



Therabody

Theragun Sense

2nd Generation

User Manual & Unit Warnings

Relaxing massage with guided routines for easy stress relief.

Massage relaxant avec des routines guidées pour soulager facilement le stress.

Masaje relajante con rutinas guiadas para aliviar el estrés fácilmente.

TABLE OF CONTENTS

1.	Product Overview	EN	3-22
2.	What's in the Box	FRCA	23-44
3.	Download the Therabody App	ESMX	45-65
4.	Getting to Know Your Device		
5.	Using Your Device		
6.	Device Attachments		
7.	Care, Cleaning, & Charging		
8.	Troubleshooting Guide		

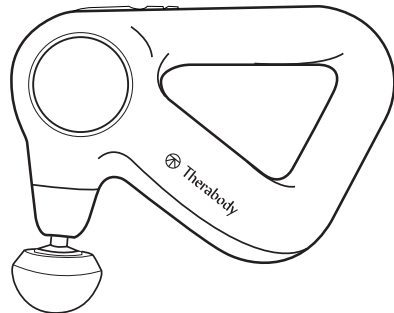
1. Product Overview

Theragun Sense

Theragun Sense (2nd Generation) is the only Theragun designed specifically for stress relief, now more intuitive with built-in guided routines and real-time pressure feedback. The enhanced LCD screen displays how much pressure you're applying and includes 4 preloaded routines, with the option to swap in up to 5 of your favorites from the Therabody app. With 5 speeds, 2 scientifically-designed attachments, and a 2-hour battery life, Theragun Sense is lightweight, quiet, and easy to use — designed to fit effortlessly into your daily routine.

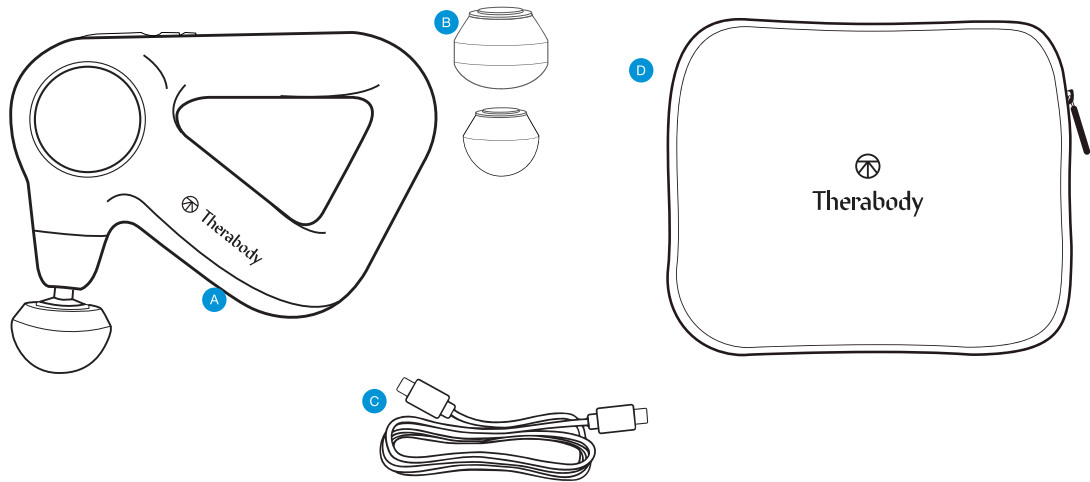
Intended Use

Theragun Sense delivers scientifically-proven 12mm percussive therapy intended to relieve daily aches and pains and promote muscle relaxation.



2. What's in the box

- A** Theragun Sense device
- B** Two attachments
(Dampener, Standard Ball)
- C** USB-C charging cable
- D** Travel pouch



3. Download the Therabody App

With Bluetooth connectivity to the Therabody app, connect your device to access additional speed levels, adjust settings, track pressure applied, monitor battery life, and follow step-by-step guided routines that help you get the most out of every treatment.

Get personalized recovery recommendations with Coach by Therabody, now available for free in the Therabody app. Receive science-backed recovery plans tailored to your goals, daily activity, and performance data from wearables like Garmin, Apple Health, Strava, or Google Fit.

Using the Therabody app, you can access educational content based on your unique wellness goals, activities, and concerns and learn how to get the most out of your device. Personalize your experience by downloading guided routines directly to your device for quick, on-the-go access.

If you currently have the Therabody app, proceed to step 3.

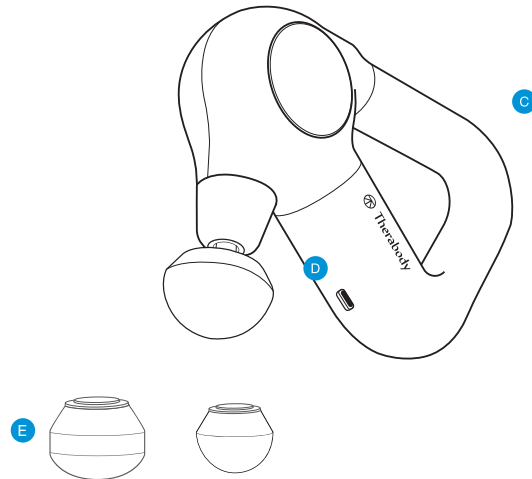
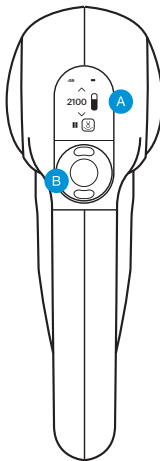
1. Download the Therabody app from the App Store or Play Store.
2. Follow the in-app instructions to create a new app account and verify your email.
3. Once logged in, follow the onboarding steps to connect your device to the app. Be sure that your phone's Bluetooth settings are enabled.
4. Select "Theragun Sense" as your Therabody device when prompted.
5. Press and hold the power button on your device to turn it on. The device must be powered on to locate and pair to the app.
6. Select "Theragun Sense" to confirm the device and app connection.
7. Once connected, you can customize your treatments based on your preferences. Explore the library of guided pain and stress relief routines that show you exactly which muscle to treat and which attachment to use.



**Scan the QR code
to get started.**

EN 4. Getting to Know Your Device

- A High-resolution display LCD screen
- B Button pad
- C Patented triangle multi-grip handle
- D USB-C port
- E Interchangeable percussive attachments



5. Using Your Device

1. **Pick up and hold the device.** Slide your hand into the ergonomically designed Theragun triangle handle. Our patented Theragun triangle multi-grip handle design is three-sided, so you can hold the device from any side in a variety of ways, making it easier than ever to treat hard-to-reach areas like your back without strain on your hands, wrists, and forearms.
2. **Turn on your device.** To turn on your device, firmly press and hold the center button on the device. The device's LCD screen will light up when the device is on.
3. **Select a treatment.** Select "Quick Start" to begin using the device without a guided routine, or toggle through preset guided treatment routines using the up and down buttons and press the center button to select a treatment routine. Follow the preset treatment as the device guides you to move between muscle groups. The treatment used during your last session will be the default treatment for your next session.
4. **Swap out built-in routines.** Through the Therabody app, download guided routines to your device to easily follow along. Swap routines in and out depending on your unique needs.
5. **Choose your treatment speed.** Once your desired treatment is selected, toggle through the five speed options by pressing the up and down buttons to increase or decrease treatment speed, respectively.
6. **Use the device.** Move the device across the areas in need of treatment, gradually applying light to moderate pressure as needed. The pressure will appear on the LCD display momentarily when pressure is applied from the device to your body, with one bar indicating light pressure is being applied and three bars indicating deep pressure is being applied. Do not start by putting pressure directly on an area of discomfort. Instead, work slowly around the area to reduce tension.
7. **Modify your treatment.** Press the center button to pause your treatment. You can skip a treatment step by selecting the skip option, exit the treatment by selecting the exit option [X], or resume treatment by short pressing the center button.
8. **Turn off the device.** To turn off the device, firmly press and hold the center button. The device will automatically shut off if use is not detected on the home screen for 3 or more minutes, the device is paused for 10 or more minutes, or continuous percussive treatment lasts for 15 or more minutes.
9. **Lock the device.** When not in use or during transport, lock the device to prevent turning it on accidentally. Quickly press the center button three times to initiate the lock function. Quickly press the button three times again to unlock.

Automatic Shut Off

The device will automatically shut off if the device is on but percussive therapy is off after 10 minutes when connected to the Therabody app or after 3 minutes when the device is not connected to the Therabody app.

6. Attachments

The device has two high-quality, scientifically designed attachments for a customized treatment. These attachments are comfortable and hygienic and do not absorb sweat, lotion, or oils.

Attachment	Muscle Group	Intended Use
	Dampener	For tender or sensitive muscles
	Standard Ball	For small and large muscle groups

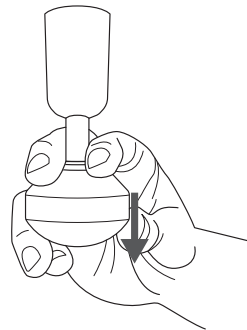
How to Connect and Remove Attachments

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

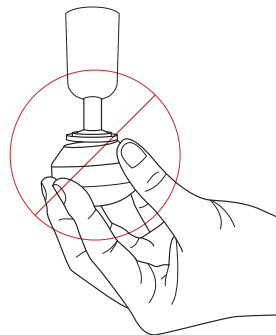
Warning: Do not place your finger between the attachment and the end of the arm, as this may cause pinching or injury.

**Attachments can be used across other Theragun device models including Theragun Prime, Elite, Relief, Sense, and Mini devices.*

It is recommended that you replace the attachments if you start to notice signs of wear. Visit therabody.com to shop all Theragun attachments.



✓
Correct



✗
Incorrect

EN 7. Care, Cleaning, & Charging

Device Maintenance

The following maintenance instructions are important to ensure that your device continues to work as it was designed. Failure to follow these instructions may cause your device to stop working.

Cleaning Your Device

1. The device is NOT waterproof or machine washable. Do not allow any liquid or water to enter the device or charging port.
2. Ensure that the device is powered off before cleaning.
3. To clean, wipe the device surface with a disinfectant wipe to remove any residue.
4. Once the device is residue-free, use a clean disinfectant wipe to thoroughly clean the device surface and attachments, wiping in a circular motion.

Note: This device is not waterproof. Only clean with a damp cloth or alcohol-free cleansing wipe by wiping the device. Do not submerge the device in water or clean it under running water. Do not allow the device to come into contact with corrosive solutions, which can damage the device's appearance and function.

Charging Your Device

The device's battery level is continuously displayed on the LCD screen in the top right corner when the device is powered on.

1. Turn off the device before charging. The device will not turn on while charging.
2. Connect one end of the charging cable to the USB-C charging port on the device. Connect the other end of the charging cable to a power adapter.
3. The battery percentage level will be displayed on the LCD screen while charging.
4. The battery icon will turn solid green and display a charge level of 100% once charging is complete.
5. Unplug the USB-C cable from the device when charging is complete.

The battery life of the device is up to 120 minutes depending on the treatment settings used.

A power adapter is not included with this device. Use the charging cable with a USB-C power adapter of at least 5W with a recommended voltage of 5-15V.

Ensure it is from a certified manufacturer and has not suffered any structural damage. Do not try to use the device while charging.

Store and Transport Your Device

Store and transport the device in the travel pouch. Store the device in a cool and dry place (Temperature: 0°C/32°F - 40°C/104°F Relative humidity: <85% RH). Do not store the device where temperatures may exceed 40°C/104°F, such as in direct sunlight or in a vehicle. Recharge the battery every 3 months.

EN 8. Troubleshooting Guide

Scenario	Error Code Displayed	Potential Cause	Potential Solutions
The motor stops working	The treatment or motor stops Overheating warning 1001 appears on screen and then turns off	Battery overheats Battery temperature exceeds 65° while in use Battery temperature exceeds 55° while charging	Ensure the device is powered off, remove from charger, and let the device rest for 60 minutes
	The treatment or motor stops Overheating warning 1002 appears on screen and then returns to Quick Start	Motor overheats The motor temperature exceeds 100°. The motor is not allowed to start if the temperature is greater than 90°.	Ensure the device is powered off, remove from charger, and let the device rest for 60 minutes
Cannot charge the device	N/A	The power adapter cable is not well connected to the adapter socket on the console	Verify that the power adapter cable is well connected to the adapter socket on the console, and the power adapter is connected to the 100-240 Volt power outlet. If this doesn't work, contact Therabody for further assistance. Visit https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html for the available contact methods.
		The power outlet connected is beyond the range of 100-240 Volt	

Scenario	Error Code Displayed	Potential Cause	Potential Solutions
The device is charging very slowly	Slow charging or incompletely charging	There may be an adapter issue, or the adapter power is too low	Ensure you are using the USB-C to USB-C cable provided, or one from a certified manufacturer.
			If the issue still persists, Contact Therabody for further assistance. Visit https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html for the available contact methods.
Mechanical noise	There is a rattling noise when the device is turned on	Internal malfunction	Contact Therabody for further assistance. Visit https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.htm for the available contact methods.
Bluetooth connectivity issue	Cannot connect to the app or the device isn't working properly once connected	The firmware is not updated to the latest version	Update the device firmware and try to connect to Bluetooth again.
		The phone version or system cannot support the connectivity	Update your phone to the latest version. If this doesn't work, try to install the app on another phone device.

Warnings and Guidance (Precautions and Contraindications)

Background

Therabody products are designed to unlock the body's natural ability to achieve health and well-being. Through science and technology, the Therabody portfolio of products allows people to access the therapeutic benefits of different natural phenomena to meet both their needs and preferences. There will be times when it is advisable to modify how devices are used (precautions) or times when it is not appropriate to use certain devices (contraindications). Read the following safety information for the device in its entirety prior to use.

Important Safety Information

General Device Use

Read the full Warnings and Guidance prior to using the device.

This device is intended for use by people in good health. This device is contraindicated against and should not be used by or on anyone with a history of epilepsy, seizures or cardiopathy.

The device is not recommended for anyone with an electronic implanted device (such as a pacemaker), cardiac arrhythmia, tumors, or acute episodes of inflammatory diseases. The device is not recommend-

ed for those who have arteriosclerosis, thromboses, or implants in the body region being treated.

Please consult your physician prior to using the device if you are pregnant and/or nursing. **Immediately stop using the device at the first sign of discomfort.** If you have any medical considerations, please consult your doctor before using the device.

Safety, Precautions and Contraindications

Specific Therapies

These recommendations are derived from consultation with medical experts and published research regarding precautions and contraindications as of the printing date. For up-to-date information, please visit us online at <https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>.

Precautions:

Due care is required in these circumstances and device use may need to be modified. Consult with a medical professional if you currently have or suspect you may have any of the following conditions or if

you have any questions.

- Hypertension (controlled)
- Osteopenia
- Osteoporosis
- Pregnancy
- Diabetes
- Varicose veins
- Bony prominences or regions
- Abnormal sensations (e.g., numbness)
- Sensitivity to pressure
- Recent injury or surgery
- Scoliosis or spinal deformity
- Medications that may alter client sensations

Contraindications:

The following are circumstances where the potential risks may outweigh the benefits. Consult a medical professional before use.

- Skin rash, open wounds, blisters, local tissue inflammation, bruises, or tumors
- Deep vein thrombosis, osteomyelitis
- Bone fracture or myositis ossificans
- Hypertension (uncontrolled)

- Acute or severe cardiac, liver, or kidney disease
- Neurologic conditions resulting in loss or altered sensation
- Direct application to the face, throat, or genitalia
- Bleeding disorders
- Recent surgery or injury
- Connective tissue disorders
- Peripheral vascular insufficiency or disease
- Medications that thin the blood or alter sensations
- Direct pressure over surgical site or hardware
- Direct pressure over eyes or throat
- Extreme discomfort or pain felt by client
- Severe scoliosis or spinal deformity
- Pacemaker, ICD, or history of embolism
- Allergy to device material (TPU, PC+ABS, aluminum, plastic, PA6, PU foam, and paint)

Limited Warranty

For full warranty information, please visit www.therabody.com/warranty.

Customers who are in need of product support should visit <https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html> for the available contact methods.

FDA-Registered, Class 1 Medical Device

Limited Warranty Only With Authorized Retailer Purchase

Manufactured for and Distributed by:
Therabody, Inc.
1640 S Sepulveda
Suite 300
Los Angeles, CA 90025, USA

In the Australian market, the device warranty is 1 year.

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

Importers:
Therabody Australia Pty Ltd
Waterman Business Centre
175 Maroondah Highway
Suite 16, C307, Level 3
Ringwood Vic 3134 Australia

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

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

Device Battery Information - EU
The weight: 0.35lbs, 160g
The capacity: 2500mAh
The chemistry: Lithium-ion battery

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

UNIT WARNINGS

READ ALL INSTRUCTIONS AND CAUTIONARY MARKINGS IN THIS MANUAL, ON THE CHARGER, AND ON THE DEVICE BEFORE USING OR CHARGING THE DEVICE AND ITS ACCESSORIES.

When using the device, the following precautions should always be adhered to:

1. **USE ONLY AS INSTRUCTED.** Use only Therabody recommended accessories and replacement parts. This device is not intended to diagnose, mitigate, or treat diseases. The device is an advanced mechanical tool with electric components. If the device and its accessories are not used or maintained properly, there is a risk of fire, electric shock, or injury. Failure to use and maintain the device and corresponding attachments in accordance with the instructions outlined in this manual will void the warranty and may result in product damage or physical injury. The device is intended for

commercial and home use.

2. **NOT FOR CHILDREN.** The device is not intended for use by young children or persons with reduced physical, sensory, or reasoning capabilities or lack of experience and knowledge, unless given supervision or instruction concerning use of the device by a person responsible for their safety. The device is not a toy. Do not play with, bend, or pull the electrical components. Advise children not to play with the device or accessories. Adult supervision should be provided for those under 18 using the device.
3. **CHARGING.** If your device doesn't turn on or the battery indicator displays a low battery level, please charge before first use. Charge the battery using the USB-C cable (included). When you use the charging cable (included), make sure its USB-C connector is fully inserted into a compatible power adapter before you plug the adapter into a power outlet. You can also charge the battery with third party cables that are compliant with USB-C and with applicable country regulations and international and regional safety standards. Other adapters may not meet applicable safety standards, and charging with such adapters could pose a risk of death or injury. Do not force the cable into place. Fully charge the device at least once every six months to prevent device and battery damage. Unplug the power adapter and charging cable when not in use.
4. **DO NOT OVERCHARGE.** Do not leave the device connected to the power adapter for more than one hour after the battery has been fully charged. The battery includes a protection system to avoid the risk of overcharging. However, overcharging may reduce its life over time.
5. **CHARGING LOCATIONS.** Ensure that the battery status LED is OFF before charging. Insert the USB-C cable into the port (behind the power button) to charge the device. Do not use the device while charging. Avoid skin contact when the USB-C is plugged into a power source as it may cause discomfort or injury. Do not sleep or sit on the USB-C connector. The device should be charged indoors in a well-ventilated, dry location. Do not charge the device outdoors, in a bathroom, or within 10 feet (3.1 meters) of a bathtub or pool. Do not use the device or charger on wet surfaces, and do not expose the charger to moisture, rain, or snow. Do not use the device or its compatible charger in the presence of

explosive atmospheres (gaseous fumes, dust, grain, metal powders, or flammable materials). Sparks may be generated, possibly causing a fire.

6. **UNPLUGGING THE CHARGER.** Pull the plug, not the cord, to reduce the risk of damage to the electrical plug and cord. Never carry the charger by its cord. Keep the cord away from heat, oil, and sharp edges. Do not stretch the charger cord or place the cord under strain. Do not handle the charger, terminals, or the device with wet hands. Always unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using and before cleaning. Store cable to ensure it is not stepped on, tripped over, or otherwise subjected to damage or stress. Do not use a power adapter or charging cable that has received a sharp blow, been dropped, run over, or damaged in any way. For long-term storage, store with a fully charged battery.
7. **DO NOT CRUSH, DROP, OR DAMAGE THE DEVICE OR CHARGER.** Do not use a power adapter or charging cable that has received a sharp blow, been dropped, run over, or damaged in any way. Do not puncture or damage the device. Puncturing the device can lead to incorrect operation.
8. **POWER ADAPTER AND CHARGING CABLE CARE.** Unplug the power adapter and charging cable when not in use. Pull the plug, not the cable, to reduce the risk of damage to the electrical plug and cable. Store cable to ensure it is not stepped on, tripped over, or otherwise subjected to damage or stress. Keep the cable away from heated surfaces, oil, and sharp edges. Never operate this device if it has a damaged cable or plug if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Do not stretch the charger cable or place the cable under strain. Do not handle the cable with wet hands. For long-term storage, store with a fully charged battery. Therabody is not responsible for damages that may occur due to the use of third-party chargers.
9. **USAGE.** Discontinue use of the device if you are feeling severe pain. Make sure the Battery status LED is OFF when the device is not in use. While in use, hold the device in your hands only.
10. **DO NOT OPERATE UNDER BLANKET AND PILLOW.** Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury.

11. **SERVICE.** If the device is not working properly, has received a sharp blow, or has been dropped, damaged, left outdoors, or dropped into water, then do not use it. Do not attempt to repair or disassemble the device which may result in an electric shock or fire.
12. **DEVICE CARE.** Handle the device with care. The device contains electronic components that can be damaged if dropped, burned, punctured, or crushed. Do not disassemble the device or attempt to repair it yourself. Disassembling the device may damage it, result in loss of water resistance, and may cause injury. If the device is damaged or if malfunctions occur, contact Therabody Customer service. Do not use a damaged device, for example, visible water intrusion, as these may cause injury. Avoid heavy exposure to dust or sand.
13. **CLEANING INSTRUCTIONS.** Visually inspect the device for any obvious signs of debris build-up. Wipe your device with a damp cloth or alcohol-free cleansing wipe. After cleaning, allow the device to dry thoroughly before storing or beginning another treatment. A properly cleaned device should have no visible signs of debris or moisture. Note: This product is not waterproof. Only clean with a damp cloth or alcohol-free cleansing wipe by wiping the device. Do not submerge the device in water or clean it under running water. Do not allow the device to come into contact with corrosive solutions, which can damage the device's appearance and function.
14. **DO NOT DISASSEMBLE.** Disassembly or incorrect reassembly may result in the risk of electric shock, fire, or exposure to battery chemicals. The warranty will be void if the device, batteries, or charger are disassembled or if any parts have been removed.
15. **STORING THE DEVICE AND CHARGING CABLE.** Store in a cool, dry place. Only charge the device when the ambient temperature is between 40°C/104°F and 0°C/32°F. Do not store the device or charging cable where temperatures may exceed 40°C/104°F, such as in direct sunlight, in a vehicle, or in a metal building during the summer. Recharge the battery every 3 months.

Reporting adverse events to FDA

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

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

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

Submitting adverse event reports to FDA

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

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

No.	Icon	Description	Location of Label
1		CE Mark	On rating label
2		Please read the user manual before use.	In packaging
3		Separate collection for waste electrical and electronic equipment. Note: For more information about disposal of equipment, its parts and accessories, please contact your local distributor.	On rating label
4	IP22	IP Classification: The first number 2: Protected against access to hazardous parts with a finger, and the jointed test finger of 12 mm Φ , 80 mm length, shall have adequate clearance from hazardous parts, and protected against solid foreign objects of 12.5 mm Φ and greater.	On rating label
5		RCM Mark	On rating label and packaging

No.	Icon	Description	Location of Label
6		Type BF apply part	On rating label
7		Manufacturer information	On rating label
8		UKCA Mark for UK	On rating label
9		Bluetooth	On packaging
10	IC	IC Canada	On rating label
11		Unique Device Identification (UDI)	On rating label and packaging
12		Date of Manufacture	On rating label

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

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

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

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

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

Medical EMC + Safety

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

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

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

The has been tested and found to comply with the electromagnetic compatibility (EMC) limits for medical

devices to IEC 60601-1-2: 2014. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a typical medical installation.

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

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

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

Guidance and manufacturer's declaration – electromagnetic emission – for all EQUIPMENT AND SYSTEMS

GUIDANCE AND MANUFACTURER'S DECLARATION – ELECTROMAGNETIC EMISSION

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

Guidance and manufacturer's declaration – electromagnetic immunity

The Theragun SENSE is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the Theragun SENSE should assure that it is used in such an environment.			
IMMUNITY TEST	IEC 60601 TEST LEVEL	COMPLIANCE LEVEL	ELECTROMAGNETIC ENVIRONMENT - GUIDANCE
Electrostatic discharge (ESD) IEC 61000-4-2	± 8 kV contact ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV air	± 8 kV contact ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV air	Floors should be wood, concrete or ceramic tile. If floors are covered with synthetic material, the relative humidity should be at least 30 %.
Electrostatic transient / burst IEC 61000-4-4	±2kV for power supply lines ±1kV for input/output lines	±2kV for power supply lines	Mains power quality should be that of a typical commercial or home environment.
Surge IEC 61000-4-5	±1kV differential mode ±2kV common mode	±1kV differential mode	Mains power quality should be that of a typical commercial or home environment.
Voltage dips, short interruptions and voltage variations on power supply input lines IEC 61000-4-11	0% UT; 0.5 cycle g) At 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° and 315° 0 % UT; 1 cycle and 70 % UT; 25/30 cycles Single phase: at 0° 0 % UT; 250/300 cycle	45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° and 315° 0 % UT; 1 cycle and 70 % UT; 25/30 cycles Single phase: at 0° 0 % UT; 250/300 cycle	Mains power quality should be that of a typical commercial or home environment. If the user of the Theragun SENSE requires continued operation during power mains interruptions, it is recommended that the Theragun SENSE be powered from an uninterruptible power supply or a battery.
Power frequency (50/60 Hz) magnetic field IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Power frequency magnetic fields should be at levels characteristic of a typical location in a typical commercial or home environment.
NOTE U_T is the a.c. mains voltage prior to application of the test level.			

The **Theragun SENSE** is intended for use in the electromagnetic environment specified below. The customer or the user of the **Theragun SENSE** should assure that it is used in such an environment.

IMMUNITY TEST	IEC 60601 TEST LEVEL	COMPLIANCE LEVEL	ELECTROMAGNETIC ENVIRONMENT - GUIDANCE
Conducted RF IEC 61000-4-6	3 Vrms 150kHz to 80MHz 6 V in ISM and amateur radio bands between 0,15 MHz and 80 MHz	3 Vrms 150kHz to 80MHz 6 V in ISM and amateur radio bands between 0,15 MHz and 80 MHz	Portable and mobile RF communications equipment should be used no closer to any part of the Theragun SENSE , including cables, than the recommended separation distance calculated from the equation applicable to the frequency of the transmitter. Recommended separation distance: $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[\frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$ 80 MHz to 800 MHz 800 MHz to 2.7 GHz where p is the maximum output power rating of the transmitter in watts (W) according to the transmitter manufacturer and d is the recommended separation distance in metres (m).^a Field strengths from fixed RF transmitters, as determined by an electromagnetic site survey,^a should be less than the compliance level in each frequency range.^b Interference may occur in the vicinity of equipment marked with the following symbol: NOTE 1 At 80 MHz and 800 MHz, the higher frequency range applies. NOTE 2 These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic is affected by absorption and reflection from structures, objects and people. 
Radiated RF IEC 61000-4-3	10 V/m 80MHz to 2.5GHz 385MHz-5785MHz Test specifications for ENCLOSURE PORT IMMUNITY to RF wireless communication equipment (Refer to table 9 of IEC 60601-1-2:2014)	10 V/m 80MHz to 2.5GHz 385MHz-5785MHz Test specifications for ENCLOSURE PORT IMMUNITY to RF wireless communication equipment (Refer to table 9 of IEC 60601-1-2:2014)	

a The ISM (industrial, scientific and medical) bands between 150 kHz and 80 MHz are 6,765 MHz to 6,795 MHz; 13,553 MHz to 13,567 MHz; 26,957 MHz to 27,283 MHz; and 40,66 MHz to 40,70 MHz. The amateur radio bands between 0,15 MHz and 80 MHz are 1,8 MHz to 2,0 MHz; 3,5 MHz to 4,0 MHz; 5,3 MHz to 5,4 MHz; 7 MHz to 7,3 MHz; 10,1 MHz to 10,15 MHz; 14 MHz to 14,2 MHz; 18,07 MHz to 18,17 MHz; 21,0 MHz to 21,4 MHz; 24,89 MHz to 24,99 MHz; 28,0 MHz to 29,7 MHz and 50,0 MHz to 54,0 MHz.

b Field strengths from fixed transmitters, such as base stations for radio (cellular/cordless) telephones and land mobile radios, amateur radio, AM and FM radio broadcast and TV broadcast cannot be predicted theoretically with accuracy. To assess the electromagnetic environment due to fixed RF transmitters, an electromagnetic site survey should be considered. If the measured field strength in the location in which the Theragun SENSE is used exceeds the applicable RF compliance level above, the Theragun SENSE should be observed to verify normal operation. If abnormal performance is observed, additional measures may be necessary, such as re-orienting or relocating the Theragun SENSE.

c Over the frequency range 150 kHz to 80 MHz, field strengths should be less than 3V/m.

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

Recommended separation distances between portable and mobile RF communications equipment and the **Theragun SENSE**

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

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

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

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

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

Apprenez à connaître vos accessoires



Amortisseur –

Utiliser sur les muscles sensibles ou endoloris pour réduire les douleurs



Tête de massage standard –

Utilisez-la partout pour soulager les courbatures et activer les petits et grands groupes musculaires.

Guide de démarrage rapide

1. Appuyez et maintenez le bouton central enfoncé pour allumer l'appareil.
2. Sélectionnez « Démarrage rapide » ou parcourez les routines préréglées à l'aide des boutons haut/bas. Appuyez sur le bouton du centre pour sélectionner.
3. Quand vous utilisez l'appareil, l'écran ACL affichera la pression appliquée.
4. Ajustez la vitesse en basculant entre cinq options avec les boutons haut/bas.
5. Appuyez et maintenez le bouton central enfoncé pour éteindre l'appareil.
6. Appuyez rapidement trois fois sur le bouton central pour activer/désactiver le verrou de transport.



Balayez pour accéder au manuel d'utilisation complet et télécharger l'application Therabody.



Tirez le meilleur parti de vos traitements grâce à l'application Therabody.

Coach by Therabody fournit des recommandations de récupération personnalisées en fonction de vos objectifs et données d'activité. Grâce à des routines conçues par des experts, vous saurez exactement quand et le mode d'emploi de votre Theragun® pour récupérer plus rapidement et se sentir mieux, éliminant ainsi les conjectures.

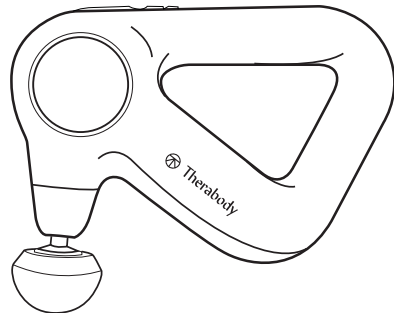
1. Aperçu du produit

Theragun Sense

Theragun Sense (2e génération) est le seul Theragun conçu spécifiquement pour soulager le stress, maintenant plus intuitif avec des routines guidées intégrées et un retour de pression en temps réel. L'écran ACL amélioré affiche la pression que vous appliquez et comprend 4 routines intégrées avec la possibilité d'échanger jusqu'à 5 de vos favoris à partir de l'application Therabody. Avec 5 vitesses, 2 accessoires conçus scientifiquement et une autonomie de batterie de 2 heures, le Theragun Sense est léger, silencieux et convivial — conçu pour s'intégrer facilement à votre routine quotidienne.

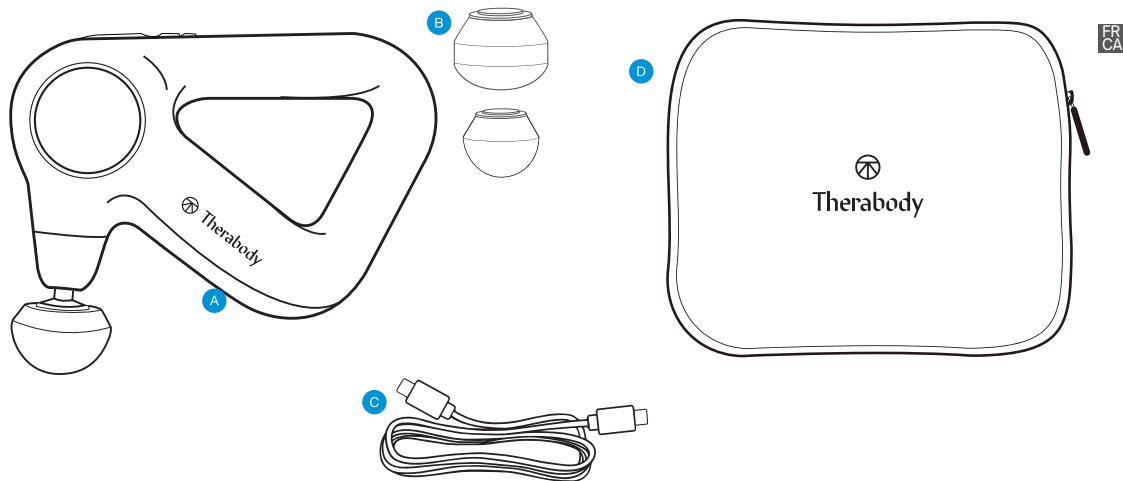
Utilisation prévue

Theragun Sense offre une Percussive Therapy™ de 12 mm scientifiquement prouvée, destinée à soulager les douleurs quotidiennes et à favoriser la relaxation musculaire.



2. Contenu de la boîte

- A Appareil Theragun Sense
- B Deux accessoires (amortisseur, tête de massage standard)
- C Câble de charge USB-C
- D Sac de voyage



3. Téléchargez l'application Therabody

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

Obtenez des recommandations de récupération personnalisées avec Coach by Therabody, maintenant disponible gratuitement dans l'application Therabody. Obtenez des plans de récupération fondés sur la science et adaptés à vos objectifs, à votre activité quotidienne et à des données de performance provenant d'objets portables comme Garmin, Apple Health, Strava ou Google Fit.

En utilisant l'application Therabody, vous pouvez accéder à du contenu éducatif basé sur vos objectifs de bien-être uniques, vos activités et vos préoccupations, et apprendre comment tirer le meilleur parti de votre appareil. Personnalisez votre expérience en téléchargeant des routines guidées directement sur votre appareil pour un accès rapide et en déplacement.

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

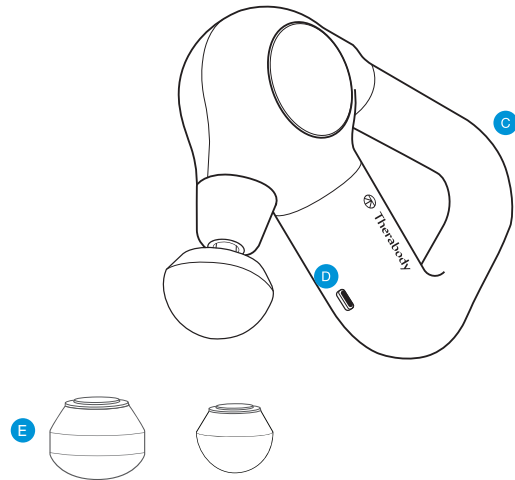
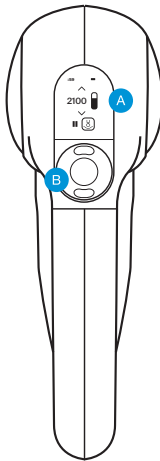
1. Téléchargez l'application Therabody depuis l'App Store ou le Play Store.
2. Suivez les instructions de l'application pour créer un nouveau compte et confirmer votre courriel.
3. Une fois connecté, suivez les étapes d'accueil pour connecter votre appareil à l'application. Assurez-vous que les réglages Bluetooth de votre téléphone sont activés.
4. Sélectionnez « Theragun Sense » comme appareil Therabody lorsque vous y êtes invité.
5. Appuyez sur le bouton d'alimentation de votre appareil et maintenez-le enfoncé pour l'allumer. L'appareil doit être allumé pour être détecté et jumelé à l'application.
6. Sélectionnez « Theragun Sense » pour confirmer la connexion de l'appareil et de l'application.
7. Une fois connecté, vous pouvez personnaliser vos traitements selon vos préférences. Explorez la bibliothèque de routines guidées de soulagement de la douleur et du stress qui vous montrent exactement quel muscle traiter et quel accessoire utiliser.



Scannez le code QR
pour commencer.

4. Apprendre à connaître votre appareil

- A Écran ACL haute résolution
- B Clavier de boutons
- C Poignée triangulaire multiprise brevetée
- D Port USB-C
- E Accessoires de percussion interchangeables



5. Utilisation de ton appareil

1. **Porter et tenir l'appareil.** Glissez votre main dans la poignée triangulaire Theragun ergonomique. Notre conception brevetée de poignée triangulaire Theragun multiprises est à trois côtés, ce qui vous permet de tenir l'appareil de n'importe quel côté de différentes manières, facilitant plus que jamais le traitement des zones difficiles à atteindre comme votre dos sans fatigue sur vos mains, vos poignets et vos avant-bras.
2. **Allumer votre appareil.** Pour allumer votre appareil, appuyez fermement sur le bouton central de l'appareil et maintenez-le enfoncé. L'écran LCD de l'appareil s'allumera lorsque l'appareil sera allumé.
3. **Sélectionner un traitement.** Sélectionnez « Démarrage rapide » pour commencer à utiliser l'appareil sans routine guidée ou faites défiler les routines de traitement guidées préétablies à l'aide des boutons haut et bas et appuyez sur le bouton central pour sélectionner une routine de traitement. Suivez le traitement prédéfini pendant que l'appareil vous guide pour passer d'un groupe musculaire à l'autre. Le traitement utilisé lors de votre dernière séance sera le traitement par défaut pour votre prochaine séance.
4. **Remplacer les routines intégrées.** Grâce à l'application Therabody, téléchargez des routines guidées sur votre appareil pour les suivre facilement. Changez les routines selon vos besoins spécifiques.
5. **Choisissez votre vitesse de traitement.** Une fois le traitement souhaité sélectionné, parcourez les cinq options de vitesse en appuyant sur les boutons haut et bas pour augmenter ou diminuer la vitesse de traitement, respectivement.
6. **Utiliser l'appareil.** Déplacez l'appareil sur les zones nécessitant un traitement, en appliquant progressivement une pression légère à modérée selon les besoins. La pression s'affiche momentanément sur l'écran LCD lorsque l'appareil exerce une pression sur votre corps, une barre indiquant une pression légère et trois barres indiquant une pression profonde. Ne commencez pas par exercer une pression directement sur une zone d'inconfort. Travaillez plutôt lentement autour de la zone pour réduire la tension.
7. **Modifier votre traitement.** Appuyez sur le bouton central pour mettre votre traitement en pause. Vous pouvez ignorer une étape de traitement en sélectionnant l'option « Ignorer », quitter le traitement en sélectionnant l'option « Quitter [X] » ou reprendre le traitement en appuyant brièvement sur le bouton central.
8. **Éteindre l'appareil.** Pour éteindre l'appareil, appuyez fermement sur le bouton central et maintenez-le enfoncé. L'appareil s'éteindra automatiquement si l'utilisation n'est pas détectée sur l'écran d'accueil pendant 3 minutes ou plus, si l'appareil est en pause pendant 10 minutes ou plus, ou si le traitement percussif continu dure 15 minutes ou plus.
9. **Verrouiller l'appareil.** Lorsqu'il n'est pas utilisé ou pendant le transport, verrouillez l'appareil pour éviter de l'allumer accidentellement. Appuyez rapidement sur le bouton central trois fois pour lancer la fonction de verrouillage. Appuyez à nouveau rapidement trois fois sur le bouton pour déverrouiller.

Éteindre automatiquement

L'appareil s'éteindra automatiquement si l'appareil est allumé mais que la Percussive Therapy™ est désactivée après 10 minutes lorsqu'il est connecté à l'application Therabody ou après 3 minutes lorsque l'appareil n'est pas connecté à l'application Therabody.

6. Accessoires

L'appareil est équipé de deux accessoires de haute qualité, conçus scientifiquement, pour un traitement personnalisé. Ces accessoires sont confortables et hygiéniques et n'absorbent pas la transpiration, la lotion ou les huiles.

Accessoires	Groupe musculaire	Utilisation prévue
	Amortisseur Pour les muscles endoloris ou sensibles	Utilisez sur les muscles tendres ou sensibles pour réduire les douleurs mineures. Ressentez un soulagement confortable avec l'accessoire de l'amortisseur. Avec une mousse de densité inférieure et une base large qui maximise le contact avec le corps, cet accessoire offre un traitement apaisant et à faible impact pour réduire efficacement les courbatures et te faire sentir au mieux de ta forme.
	Tête de massage standard Pour les petits et les grands groupes musculaires	Utilisez sur toute la surface pour soulager les courbatures et activer les petits et grands groupes musculaires. Cet accessoire offre un traitement de Percussive Therapy™ plus ciblé avec une surface ferme et plus petite et un niveau d'impact moyen. Parfait pour une réactivation rapide et soulager les courbatures, la tête de massage standard est votre allié pendant une séance d'entraînement, offrant un soulagement efficace tout en vous permettant de bouger.

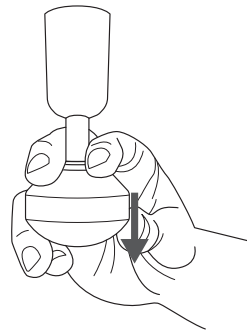
Comment connecter et retirer des accessoires

1. Assurez-vous que l'appareil est éteint avant de connecter ou de retirer les accessoires.
2. Alignez l'accessoire sur la pointe du bras et poussez pour le connecter.
3. Pour retirer l'accessoire, tenez la poignée triangulaire d'une main et l'accessoire avec l'autre main. Placez un doigt de chaque côté du connecteur en plastique et tirez fermement l'accessoire.

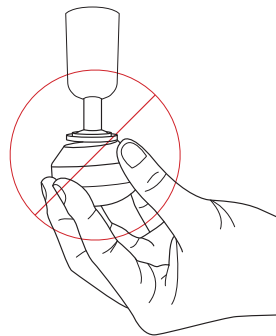
Avertissement : Ne placez pas votre doigt entre l'accessoire et l'extrémité du bras, car cela pourrait provoquer un pincement et une blessure.

**Les accessoires peuvent être utilisés avec d'autres modèles d'appareils Theragun, y compris les appareils Theragun Prime, Elite, Relief, Sense et Mini.*

Il est recommandé de remplacer les accessoires si vous commencez à remarquer des signes d'usure. Visitez therabody.com pour magasiner tous les accessoires Theragun.



✓
Correct



✗
Incorrect

7. Entretien, nettoyage et chargement

Entretien de l'appareil

Les directives d'entretien suivantes sont importantes pour vous assurer que votre appareil continue de fonctionner comme il a été conçu. Le non-respect de ces directives peut entraîner l'arrêt du fonctionnement de votre appareil.

Nettoyage de votre appareil

1. L'appareil n'est PAS hydrofuge ou lavable à la machine. Ne laissez pas de liquide ou d'eau pénétrer dans l'appareil ou les port de charge.
2. Assurez-vous que l'appareil est éteint avant de le nettoyer.
3. Pour nettoyer, essuyez la surface de l'appareil avec une lingette désinfectante pour enlever tout résidu.
4. Une fois que l'appareil est exempt de résidus, utilisez une lingette désinfectante propre pour nettoyer soigneusement la surface de l'appareil et ses accessoires, en effectuant un mouvement circulaire.

Remarque : Cet appareil n'est pas imperméable à l'eau. Nettoyez l'appareil uniquement à l'aide d'une étoffe humide ou d'une lingette nettoyante sans alcool en essuyant l'appareil. N'immergez pas l'appareil dans de l'eau et ne le nettoyez pas sous l'eau courante. Ne laissez pas l'appareil entrer en contact avec des solutions corrosives; celles-ci peuvent endommager l'apparence et le fonctionnement de l'appareil.

Chargement de votre appareil

Le niveau de la batterie de l'appareil est affiché en permanence sur l'écran ACL dans le coin supérieur droit lorsque l'appareil est allumé.

1. Éteignez l'appareil avant de le charger. L'appareil ne s'allumera pas pendant qu'il est en charge.
2. Connectez une extrémité du câble de charge au port de charge USB-C de l'appareil. Connectez l'autre bout du câble de charge à un adaptateur d'alimentation.
3. Le pourcentage de la batterie sera affiché sur l'écran ACL pendant la charge.
4. L'icône de la batterie deviendra verte et affichera un niveau de charge de 100 % une fois la charge terminée.
5. Débranche le câble USB-C de l'appareil lorsque la charge est terminée.

L'autonomie de la batterie de l'appareil peut atteindre 120 minutes selon les réglages de traitement utilisés.

Un adaptateur d'alimentation n'est pas inclus avec cet appareil. Utilisez le câble de charge avec un adaptateur d'alimentation USB-C d'au moins 5 W et une tension recommandée de 5 à 15 V.

Assurez-vous qu'il provient d'un fabricant certifié et qu'il n'a pas été endommagé. N'utilisez pas l'appareil pendant le chargement.

Entreposer et transporter votre appareil

Rangez-le et transportez-le dans la pochette de transport. Rangez l'appareil dans un endroit frais et sec (Température : 0 °C/32 °F - 40 °C/104 °F Humidité relative : <85 % HR). N'entrez pas l'appareil lorsque les températures peuvent dépasser 40 °C/104 °F, comme à la lumière directe du soleil ou dans un véhicule. Recharge la batterie tous les 3 mois.

8. Guide de dépannage

SCÉNARIO	Code d'erreur affiché	Cause potentielle	SOLUTIONS POSSIBLES
Le moteur cesse de fonctionner	Le traitement ou le moteur cesse de fonctionner L'avertissement de surchauffe 1001 s'affiche à l'écran, puis disparaît	La batterie surchauffe La température de la batterie dépasse 65° pendant son utilisation La température de la batterie dépasse 55° pendant le chargement	Assurez-vous que l'appareil est éteint, retirez-le du chargeur et laissez-le reposer pendant 60 minutes
	Le traitement ou le moteur cesse de fonctionner L'avertissement de surchauffe 1002 s'affiche à l'écran, puis revient à Quick Start	Le moteur surchauffe La température du moteur dépasse 100°. Le moteur ne peut pas démarrer si la température est supérieure à 90°.	Assurez-vous que l'appareil est éteint, retirez-le du chargeur et laissez-le reposer pendant 60 minutes
L'appareil est impossible à charger	S.O.	Le câble de l'adaptateur d'alimentation n'est pas bien connecté à la prise de l'adaptateur sur la console	Vérifiez que le câble de l'adaptateur d'alimentation est bien connecté à la prise de l'adaptateur sur la console et que l'adaptateur d'alimentation est connecté à la prise murale de 100 à 240 volts. Si cela ne fonctionne pas, contactez Therabody pour obtenir de l'aide. Consultez https://www.therabody.com/ca/fr-ca/soutien/support.html pour connaître les modes de communication disponibles.
		La prise de courant connectée est au-delà de la plage de 100 à 240 volts	

SCÉNARIO	Code d'erreur affiché	Cause potentielle	SOLUTIONS POSSIBLES
L'appareil charge très lentement	Charge lente ou charge incomplète	Il peut y avoir un problème avec l'adaptateur ou l'alimentation de l'adaptateur est trop faible	Assurez-vous d'utiliser le câble USB-C vers USB-C fourni ou celui d'un fabricant certifié.
			Si le problème persiste, contactez Therabody pour obtenir de l'aide. Consultez https://www.therabody.com/ca/fr-ca/soutien/support.html pour connaître les modes de communication disponibles.
Bruit mécanique	Vous entendez un bruit de cliquetis lorsque vous allumez l'appareil.	Défectuosité interne	Contactez Therabody pour obtenir de l'aide. Consultez https://www.therabody.com/ca/fr-ca/soutien/support.htm pour connaître les modes de communication disponibles.
Problème de connectivité Bluetooth	Impossible de se connecter à l'application ou l'appareil ne fonctionne pas correctement une fois connecté	Le firmware n'est pas mis à jour vers la dernière version	Mettez à jour le micrologiciel de l'appareil et essayez de vous connecter à nouveau au Bluetooth.
		La version du téléphone ou le système ne peut pas prendre en charge la connectivité	Mettez à jour votre téléphone vers la version la plus récente. Si cela ne fonctionne pas, essayez d'installer l'application sur un autre appareil téléphonique.

Avertissements et conseils (Précautions et contre-indications)

Contexte

Les produits Therabody sont conçus pour aider le corps à libérer ces capacités naturelles et à atteindre la santé et le bien-être. Grâce à la science et à la technologie, le portefeuille de produits Therabody vous permet de profiter des avantages thérapeutiques de différents phénomènes naturels pour répondre à vos besoins et à vos préférences. Dans certains cas, il est conseillé de modifier la façon dont les appareils sont utilisés (précautions) ou de ne pas utiliser certains appareils (contre-indications). Lisez les informations de sécurité suivantes pour l'appareil dans son intégralité avant usage.

Renseignements importants sur l'innocuité

Utilisation générale de l'appareil

Lisez l'intégralité des avertissements et conseils avant d'utiliser l'appareil.

Cet appareil est destiné à être utilisé par des personnes en bonne santé. Cet appareil est contre-indiqué et ne doit pas être utilisé par ou sur toute personne ayant des antécédents

d'épilepsie, de convulsions ou de cardiopathie.

L'appareil n'est pas recommandé pour toute personne ayant un dispositif électronique implanté (comme un stimulateur cardiaque), une arythmie cardiaque, des tumeurs ou des épisodes aigus de maladies inflammatoires. L'appareil n'est pas recommandé pour ceux qui ont une artériosclérose, des thromboses ou des implants dans la région du corps traitée.

Veillez consulter votre médecin avant d'utiliser l'appareil si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. **Cessez immédiatement l'utilisation de l'appareil dès les premiers signes d'inconfort.** Si vous avez des considérations médicales, veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser l'appareil.

Sécurité, précautions et contre-indications

Thérapies ciblées

Ces recommandations découlent d'une consultation avec des experts en médecine et de recherches publiées concernant les précautions et les contre-indications à compter de la date d'impression. Pour obtenir des renseignements à jour, veuillez nous rendre visite en ligne à l'adresse <https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>.

Précautions :

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

- Hypertension (contrôlée)
- Ostéopénie
- Ostéoporose
- Grossesse
- Diabète
- Varice
- Protubérances ou régions osseuses
- Sensations anormales (p. ex., engourdissement)
- Sensibilité à la pression
- Blessure ou chirurgie récente
- Scoliose ou déformation de la colonne vertébrale
- Médicaments susceptibles de modifier les sensations

Contre-indications :

Les circonstances suivantes sont des circonstances où les risques peuvent l'emporter sur les avantages. Consultez un professionnel de la santé avant toute utilisation.

- Éruption cutanée, plaies ouvertes, ampoules, inflammation locale des tissus, ecchymoses ou tumeurs
- Thrombose veineuse profonde, ostéomyélite
- Fracture osseuse ou myosite ossifiante
- Hypertension (contrôlée)
- Maladie cardiaque, hépatique ou rénale aiguë ou grave
- Affections neurologiques entraînant une perte ou une modification des sensations
- Application directe sur le visage, la gorge ou les organes génitaux
- Troubles de la coagulation
- Intervention chirurgicale ou blessure récente
- Troubles du tissu conjonctif
- Insuffisance ou maladie vasculaire périphérique
- Anticoagulants ou médicaments qui modifient les sensations
- Pression directe sur le site chirurgical ou le matériel
- Pression directe sur les yeux ou la gorge
- Douleur ou inconfort extrême ressenti par le client
- Scoliose sévère ou déformation de la colonne vertébrale
- Stimulateur cardiaque, DCI ou antécédents d'embolie
- Allergie aux matériaux de l'appareil (TPU, PC+ABS, aluminium, plastique, PA6, mousse de polyuréthane et peinture)

Garantie limitée

Pour obtenir des renseignements complets sur la garantie, consultez le site <https://www.therabody.com/ca/fr-ca/warranty-support/>. Les clients qui ont besoin d'une assistance sur les produits peuvent consulter <https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html> pour connaître les modes de communication disponibles.

Dispositif médical de classe 1 enregistré par la FDA
Garantie limitée uniquement avec achat chez un détaillant autorisé

© 2025 Therabody, Inc. Tous droits réservés.
Brevets sur www.therabody.com/patents

Fabriqué pour et distribué par :
Therabody, Inc.
1640 S Sepulveda
Suite 300
Los Angeles, CA 90025, États-Unis

Informations sur la batterie de l'appareil - UE
Le poids : 0,35 lb, 160 g
La capacité : 2500 mAh
La chimie : batterie au lithium-ion

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

MISES EN GARDE DE L'UNITÉ

LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS ET LES MISES EN GARDE DE CE MANUEL, DU CHARGEUR ET DE L'APPAREIL AVANT D'UTILISER OU DE CHARGER L'APPAREIL ET SES ACCESSOIRES.

Lorsque vous utilisez l'appareil, les précautions suivantes doivent toujours être respectées :

1. **UTILISER UNIQUEMENT SELON LES DIRECTIONS.** Utilisez uniquement les accessoires et les pièces de rechange recommandés par Therabody. Cet appareil n'est pas destiné à diagnostiquer, atténuer ou traiter des maladies. Cet appareil est un outil mécanique avancé avec des composants électriques. Si l'appareil et ses accessoires ne sont pas utilisés ou entretenus correctement, il y a un risque d'incendie, d'électrocution ou de blessure. Le fait de ne pas utiliser et entretenir l'appareil et les accessoires correspondants conformément aux instructions énoncées dans le présent manuel rendra la garantie nulle et peut endommager le produit ou entraîner des blessures physiques. L'appareil est destiné à un usage commercial ou domestique.
2. **PAS POUR LES ENFANTS.** L'appareil n'est pas destiné à être utilisé par les jeunes enfants ou les personnes souffrant de capacités physiques, sensorielles ou de raisonnement réduites ou de manque d'expérience et de connaissances, à moins qu'une personne responsable de leur sécurité ne les surveille ou ne leur donne des instructions sur l'utilisation de l'appareil. L'appareil n'est pas un jouet. Ne pas jouer avec les composants

électriques, ne pas les plier ni les tirer. Conseillez aux enfants de ne pas jouer avec l'appareil ou les accessoires. Les personnes de moins de 18 ans utilisant l'appareil doivent être surveillées par un adulte.

3. **CHARGEMENT.** Si votre appareil ne s'allume pas ou si l'indicateur de batterie affiche un niveau de batterie faible, veuillez le recharger avant la première utilisation. Chargez la batterie à l'aide du câble USB-C (inclus). Lorsque vous utilisez le câble de charge (inclus), assurez-vous que son connecteur USB-C est entièrement inséré dans un adaptateur d'alimentation compatible avant de brancher l'adaptateur sur une prise. Vous pouvez également charger la batterie avec des câbles tiers compatibles avec USB-C et conformes aux réglementations nationales applicables ainsi qu'aux normes de sécurité internationales et régionales. D'autres adaptateurs peuvent ne pas répondre aux normes de sécurité applicables, et le chargement avec de tels adaptateurs peut présenter un risque de mort ou de blessure. Ne forcez pas pour insérer le câble. Chargez complètement l'appareil au moins une fois tous les six mois pour éviter d'endommager l'appareil et la batterie. Débranchez l'adaptateur d'alimentation et le câble de chargement lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
4. **NE PAS SURCHARGER.** Ne laissez pas l'appareil connecté à l'adaptateur d'alimentation pendant plus d'une heure après que la batterie soit complètement chargée. La batterie comprend un système de protection pour éviter le risque de surcharge. Cependant, la surcharge peut réduire sa durée de vie au fil du temps.
5. **LIEUX DE CHARGEMENT.** Assurez-vous que l'indicateur de batterie DEL est éteint avant de la charger. Insérez le câble USB-C dans le port (derrière le bouton d'alimentation) pour charger l'appareil. N'utilisez pas l'appareil pendant le chargement. Évitez tout contact cutané lorsque le câble USB-C est branché sur une source d'alimentation, car cela peut causer de l'inconfort ou des blessures. Ne dormez pas et ne vous asseyez pas sur le

connecteur USB-C. L'appareil doit être chargé à l'intérieur dans un endroit bien ventilé et sec. Ne chargez pas l'appareil à l'extérieur, dans une salle de bain ou à moins de 3,1 mètres d'une baignoire ou d'une piscine. N'utilisez pas l'appareil ou le chargeur sur des surfaces humides et n'exposez pas le chargeur à l'humidité, à la pluie ou à la neige. N'utilisez pas l'appareil ou son chargeur compatible en présence d'atmosphères explosives (fumées gazeuses, poussières, grains, poudres métalliques ou matériaux inflammables). Des étincelles peuvent se produire et provoquer un incendie.

6. **DÉBRANCHER LE CHARGEUR.** Tirez la fiche, et non le cordon, pour réduire le risque d'endommager la prise électrique et le cordon. Ne transportez jamais le chargeur par son cordon. Gardez le cordon à l'écart de la chaleur, de l'huile et des bords tranchants. N'étirez pas le câble du chargeur et ne le tendez pas. Ne manipulez pas le chargeur, les terminaux ou l'appareil avec des mains mouillées. Débranchez toujours cet appareil de la prise électrique immédiatement après utilisation et avant le nettoyage. Rangez les câbles afin d'éviter que quelqu'un ne marche dessus, ne trébuche, ne les tende ou ne les endommage de quelque manière que ce soit. N'utilisez pas un adaptateur d'alimentation ou un câble de recharge qui a reçu un coup violent, qui est tombé, qui a été écrasé ou endommagé de quelque manière que ce soit. Pour l'entreposage à long terme, entreposez-le avec une batterie complètement chargée.
7. **NE PAS ÉCRASER, ÉCHAPPER OU ENDOMMAGER L'APPAREIL OU LE CHARGEUR.** N'utilisez pas un adaptateur d'alimentation ou un câble de recharge qui a reçu un coup violent, qui est tombé, qui a été écrasé ou endommagé de quelque manière que ce soit. Ne percez pas et n'endommagez pas l'appareil. La perforation de l'appareil peut entraîner un mauvais fonctionnement.
8. **ENTRETIEN DE L'ADAPTATEUR D'ALIMENTATION ET DU CÂBLE DE CHARGEMENT.**

Débranchez l'adaptateur d'alimentation et le câble de chargement quand vous ne les utilisez pas. Tirez la fiche, pas le câble, pour réduire le risque d'endommager la prise électrique et le câble. Rangez les câbles afin d'éviter que quelqu'un ne marche dessus, ne trébuche, ne les tende ou ne les endommage de quelque manière que ce soit. Éloignez le câble des surfaces chauffées, de l'huile et des bords tranchants. N'utilisez jamais cet appareil si le câble ou la fiche est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été échappé, endommagé ou déposé dans l'eau. N'étirez pas le câble du chargeur et ne le tendez pas. Ne manipulez pas le câble avec les mains mouillées. Pour l'entreposage à long terme, entreposez-le avec une batterie complètement chargée. Therabody n'est pas responsable des dommages pouvant survenir en raison de l'utilisation de chargeurs tiers.

9. **USAGE.** Cessez l'utilisation de l'appareil si vous ressentez une grande douleur. Assurez-vous que l'indicateur de batterie DEL est éteint lorsque l'appareil n'est pas utilisé. Pendant l'utilisation, tenez l'appareil dans vos mains uniquement.
10. **NE PAS UTILISER SOUS UNE COUVERTURE ET UN OREILLER.** Un chauffage excessif peut se produire et causer un incendie, un choc électrique ou des blessures.
11. **SERVICE.** Si l'appareil ne fonctionne pas correctement, a reçu un coup violent, ou a été échappé, endommagé, laissé à l'extérieur ou déposé dans de l'eau, ne l'utilisez pas. N'essayez pas de réparer ou de désassembler l'appareil, ce qui pourrait entraîner un choc électrique ou un incendie.
12. **ENTRETIEN DE L'APPAREIL.** Manipulez l'appareil avec soin. L'appareil contient des composants électroniques qui peuvent être endommagés en cas de chute, de brûlure, de perforation ou d'écrasement. Ne démontez pas l'appareil et n'essayez pas de le réparer vous-même. Le démontage de l'appareil peut l'endommager, entraîner une perte de résistance à l'eau et provoquer des blessures. Si l'appareil est endommagé ou en cas de

dysfonctionnement, contactez le service à la clientèle de Therabody. N'utilisez pas l'appareil s'il est endommagé, par exemple une intrusion d'eau visible, car ceux-ci peuvent causer des blessures. Évitez toute exposition importante à la poussière ou au sable.

13. **Instructions de nettoyage.** Inspectez visuellement l'appareil pour vérifier qu'il n'y a pas de débris qui se sont accumulés. Essuyez votre appareil avec un chiffon humide ou une lingette nettoyante sans alcool. Après l'avoir nettoyé, laissez l'appareil sécher complètement avant de le ranger ou de commencer un autre traitement. Un appareil bien nettoyé ne devrait pas présenter de signes visibles de débris ou d'humidité. Remarque : l'appareil n'est pas hydrofuge. Nettoyez l'appareil uniquement à l'aide d'une étoffe humide ou d'une lingette nettoyante sans alcool. N'immergez pas l'appareil dans de l'eau et ne le nettoyez pas sous l'eau courante. Ne laissez pas l'appareil entrer en contact avec des solutions corrosives; celles-ci peuvent endommager l'apparence et le fonctionnement de l'appareil.
14. **NE PAS DÉSASSEMBLER.** Le désassemblage ou le réassemblage incorrect peut entraîner un risque d'électrocution, d'incendie ou d'exposition aux produits chimiques de la batterie. La garantie sera annulée si l'appareil, les batteries ou le chargeur sont désassemblés ou si des pièces ont été retirées.
15. **ENTREPOSAGE DE L'APPAREIL ET DU CÂBLE DE RECHARGE.** Entreposez dans un endroit frais et sec. Chargez uniquement l'appareil lorsque la température ambiante est comprise entre 40 °C/104 °F et 0 °C/32 °F. N'entreposez pas l'appareil ni le câble de charge lorsque les températures peuvent dépasser 40 °C/104 °F, comme à la lumière directe du soleil, dans un véhicule ou dans un bâtiment métallique pendant l'été. Recharge la batterie tous les 3 mois.

Déclarer les événements indésirables à la FDA

MedWatch est le programme de la Food and Drug Administration (FDA) qui permet de signaler les réactions graves, les problèmes de qualité des produits, les inéquivalences/échecs thérapeutiques et les erreurs d'utilisation des produits médicaux à usage humain, y compris les médicaments, les produits biologiques, les dispositifs médicaux, les suppléments alimentaires, les préparations pour nourrissons et les produits cosmétiques.

Si vous pensez que vous ou un membre de votre famille a subi une réaction grave à un produit médical, nous vous encourageons à remettre le formulaire de déclaration à votre médecin.

Votre professionnel de soins de santé peut vous fournir des renseignements cliniques basés sur votre dossier médical afin d'aider la FDA à évaluer votre déclaration. Toutefois, nous sommes conscients que, pour diverses raisons, il se peut que vous ne souhaitiez pas faire remplir le formulaire par votre professionnel de soins de santé, ou que ce dernier refuse de le faire.

Votre professionnel de soins de santé n'est pas obligé de signaler à la FDA. Le cas échéant, vous pouvez remplir vous-même le formulaire de déclaration en ligne.

La FDA accusera réception de votre déclaration. Les déclarations sont examinées par le personnel de la FDA. Nous ne communiquerons avec vous directement que si nous avons besoin de renseignements supplémentaires.

Présenter des déclarations d'événements indésirables à la FDA

Utilisez l'une des méthodes ci-dessous pour présenter des déclarations volontaires d'événements indésirables à la FDA :

1. Remplir un formulaire de déclaration en ligne à l'adresse suivante : www.accessdata.fda.gov/

[scripts/medwatch/index.cfm?action=reporting.home](http://scripts.medwatch/index.cfm?action=reporting.home)

2. Formulaire de déclaration du consommateur 3500B de la FDA. Suivez les directives indiquées sur le formulaire pour l'envoyer par télécopieur ou par courrier. Pour obtenir de l'aide pour remplir le formulaire, consultez MedWatchLearn. Le formulaire est disponible sur : www.fda.gov/downloads/aboutFDA/reportsmanualsforms/forms/ucm349464.pdf

3. Appelez la FDA au 1-800-FDA-1088 pour faire une déclaration par téléphone.

4. Formulaire de déclaration 3500 de la FDA couramment utilisé par les professionnels de la santé. Le formulaire est disponible sur : www.fda.gov/downloads/aboutFDA/reportmanualsforms/forms/ucm163919.pdf

Non.	Icône	Description	Emplacement de l'étiquette
1		Marque CE	Sur l'étiquette d'évaluation
2		Lisez le manuel d'utilisation avant de vous en servir.	Dans l'emballage
3		Collecte sélective des déchets d'équipements électriques et électroniques. Remarque : Pour de plus amples renseignements sur la disposition de l'équipement, de ses pièces et de ses accessoires, veuillez communiquer avec votre distributeur local.	Sur l'étiquette d'évaluation
4	IP 22	Classification IP : Le premier numéro 2 : Protégé contre l'accès aux parties dangereuses avec un doigt, et le doigt d'épreuve articulé de 12 mm Φ , 80 mm de longueur, doit avoir un espace suffisant par rapport aux parties dangereuses, et protégé contre les corps étrangers solides de 12,5 mm Φ et plus.	Sur l'étiquette d'évaluation
5		Marque RCM	Sur l'étiquette signalétique et l'emballage

Non.	Icône	Description	Emplacement de l'étiquette
6		Pièce d'application de type BF	Sur l'étiquette d'évaluation
7		Informations sur le fabricant	Sur l'étiquette d'évaluation
8		Marque UKCA pour le Royaume-Uni	Sur l'étiquette signalétique
9		Bluetooth	Sur l'emballage
10	IC	IC Canada	Sur l'étiquette d'évaluation
11		Identifiant unique des dispositifs (IUD)	Sur l'étiquette signalétique et l'emballage
12		Date de fabrication	Sur l'étiquette d'évaluation

Cet appareil est conforme à la partie 15 des règles de la FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) Cet appareil ne doit pas provoquer d'interférences préjudiciables, et (2) il doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences pouvant entraîner un mauvais fonctionnement.

Les changements et modifications apportés à cet appareil qui ne sont pas autorisés par la partie responsable de la conformité peuvent résilier le droit à l'utilisateur d'utiliser l'équipement.

Cet équipement a été testé et déclaré conforme aux limites imposées aux appareils numériques de la classe B, en vertu de la partie 15 des règles de la FCC. Les limites sont conçues pour assurer une protection suffisante contre les interférences nuisibles dans les installations résidentielles. Cet équipement génère, utilise et peut dégager de l'énergie de radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux directives du fabricant, provoquer des interférences préjudiciables aux communications radio. Il n'existe toutefois aucune garantie qu'un équipement particulier ne souffrira pas d'interférences.

Si cet équipement entraîne des interférences préjudiciables à la réception des émissions radio ou de télévision, identifiables en éteignant et en allumant l'appareil, il est recommandé que l'utilisateur tente de résoudre ce problème au moyen d'une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne réceptrice.
- Augmenter la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Connecter l'équipement à une prise sur un circuit différent de celui sur lequel est branché le récepteur.
- Obtenir de l'aide auprès du revendeur ou d'un technicien radio/TV expérimenté.

Médical EMC+sécurité

Exigence de CEI 60601-1 et CEI60601-11 (Avertissement)---Pour les appareils médicaux, s'applique aux É.-U., CA

Cet appareil est un équipement de classe III et de type BF. Il est conforme aux normes de sécurité électrique médicale (CEI 60601-1).

Cet appareil est également conforme à la norme CEM médicale (CEI 60601-1-2).

Il a été testé et déclaré conforme aux limites de compatibilité électromagnétique (CEM) pour les dispositifs médicaux selon la norme CEI 60601-1-2 : 2014. Les limites sont conçues pour assurer une protection suffisante contre les interférences nuisibles dans les installations médicales typiques.

1* MISE EN GARDE : L'utilisation de cet appareil à côté ou empilé avec d'autres appareils doit être évitée car elle pourrait entraîner un mauvais fonctionnement. Si une telle utilisation est nécessaire, cet équipement et les autres équipements doivent être observés pour vérifier qu'ils fonctionnent normalement.

2* MISE EN GARDE : L'utilisation d'accessoires, de transducteurs et de câbles autres que ceux spécifiés ou fournis par le fabricant peuvent entraîner une augmentation des émissions électromagnétiques ou une diminution de l'immunité électromagnétique de cet équipement et nuire à son bon fonctionnement.

3* MISE EN GARDE : L'équipement de communication RF portable (y compris les périphériques tels que les câbles et les antennes externes) ne doivent pas être utilisés à moins de 30 cm (12 pouces) de toute partie de l'ÉQUIPEMENT EM, y compris les câbles spécifiés par le fabricant. Autrement, une dégradation des performances de cet équipement pourrait en résulter.

Guide et déclaration du fabricant – émission électromagnétique – pour tous les ÉQUIPEMENTS ET SYSTÈMES

CONSEILS ET DÉCLARATION DU FABRICANT – CONSEILS POUR L'ÉMISSION ÉLECTROMAGNÉTIQUE

Le Theragun SENSE est conçu pour être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Le client ou l'utilisateur du Theragun SENSE doit s'assurer qu'il est utilisé dans un tel environnement.		
TEST D'ÉMISSION	CONFORMITÉ	ENVIRONNEMENT ÉLECTROMAGNÉTIQUE - CONSEILS
Émissions RF CISPR 11	Groupe 1	Le Theragun SENSE utilise l'énergie RF exclusivement pour sa fonction interne. Par conséquent, ses émissions RF sont très faibles et ne devraient pas causer d'interférences avec les appareils électroniques situés à proximité.
Émissions RF CISPR 11	Classe B	
Émissions harmoniques CEI 61000-3-2	Classe A	
Fonction de tension / émissions de scintillement IEC 61000-3-3	Conforme	

Conseils et déclaration du fabricant – Immunité électromagnétique

Le Theragun SENSE est conçu pour être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Le client ou l'utilisateur du Theragun SENSE doit s'assurer qu'il est utilisé dans un tel environnement.			
TEST D'IMMUNITÉ	NIVEAU COMPOSITE CEI 60601	NIVEAU DE CONFORMITÉ	ENVIRONNEMENT ÉLECTROMAGNÉTIQUE - CONSEILS
Décharge électrostatique (DES) IEC 61000-4-2	± 8 kV contact ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV air	± 8 kV contact ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV air	Les sols devraient être en bois, en béton ou en carreaux de céramique. Si les sols sont recouverts d'un matériau synthétique, l'humidité relative doit être d'au moins 30 %.
Transitoire / décharge électrostatique IEC 61000-4-4	±2kV pour les lignes d'alimentation électrique ±1 kV pour les lignes d'entrée/ de sortie	±2kV pour les lignes d'alimentation électrique	La qualité de l'alimentation secteur doit être similaire à celle d'un environnement commercial ou foyer typique.
Surtension IEC 61000-4-5	± 1 kV mode différentiel ± 2 kV mode commun	± 1 kV mode différentiel	La qualité de l'alimentation secteur doit être similaire à celle d'un environnement commercial ou foyer typique.
Creux de tension, courtes interruptions et variations de tension sur les lignes d'entrée d'alimentation électrique IEC 61000-4-11	0 % UT; 0,5 cycle g) À 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° et 315° 0 % UT; 1 cycle et 70 % UT; 25/30 cycles monophasé : à 0° 0 % UT; cycle 250/300	45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° et 315° 0 % UT; 1 cycle et 70 % UT; 25/30 cycles monophasé : à 0° 0 % UT; cycle 250/300	La qualité de l'alimentation secteur doit être similaire à celle d'un environnement commercial ou domestique typique. Si l'utilisateur du Theragun SENSE doit continuer à le faire fonctionner pendant les interruptions du réseau électrique, il est recommandé d'alimenter le Theragun SENSE à partir d'une alimentation sans interruption ou d'une batterie.
Fréquence d'alimentation (champ magnétique 50/60 Hz) IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Les champs magnétiques à haute fréquence doivent être à des niveaux typiques d'un emplacement dans un environnement commercial ou foyer typique.
Remarque U _i est la tension du secteur CA avant l'application du niveau composite.			

Le **Theragun SENSE** est conçu pour être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous. Le client ou l'utilisateur du **Theragun SENSE** doit s'assurer qu'il est utilisé dans un tel environnement.

TEST D'IMMUNITÉ	NIVEAU COMPOSITE CEI 60601	NIVEAU DE CONFORMITÉ	ENVIRONNEMENT ÉLECTROMAGNÉTIQUE - CONSEILS
RF conduite IEC 61000-4-6	3 Vrms 150kHz à 80MHz 6 V dans les ISM et les bandes de radio entre 0,15 MHz et 80 MHz	3 Vrms 150kHz à 80MHz 6 V dans les ISM et les bandes de radio entre 0,15 MHz et 80 MHz	Les équipements de communication RF portables et mobiles ne doivent pas être utilisés à une distance plus proche de toute partie du Theragun SENSE , y compris les câbles, que la distance de sécurité recommandée calculée à partir de l'équation applicable à la fréquence de l'émetteur. Distance de sécurité recommandée : $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[\frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P}$ $d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$ 80 MHz à 800 MHz 800 MHz à 2,7 GHz où p est la puissance de sortie maximale de l'émetteur en watts (W) selon au fabricant de l'émetteur et d est la distance de séparation recommandée en mètres (m). ^a Les intensités de champ des émetteurs RF fixes, déterminées par une étude électromagnétique du site, ^a doivent être inférieures au niveau de conformité dans chaque plage de fréquences. ^b Des interférences peuvent se produire à proximité d'équipements marqués par le symbole suivant : REMARQUE 1 Pour 80 MHz et 800 MHz, la plage de fréquence la plus élevée s'applique. REMARQUE 2 : Ces directives ne s'appliquent peut-être pas à toutes les situations. Électromagnétique est influencée par l'absorption et la réflexion des structures, des objets et des personnes. 
RF rayonné IEC 61000-4-3	10 V/m 80 MHz à 2,5 GHz Spécifications de test pour l'IMMUNITÉ DES PORTS D'ENCEINTE à l'égard des équipements de communication sans fil RF (voir tableau 9 de la IEC 60601-1-2:2014).	10 V/m 80 MHz à 2,5 GHz Spécifications de test pour l'IMMUNITÉ DES PORTS D'ENCEINTE à l'égard des équipements de communication sans fil RF (voir tableau 9 de la IEC 60601-1-2:2014).	

a Les bandes ISM (industrielles, scientifiques et médicales) comprises entre 150 kHz et 80 MHz sont les suivantes : 6,765 MHz à 6,795 MHz; 13,553 MHz à 13,567 MHz; 26,957 MHz à 27,283 MHz; et 40,66 MHz à 40,70 MHz. Les bandes radio comprises entre 0,15 MHz et 80 MHz sont les suivantes : 1,8 MHz à 2,0 MHz, 3,5 MHz à 4,0 MHz, 5,3 MHz à 5,4 MHz, 7 MHz à 7,3 MHz, 10,1 MHz à 10,15 MHz, 14 MHz à 14,2 MHz, 18,07 MHz à 18,17 MHz, 21,0 MHz à 21,4 MHz, 24,89 MHz à 24,99 MHz, 28,0 MHz à 29,7 MHz et 50,0 MHz à 54,0 MHz.

Les intensités de champ des émetteurs fixes, comme les stations de base des radiotéléphones (cellulaires/sans fil) et les installations radios mobiles, les radioamateurs, les émissions de radio AM et FM et les émissions de télévision ne peuvent pas être prédites théoriquement avec précision. Pour évaluer l'environnement électromagnétique lié aux émetteurs RF fixes, une étude électromagnétique du site doit être réalisée. Si l'intensité de champ mesurée à l'endroit où le Theragun SENSE est utilisé dépasse le niveau de conformité RF applicable ci-dessus, le Theragun SENSE doit être observé pour vérifier son fonctionnement normal. Si des performances anormales sont observées, des mesures supplémentaires peuvent être nécessaires, comme réorienter ou déplacer le Theragun SENSE.

c Dans la gamme de fréquences de 150 kHz à 80 MHz, les intensités de champ devraient être inférieures à 3 V/m.

Distances de sécurité recommandées entre les appareils de communication RF portables et mobiles et l'ÉQUIPEMENT ou le SYSTÈME - pour ÉQUIPEMENT et SYSTÈMES

Distances de sécurité recommandées entre les appareils de communication RF portables et mobiles et le **Theragun SENSE**

Le Theragun SENSE est destiné à être utilisé dans un environnement électromagnétique où les perturbations RF rayonnées sont contrôlées. Le client ou l'utilisateur du Theragun SENSE peut aider à prévenir les interférences électromagnétiques en maintenant une distance de sécurité minimale entre les équipements de communication RF portables et mobiles (émetteurs) et le Theragun SENSE, comme recommandé ci-dessous, en fonction de la puissance de sortie maximale de l'équipement de communication

Puissance de sortie maximale de l'émetteur W	Distance de sécurité en fonction de la fréquence de l'émetteur M			
	150 kHz à 80 MHz en dehors d'ISM et de bandes de radio $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	150 kHz à 80 MHz dans les ISM et les bandes de radio $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	80 MHz à 800 MHz $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	80 MHz à 800 MHz $d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0,01	0,12	0,20	0,035	0,07
0,1	0,38	0,63	0,11	0,22
1	1,2	2,00	0,35	0,70
10	3,8	6,32	1,10	2,21
100	12	20,00	35	70

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

REMARQUE 1 : Pour 80 MHz et 800 MHz, la distance de sécurité correspondant à la plage de fréquence la plus élevée s'applique.

REMARQUE 2 Ces directives ne s'appliquent peut-être pas à toutes les situations. La propagation électromagnétique est influencée par l'absorption et la réflexion des structures, des objets et des personnes.

Conoce tus accesorios



Amortiguador:
úsalo en los músculos sensibles o doloridos para reducir dolores y molestias



Bola estándar:
úsala por todo el cuerpo para aliviar el dolor y activar grupos musculares pequeños y grandes

Guía de inicio rápido

1. Mantén presionado el botón central para encender el dispositivo.
2. Selecciona “Inicio rápido” o alterna entre las rutinas preestablecidas utilizando los botones arriba y abajo. Presiona el botón central para seleccionar.
3. A medida que uses el dispositivo, la pantalla LCD mostrará la presión que se está aplicando.
4. Ajusta la velocidad alternando entre cinco opciones con los botones de arriba/abajo.
5. Mantén presionado el botón central para apagar el dispositivo.
6. Presiona rápidamente el botón central tres veces para activar/desactivar el bloqueo de viaje.



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



Aprovecha al máximo tus tratamientos con la aplicación de Therabody.

Coach by Therabody ofrece recomendaciones personalizadas de recuperación basadas en tus metas y datos de actividad. Con rutinas diseñadas por expertos, sabrás exactamente cuándo y cómo usar tu Theragun para recuperarte más rápido y sentirte mejor, eliminando las conjeturas.

1. Descripción general del producto

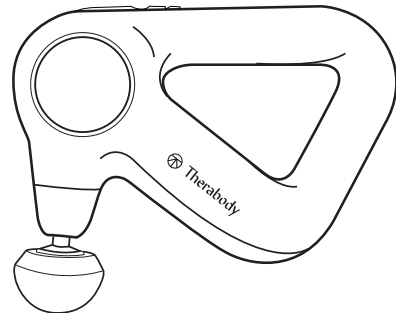
ES
MX

Theragun Sense

Theragun Sense (2ª generación) es el único Theragun diseñado específicamente para aliviar el estrés, ahora más intuitivo con rutinas guiadas integradas y retroalimentación de presión en tiempo real. La pantalla LCD mejorada muestra cuánta presión estás aplicando e incluye 4 rutinas precargadas, con la opción de intercambiar hasta 5 de tus favoritas desde la app de Therabody. Con 5 velocidades, 2 accesorios diseñados científicamente y una duración de batería de 2 horas, Theragun Sense es liviano, silencioso y fácil de usar, diseñado para integrarse sin esfuerzo en tu rutina diaria.

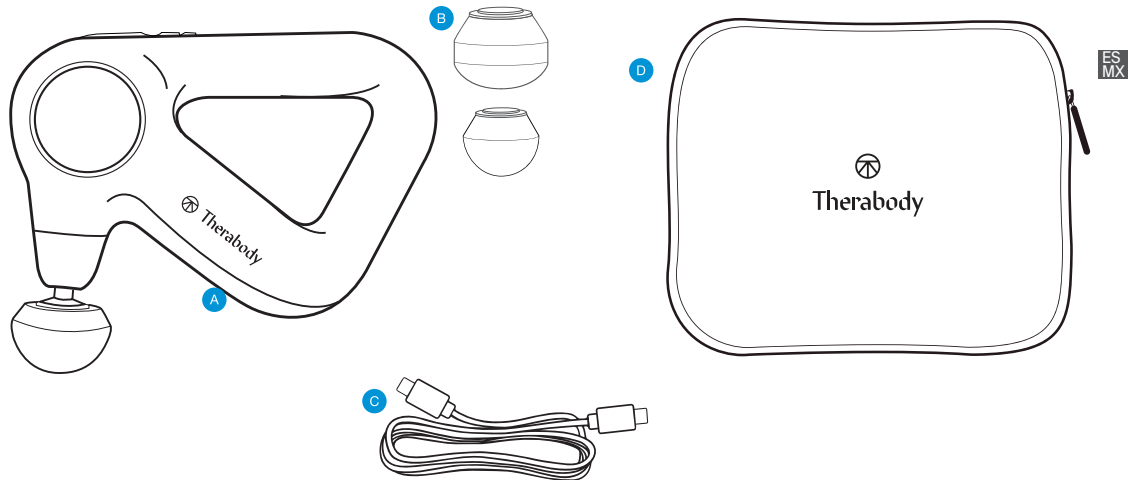
Uso previsto

Theragun Sense ofrece una terapia de percusión de 12 mm científicamente comprobada para aliviar los dolores y molestias diarios y fomentar la relajación muscular.



1. Qué hay en la caja

- A Dispositivo Theragun Sense
- B Dos accesorios (amortiguador y bola estándar)
- C Cable de carga USB-C
- D Bolsa de viaje



3. Descargar la aplicación de Therabody

ES
MX

Con conectividad Bluetooth a la aplicación Therabody, conecta tu dispositivo para acceder a niveles de velocidad adicionales, ajustar configuraciones, rastrear la presión aplicada, monitorear la vida de la batería y seguir rutinas guiadas paso a paso que te ayudarán a sacar el máximo provecho de cada tratamiento.

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

Usando la aplicación Therabody, puedes acceder a contenido educativo basado en tus objetivos, actividades e inquietudes de bienestar únicos y aprender cómo sacar el máximo provecho de tu dispositivo. Personaliza tu experiencia descargando rutinas guiadas directamente a tu dispositivo para un acceso rápido y móvil.

Si actualmente tienes la aplicación de Therabody, continúa con el paso 3.

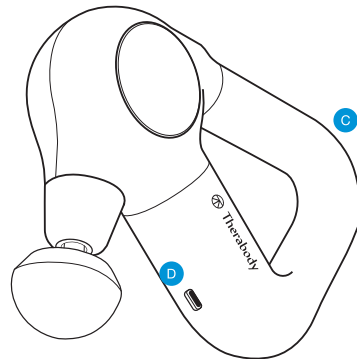
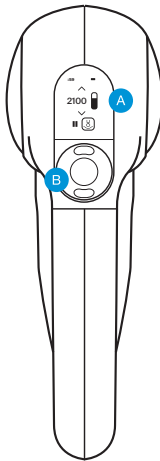
1. Descarga la aplicación Therabody desde la App Store o Play Store.
2. Sigue las instrucciones de la aplicación para crear una nueva cuenta y verifica tu correo electrónico.
3. Una vez que inicies sesión, sigue los pasos de incorporación para conectar tu dispositivo a la aplicación. Asegúrate de que la configuración de Bluetooth de tu teléfono esté habilitada.
4. Selecciona “Theragun Sense” como tu dispositivo Therabody cuando se te indique.
5. Mantén pulsado el botón de encendido del dispositivo para encenderlo. El dispositivo debe estar encendido para localizar y emparejarse con la aplicación.
6. Selecciona “Theragun Sense” para confirmar la conexión del dispositivo y de la aplicación.
7. Una vez conectado, puedes personalizar tus tratamientos según tus preferencias. Explora la biblioteca de rutinas guiadas para aliviar el dolor y el estrés que te muestran exactamente qué músculo tratar y qué accesorio usar.



Escanea el código
QR para comenzar.

4. Conoce tu dispositivo

- A Pantalla LCD de alta resolución
- B Botonera
- C Mango multiagarre triangular patentado
- D Puerto USB-C
- E Accesorios de percusión intercambiables



5. Uso de tu dispositivo

1. **Levanta y sostén el dispositivo.** Desliza la mano en el mango triangular Theragun con diseño ergonómico. Nuestro diseño patentado de mango multiagarre triangular Theragun es de tres lados, por lo que puedes sostener el dispositivo desde cualquier lado de varias maneras, haciendo que sea más fácil que nunca tratar áreas difíciles de alcanzar, como tu espalda sin tensión en tus manos, muñecas y antebrazos.
2. **Enciende tu dispositivo.** Para encender tu dispositivo, mantén presionado firmemente el botón central del dispositivo. La pantalla LCD del dispositivo se iluminará cuando el dispositivo esté encendido.
3. **Selecciona un tratamiento.** Selecciona “Inicio rápido” para comenzar a usar el dispositivo sin una rutina guiada, o alterna entre rutinas de tratamiento guiado preestablecidas usando los botones arriba y abajo y presiona el botón central para seleccionar una rutina de tratamiento. Sigue el tratamiento preestablecido mientras el dispositivo te guía para moverte entre grupos musculares. El tratamiento utilizado durante tu última sesión será el tratamiento predeterminado para tu próxima sesión.
4. **Cambia las rutinas integradas.** A través de la aplicación Therabody, descarga rutinas guiadas a tu dispositivo para seguirlas fácilmente. Cambia las rutinas según tus necesidades únicas.
5. **Elige tu velocidad de tratamiento.** Una vez que hayas seleccionado el tratamiento deseado, alterna entre las cinco opciones de velocidad presionando los botones de arriba y abajo para aumentar o disminuir la velocidad del tratamiento, respectivamente.
6. **Usa el dispositivo.** Mueve el dispositivo sobre las áreas que necesitan tratamiento, aplicando gradualmente una presión de ligera a moderada según sea necesario. La presión aparecerá momentáneamente en la

pantalla LCD cuando se aplique presión desde el dispositivo a tu cuerpo: una barra indica presión ligera y tres barras indican presión profunda. No empieces aplicando presión directamente sobre un área de molestia. En su lugar, trabaja lentamente alrededor del área para reducir la tensión.

7. **Modifica tu tratamiento.** Pulsa el botón central para pausar tu tratamiento. Puedes omitir un paso del tratamiento seleccionando la opción omitir, salir del tratamiento seleccionando la opción salir [X] o reanudar el tratamiento pulsando brevemente el botón central.
8. **Apaga el dispositivo.** Para apagar el dispositivo, mantén presionado firmemente el botón central. El dispositivo se apagará automáticamente si no se detecta uso en la pantalla de inicio durante 3 minutos o más, si el dispositivo está en pausa durante 10 minutos o más, o si el tratamiento de percusión continuo dura 15 minutos o más.
9. **Bloquea el dispositivo.** Cuando no esté en uso o durante el transporte, bloquea el dispositivo para evitar que se encienda accidentalmente. Presiona rápidamente el botón central tres veces para iniciar la función de bloqueo. Presiona rápidamente el botón tres veces de nuevo para desbloquear.

Apagado automático

El dispositivo se apagará automáticamente si está encendido pero la terapia de percusión está desactivada después de 10 minutos cuando esté conectado a la app de Therabody o después de 3 minutos cuando no esté conectado a la app de Therabody.

6. Accesorios

El dispositivo tiene dos accesorios de alta calidad, diseñados científicamente para tener un tratamiento personalizado. Estos accesorios son cómodos e higiénicos, y no absorben sudor, lociones ni aceites.

ES
MX

Accesorio		Grupo muscular	Uso previsto
	Amortiguador	Para músculos sensibles o tiernos	Úsalo en músculos sensibles o delicados para reducir dolores y molestias leves. Experimenta un alivio cómodo con el accesorio Dampener. Con espuma de menor densidad y una base ancha que maximiza el contacto con el cuerpo, este accesorio brinda un tratamiento calmante y de bajo impacto para reducir eficazmente los dolores y molestias y hacerte sentir lo mejor posible.
	Bola estándar	Para grupos musculares pequeños y grandes	Úsalo en todo el cuerpo para aliviar el dolor y activar grupos musculares pequeños y grandes. Este accesorio ofrece un tratamiento de terapia de percusión más específico con una superficie firme y más pequeña y un nivel de impacto medio. Perfecta para una reactivación rápida y aliviar el dolor, la Bola estándar es tu opción durante un entrenamiento, brindando un alivio efectivo mientras te mantienes en movimiento.

Cómo conectar y quitar los accesorios

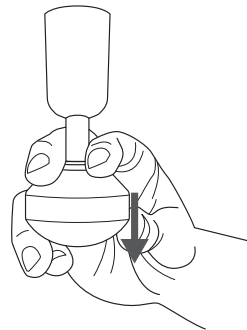
ES
MX

1. Asegúrese de que el dispositivo está apagado antes de conectar o retirar cualquier accesorio.
2. Alinee el accesorio con la punta del brazo y empuje para conectarlo.
3. Para retirar el accesorio, sujete el agarre triangular con una mano y el accesorio con la otra. Coloque un dedo en cada lado del conector de plástico y retire firmemente el accesorio.

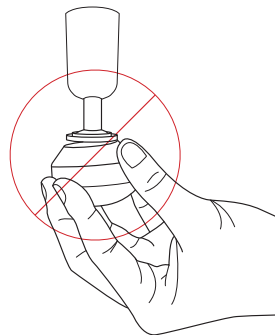
Advertencia: no coloque el dedo entre el accesorio y el extremo del brazo, ya que esto puede causar pellizcos o lesiones.

**Los accesorios se pueden usar en otros modelos de dispositivos Theragun, incluidos los dispositivos Theragun Prime, Elite, Relief, Sense y Mini.*

Se recomienda que cambies los accesorios si empiezas a notar signos de desgaste. Visita therabody.com para comprar todos los accesorios de Theragun.



✓
Correcto



✗
Incorrecto

7. Cuidado, limpieza y carga

Mantenimiento del dispositivo

Las siguientes instrucciones de mantenimiento son importantes para garantizar que su dispositivo siga funcionando como para lo que se diseñó. No seguir estas instrucciones puede hacer que su dispositivo deje de funcionar.

Limpieza de tu dispositivo

1. El dispositivo NO es resistente al agua ni se puede lavar a máquina. No permita que ningún líquido o agua entre al dispositivo o puerto de carga.
2. Asegúrese de que el dispositivo esté apagado antes de limpiarlo.
3. Limpie la superficie del dispositivo con una toallita desinfectante para eliminar cualquier residuo.
4. Una vez que el dispositivo no tenga residuos, use una toallita desinfectante limpia para limpiar a fondo la superficie del dispositivo y los accesorios, frotando con movimientos circulares.

Nota: Este dispositivo no es resistente al agua. Limpia el dispositivo solo con un paño húmedo o una toallita limpiadora sin alcohol. No sumerjas tu dispositivo en agua ni lo limpies con agua corriente. No permitas que el dispositivo entre en contacto con soluciones corrosivas, que pueden dañar su apariencia y funcionamiento.

Carga tu dispositivo

ES
MX

El nivel de batería del dispositivo se muestra continuamente en la pantalla LCD en la esquina superior derecha cuando el dispositivo está encendido.

1. Apaga el dispositivo antes de cargarlo. El dispositivo no se encenderá mientras se está cargando.
2. Conecta un extremo del cable de carga a tu puerto de carga USB-C del dispositivo. Conecta el otro extremo del cable de carga a un adaptador de corriente.
3. El porcentaje de batería se mostrará en la pantalla LCD mientras se carga.
4. El icono de la batería se pondrá verde sólido y mostrará un nivel de carga del 100% una vez que se complete la carga.
5. Desconecta el cable USB-C del dispositivo cuando se complete la carga.

La duración de la batería del dispositivo es de hasta 120 minutos, dependiendo de la configuración de tratamiento utilizada.

Este dispositivo no incluye un adaptador de corriente. Usa el cable de carga con un adaptador de corriente USB-C de al menos 5 W y un voltaje recomendado de 5-15 V.

Asegúrate de que sea de un fabricante certificado y que no haya sufrido ningún daño estructural. No intentes utilizar el dispositivo mientras se está cargando.

Guarda y transporta tu dispositivo

Guarda y transporta el aparato en la bolsa de viaje. Guarda el dispositivo en un lugar fresco y seco (Temperatura: 0 °C/32 °F - 40 °C/104 °F Humedad relativa: <85% RH). No guardes el dispositivo donde las temperaturas puedan superar los 40 °C/104 °F, como a la luz directa del sol o en un vehículo. Recarga la batería cada 3 meses.

8. Guía de solución de problemas

ESCENARIO	Se muestra un código de error	Posible causa	POSIBLES SOLUCIONES
El motor deja de funcionar	El tratamiento o el motor se detiene La advertencia de sobrecalentamiento 1001 aparece en la pantalla y luego se apaga	La batería se sobrecalienta La temperatura de la batería supera los 65° mientras está en uso La temperatura de la batería excede los 55° mientras se carga	Asegúrate de que el dispositivo esté apagado, retíralo del cargador y deja que el dispositivo descanse durante 60 minutos
	El tratamiento o el motor se detiene Aparece en pantalla la advertencia de sobrecalentamiento 1002 y luego regresa a Inicio rápido	El motor se sobrecalienta La temperatura del motor excede los 100°. El motor no puede arrancar si la temperatura es mayor a 90°.	Asegúrate de que el dispositivo esté apagado, retíralo del cargador y déjalo reposar durante 60 minutos
No se puede cargar el dispositivo	N/A	El cable del adaptador de corriente no está bien conectado a la toma del adaptador de la consola	Verifica que el cable del adaptador de corriente esté bien conectado a la toma del adaptador de la consola y que el adaptador de corriente esté conectado a la toma de corriente de 100 a 240 voltios. Si esto no funciona, ponte en contacto con Therabody para obtener más ayuda. Visita https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html para conocer los métodos de contacto disponibles.
		La toma de corriente conectada está fuera del rango de 100 a 240 voltios	

ESCENARIO	Se muestra un código de error	Posible causa	POSIBLES SOLUCIONES
El dispositivo se carga muy lento	Carga lenta o carga incompleta	Puede haber un problema con el adaptador o la potencia del adaptador es demasiado baja	Asegúrate de utilizar el cable USB-C a USB-C suministrado o uno de un fabricante certificado.
			Si el problema persiste, ponte en contacto con Therabody para obtener más ayuda. Visita https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html para conocer los métodos de contacto disponibles.
Ruido mecánico	Hay un ruido de traqueteo cuando se enciende el dispositivo	Fallo interno	Comunícate con Therabody para obtener más ayuda. Visita https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.htm para conocer los métodos de contacto disponibles.
Problema de conectividad Bluetooth	No se puede conectar a la aplicación, o el dispositivo no funciona correctamente una vez conectado	El firmware no está actualizado a la última versión	Actualiza el firmware del dispositivo e intenta volver a conectarte al Bluetooth.
		La versión o el sistema del teléfono no pueden admitir la conectividad	Actualiza tu teléfono a la última versión. Si esto no funciona, intenta instalar la aplicación en otro dispositivo.

Advertencias y guía (Precauciones y contraindicaciones)

Información general

Los productos Therabody están diseñados para liberar la capacidad natural de tu cuerpo para alcanzar la salud y el bienestar. A través de la ciencia y la tecnología, el portafolio de productos Therabody te permite acceder a los beneficios terapéuticos de diferentes fenómenos naturales para satisfacer tus necesidades y preferencias. Habrá ocasiones en las que sea aconsejable modificar el modo en que utilizas los dispositivos (precauciones) o en las que no sea adecuado que utilices ciertos dispositivos (contraindicaciones). Lee la siguiente información de seguridad del dispositivo en su totalidad antes de usarlo.

Información de seguridad importante

Uso general del dispositivo

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

Este dispositivo está diseñado para que lo utilicen personas con buena salud. Este dispositivo está contraindicado y no debe utilizarlo personas con antecedentes de epilepsia,

convulsiones o cardiopatía.

El dispositivo no se recomienda para personas con un dispositivo electrónico implantado (como un marcapasos), arritmia cardíaca, tumores o episodios agudos de enfermedades inflamatorias. El dispositivo no se recomienda para quienes tienen arteriosclerosis, trombosis o implantes en la región del cuerpo que se está tratando.

Consulta a tu médico antes de utilizar el dispositivo si estás embarazada o en período de lactancia. **Deja de usar el dispositivo inmediatamente ante el primer signo de malestar.** Si tienes alguna consideración médica, consulta con tu médico antes de utilizar el dispositivo.

Seguridad, precauciones y contraindicaciones

Terapias específicas

Estas recomendaciones se derivan de la consulta con expertos médicos e investigaciones publicadas sobre precauciones y contraindicaciones a partir de la fecha de impresión. Para obtener información actualizada, visítanos en línea en <https://www.therabody.com/us/en-us/precautions-and-contraindications.html>.

Precauciones:

ES
MX

En estas circunstancias, se requiere el debido cuidado y es posible que deba modificarse el uso de los dispositivos. Consulte con un profesional médico si actualmente tiene o sospecha que puede tener alguna de las siguientes afecciones o si tiene alguna pregunta.

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

Contraindicaciones:

Las siguientes son circunstancias en las que los riesgos potenciales pueden superar a los beneficios. Consulte a un profesional médico antes de su uso.

- Erupción cutánea, heridas abiertas, ampollas, inflamación local de tejidos, hematomas o tumores
- Trombosis venosa profunda, osteomielitis
- Fractura ósea o miositis osificante
- Hipertensión (no controlada)
- Enfermedad cardíaca, hepática o renal aguda o grave
- Afecciones neurológicas que provocan pérdida o alteración de la sensibilidad
- Aplicación directa en la cara, la garganta o los genitales
- Trastornos hemorrágicos
- Cirugía o lesión reciente
- Trastornos del tejido conectivo
- Insuficiencia o enfermedad vascular periférica
- Medicamentos que diluyen la sangre o alteran las sensaciones
- Presión directa sobre un sitio quirúrgico o implante
- Presión directa sobre los ojos o la garganta
- Molestias extremas o dolor que sienta el cliente
- Escoliosis o deformidad espinal grave
- Marcapasos, DCI o antecedentes de embolia
- Alergia al material del dispositivo (TPU, PC+ABS, aluminio, plástico, PA6, espuma de PU y

pintura)

Garantía limitada

Para obtener información completa sobre la garantía, visita www.therabody.com/warranty. Los clientes que necesiten soporte sobre el producto deben visitar <https://www.therabody.com/us/en-us/support/support.html> para conocer los métodos de contacto disponibles.

Dispositivo médico de clase 1 registrado ante la FDA
Garantía limitada solo con la compra a un minorista autorizado

© 2025 Therabody, Inc. Todos los derechos reservados.
Patentes en www.therabody.com/patents

Fabricado para y distribuido por:
Therabody, Inc.
1640 S Sepulveda
Suite 300
Los Angeles, CA 90025, EE. UU.

Información de la batería del dispositivo - UE
El peso: 0.35 libras, 160 g
La capacidad: 2500 mAh

La química: batería de iones de litio

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

ADVERTENCIAS SOBRE LA UNIDAD

LEE TODAS LAS INSTRUCCIONES Y MARCAS DE PRECAUCIÓN EN ESTE MANUAL, EN EL CARGADOR Y EN EL DISPOSITIVO ANTES DE USAR O CARGAR EL DISPOSITIVO Y SUS ACCESORIOS.

Al usar el dispositivo, siempre se deben respetar las siguientes precauciones:

1. UTILICE SOLO COMO SE INDICA EN LAS INSTRUCCIONES. Utiliza solo los accesorios y las piezas de repuesto que recomienda Therabody. Este dispositivo no está diseñado para diagnosticar, mitigar o tratar enfermedades. El dispositivo es una herramienta mecánica avanzada con componentes eléctricos. Si el dispositivo y sus accesorios no se utilizan o no se mantienen correctamente, existe riesgo de incendio, descarga eléctrica o lesiones. La falta de uso y mantenimiento del dispositivo y los accesorios correspondientes de acuerdo con las instrucciones descritas en este manual anulará la garantía y puede provocar daños o lesiones físicas en el producto. El dispositivo está diseñado para uso comercial y doméstico.
2. NO APTO PARA NIÑOS. El dispositivo no está diseñado para que lo utilicen niños pequeños o personas con capacidades físicas, sensoriales o de razonamiento reducidas o con falta de experiencia y conocimiento, a menos que reciban supervisión o instruc-

ciones sobre el uso del dispositivo por parte de una persona responsable de su seguridad. El dispositivo no es un juguete. No juegues, ni dobles ni jales los componentes eléctricos. Los niños no deben jugar con el dispositivo o los accesorios. Un adulto debe supervisar a los menores de 18 años que utilicen el dispositivo.

3. **CARGA.** Si tu dispositivo no se enciende o el indicador de batería muestra un nivel bajo de batería, cárgalo antes del primer uso. Carga la batería con el cable USB-C (incluido). Cuando uses el cable de carga (incluido), asegúrate de que su conector USB-C esté completamente insertado en un adaptador de corriente compatible antes de enchufar el adaptador a una toma de corriente. También puedes cargar la batería con cables de terceros que cumplan con USB-C y con las regulaciones nacionales aplicables y los estándares de seguridad internacionales y regionales. Es posible que otros adaptadores no cumplan con los estándares de seguridad aplicables, y cargar con dichos adaptadores podría representar un riesgo de muerte o lesiones. No fuerces el cable a su lugar. Carga completamente el dispositivo al menos una vez cada seis meses para evitar que el dispositivo y la batería se dañen. Desconecta el adaptador de corriente y el cable de carga cuando no esté en uso.
4. **NO SOBRECARGUES.** No dejes el dispositivo conectado al adaptador de corriente durante más de una hora después de que la batería se haya cargado por completo. La batería incluye un sistema de protección para evitar el riesgo de sobrecarga. Sin embargo, la sobrecarga puede reducir su vida útil con el tiempo.
5. **UBICACIONES DE CARGA.** Asegúrate de que la luz LED indicadora de estado de la batería esté apagada antes de cargarlo. Inserta el cable USB-C en el puerto (detrás del botón de encendido) para cargar el dispositivo. No utilices el dispositivo mientras se está cargando. Evita el contacto con la piel cuando el USB-C esté conectado a una fuente de alimentación, ya que puede causarte molestias o lesiones. No duermas ni te sientes en el

conector USB-C. El dispositivo debe cargarse en interiores, en un lugar bien ventilado y seco. No cargues el dispositivo en exteriores, en un baño o a menos de 10 pies (3.1 metros) de una bañera o piscina. No utilices el dispositivo ni el cargador en superficies húmedas y no expongas el cargador a la humedad, la lluvia o la nieve. No utilices el dispositivo o su cargador compatible en presencia de atmósferas explosivas (humos gaseosos, polvo, granos, polvos metálicos o materiales inflamables). Pueden generarse chispas que podrían provocar un incendio.

6. **DESENCHUFA EL CARGADOR.** Tira del enchufe, no del cable, para reducir el riesgo de dañar el enchufe eléctrico y el cable. Nunca sujetes el cargador por su cable. Mantén el cable alejado del calor, el aceite y las orillas filosas. No estires el cable del cargador ni lo pongas tenso. No manipules el cargador, los terminales o el dispositivo con las manos mojadas. Siempre desenchufa este aparato de la toma de corriente inmediatamente después de usarlo y antes de limpiarlo. Guarda el cable para asegurarte de que no lo pises, tropieces con él ni lo sometas a daños o tensión de ninguna forma. No uses un adaptador de corriente o un cable de carga que haya recibido un golpe fuerte, se haya caído, lo hayas aplastado o se haya dañado de alguna manera. Para almacenamiento a largo plazo, guárdalo con una batería completamente cargada.
7. **NO APLASTES, SUELTES NI DAÑES EL DISPOSITIVO NI EL CARGADOR.** No uses un adaptador de corriente o un cable de carga que haya recibido un golpe fuerte, se te haya caído, lo hayas aplastado o se haya dañado de alguna manera. No perfores ni dañes el dispositivo. Perforar el dispositivo puede provocar un funcionamiento incorrecto.
8. **CUIDADO DEL ADAPTADOR DE CORRIENTE Y DEL CABLE DE CARGA.** Desconecta el adaptador de corriente y el cable de carga cuando no los uses. Jala del enchufe, no del cable, para reducir el riesgo de daños al enchufe eléctrico y al cable. Guarda el cable

para asegurarte de que no lo pises, tropieces con él ni lo sometas a daños o tensión de ninguna forma. Mantén el cable alejado de superficies calientes, aceite y bordes afilados. Nunca utilices este dispositivo si tiene un cable o enchufe dañado, si no funciona correctamente, si se te ha caído o dañado, o si se ha caído al agua. No estires ni tenses el cable del cargador. No manipules el cable con las manos mojadas. Para almacenamiento a largo plazo, guárdala con una batería completamente cargada. Therabody no se hace responsable de los daños que puedan ocurrir por el uso de cargadores de terceros.

9. **USO.** Suspende el uso del dispositivo si sientes un dolor intenso. Asegúrate de que el LED de estado de la batería esté APAGADO cuando el dispositivo no esté en uso. Durante su uso, sostén el dispositivo únicamente con las manos.
10. **NO UTILIZAR DEBAJO DE UNA MANTA O ALMOHADA.** Se puede producir calor excesivo y provocar un incendio, una descarga eléctrica o lesiones.
11. **SERVICIO.** Si el aparato no funciona correctamente, recibió un golpe fuerte o se cayó, se dañó, se dejó a la intemperie o se sumergió en agua, no lo utilice. No intente reparar ni desarmar el dispositivo, ya que esto podría provocar una descarga eléctrica o un incendio.
12. **CUIDADO DEL DISPOSITIVO.** Maneja el dispositivo con cuidado. El dispositivo contiene componentes electrónicos que pueden dañarse si se te caen, se queman, se perforan o se aplastan. No desmontes el dispositivo ni intentes repararlo tú mismo. Desmontar el dispositivo puede dañarlo, provocar la pérdida de resistencia al agua y causarte lesiones. Si el dispositivo está dañado o si se produce un mal funcionamiento, comunícate con el servicio de atención al cliente de Therabody. No uses un dispositivo dañado, por ejemplo, con una entrada visible de agua, ya que esto podría causar lesiones. Evita la exposición intensa al polvo o la arena.

13. **INSTRUCCIONES DE LIMPIEZA.** Inspecciona visualmente el dispositivo para detectar cualquier signo evidente de acumulación de residuos. Limpia tu dispositivo con un paño húmedo o una toallita limpiadora sin alcohol. Después de limpiarlo, deja que se seque completamente antes de guardarlo o comenzar otro tratamiento. Un dispositivo correctamente limpio no debe tener señales visibles de suciedad o humedad. Nota: Este producto no es resistente al agua. Limpia el dispositivo solo con un paño húmedo o una toallita limpiadora sin alcohol. No sumerjas tu dispositivo en agua ni lo limpies con agua corriente. No permitas que el dispositivo entre en contacto con soluciones corrosivas, que pueden dañar tu apariencia y funcionamiento.

14. **NO DESARMAR.** El desmontaje o el reensamblaje incorrecto pueden suponer un riesgo de descarga eléctrica, incendio o exposición a las sustancias químicas de la batería. La garantía no será válida si el dispositivo, las baterías o el cargador se desmontan o si retiraste alguna pieza.

15. **ALMACENAMIENTO DEL DISPOSITIVO Y DEL CABLE DE CARGA.** Guarda en un lugar fresco y seco. Carga el dispositivo únicamente cuando la temperatura ambiente esté entre 40 °C/104 °F y 0 °C/32 °F. No guardes el dispositivo ni el cable de carga donde las temperaturas puedan superar los 40 °C/104 °F, como a la luz directa del sol, en un vehículo o en un edificio de metal durante el verano. Recarga la batería cada 3 meses.

Notificación de los eventos adversos a la FDA

MedWatch es el programa de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) para informar reacciones graves, problemas de calidad de los productos, inequivalencia o fallo terapéutico, y errores de uso de productos con productos médicos humanos, incluidos

medicamentos, productos biológicos, dispositivos médicos, suplementos dietéticos, fórmula para bebés y cosméticos.

Si considera que usted o algún miembro de su familia sufrió una reacción grave a un producto médico, le alentamos a que lleve el formulario de notificación a su médico. Su proveedor de atención médica puede proporcionar información clínica basada en su historial médico que puede ayudar a la FDA a evaluar su informe. Sin embargo, entendemos que, por diversos motivos, puede que no desee que su proveedor de servicios de salud llene el formulario o que su proveedor de servicios sanitarios decida no llenarlo. Su proveedor de atención médica no está obligado a informar a la FDA. En estas situaciones, puede llenar usted mismo el formulario de notificación en línea.

Recibirá un acuse de recibo de la FDA cuando se reciba su notificación. El personal de la FDA revisa las notificaciones. Solo nos pondremos en contacto con usted personalmente si necesitamos información adicional.

Entrega de notificaciones de eventos adversos a la FDA

Utilice uno de los métodos que se indican a continuación para presentar notificaciones voluntarias sobre eventos adversos a la FDA:

1. Notificación en línea en: www.accessdata.fda.gov/scripts/medwatch/index.cfm?action=reporting.home
2. Formulario de notificación al consumidor FDA 3500B. Sigue las instrucciones del formulario para enviarlo por fax o por correo. Para obtener ayuda para llenar el formulario, consulta MedWatchLearn. El formulario está disponible en www.fda.gov/downloads/aboutFDA/reportsmanualsforms/forms/ucm349464.pdf

3. Llama a la FDA al 1-800-FDA-1088 para notificar por teléfono.

4. Formulario de informe FDA 3500 que usáis comúnmente los profesionales de la salud. El formulario está disponible en: www.fda.gov/downloads/aboutFDA/reportmanualsforms/forms/ucm163919.pdf

No.	Ícono	Descripción	Ubicación de la etiqueta
1		Marca CE	En la etiqueta de clasificación
2		Lee el manual de usuario antes de usarlo.	En el empaque
3		Recolección por separado para residuos de equipos eléctricos y electrónicos. Nota: Para más información sobre la eliminación del equipo, sus piezas y accesorios, póngase en contacto con tu distribuidor local.	En la etiqueta de clasificación
4	IP 22	Clasificación IP: El primer número 2: Protegido contra el acceso a partes peligrosas con un dedo, y el dedo de prueba articulado de 12 mm Φ , 80 mm de longitud, deberá tener una separación adecuada de partes peligrosas y estar protegido contra objetos sólidos extraños de 12.5 mm Φ y mayor.	En la etiqueta de clasificación
5		Marca RCM	En la etiqueta de clasificación y el empaque

No.	Ícono	Descripción	Ubicación de la etiqueta
6		Pieza de aplicación tipo BF	En la etiqueta de clasificación
7		Información del fabricante	En la etiqueta de clasificación
8		Marca UKCA para el Reino Unido	En la etiqueta de clasificación
9		Bluetooth	En el empaque
10	IC	IC (Canadá)	En la etiqueta de clasificación
11		Identificación única de dispositivos (UDI)	En la etiqueta de clasificación y el empaque
12		Fecha de fabricación	En la etiqueta de clasificación

Guía y declaración del fabricante –emisión electromagnética– para todos los EQUIPOS Y SISTEMAS

GUÍA Y DECLARACIÓN DEL FABRICANTE: EMISIÓN ELECTROMAGNÉTICA

El Theragun SENSE está diseñado para su uso en el entorno electromagnético especificado a continuación. El cliente o el usuario de Theragun SENSE debe asegurarse de que se usa en ese entorno.		
PRUEBA DE EMISIONES	CUMPLIMIENTO NORMATIVO	ENTORNO ELECTROMAGNÉTICO: GUÍA
Emisiones de RF CISPR 11	Grupo 1	El Theragun SENSE utiliza energía de radiofrecuencia solo para su funcionamiento interno. Por ello, sus emisiones de RF son muy bajas y no es probable que causen interferencias en equipos electrónicos cercanos.
Emisiones de RF CISPR 11	Clase B	
Emisiones armónicas IEC 61000-3-2	Clase A	
Emisiones de la función de voltaje o parpadeo IEC 61000-3-3	Cumple con las normas	

Orientación y declaración del fabricante: inmunidad electromagnética

El Theragun SENSE está diseñado para su uso en el entorno electromagnético especificado a continuación. El cliente o el usuario del Theragun SENSE debe asegurarse de que se utiliza en dicho entorno.			
PRUEBA DE INMUNIDAD	NIVEL DE PRUEBA IEC 60601	NIVEL DE CUMPLIMIENTO	ENTORNO ELECTROMAGNÉTICO: GUÍA
Descarga electrostática (ESD) IEC 61000-4-2	Contacto de ± 8 kV ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV aire	Contacto de ± 8 kV ± 2 kV, ± 4 kV, ± 8 kV, ± 15 kV aire	Los pisos deben ser de madera, concreto o baldosas de cerámica. Si los pisos están cubiertos de material sintético, la humedad relativa debe ser de al menos el 30 %
Transitorio electrostático o ráfaga IEC 61000-4-4	± 2 kV para líneas de suministro de energía ± 1 kV para líneas de entrada	± 2 kV para líneas de suministro de energía	La calidad de la red eléctrica debe ser la de un entorno comercial o residencial habitual.
Pico de corriente IEC 61000-4-5	Modo diferencial ± 1 kV ± 2 kV modo común	Modo diferencial ± 1 kV	La calidad de la red eléctrica debe ser la de un entorno comercial o residencial habitual.
Caídas de tensión, interrupciones breves y variaciones de tensión en las líneas de entrada de alimentación IEC 61000-4-11	0 % UT; 0.5 ciclo g) A 0°, 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° y 315° 0 % UT; 1 ciclo y 70 % UT; 25/30 ciclos monofásico: a 0° 0% UT; ciclo 250/300	45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270° y 315° 0 % UT; 1 ciclo y 70 % UT; 25/30 ciclos monofásico: a 0° 0% UT; ciclo 250/300	La calidad de la red eléctrica debe ser la de un entorno comercial o doméstico típico. Si el usuario del Theragun SENSE requiere un funcionamiento continuo durante las interrupciones de la red eléctrica, se recomienda que el Theragun SENSE se alimente con una fuente de alimentación ininterrumpida o con una batería.
Frecuencia de potencia (campo magnético de 50/60 Hz) IEC 61000-4-8	30 A/m	30 A/m	Los campos magnéticos de energía deben estar en niveles característicos de una ubicación típica en un entorno comercial u residencial habitual.
NOTA U_T es la tensión de alimentación de CA antes de la aplicación del nivel de prueba.			

El **Theragun SENSE** está diseñado para su uso en el entorno electromagnético especificado a continuación. El cliente o el usuario del **Theragun SENSE** debe asegurarse de que se utiliza en dicho entorno.

PRUEBA DE INMUNIDAD	NIVEL DE PRUEBA IEC 60601	NIVEL DE CUMPLIMIENTO	ENTORNO ELECTROMAGNÉTICO: GUÍA
RF conducida IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz a 80 MHz 6 V en ISM y bandas de radio amateur entre 0.15 MHz y 80 MHz	3 Vrms 150 kHz a 80 MHz 6 V en ISM y bandas de radio amateur entre 0.15 MHz y 80 MHz	Los equipos portátiles y móviles de comunicaciones por RF no deben utilizarse más cerca de ninguna parte del Theragun SENSE , incluidos los cables, que la distancia de separación recomendada calculada a partir de la ecuación aplicable a la frecuencia del transmisor. Distancia de separación recomendada: $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P} \quad d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P} \quad d = \left[\frac{3.5}{E_1} \right] \sqrt{P} \quad d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$ 80 MHz a 800 MHz 800 MHz a 2.7 GHz donde p es la potencia de salida máxima del transmisor en vatios (W) según al fabricante del transmisor y d es la distancia de separación recomendada en metros (m).^a Las intensidades de campo de los transmisores de RF fijos, según lo determinado por un estudio de ubicación electromagnética,^a deben ser inferiores al nivel de cumplimiento en cada rango de frecuencia.^a Pueden producirse interferencias en las proximidades de los equipos marcados con el siguiente símbolo: NOTA 1 a 80 MHz y 800 MHz, aplica el rango de frecuencia más alto. NOTA 2 Estas directrices pueden no aplicarse a todas las situaciones. Electromagnético se ve afectada por la absorción y la reflexión de estructuras, objetos y personas. 
RF radiada IEC 61000-4-3	10 V/m 80 MHz a 2.5 GHz Especificaciones de la prueba de 385 MHz-5785 MHz para ENCLOSURE PORT IMMUNITY a RF Wireless Communications Equipment (consulte la tabla 9 de IEC 60601-1-2:2014)	10 V/m 80 MHz a 2.5 GHz Especificaciones de la prueba de 385 MHz-5785 MHz para ENCLOSURE PORT IMMUNITY a RF Wireless Communications Equipment (consulte la tabla 9 de IEC 60601-1-2:2014)	

a Las bandas ISM (industrial, científica y médica) entre 150 kHz y 80 MHz son 6765 MHz a 6795 MHz; 13 553 MHz a 13 567 MHz; 26 957 MHz a 27 283 MHz; y 40.66 MHz a 40.70 MHz. Las bandas de radioaficionados entre 0.15 MHz y 80 MHz son 1.8 MHz a 2.0 MHz, 3.5 MHz a 4.0 MHz, 5.3 MHz a 5.4 MHz, 7 MHz a 7.3 MHz, 10.1 MHz a 10.15 MHz, 14 MHz a 14.2 MHz, 18.07 MHz a 18.17 MHz, 21.0 MHz a 21.4 MHz, 24.89 MHz a 24.99 MHz, 28.0 MHz a 29.7 MHz y 50.0 MHz a 54.0 MHz.

b Las intensidades de campo de los transmisores fijos, como las estaciones base para teléfonos de radio (celulares/inalámbricos) y radios móviles terrestres, radioaficionados, emisiones de radio AM y FM y emisiones de televisión no pueden predecirse teóricamente con exactitud. Para evaluar el entorno electromagnético debido a los transmisores de RF fijos, debes considerar realizar un estudio electromagnético del lugar. Si la intensidad de campo medida en el lugar donde se utiliza el Theragun SENSE supera el nivel de cumplimiento de RF aplicable mencionado anteriormente, debes observar el Theragun SENSE para verificar su funcionamiento normal. Si se observa un rendimiento anormal, puede ser necesaria alguna medida adicional, como reorientar o reubicar el Theragun SENSE.

c En el rango de frecuencia de 150 kHz a 80 MHz, las fortalezas de campo deben ser inferiores a 3 V/m.

Distancias de separación recomendadas entre el equipo de comunicación RF portátil y móvil, y el EQUIPO o SISTEMA: para EQUIPOS o SISTEMAS

Distancias de separación recomendadas entre el equipo de comunicaciones de RF portátiles y móviles y el Theragun SENSE				
del transmisor Salida máxima clasificada W	Distancia de separación según la frecuencia del transmisor m			
	Entre 150 kHz y 80 MHz fuera de ISM y bandas de radio amateur $d = \left[\frac{3.5}{V_1} \right] \sqrt{P}$	Entre 150 kHz y 80 MHz en bandas de radio ISM y amateur $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	80 MHz a 800 MHz $d = \left[\frac{12}{V_2} \right] \sqrt{P}$	800 MHz a 800 MHz $d = \left[\frac{7}{E_1} \right] \sqrt{P}$
0.01	0.12	0.20	0.035	0.07
0.1	0.38	0.63	0.11	0.22
1	1.2	2.00	0.35	0.70
10	3.8	6.32	1.10	2.21
100	12	20.00	35	70

Para los transmisores clasificados con una potencia de salida máxima no mencionada anteriormente, la distancia de separación d recomendada en metros (m) se puede estimar utilizando la ecuación aplicable a la frecuencia del transmisor, donde P es la potencia de salida máxima (W), de conformidad con el fabricante del transmisor.

NOTA 1 A 80 MHz y 800 MHz, aplica la distancia de separación para el rango de frecuencia más alto.

NOTA 2 Estas directrices pueden no corresponder a todas las situaciones. La propagación electromagnética se ve afectada por la absorción y reflexión de estructuras, objetos y personas.



Therabody

Born in Los Angeles, CA.
Designed for everybody.



@Therabody