterijpictogram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

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

Slimme functies

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

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



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

Pierwsze kroki

Krok 1

Włącz i przesuвай po ciele

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

Krok 2

Pobierz aplikację Theragun

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

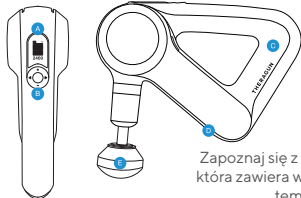
Krok 3

Feel the difference.™ Każdego dnia.

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

Urządzenie Elite firmy Theragun

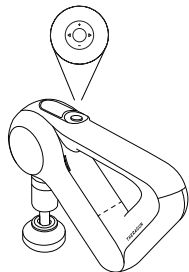
- A** Ekran OLED
- B** Panel przycisków
- C** Uchwyt uniwersalny Theragun Triangle™
- D** Port ładowania
- E** Wymienne nasadki



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

Sposób użycia urządzenia Theragun Elite

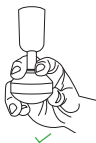
1. Aby włączyć masażer Theragun Elite, mocno naciśnij i przytrzymaj przycisk główny na panelu przycisków.
2. Aby zmniejszyć lub zwiększyć prędkość, użyj przycisków (+) oraz (-) na panelu przycisków.
3. Naciskaj strzałki w lewo (<) i w prawo (>) na panelu przycisków, aby przełączać pomiędzy wstępnie skonfigurowanymi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



PL

Podłączanie nasadek

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



Nasadki

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



Dampener

Do zastosowania w delikatnych miejscach lub w pobliżu kości



Thumb

Do dolnego odcinka pleców i masażu punktów spustowych



Standard Ball

Do ogólnego zastosowania



Cone

Do masażu punktowego mięśni



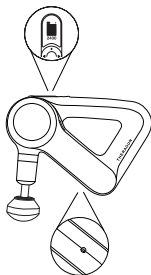
Wedge

Do łopatek, pasma biodrowo-piszczelowego oraz zabiegu scraping

Ładowanie urządzenia Theragun Elite

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

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

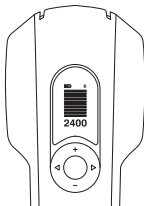


PL

Inteligentne funkcje

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

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



Zeskanuj kod QR, aby rozpocząć.

ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ

Βήμα 1

Ανοίξτε και κυλήστε

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

Βήμα 2

Κατεβάστε την εφαρμογή Theragun

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

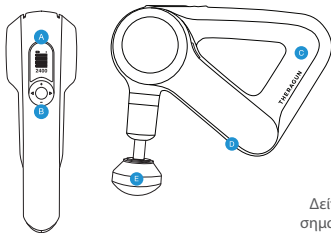
Βήμα 3

Feel the difference.™ Κάθε μέρα.

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

The Theragun Elite

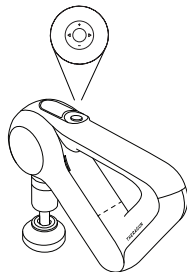
- A Οθόνη οργανικών φωτοδιόδων
- B Πληκτρολόγιο
- C Theragun Triangle™ με πολλαπλή λαβή
- D Βάση φόρτισης
- E Εναλλάξιμα εξαρτήματα



Δείτε τις Προειδοποιήσεις για σημαντικές οδηγίες ασφάλειας

Χρησιμοποιώντας το Theragun Elite

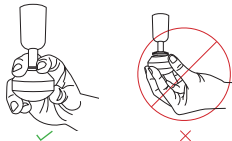
1. Για να ανοίξετε το Theragun Elite, πιέστε σταθερά και κρατήστε το κεντρικό κουμπί στο πληκτρολόγιο.
2. Πατήστε τα κουμπιά συν (+) και πλην (-) στο πληκτρολόγιο για να αυξήσετε ή να μειώσετε την ταχύτητα.
3. Πατήστε τα βέλη αριστερά (<) και δεξιά (>) στο πληκτρολόγιο για να μετακινηθείτε μεταξύ των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



EL

Σύνδεση των εξαρτημάτων

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



Εξαρτήματα

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



Dampener

Για χρήση σε ευαίσθητες περιοχές ή δίπλα σε οστά



Thumb

Για θεραπεία οσφυϊκής χώρας και σημείου ενεργοποίησης



Standard Ball

Για γενική χρήση



Cone

Για θεραπεία συγκεκριμένων μυών



Wedge

Για ξύσιμο, ωμοπλάτες ή λαγονοκνημιαίες ταινίες

Φορτίζοντας το Theragun Elite

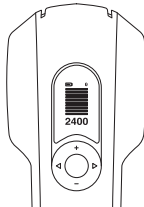
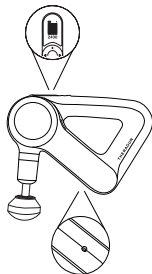
1. Αφού κλείσετε τη συσκευή, συνδέστε το τροφοδοτικό στη βάση φόρτισης του Theragun Elite.
2. Το επίπεδο φόρτισης της μπαταρίας θα εμφανιστεί στην οθόνη οργανικών φωτοδίοδων αναβοσβήνοντας μέχρι να φορτιστεί πλήρως η μπαταρία.
3. Η φόρτιση είναι πλήρης όταν στην οθόνη οργανικών φωτοδίοδων εμφανιστεί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

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

Έξυπνες λειτουργίες

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

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



Σαρώστε τον κωδικό QR για να ξεκινήσετε.

Kom i gang

Trinn 1

Slå på og gli

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

Trinn 2

Skaff deg Theragun-appen

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

Trinn 3

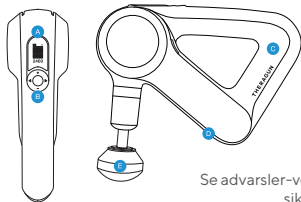
Feel the difference.™ Every day.

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

NO

Theragun Elite

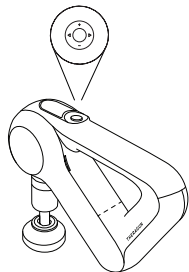
- A** OLED-skjerm
- B** Tasteplate
- C** Theragun Triangle™ multi-grep
- D** Ladeport
- E** Utskiftbare fester



Se advarsler-vedlegget for viktige sikkerhetsanvisninger

Bruk av Theragun Elite

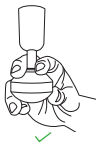
1. Hvis du vil slå på Theragun Elite, trykker du hardt på og holder nede senterknappen på tasteplaten.
2. Trykk på pluss (+)- og minus (-)-knappene på tasteplaten for å øke eller senke hastigheten.
3. Trykk på venstre (<)- og høyre (>)-pilene på tasteplaten for å bytte mellom forhåndsinnstillingene for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



NO

Koble til festene

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



Fester

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



Dampener

For bruk på ømme områder eller i nærheten av bein



Thumb

For behandling av lavere rygg- og triggerpunkter



Standard Ball

For generell bruk



Cone

For å fastslå muskelbehandling



Wedge

For skraping, skulderblader, eller iliotibialband (tractus iliotibialis)

Lading av Theragun Elite

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

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

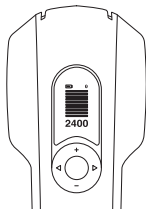
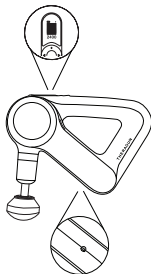
Smartfunksjoner

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

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



Skann QR-koden for å komme i gang.



Pokretanje

1. korak

Uključite i pokrenite

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

2. korak

Instalirajte Theragun aplikaciju

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

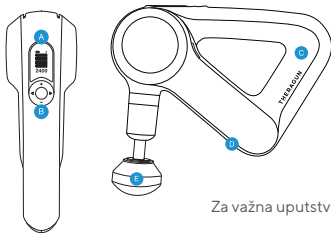
3. korak

Feel the difference.™ Svakog dana.

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

Theragun Elite

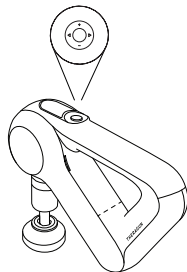
- A** OLED ekran
- B** Tastatura
- C** Theragun Triangle™ multi-grip drška
- D** Ulaz za punjenje
- E** Zamenljivi dodaci



Za važna uputstva u vezi sa bezbednošću, pogledajte Upozorenja

Korišćenje Theragun Elite uređaja

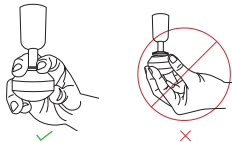
1. Da biste uključili Theragun Elite, čvrsto pritisnite i držite centralni taster na tastaturi.
2. Pritiskajte plus (+) i minus (-) tastere na tastaturi da biste povećali ili smanjili brzinu.
3. Pritiskajte strelice na levo (<) i desno (>) na tastaturi da biste menjali unapred podešene tretmane na vašem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



SR

Povezivanje dodataka

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



Dodaci

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



Dampener
Za korišćenje na osetljivim područjima i blizu kostiju



Thumb
Za donji deo leđa i terapiju tačke-okidača



Standard Ball
Za sveobuhvatnu, opštu upotrebu



Cone
Za terapiju precizne tačke na mišiću

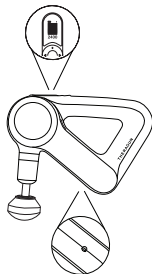


Wedge
Za trenje, lopatice ili iliotibijalne trake

Punjenje Theragun Elite uređaja

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

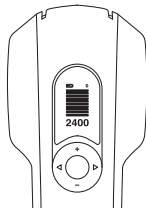
Theragun Elite se može puniti bežično. Za više informacija o bežičnom punjenju, posetite [Theragun.com](https://www.theragun.com).



Pametne funkcije

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

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



Skenirajte QR kôd da biste počeli.

Kom igång

Steg 1

Slå på och låt den flyta

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

Steg 2

Hämta Theragun-appen

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

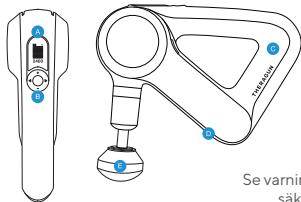
Steg 3

Feel the difference.™ Varje dag.

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

Theragun Elite

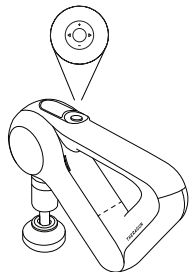
- A** OLED-skärm
- B** Knappsats
- C** Theragun Triangle™ multigrepp
- D** Laddningskontakt
- E** Utbytbara tillbehör



Se varningsinslag för viktiga
säkerhetsinstruktioner

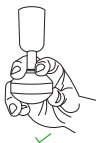
Använda Theragun Elite

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



Montera tillbehör

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



Tillbehör

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



Dampener

För ömma områden eller intill ben



Thumb

För behandling av rygglut och nervknutar



Standard Ball

För allmän användning



Cone

För punktbehandling av muskler



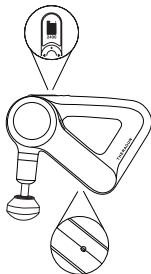
Wedge

För skrapning, skulderblad eller iliotalband

Ladda Theragun Elite

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

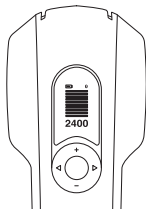
Theragun Elite kan laddas trådlöst. Se [Theragun.com](https://www.theragun.com) för mer information om trådlös laddning.



Smarta funktioner

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

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



Skanna QR-koden för att komma igång.

Başlarken

1. Adım

Açma ve kaydırma

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

2. Adım

Theragun uygulamasını alın

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

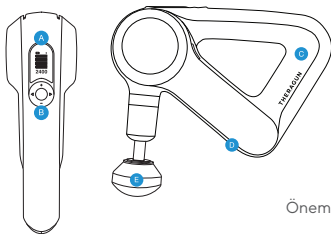
3. Adım

Feel the difference.™ Every day.

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

Theragun Elite

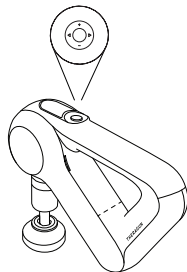
- A OLED ekran
- B Kumanda pedi
- C Theragun Triangle™ çoklu kavrama
- D Şarj portu
- E Değiştirilebilen ek parçalar



Önemli güvenlik talimatları için
Uyarılar ekine başvurun

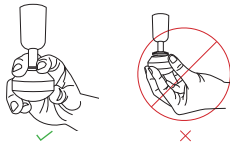
Theragun Elite kullanımı

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



Ek parçaların bağlanması

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



Ek parçalar

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



Dampener
Kemiklere yakın hassas bölgelerde kullanım için



Thumb
Alt sırt ve işaret parmağı tedavisi için



Standard Ball
Genel kullanım için



Cone
İğne ucu kas tedavisi için

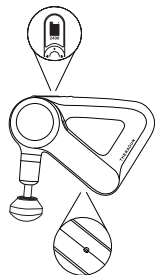


Wedge
Kazıma, kürek kemikleri ve IT bantları için

Theragun Elite şarj edilmesi

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

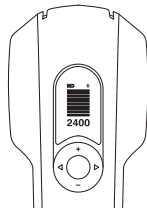
Theragun Elite kablosuz şarj etkindir. Kablosu şarj hakkında daha fazla bilgi için Theragun.com'u ziyaret edin.



Akıllı Özellikler

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

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



QR kodunu tarayarak başlayın.

Como começar

Passo 1

Ligar e utilizar

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

Passo 2

Obter a aplicação Theragun

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

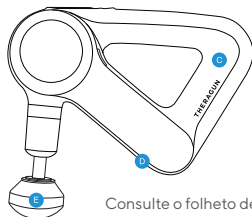
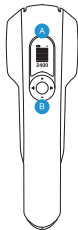
Passo 3

Feel the difference.™ Every day.

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

O Theragun Elite

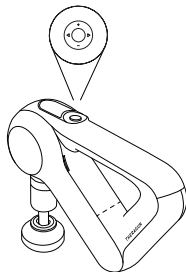
- A** Ecrã OLED
- B** Zona dos botões
- C** Pega multi-uso Theragun Triangle™
- D** Porta de carregamento
- E** Acessórios intercambiáveis



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

Utilizar o Theragun Elite

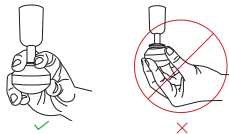
1. Para ligar o Theragun Elite, pressione e mantenha pressionado com firmeza o botão central na zona dos botões.
2. Pressione os botões de mais (+) e menos (-) na zona dos botões para aumentar ou diminuir a velocidade.
3. Pressione as setas para a esquerda (<) e direita (>) na zona dos botões para alternar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



PT

Ligar os acessórios

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



Acessórios

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



Amortecedor
Para uso em áreas sensíveis ou perto de ossos



Polegar
Para tratamento de pontos-gatilho e zona lombar



Bola padrão
Para uso generalizado



Cone
Para tratamento muscular localizado

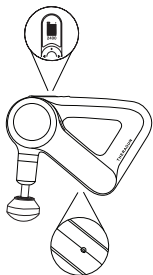


Cunha
Para mobilização de tecidos moles assistida por instrumentos, omoplatas, ou bandas iliotibiais

Realizar o carregamento do Theragun Elite

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

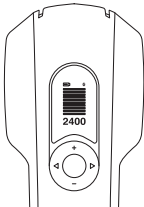
O Theragun Elite tem uma funcionalidade de carregamento sem fios. Para mais informação sobre o carregamento sem fios, visite [Theragun.com](https://www.theragun.com).



Funcionalidades inteligentes

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

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



Realize a leitura do código QR para começar.

THERAGUN

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



@Theragun