

THERAGUN Elite

Table of contents

EN	3-8
FR	9-14
ES	15-20
PT	21-26

Getting started

Step 1

Turn on and float

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

Step 2

Get the Therabody app

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

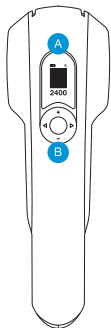
Step 3

Feel the difference.™ Every day.

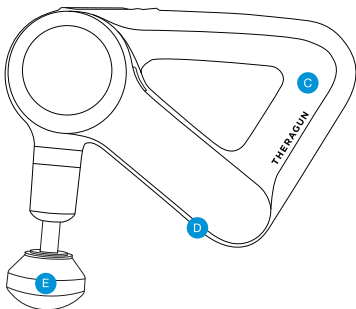
Take a deep breath and treat yourself with guided treatment presets or freestyle mode. It's all designed for you.

The Theragun Elite

See Warnings insert for important safety instructions



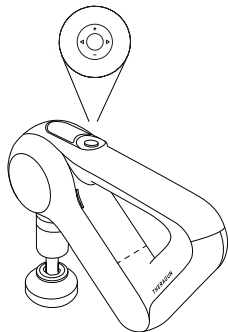
- A OLED screen
- B Button pad



- C Theragun Triangle multi-grip
- D Charging port
- E Interchangeable attachments

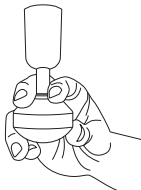
Using the Theragun Elite

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

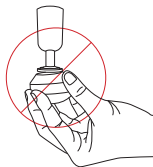


Connecting the attachments

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



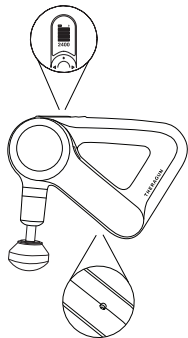
✓
Correct



✗
Incorrect

Charging the Theragun Elite

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



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

Cleaning Instructions:

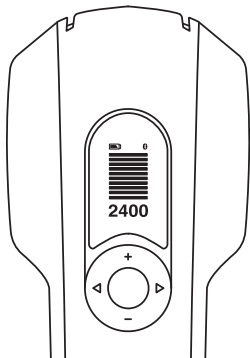
For the most hygienic Theragun device experience, sanitize it after each use by:

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

Smart Features

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

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



Scan the QR code
to get started.



Attachments

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

Dampener

For use on tender areas or near bones



Thumb

For lower back and trigger point therapy



Standard Ball

For overall, general use



Cone

For pinpoint muscle treatment



Wedge

For scraping, shoulder blades, or IT bands



Pour commencer

Étape 1

Mettre en marche et faire flotter

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

Étape 2

Se procurer l'application Therabody

Nous vous guiderons dans la configuration facile et nous vous montrerons comment tirer le meilleur parti de votre Theragun Elite.

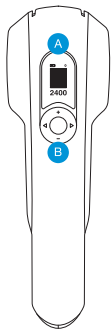
Étape 3

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

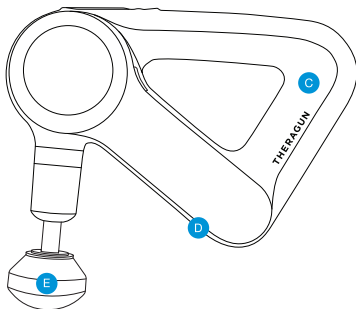
Respirez à fond et offrez-vous un moment de détente grâce aux pré-réglages de traitement guidés ou en mode libre. Tout est conçu pour vous.

Le Theragun Elite

Voir la notice de mises en garde pour les consignes de sécurité importantes.



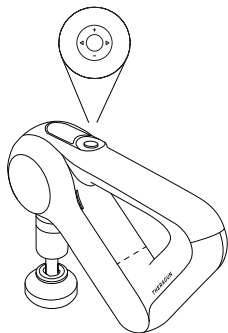
- A Écran à DELO
- B Pavé tactile



- C Multipoignée Theragun Triangle
- D Port de recharge
- E Têtes de massage interchangeables

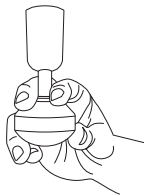
Utilisation du Theragun Elite

1. Pour mettre en marche le Theragun Elite, appuyez fermement sur le bouton central du pavé tactile et maintenez-le enfoncé.
2. Appuyez sur le bouton « plus » (+) ou le bouton « moins » (-) sur le pavé tactile pour augmenter ou diminuer la vitesse.
3. Appuyez sur la flèche de gauche (<) ou de droite (>) sur le pavé tactile pour basculer entre les préréglages de traitement préchargés de votre Theragun Elite.
4. Pour éteindre le Theragun Elite, appuyez fermement sur le bouton central du pavé tactile et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que l'appareil s'éteigne.

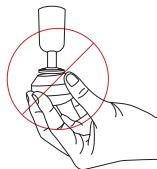


Raccordement des têtes de massage

Alignez la tête de massage avec l'extrémité du bras rotatif et poussez pour les raccorder. Pour enlever la tête de massage, saisissez l'embout en plaçant un doigt de chaque côté du connecteur en plastique. Retirez la tête de massage.



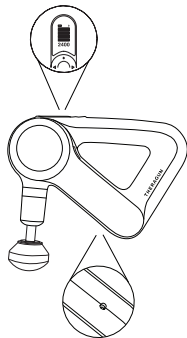
✓
Correct



✗
Incorrect

Recharge du Theragun Elite

1. Après avoir éteint l'appareil, branchez le bloc d'alimentation externe dans le port de recharge du Theragun Elite.
2. Le niveau de charge de la batterie apparaît sur l'écran à DELO et clignote jusqu'à ce que la batterie soit complètement rechargée.
3. La recharge est terminée lorsque l'écran à DELO affiche 100 % et que l'icône de batterie est pleine.



Le Theragun Elite est doté d'une fonction de recharge sans fil.
Pour en savoir plus sur la recharge sans fil, visitez [Therabody.com](https://www.therabody.com).

Instructions de nettoyage :

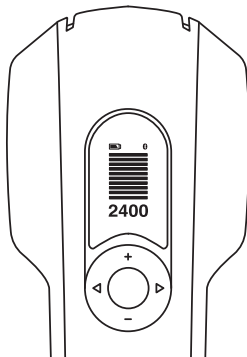
Pour une expérience de l'appareil Theragun des plus hygiéniques, désinfectez-le après chaque utilisation en :

1. l'essuyant à l'aide d'une lingette désinfectante afin d'éliminer tout résidu
2. Une fois l'appareil dépourvu de résidu, utilisez une nouvelle lingette pour le désinfecter en essuyant toute sa surface d'un mouvement vers le bas.

Fonctionnalités intelligentes

Votre Theragun Elite est un appareil intelligent doté d'une connectivité Bluetooth, conçu pour se jumeler parfaitement avec l'application Therabody. Lorsque vous téléchargez l'application, vous serez guidé pas à pas dans la configuration, et vous apprendrez la façon d'y jumeler votre appareil.

Une fois jumelée à votre appareil, l'application peut régler la vitesse à distance, activer les préréglages de traitement guidés et faire des recommandations en temps réel basées sur l'utilisation. L'écran à DELO de votre Theragun Elite prend en charge votre expérience applicative en affichant la vitesse et la force actuelles pour vous aider à guider votre traitement.



Pour commencer,
numérisez le code QR.



Têtes de massage

Votre Theragun Elite est livré avec cinq têtes de massage différentes, conçues pour chaque muscle et chaque besoin.

Dampener

Pour une utilisation sur les zones sensibles ou près des os.



Thumb

Pour le traitement du bas du dos et des points gâchettes.



Standard Ball

Pour une utilisation globale et générale.



Cone

Pour un traitement musculaire de précision.



Wedge

Pour le grattage, les omoplates ou le tractus iliotibial.



Inicio

Paso 1

Encender y fluir

Presione firmemente y mantenga presionado el botón central del pulsador inalámbrico y luego haga flotar el Theragun Elite por las zonas que necesite. Utilice los botones más **(+)** y menos **(-)** del pulsador inalámbrico para ajustar la velocidad. Aplique presión de leve a moderada según sea necesario.

Paso 2

Obtener la aplicación Therabody

Lo guiaremos a través de una configuración sin estrés y le mostraremos cómo aprovechar al máximo su Theragun Elite.

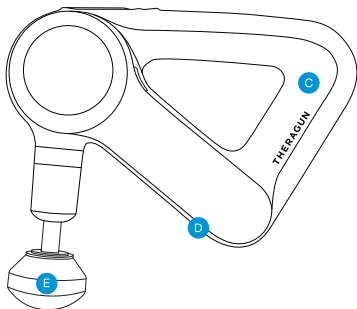
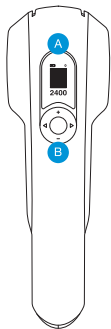
Paso 3

Feel the difference.™ Todos los días.

Respire profundamente y trátese con preajustes de tratamiento guiado o en modo estilo libre. Todo está diseñado para usted.

El Theragun Elite

Consulte el folleto de advertencias para obtener información sobre las instrucciones de seguridad importantes

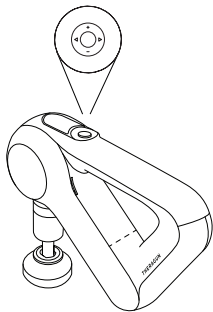


- A Pantalla OLED
- B Pulsador inalámbrico

- C Empuñadura multiagarre Theragun Triangle
- D Puerto de carga
- E Accesorios intercambiables

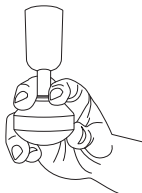
Cómo usar el Theragun Elite

1. Para encender el Theragun Elite, presione firmemente y mantenga presionado el botón central del pulsador inalámbrico.
2. Presione los botones más (+) y menos (-) en el pulsador inalámbrico para aumentar o disminuir la velocidad.
3. Presione las flechas izquierda (<) y derecha (>) en el pulsador inalámbrico para alternar entre los preajustes de tratamiento cargados previamente del Theragun Elite.
4. Para apagar el Theragun Elite, presione firmemente y mantenga presionado el botón central del pulsador inalámbrico hasta que el dispositivo se apague.

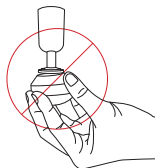


Cómo conectar los accesorios

Alinee el accesorio con la punta del brazo giratorio y empuje para conectarlo. Para extraerlo, agarre el accesorio, colocando un dedo sobre cada lado del conector plástico. Hale el accesorio hacia fuera.



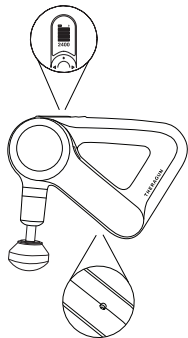
✓
Correcto



✗
Incorrecto

Cómo cargar el Theragun Elite

1. Después de apagar el dispositivo, enchufe el adaptador de potencia en el puerto de carga del Theragun Elite.
2. El nivel de batería aparecerá en la pantalla OLED y parpadeará hasta que la batería esté totalmente cargada.
3. La carga está completa cuando la pantalla OLED muestra 100 % y el ícono de batería está lleno.



El Theragun Elite está habilitado para la carga inalámbrica. Para obtener más información sobre la carga inalámbrica, visite [Therabody.com](https://www.therabody.com).

Instrucciones de limpieza:

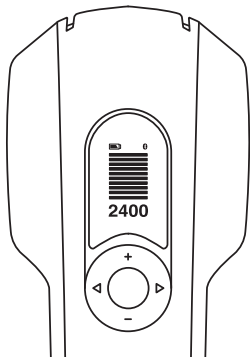
Desinfectar después de cada uso:

1. Limpie el dispositivo con una toallita desinfectante para eliminar cualquier residuo.
2. Una vez el dispositivo esté libre de residuos, utilice una toallita nueva para desinfectar la superficie, limpiando todos los lados de arriba hacia abajo.

Funciones inteligentes

Su Theragun Elite es un dispositivo inteligente habilitado con conectividad Bluetooth y diseñado para emparejarse perfectamente con la aplicación Therabody. Cuando descargue la aplicación, lo guiarán a través de una configuración paso a paso y le mostrarán cómo emparejar su dispositivo.

Una vez que la aplicación esté emparejada con su dispositivo, esta puede ajustar la velocidad de forma remota, activar los preajustes de tratamiento guiado y hacer recomendaciones en tiempo real según su uso. La pantalla OLED de su Theragun Elite complementa su experiencia con la aplicación al mostrar la fuerza y velocidad actuales para ayudar a guiar su tratamiento.



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



Accesorios

Su Theragun Elite viene con 5 accesorios distintos diseñados para cada músculo y necesidad.

Dampener

Para usar sobre zonas sensibles o cerca de huesos



Thumb

Para la parte inferior de la espalda y la terapia de punto de activador



Standard Ball

Para un uso general, global



Cone

Para un tratamiento muscular preciso



Wedge

Para hacer un raspado y para usar en los omóplatos o las bandas iliotibiales



Primeiros passos

Etapa 1

Ligue e use

Pressione firmemente e segure o botão central no painel, depois passe o Theragun Elite nas áreas onde houver necessidade. Use os botões “mais” (+) e “menos” (-) no painel de botões para ajustar a velocidade. Aplique pressão leve a moderada conforme necessário.

Etapa 2

Obtenha o aplicativo Therabody

Nós guiaremos você por uma configuração sem estresse e mostraremos como obter o máximo do seu Theragun Elite.

Etapa 3

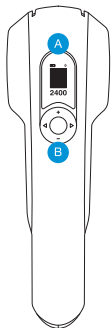
Feel the difference.™ Todo dia.

Respire fundo e desfrute de configurações de tratamento orientadas ou use o modo livre. Tudo foi projetado para você.

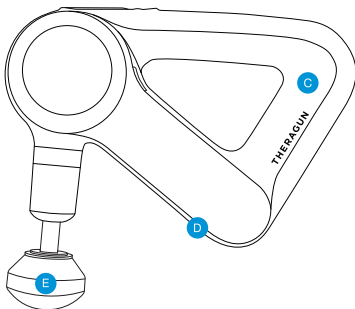
O Theragun Elite

PT

Consulte os avisos de orientação para obter instruções de segurança importantes



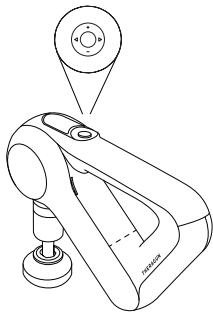
- A Tela OLED
- B Painel de botões



- C Multiaderência com o Theragun Triangle
- D Entrada de carregamento
- E Acessórios substituíveis

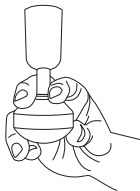
Usando o Theragun Elite

1. Para ligar o Theragun Elite, pressione firmemente e segure o botão central no painel de botões.
2. Pressione os botões “mais” (+) e “menos” (-) no painel de botões para aumentar ou diminuir a velocidade.
3. Pressione as setas “para a esquerda” (<) e “para a direita” (>) no painel de botões para alternar entre as configurações de tratamento pré-definidas do Theragun Elite.
4. Para desligar o Theragun Elite, pressione firmemente e segure o botão central no painel de botões até que o dispositivo seja desligado.

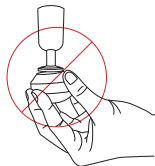


Conexão de acessórios

Alinhe o acessório com a ponta do braço de rotação e pressione para conectar. Para remover, segure o acessório, colocando um dedo em cada lado do conector plástico. Retire o acessório.



Correto



Incorreto

Carregando o Theragun Elite

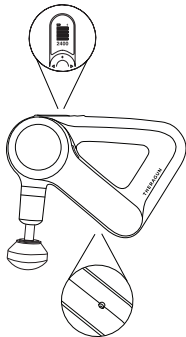
1. Depois de desligar o dispositivo, conecte o adaptador de energia na entrada de carregamento do Theragun Elite.
2. O nível da bateria será exibido na tela OLED, piscando até que a bateria esteja completamente carregada.
3. O carregamento estará concluído quando a tela de OLED exibir 100% e o ícone da bateria estiver cheio.

O Theragun Elite está habilitado para carregamento sem fio. Para saber mais sobre carregamento sem fio, visite [Therabody.com](https://www.therabody.com).

Instruções de limpeza:

Para uma experiência mais higiênica com a Theragun, desinfete depois de cada uso:

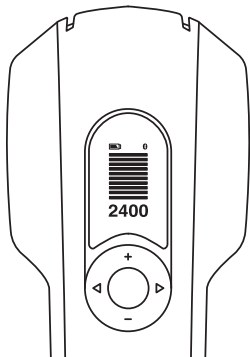
1. Limpe o dispositivo com desinfetante para remover quaisquer resíduos
2. Assim que o dispositivo esteja livre de resíduos, utilize um novo pano para desinfetar a superfície limpando todos os lados em movimento vertical.



Recursos inteligentes

O Theragun Elite é um dispositivo inteligente habilitado para conexão Bluetooth, projetado para pareamento perfeito com o aplicativo Therabody. Ao baixar o aplicativo, você será guiado por uma configuração passo a passo e verá como parear seu dispositivo.

Assim que estiver pareado com seu dispositivo, o aplicativo pode ajustar remotamente a velocidade, ativar configurações de tratamento orientadas e fazer recomendações em tempo real com base na utilização. A tela OLED do Theragun Elite colabora com sua experiência no aplicativo mostrando a velocidade e força atuais para ajudar a guiar seu tratamento.



Escaneie o código QR
para começar.



Acessórios

PT

O Theragun Elite vem com cinco acessórios diferentes projetados para todos os músculos e necessidades.

Dampener

Para uso em áreas sensíveis ou próximas a ossos



Thumb

Para terapia da parte inferior das costas e de pontos de tensão



Standard Ball

Para uso geral



Cone

Para tratamento muscular localizado



Wedge

Para raspagem, omoplatas ou banda iliotibial



THE RAGUN

by Therabody

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



@Therabody