



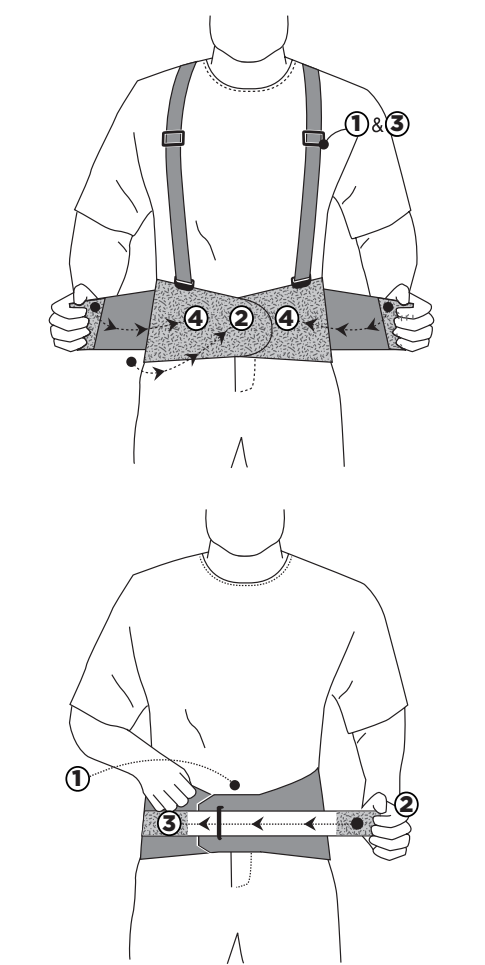
**ergodyne®**

INTERGALACTIC HEADQUARTERS  
1021 BANDANA BOULEVARD EAST // SUITE 220 // SAINT PAUL, MN 55108  
TOLL-FREE 800 225 8238 // INT'L +1 651 642 9889 // ERGODYNE.COM

©2023 ERGODYNE. ALL RIGHTS RESERVED. ALL WRONGS REVERSED.  
DESIGNED BY ERGODYNE IN MINNESOTA

CE / UKCA AUTHORIZED REPRESENTATIVE - REPRESENTED BY ARC:  
AUTHORIZED REP COMPLIANCE LTD., GROUND FLOOR,  
71 LOWER BAGGOT STREET, DUBLIN, D02 P593, IRELAND  
AUTHORIZED REP COMPLIANCE LTD.,  
ARC HOUSE, THURNHAM, LANCASTER, LA2 0DT, UK

Rev. 6/23



## SUPPORTI PER LA SCHIENA PROFLEX®

### COME INDOSSARE IL SUPPORTO PER LA SCHIENA PROFLEX®:

1. Allentare le bretelle e indossare il supporto per la schiena.
2. Afferrare le estremità della cintura. Estendere il lato destro con il Velcro sul lato sinistro e fissare (sovrapponendolo di circa (10-15 cm (4-6 poll)). Il supporto per la schiena universale Modello 1400UN può sovrapporsi in misura maggiore di 10-15 cm (4-6 poll) quando viene indossato da persone con vita sottile e si sovrappone in misura minore quando è indossato da persone con girovita più ampio. Il bordo superiore della cintura deve trovarsi appena sotto l'ombelico. Fissare le fasce elastiche esterne sul fianco.
3. Regolare le bretelle aderenti e comode. Per assicurare la massima efficacia, il supporto per la schiena ProFlex® deve essere posizionato correttamente.
4. Prima di sollevare, afferrare le fasce elastiche esterne e tirarle il più possibile in avanti. Per il modello 1400UN, nelle persone con girovita sottile, si può sovrapporre la fascia elastica destra sulla fascia elastica sinistra. Fissare le fasce in posizione confortevole.

**NOTA:**  
Il supporto per la schiena va indossato ampio quando non sostiene carico.

**ISTRUZIONI PER LA CURA DEL DISPOSITIVO:**  
Lavare in lavatrice con acqua fredda, asciugare all'aria.

\* Non è possibile garantire che indossare dispositivi di protezione personale met ta al riparo da infortuni.

## PROFLEX® RYGSTØTTER

### SÅDAN TAGER DU DIN PROFLEX® RYGSTØTTE PÅ:

1. Løsn selerne og tag rygstøtten på.
2. Tag fat i hver ende af linningen. Træk den højre ende med burrelukkning hen over den venstre og fastgør den (omtrent 10-15 cm (4-6 tommer) overlap). Model 1400UN universalrygstøtte kan overlappe med mere end 10-15 cm (4-6 tommer), når den bæres af mennesker med små taljer og og overlappe mindre, når den bæres af mennesker med store taljer. Linningens øvre kant skal være lige under navlen. Fastgør de ydre, elastiske bånd ved siden.
3. Tilret selerne, så det sidder behageligt. For maksimal effekt skal ProFlex® rygstøtte placeres korrekt.
4. Før der løftes gribes der fat i de ydre, elastiske bånd, og der trækkes så langt fremad som muligt. For model 1400UN er det acceptabelt for små taljestørrelser, at det højre elastiske bånd overlapper det venstre elastiske bånd Fastgør båndene på en måde, så de sidder behageligt.

**BEMÆRK:**  
Rygstøtten skal bæres uden at være strammet, når der ikke løftes.

**VEDLIGEHOLDELSERANVISNING:**  
Maskinvaskes i koldt vand; lufttørres.

\* Vi kan ikke garantere, at det, at man ifører sig personligt beskyttelsesudstyr, vil forebygge skader.

## PROFLEX® RYGGSTÖD

### HUR MAN SÄTTER PÅ SIG PROFLEX® RYGGSTÖD:

1. Lossa hängslen och fäst dem på ryggstödet.
2. Grip varje ände av midjebandet. Sträck den högra änden med kardborrebandets fästansordningar genom den vänstra och fäst med (cirka 10-15 cm (4-6 tum) överlappning). Modell 1400UN universellt ryggstöd kan överlappa mer än 10-15 cm (4-6 tum) när det bärs av människor med små handleder och kan överlappa mindre när det bärs av människor med stora handleder. Den övre kanten av midjebandet ska ligga precis under naveln. Fäst den yttre elastiska remmen vid din sida.
3. Justera hängslena till ett bekvämt läge. För maximal effektivitet måste ProFlex® ryggstöd placeras korrekt.
4. Innan du lyfter, grip den yttre elastiska remmen och dra den framåt så långt som möjligt. För modell 1400UN är en överlappning av den högre elastiska remmen över den vänstra elastiska remmen acceptabel för små handleder. Fäst remmarna i ett bekvämt läge.

**ANM:**  
Ryggstödet ska bäras löst när det inte används för att lyfta.

**SKÖTSELANVISNINGAR:**  
Maskintvättas kallt; lufttorkas.

\* Vi kan inte garantera att skador undviks om personlig skyddsutrustning används.

## SUPORTES PARA AS COSTAS PROFLEX®

### COMO COLOCAR SEU SUPORTE PARA AS COSTAS PROFLEX®:

1. Solte as alças e vista o suporte para as costas.
2. Segure pelas extremidades da cinta. Estique a extremidade direita com o fecho de velcro pela esquerda e prenda (aproximadamente 10 a 15 cm (4 a 6 polegadas) de trespassse). O modelo 1400UN de suporte universal para as costas pode trespassar mais de 10 a 15 cm (4 a 6 polegadas) quando usado em pessoas com cintura fina e trespassar menos em pessoas com cintura grossa. A borda superior da cinta deve ficar exatamente abaixo do umbigo. Prenda as faixas elásticas externas na lateral do corpo.
3. Ajuste as alças para obter um ajuste confortável. Para ter o máximo de eficiência, o suporte para as costas ProFlex® deve ser posicionado corretamente.
4. Antes de levantar objetos pesados, segure as faixas elásticas externas e puxe-as para a frente o máximo possível. No modelo 1400UN, o trespassse da faixa elástica direita sobre a faixa elástica esquerda é aceitável para cinturas pequenas. Prenda as faixas em uma posição confortável.

**OBSERVAÇÃO:**  
O suporte para as costas deve ser usado frouxo quando não se está levantando objetos pesados.

**INSTRUÇÕES DE CUIDADO:**  
Lavável em máquina com água fria; seque ao ar.

\* Não podemos garantir que o uso de equipamento de proteção evitará ferimentos.



# PROFLEX® BACK SUPPORT BRACE WITH COOLING/WARMING PACK

## SOPORTE PARA LA ESPALDA PROFLEX®

### CÓMO PONERSE SU SOPORTE PARA LA ESPALDA PROFLEX®:

1. Aflojar el arnés y deslizar en el soporte para la espalda.
2. Coger ambos extremos de la faja. Estirar el extremo derecho con el cierre de velcro por la izquierda y fijarlo (superponer aproximadamente 10-15 cm (4-6 pulgadas). El soporte para la espalda universal, modelo 1400UN, puede superponerse más de 10-15 cm (46 pulgadas) si el usuario tiene la cintura pequeña y menos si el usuario tiene la cintura amplia. El borde superior de la faja debe estar por debajo del ombligo. Abrochar las cintas elásticas exteriores a ambos lados con cierta holgura.
3. Ajustar el arnés para que resulte cómodo al usuario. Para una efectividad máxima, el soporte para la espalda ProFlex® debe colocarse de forma adecuada.
4. Antes de levantar peso, coja las tiras elásticas exteriores y estírelas hacia delante tanto como sea posible. Para el modelo 1400UN, se puede superponer la banda elástica derecha sobre la banda elástica izquierda en cinturas pequeñas. Fije las correas en una posición cómoda.

**NOTA:**  
El soporte para la espalda debe usarse flojo cuando no se hagan levantamientos.

**INSTRUCCIONES DE CUIDADO:**  
Lavar a máquina en frío; secar al aire.

\* No podemos garantizar que llevar un equipo de protección personal evite lesiones.

## SOUTIENS LOMBAIRES PROFLEX®

### MISE EN PLACE DE VOTRE SOUTIEN LOMBAIRE PROFLEX®:

1. Desserrez les bretelles et enfilez le soutien lombaire.
2. Tenez chaque extrémité de la ceinture. Étirez l'extrémité de droite avec la fermeture autoagrippante vers la gauche (laissez un chevauchement d'environ 10 à 15 cm (4 à 6 pouces). Le chevauchement du modèle de soutien lombaire universel 1400UN peut être supérieur à 10 à 15 cm (4 à 6 pouces) lorsqu'il est porté par des personnes dont la taille est fine, ou inférieur chez les personnes dont la taille est plus large. Le bord supérieur de la ceinture devra se trouver juste en dessous du nombril. Serrez les bandes élastiques externes sur les côtés.
3. Réglez les bretelles pour un meilleur confort. Veillez à positionner correctement le soutien lombaire ProFlex® afin de garantir son efficacité maximale.
4. Avant tout levage, tenez les bandes élastiques externes et tirez le plus possible vers l'avant. Pour le modèle 1400UN, la bande élastique de droite peut chevaucher la bande élastique de gauche chez les personnes dont la taille est fine. Fixez les bandes dans une position confortable.

**REMARQUE :**  
Ne serrez pas le soutien lombaire en dehors des opérations de levage.

**INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN :**  
Lavage à froid en machine ; séchage à l'air.

\* Nous ne sommes pas en mesure de garantir que le port d'un équipement de protection individu elle permettra d'empêcher de se blesser.

## PROFLEX® RÜCKENSTÜTZGURTE

### WIE SIE IHREN PROFLEX® RÜCKENSTÜTZGURT ANLEGEN:

1. Die Hosenträger lockern und den Rückenstützgurt anziehen.
2. Die Bundenden greifen. Das rechte Ende mit Klettverschluss über das linke Ende ziehen und befestigen (ungefähr 10-15 cm (4-6 Zoll) Überlappung). Der universale Rückenstützgurt Modell 1400UN kann mehr als 10-15 cm (4-6 Zoll) überlappen, wenn er von Personen mit kleiner Taille getragen wird. Der obere Rand des Bunds sollte unmittelbar unterhalb des Nabels sein. Die äußeren Elastikbänder an Ihrer Seite befestigen.
3. Die Hosenträger so anpassen, dass sie bequem sitzen. Für maximale Effektivität muss der ProFlex® Rückenstützgurt richtig positioniert sein.
4. Vor dem Heben die äußeren Elastikbänder greifen und so weit wie möglich vorwärts ziehen. Bei Modell 1400UN ist eine Überlappung des rechten Elastikbands über das linke Elastikband für schmale Taillengrößen akzeptabel. Die Bänder in einer bequemen Position sichern.

**HINWEIS:**  
Der Rückenstützgurt sollte lose getragen werden, wenn Sie nicht heben.

**PFLERGEANWEISUNGEN:**  
Maschinenwäsche im kalten Wasser; lufttrocknen.

\* Wir können nicht garantieren, dass das Tragen von persönlicher Schutzausrüstung Verletzung genverhindert.

### UW PROFLEX® RUGSTEUN AAN DOEN:

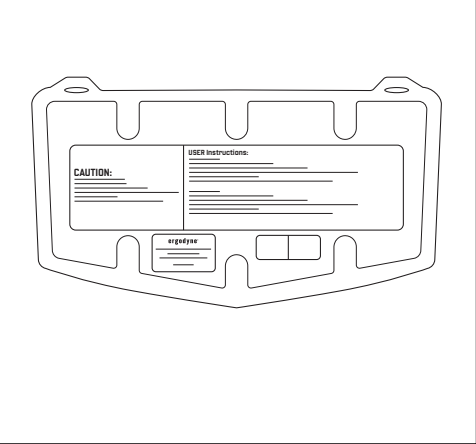
1. Maak de bretels los en trek de rugsteun aan.
2. Pak elk uiteinde van de tailleband vast. Trek het rechter uiteinde met de haak- en lussluiting naar links en maak vast (ongeveer 10-15 cm (4-6 inch) van de overlapping). De universele rugsteun model 1400UN mag meer dan 10-15 cm (4-6 inch) overlappen bij personen met een smalle taille en minder bij personen met een brede taille. De bovenkant van de tailleband moet net iets onder de navel liggen. Maak de buitenste elastische banden aan uw zijkant vast.
3. Pas de bretels aan zodat ze comfortabel zitten. Voor een optimale werkzaamheid moet de ProFlex® rugsteun correct worden bevestigd.
4. Voordat u gaat tillen, trekt u de buitenste elastische banden zo ver mogelijk naar voren. Bij model 1400UN mag de rechter elastische band de linker elastische band overlappen bij personen met een smalle taille. Maak de banden vast in een comfortabele positie.

**OPMERKING:**  
De rugsteun moet losjes worden gedragen als u niet tilt.

**VERZORGINGSINSTRUCTIES:**  
Koud wassen in de wasmachine; aan de lucht laten drogen.

\* We kunnen niet garanderen dat het dragen van persoonlijke bescherming smiddelen letsel voorkomt.

Fig. 1



## REUSABLE HOT/COLD PACK

### COLD APPLICATION

To help reduce swelling, inflammation and muscle spasms after a sprain, strain or minor injury.

- Place pack flat in freezer for at least 2 hours.
- Place pack in a towel or into the support product before application to protect skin. Never use the pack directly on skin.
- Leave cold pack on for 15-20 minutes. Return pack to freezer for 30 minutes between uses if necessary. Repeat every 1 – 1 ½ hours as needed. Consult a physician about extended use.

Never apply cold pack for more than 30 minutes at a time. Direct or extended application of cold pack can cause frostbite. Check skin for redness or discoloration during use, if skin appears red or discolored stop treatment at once.

### HEAT APPLICATION

Targets muscle pain and tension, stiffness and chronic pain.

Note: Heated pack should be warm but not hot and never painful to touch. If the pack is too hot let it cool at room temperature for several minutes and check it again before application.

Do not use a damaged, ruptured, or leaking pack. Allow a damaged pack to cool down in an inaccessible location and then dispose of it in the garbage. Do not wash gel down drains.

#### HOT WATER METHOD

Boil approximately 4 -5 liters (4-5 quarts) of water.

- Remove water from heat.
- Immerse room temperature pack in water for approx. 10 minutes.
- Remove pack from water using tongs. Never use sharp utensils.
- Dry the pack and check for desired temperature. Let cool if necessary.
- Place pack in a towel or into the support product before application to protect skin. Never use the pack directly on skin.
- Apply in 20-minute intervals. Consult a physician regarding extended use.

#### MICROWAVE METHOD

Note: Microwaves vary in power and may heat unevenly. If the pack is heated unevenly, knead the gel or gently shake the pack to better distribute heat inside the pack.

If the pack expands like a balloon stop the microwave immediately. The pack has become overheated. Do not use an overheated pack, let the pack cool and discard it.

- Pack must be at room temperature before use. Flatten to ensure gel is evenly distributed.
- Heat on High for 50 secs and let stand for 50 secs. If the pack is not warm continue heating in 10 second intervals until a safe and desired temperature is reached.
- Place pack in a towel or into the support product before application to protect skin. Never use the pack directly on skin.
- Apply in 20-minute intervals. Consult a physician regarding extended use.

#### CAUTION:

DO NOT APPLY DIRECTLY TO SKIN.

Without protection skin may become raw or damaged from the cold, or severely burned from heat. Check the temperature of the pack before using. If it is too hot or cold let it sit at room temperature for several minutes before checking again. ALWAYS USE A TOWEL TO COVER PACK OR INSERT IT INTO THE PROVIDED SUPPORT PRODUCT BEFORE USE.

Do not lean, sit, or lie on the pack as it may break and leak. Avoid contact with gel. Ruptured packs and gel should be placed in the garbage, do not wash gel down drains. Clothing and support products should be washed thoroughly with soap and water to remove gel residue. Wash hands thoroughly with soap and water after contact with gel.

Heat and cold packs should not be used by individuals who are sensitive to temperature extremes, such as those with circulatory problems, diabetes, nerve damage, paralysis, or sensitive skin.

#### USE ONLY AS DIRECTED.

KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN.

### INSERTING HOT/COLD PACK INTO SUPPORT

- Follow the instructions on the Hot/Cold Pack to activate it for either warming or cooling (Fig. 1)
- Slide the Hot/Cold Pack into the mesh pocket on the inside of the Back Support so that the slotted tabs are at the top. (Fig. 2)
- Use the buttons to secure the Hot/Cold Pack into the mesh pocket via the slotted tabs. (Fig. 3)
- Your Back Support is now ready to provide warming or cooling relief. (Fig. 4)

## COMPRESA CALIENTE/FRÍA REUTILIZABLE

### APLICACIÓN FRÍA

Para ayudar a reducir la hinchazón, la inflamación y los espasmos musculares luego de un esguince, distensión muscular o una lesión menor.

- Coloque la compresa de forma plana y horizontal en el congelador por al menos 2 horas.
- Coloque la compresa en una toalla o en el compartimiento del soporte antes de su aplicación para proteger la piel. Nunca utilice la compresa directamente sobre la piel.
- Deje puesta la compresa fría por 15-20 minutos. Vuelva a poner la compresa en el congelador por 30 minutos entre cada uso si es necesario. Repita cada 1 a 1 ½ horas según sea necesario. Consulte con un médico sobre el uso prolongado.

Nunca aplique la compresa fría por más de 30 minutos cada vez. La aplicación directa o prolongada de la compresa fría puede causar congelación. Revise la piel en busca de signos de enrojecimiento o decoloración mientras la usa; si la piel tiene una apariencia roja o descolorida, detenga el tratamiento de inmediato.

### APLICACIÓN CALIENTE

Se enfoca en el dolor y la tensión musculares, la rigidez y el dolor crónico.

Nota: la compresa caliente debe estar tibia pero no caliente, y nunca debe causar dolor al tocarla. Si la compresa está muy caliente, déjala enfriar a temperatura ambiente por varios minutos y revísela nuevamente antes de su aplicación.

No utilice una compresa dañada, rota o con fugas. Permita que la compresa dañada se enfríe en un lugar inaccesible y luego deséchela en la basura. No deseché el gel por el drenaje.

#### MÉTODO DE AGUA CALIENTE

Hierva aproximadamente 4 a 5 litros (4 a 5 cuartos de galón) de agua.

- Retire el agua del calor.
- Sumerja la compresa a temperatura ambiente en el agua por 10 minutos aproximadamente.
- Retire la compresa del agua utilizando pinzas. Nunca utilice utensilios filosos.
- Seque la compresa y revise si tiene la temperatura deseada. Déjala enfriar si es necesario.
- Coloque la compresa en una toalla o en el compartimiento del soporte antes de su aplicación para proteger la piel. Nunca utilice la compresa directamente sobre la piel.
- Aplíquela en intervalos de 20 minutos. Consulte con un médico sobre el uso prolongado.

#### MÉTODO DE MICROONDAS

Nota: la alimentación eléctrica de los microondas varía y pueden calentar de manera irregular. Si la compresa se calienta de manera irregular, amase el gel o agite suavemente la compresa para distribuir mejor el calor dentro en su interior.

Si la compresa se expande como un globo, apague el microondas de inmediato. La compresa se ha sobrecalentado. No utilice una compresa sobrecalentada; deje enfriarla y descártela.

- La compresa debe estar a temperatura ambiente antes de utilizarla. Aplánela para asegurarse de que el gel está distribuido uniformemente.
- Calientela en temperatura alta por 50 segundos y déjala reposar por 50 segundos. Si la compresa no está caliente, continúe calentándola en intervalos de 10 segundos hasta que alcance una temperatura segura y deseada.
- Coloque la compresa en una toalla o en el compartimiento del soporte antes de su aplicación para proteger la piel. Nunca utilice la compresa directamente sobre la piel.
- Aplíquela en intervalos de 20 minutos. Consulte con un médico sobre el uso prolongado.

### PRECAUCIÓN:

NO APLIQUE DIRECTAMENTE SOBRE LA PIEL.

Sin protección, la piel puede quedar en carne viva o herida a causa del frío, o con quemaduras graves debido al calor. Revise la temperatura de la compresa antes de utilizarla. Si está muy caliente o muy fría, déjala reposar a temperatura ambiente por algunos minutos antes de revisarla nuevamente. SIEMPRE UTILICE UNA TOALLA PARA CUBRIR LA COMPRESA O INSÉRTELA EN EL COMPARTIMIENTO DEL SOPORTE PARA LA ESPALDA PROPORCIONADO ANTES DE UTILIZARLA.

No se apoye, siente o acueste sobre la compresa ya que podría romperse y presentar fugas.

Evite el contacto con el gel. Las compresas rotas se deben colocar en la basura; no deseché el gel por el drenaje. Las prendas y los compartimientos del soporte se deben lavar bien con jabón y agua para eliminar el residuo del gel. Lávese bien las manos con jabón y agua luego del contacto con el gel.

Las compresas calientes y frías no deben ser utilizadas por personas sensibles a las temperaturas extremas, como aquellas con problemas de circulación, diabetes, daños en el sistema nervioso, parálisis o piel sensible.

UTILICE ÚNICAMENTE SEGÚN INSTRUCCIONES. MANTENGA ALEJADO DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

### CÓMO INSERTAR LA COMPRESA CALIENTE/FRÍA EN EL SOPORTE

- Siga las instrucciones de la compresa caliente/fría para activarla, ya sea para proporcionar calor o frío (Fig. 1)
- Deslice la compresa caliente/fría en el bolsillo de malla, ubicado al interior del soporte para la espalda, de modo que las lengüetas ranuradas queden en la parte superior. (Fig. 2)
- Use los botones para asegurar la compresa caliente/fría en el bolsillo de malla a través de las lengüetas ranuradas. (Fig. 3)
- Su soporte para la espalda está listo para proporcionar calor o frío. (Fig. 4)

## POCHE CHAUD/FROID RÉUTILISABLE

### APPLICATION À FROID

La poche de froid contribue à réduire le gonflement, l'inflammation et les spasmes musculaires après une entorse, une foulure ou une blessure mineure.

- Placez la poche à plat au congélateur pendant au moins 2 heures.
- Enroulez la poche dans un linge ou glissez-la dans la pochette fournie avant de l'appliquer sur la peau. Ne l'appliquez jamais directement sur la peau.
- Laissez la poche de froid en place pendant 15 à 20 minutes. Remettez la poche au congélateur pendant 30 minutes entre deux utilisations, le cas échéant. Répétez cette opération toutes les heures/heures et demié, selon les besoins. Consultez un médecin en l'absence d'amélioration.

N'appliquez jamais la poche de froid plus de 30 minutes d'affilée. Une application directe ou prolongée de la poche de froid peut provoquer des gelures. Si la peau apparaît rouge ou décolorée pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement le traitement.

### APPLICATION À CHAUD

La poche de chaleur soulage les douleurs et les tensions musculaires, les raideurs et les douleurs chroniques.

Remarque : une fois chauffée, la poche doit être tiède, mais pas chaude, et jamais brûlante. Si la poche est trop chaude, laissez-la refroidir à température ambiante pendant plusieurs minutes, et effectuez une nouvelle vérification avant toute application.

Si la poche est abîmée, rompue ou qu'elle fuit, ne l'utilisez pas. Laissez la poche endommagée refroidir dans un endroit inaccessible, puis jetez-la à la poubelle. Ne videz pas la poche dans les canalisations.

#### RÉCHAUFFAGE À L'EAU CHAUDE

Faites bouillir environ 4 à 5 litres d'eau.

- Retirez l'eau du feu.
- Immergez la poche à température ambiante dans l'eau pendant environ 10 minutes.
- Sortez la poche de l'eau à l'aide de pinces. N'utilisez jamais d'ustensiles tranchants.
- Séchez la poche et vérifiez que sa température vous convient. Si nécessaire, laissez-la refroidir.
- Enroulez la poche dans un linge ou glissez-la dans la pochette fournie avant de l'appliquer sur la peau. Ne l'appliquez jamais directement sur la peau.
- Appliquez la poche par intervalles de 20 minutes. Consultez un médecin en l'absence d'amélioration.

#### RÉCHAUFFAGE AU MICRO-ONDES

Remarque : les fours à micro-ondes varient en puissance et peuvent chauffer de manière inégale. Si la poche n'a pas été réchauffée de manière uniforme, malaxez-la ou secouez-la doucement pour répartir la chaleur.

Si la poche se met à gonfler comme un ballon, arrêtez immédiatement le four à micro-ondes. La poche a surchauffé. Ne l'utilisez pas, laissez-la refroidir et jetez-la.

- Avant d'être utilisée, la poche doit être à température ambiante. Aplanissez-la pour répartir le gel de manière uniforme.
- Mettez-la au four à micro-ondes à puissance élevée pendant 50 s, et laissez-la reposer pendant 50 s. Si la poche n'est pas suffisamment tiède, continuez à la chauffer par intervalles de 10 s, jusqu'à atteindre la température souhaitée.
- Enroulez la poche dans un linge ou glissez-la dans la pochette fournie avant de l'appliquer sur la peau. Ne l'appliquez jamais directement sur la peau.
- Appliquez la poche par intervalles de 20 minutes. Consultez un médecin en l'absence d'amélioration.

### PRÉCAUTIONS D'UTILISATION :

NE PAS APPLIQUER DIRECTEMENT SUR LA PEAU.

Sans protection, le froid peut mettre la peau à vif ou l'abîmer, et le chaud provoquer des brûlures graves. Vérifiez la température de la poche avant de l'utiliser. Si elle est trop chaude ou trop froide, laissez-la reposer plusieurs minutes à température ambiante, et procédez à une nouvelle vérification. ENROULEZ TOUJOURS LA POCHÉ DANS UN LINGE, OU PLACEZ-LA DANS LA POCHETTE FOURNIE AVANT DE L'UTILISER.

Ne vous appuyez pas sur la poche, ne vous asseyez pas et ne vous allongez pas dessus, cela risquerait de la déchirer.

Évitez tout contact avec le gel. En cas de rupture, les poches et le gel doivent être jetés à la poubelle. Ne videz pas la poche dans les canalisations. Lavez soigneusement les linges et les pochettes utilisés avec de l'eau et du savon pour retirer tout résidu de gel. Lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon après tout contact avec le gel.

Les personnes sensibles aux températures extrêmes, telles que celles souffrant de troubles circulatoires, de diabète, de lésions nerveuses, de paralysie ou d'une peau sensible, ne doivent pas utiliser les poches froid/chaud.

À UTILISER UNIQUEMENT CONFORMÉMENT AUX INSTRUCTIONS. GARDER HORS DE PORTÉE DES ENFANTS.

### INSERTION DE LA POCHÉ CHAUD/FROID DANS LE SUPPORT

- Suivez les instructions de la poche chaud/froid pour activer l'effet chauffant ou rafraîchissant (Fig.1).
- Insérez la poche chaud/froid dans la poche en maille à l'intérieur du support dorsal, languettes ajourées vers le haut (Fig. 2)
- Fermez les boutons pour maintenir la poche chaud/froid en place dans la poche en maille grâce aux languettes ajourées (Fig. 3).
- Fermez les boutons pour maintenir la poche chaud/froid en place dans la poche en maille grâce aux languettes ajourées (Fig. 3).

## WIEDERVERWENDBARE HEISS-/KALTKOMPRESSE

### ANWENDUNG ALS KALTPRESSE

Zum Verringern von Schwellungen, Entzündungen oder Muskelkrämpfen nach einer Verstauchung, Verzerrung oder geringfügigen Verletzung.

- Legen Sie die Komprese mindestens 2 Stunden lang flach in die Gefriertruhe bzw. in das Gefrierfach.
- Wickeln Sie die Komprese vor dem Aufbringen auf die Haut in ein Handtuch ein oder stecken Sie sie in die Halterung. Verwenden Sie die Komprese niemals direkt auf der Haut.
- Belassen Sie die Kaltkomprese 15 bis 20 Minuten auf der betroffenen Stelle. Die Komprese zwischen den Anwendungen bei Bedarf 30 Minuten lang zurück in das Gefrierfach oder die Gefriertruhe. Wiederholen Sie je nach Bedarf die Anwendung alle 1 bis 1,5 Stunden. Ziehen Sie bei einem längeren Zeitraum der Anwendung einen Arzt zu Rate.

Bei jeder Anwendung darf die Kaltkomprese nie länger als 30 Minuten auf der betroffenen Stelle verbleiben. Eine direkte oder zu lange Anwendung der Kaltkomprese kann zu Frostbeulen führen. Prüfen Sie die Haut während der Anwendung auf Rötung oder Verfärbung. Falls die Haut rot oder verfärbt aussieht, brechen Sie die Behandlung sofort ab.

### ANWENDUNG ALS HEISSKOMPRESSE

Dient der Linderung von Muskelschmerzen und -spannung, Steife und chronischen Schmerzen.

Hinweis: Heißkompressen sollten warm, jedoch nicht heiß sein, und dürfen bei Berührung keine Schmerzen erzeugen. Wenn die Komprese zu heiß ist, lassen Sie diese einige Minuten lang bei Zimmertemperatur abkühlen. Überprüfen Sie anschließend erneut die Temperatur, bevor Sie die Komprese aufliegen.

Verwenden Sie die Komprese nicht, wenn sie beschädigt, zerrissen oder undicht ist. Lassen Sie die beschädigte Komprese an einer unzugänglichen Stelle abkühlen und entsorgen Sie sie anschließend. Entleeren Sie das Gel nicht in die Kanalisation.

#### METHODE UNTER VERWENDUNG VON HEISSEM WASSER

Kochen Sie ca. 4 bis 5 Liter Wasser.

- Nehmen Sie das Wasser von der Wärmequelle.
- Tauchen Sie die Komprese, die Zimmertemperatur aufweisen sollte, ungefähr 10 Minuten lang in das Wasser ein.
- Nehmen Sie die Komprese mithilfe einer Zange aus dem Wasser. Verwenden Sie dazu niemals scharfe Werkzeuge oder Besteck.
- Trocknen Sie die Komprese ab und überprüfen Sie, ob sie die gewünschte Temperatur aufweist. Lassen Sie die Komprese gegebenenfalls abkühlen.
- Wickeln Sie die Komprese vor dem Aufbringen auf die Haut in ein Handtuch ein oder stecken Sie sie in die Halterung. Verwenden Sie die Komprese niemals direkt auf der Haut.
- Legen Sie die Komprese in 20-minütigen Intervallen auf. Ziehen Sie einen Arzt zu Rate, wenn Sie vorhaben, die Komprese über einen längeren Zeitraum zu verwenden.

#### METHODE UNTER VERWENDUNG DER MIKROWELLE

Hinweis: Mikrowellen weisen eine unterschiedliche Leistung auf und erwärmen das Produkt möglicherweise nicht gleichmäßig. Wenn die Komprese ungleichmäßig erwärmt ist, kneten Sie das Gel durch oder schütteln Sie die Komprese vorsichtig, um die Wärme im Inneren besser zu verteilen.

Falls sich die Komprese wie ein Ballon ausdehnt, stoppen Sie die Mikrowelle unverzüglich. Die Komprese hat sich überhitzt. Verwenden Sie keine Komprese, die überhitzt wurde. Lassen Sie sie abkühlen und entsorgen Sie sie.

- Vor dem Gebrauch muss die Komprese Zimmertemperatur aufweisen. Drücken Sie die Komprese flach, um sicherzustellen, dass das Gel gleichmäßig verteilt ist.
- Erwärmen Sie die Komprese 50 Sekunden lang auf höchster Stufe und lassen Sie sie 50 Sekunden lang stehen. Falls die Komprese nicht warm genug ist, fahren Sie solange mit dem Erwärmen in 10-sekündigen Intervallen fort, bis sie die sichere und gewünschte Temperatur erreicht hat.
- Wickeln Sie die Komprese vor dem Aufbringen auf die Haut in ein Handtuch ein oder stecken Sie sie in die Halterung. Verwenden Sie die Komprese niemals direkt auf der Haut.
- Legen Sie die Komprese in 20-minütigen Intervallen auf. Ziehen Sie einen Arzt zu Rate, wenn Sie vorhaben, die Komprese über einen längeren Zeitraum zu verwenden.

#### VORSICHT:

NICHT DIREKT AUF DIE HAUT AUFLIEGEN.

Ohne Schutz kann die Haut von der Kälte wund oder verletzt werden bzw. von der Hitze ernsthafte Verbrennungen erleiden. Überprüfen Sie vor dem Gebrauch die Temperatur der Komprese. Falls die Komprese zu heiß oder zu kalt ist, lassen Sie diese einige Minuten lang bei Zimmertemperatur liegen, bevor Sie die Temperatur erneut überprüfen. VERWENDEN SIE STETS EIN HANDTUCH, UM DIE KOMPRESSE DARIN EINZUWICKELN, ODER LEGEN SIE SIE VOR DEM GEBRAUCH IN DIE MITGELIEFERTHE HALTERUNG EIN.

Lehnen Sie sich nicht gegen die Komprese, setzen oder legen Sie sich nicht darauf, da diese aufbrechen und auslaufen kann.

Vermeiden Sie jeglichen Kontakt mit dem Gel. Aufgebrochene Kompressen und das Gel müssen in den Müll entsorgt werden. Entleeren Sie das Gel nicht in die Kanalisation. Bekleidung und Halterungen müssen gründlich mit Seife und Wasser gewaschen werden, um die Überreste des Gels zu entfernen. Wenn Sie mit dem Gel in Berührung gekommen sind, waschen Sie Ihre Hände gründlich mit Seife und Wasser.

Heiß- und Kaltkompressen dürfen nicht bei Personen verwendet werden, die empfindlich auf extreme Temperaturen reagieren, wie z. B. Personen mit Kreislaufproblemen, Diabetes, Nervenschäden, Lähmungen oder empfindlicher Haut.

NUR GEMÄSS ANLEITUNGEN VERWENDEN. AUSSER REICHWEITE VON KINDERN AUFBEWAHREN.

### EINSETZEN VON WÄRME-/KÜHLPACKS IN DIE STÜTZE

- Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Wärme-/Kühlpack, um dieses zum Wärmen oder zum Kühlen vorzubereiten (Abb. 1).
- Schieben Sie das Wärme-/Kühlpack so in die Netztasche auf der Innenseite der Rückenstütze, dass die geschlitzten Laschen oben liegen. (Abb. 2)
- Verwenden Sie die Knöpfe, um das Wärme-/Kühlpack mit den geschlitzten Laschen in der Netztasche zu befestigen. (Abb. 3)
- Jetzt können Sie Ihre Rückenstütze zum Wärmen oder Kühlen verwenden. (Abb. 4)

## HERBRUIKBARE WARMTE-EN KOUDEKOMPRES

### TOEPASSING VAN KOUDE

Om zwelling, ontsteking en spierkrampen te helpen verminderen na een verstuijing, verrekking of lichte blessure.

- Leg het kompres minstens 2 uur plat in de vriezer.
- Wikkel het kompres in een handdoek of in het hoesje voordat je het aanbrengt om de huid te beschermen. Gebruik het kompres nooit direct op de huid.
- Laat het koude kompres 15-20 minuten zitten. Leg het kompres indien nodig tussen het ene en het andere gebruik 30 minuten terug in de vriezer. Herhaal dit indien nodig elk uur à anderhalf uur. Raadpleeg een arts over langdurig gebruik.

Gebruik het koude kompres nooit langer dan 30 minuten achter elkaar. Direct of langdurig gebruik van een koud kompres kan bevriezing veroorzaken. Controleer de huid op roodheid of verkleuring tijdens het gebruik. Als de huid rood of verkleurd lijkt, stop dan onmiddellijk met de behandeling.

### TOEPASSING VAN WARMTE

Tegen spierpijn en spanning, stijfheid en chronische pijn. Opmerking: Een verwarmd kompres moet warm maar niet heet zijn en mag nooit pijnlijk aanvoelen. Als het kompres te warm is, laat het dan enkele minuten afkoelen bij kamertemperatuur en controleer het opnieuw voordat u het aanbrengt. Gebruik geen beschadigd, gescheurd of lekkend kompres. Laat een beschadigd kompres afkoelen op een ontoegankelijke plek en gooi het vervolgens bij het afval. Spoel gel niet door het riool.

#### HEETWATERMETHODE

Kook ongeveer 4-5 liter water.

- Haal het water van het vuur.
- Dompel het kompres op kamertemperatuur ongeveer 10 minuten onder in het water.
- Haal het kompres met een tang uit het water. Gebruik nooit scherp keukengerei.
- Droog het kompres af en controleer de gewenste temperatuur. Laat afkoelen indien nodig.
- Wikkel het kompres in een handdoek of in het hoesje voordat je het aanbrengt om de huid te beschermen. Gebruik het kompres nooit direct op de huid.
- Breng aan met tussenpozen van 20 minuten. Raadpleeg een arts over langdurig gebruik.

#### MAGNETRONMETHODE

Opmerking: Magnetrons variëren in vermogen en kunnen ongelijkmatig verwarmen. Als het kompres ongelijkmatig wordt verwarmd, kneed de gel dan of schud het kompres voorzichtig om de warmte beter over het kompres te verdelen. Als het kompres er uitziet als een ballon, zet dan onmiddellijk de magnetron uit. Het kompres is oververhit geraakt. Gebruik geen oververhit kompres, laat het afkoelen en gooi het weg.

- Het kompres moet op kamertemperatuur zijn voor gebruik. Maak plat zodat de gel gelijkmatig verdeeld is.
- Verwarm 50 seconden op hoog vermogen en laat 50 seconden staan. Als het kompres niet warm is, ga dan door met verwarmen in intervallen van 10 seconden totdat de gewenste en veilige temperatuur is bereikt.
- Wikkel het kompres in een handdoek of in het hoesje voordat je het aanbrengt om de huid te beschermen. Gebruik het kompres nooit direct op de huid.
- Breng aan met tussenpozen van 20 minuten. Raadpleeg een arts over langdurig gebruik.

### VOORZICHTIG:

NIET DIRECT OP DE HUID AANBRENGEN.

Zonder bescherming kan de huid door kou zeer doen of beschadigd raken of door hitte ernstig verbrand raken. Controleer de temperatuur van het kompres vóór gebruik. Als het kompres te warm of te koud is, laat het dan een paar minuten op kamertemperatuur komen voordat je het opnieuw controleert. GEBRUIK ALTIJD EEN HANDDOEK OM HET KOMPRES AF TE DEKKEN OF DOE HET KOMPRES VOÓR GEBRUIK IN HET MEEGELEVERDE HOESJE.

Ga niet op het kompres zitten of liggen en leun er evenmin tegen, want dan kan het kapotgaan en gaan lekken.

Vermijd contact met de gel. Gescheurde kompressen en gel moeten in de vuilnisbak worden goegoid, spoel gel niet door het riool. Kleding en hoesjes moeten grondig worden gewassen met water en zeep om gelresten te verwijderen. Was de handen grondig met water en zeep na contact met de gel.

Warmte- en koudekompressen mogen niet worden gebruikt door mensen die gevoelig zijn voor extreme temperaturen, zoals mensen met problemen met de bloedsomloop, diabetes, zenuwbeschadiging, verlamming of een gevoelige huid.

ALLEEN GEBRUIKEN ZOALS VOORGESCHREVEN. BUITEN BEREIK VAN KINDEREN HOUDEN.

### HET WARMTE- EN KOUDEKOMPRES IN HET HOESJE PLAATSEN

- Volg de instructies op het warmte- en koudekompres om het gereed te maken voor opwarmen of afkoelen (afb. 1).
- Schuif het warmte- en koudekompres in het netvakje aan de binnenkant van het rughoesje zodat de vergrendelingslipjes bovenaan zitten (afb. 2).
- Gebruik de knopen om het warmte- en koudekompres in het netvakje te vergrendelen met de vergrendelingslipjes (afb. 3).
- Uw rughoesje is nu gereed om u op te warmen of verkoeling te bieden (afb. 4).