

THERAPY TIPS

RELIEVE BODY/MUSCLE TENSION

Your Hot and Cold Massage Kit works to relieve tension through muscular massage on your back, shoulders, and glutes. To perform this massage, lay one of the therapy balls on an even, non-slippery surface (e.g. carpet, exercise mat), and roll it beneath the tight or sore body part. To better relieve sore upper back and shoulders, place the ball between the wall and the affected body part and roll accordingly.

TREAT FOOT AILMENTS

This device can also be used to address Plantar Fasciitis (PF) and other foot problems. While seated, lay the textured ball on a non-slippery surface (e.g. carpet, exercise mat) and roll it back and forth beneath your foot. Focus and apply pressure on the part of the foot that hurts the most.

While the ideal therapy time is 4 to 6 minutes, you may adjust its length based on the severity or intensity of your pain. Therapy performed in the morning is most beneficial for individuals suffering from PF.

USE COLD TO COMBAT INFLAMMATION

People with mild to moderate swelling, bruising, sprain, and inflammation will benefit most from cold therapy. To freeze the balls' gel, store your Hot and Cold Massage Kit in the freezer for 4 to 6 hours. The balls will remain cold for 15 to 20 minutes. Refreeze as needed or for succeeding use.

USE HOT TO REDUCE PAIN AND RELAX MUSCLES

Heat therapy works to reduce joint pain and muscle spasms, and relax sore muscles, ligaments, and tendons. Place the balls in a container of very hot (120 degrees F or C?) tap water for about 7 to 10 minutes. Before applying directly to skin, test first to determine heat level and comfort. The balls will remain hot for about 10 to 15 minutes. Reheat as needed.



DO NOT HEAT USING OTHER IMPLEMENTS/DEVICES. The use of appliances such as conventional or microwave ovens and stove tops can result in overheating, which may in turn inflict burns on your skin and damage on your Hot and Cold Massage Kit. To avoid skin burns and damaging the seals on the balls, do not place your Hot and Cold Massage Kit in boiling water.

WARNING: Use only as directed. Discuss with your physician or physical therapist any self-treatment program you plan or wish to implement. This product is intended for people aged 13 and older. Keep out of reach of children. People with diabetes and those with open sores and cracked or blistered skin in the body part to be treated should not use the Hot and Cold Massage Kit. If symptoms get worse while using the product, reduce pressure. However, if symptoms persist, discontinue use and consult your health professional immediately.

Setup, Usage, Care, and Safety Guide

Before setting up and using your Hot and Cold Massage Kit, read carefully the following instructions.

SETUP

Thoroughly check your Hot and Cold Massage Kit to make sure that it is in excellent condition. Inspect the balls for scratches, tears, gashes, and other product defects or shipping damage. Once you confirm that both balls are in perfect shape, you may start using your Hot and Cold Massage Kit.

MASSAGE POINTERS

1. Perform each massage in a slow, even, careful, and effortless manner.
2. Do each massage as best as you can; however, do not overexert or strain yourself.
3. Breathe freely and evenly when massaging or stretching. Do not hold your breath.
4. It is best to use your Hot and Cold Massage Kit in a wide, open space where there are no furniture, appliances, and other household items that could otherwise hamper your massage.

CARE INSTRUCTIONS

1. After every use, dry your Hot and Cold Massage Kit with a clean towel. Thoroughly inspect the balls for any nicks or tears.
2. Spot clean only. Use a soft, damp cloth to remove spots, stains, or marks from your Hot and Cold Massage Kit. Air dry.
3. Do not expose your Hot and Cold Massage Kit to harsh or prickly surfaces, extreme heat, or too much sunlight. All these can damage the balls or reduce their efficacy.

SAFETY GUIDELINES

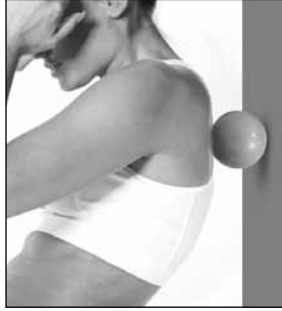
1. Use your Hot and Cold Massage Kit only as prescribed.
2. When it comes to exercise, it can never be "one type fits all." To minimize the possibility of injury, consult your physician before starting any type of exercise program or using any exercise equipment or device. This instructional sheet should in no way take the place of sound medical advice.
3. Got a heart condition, high blood pressure, or any other disease or affliction? Talk to a health professional before starting any exercise regimen or using the Hot and Cold Massage Kit.
4. Should you experience dizziness, shortness of breath, or any other discomfort while using the product, pause and rest for a moment.
5. This Hot and Cold Massage Kit does not come with any warranties or guarantees. The manufacturer and distributor cannot be held liable in the event of injury, loss, or damage resulting from the use of this product.

Zensation® Athletics

empowering your mind & body www.zenathletics.com

Toll Free Consumer Support • Numéro de téléphone sans frais 1-877-415-3425
Zensation Athletics, PürAthletics and PürEarth products are distributed by
TriMax Sports, Vancouver B.C. Canada V5X 4V6
Les produits Zensation Athletics, PürAthletics et PürEarth sont distribués par
email: service@zenathletics.com | 9 am to 5 pm (PST) Mon - Fri

CONSEILS DE TRAITEMENT



SOULAGE LES TENSIONS DU CORPS ET DES MUSCLES

Votre kit de massage chaud et froid soulage les tensions grâce à des massages musculaires sur votre dos, épaules et fessier. Pour mener à bien ce massage, posez une des balles de traitement sur une surface plate, non-glissante (e.g. moquette, tapis de sol), et faites-la rouler en dessous de la cuisse ou d'une partie de votre corps endolorie. Pour un meilleur soulagement de la douleur sur les parties supérieures de votre dos et les épaules, placez la balle entre le mur et vous et roulez en fonction.

TRAITEMENT DES MALADIES PLANTAIRES

Cette appareil peut aussi s'adresser aux Fasciites Plantaire (FP) et autres problèmes du pied. En position assise, étalez la balle texturée sur une surface non-glissante (e.g. moquette, tapis de sol) et roulez la d'avant en arrière sous votre pied. Concentrez-vous et appuyez bien sur la partie du pied qui vous fait le plus mal.



Le temps idéal d'une thérapie se situe entre 4 et 6 minutes, cependant vous pouvez ajuster la durée par rapport à la sévérité ou à l'intensité de la douleur. Faire les traitements le matin est plus bénéfique pour les individus qui souffrent de FP.

UTILISEZ LE FROID POUR COMBATTRE L'INFLAMMATION

Les personnes qui ont des facilités à enfler, avoir des contusions, des entorses et avoir des inflammations vont préférer le traitement froid. Pour geler les balles gel, mettez votre Kit de Massage Chaud et Froid dans le freezer entre 4 et 6 heures. Les balles vont rester froides entre 15 et 20 minutes. Remettez-les au freezer si besoin ou pour la prochaine utilisation.



UTILISEZ LE CHAUD POUR RÉDUIRE LA DOULEUR ET DÉTENDRE LES MUSCLES

Le traitement chaud est utilisé pour réduire les douleurs aux articulations et les crampes ainsi que relâcher les muscles courbaturés, les ligaments et les tendons. Placez les balles dans un récipient contenant de l'eau du robinet très chaude (120 degrés) pendant à peu près 7 et 10 minutes. Avant d'appliquer sur votre peau, testez-les pour déterminer le niveau de chaleur et de confort. Les balles vont rester chaudes entre 10 et 15 minutes. Faites rechauffer selon besoin.

NE CHAUFFEZ PAS EN UTILISANT D'AUTRES APPAREILS. L'utilisation des appareils tels que un four conventionnel ou à micro-onde et une gazinière peut donner lieu à une surchauffe, ce qui pourrait vous infliger des brûlures sur votre peau et endommager votre Kit Massage Chaud et Froid. Pour éviter les brûlures et d'endommager les balles, ne pas mettre votre Kit dans de l'eau bouillante. ATTENTION: n'utilisez qu'une balle à la fois. Parlez à votre médecin ou votre spécialiste de tous les traitements que vous faites ou que vous planifiez de faire. Peut convenir pour les plus de 13 ans. Ne pas tenir à la portée des enfants. Les personnes diabétiques et celles qui ont des plaies ouvertes, fendues ou boursoufflées sur les parties du corps à traiter ne devraient pas utiliser le Kit de Massage Chaud et Froid. Si les symptômes s'aggravent pendant que vous utilisez le produit, réduisez la pression. Cependant si les symptômes persistent, arrêtez l'utilisation et consultez votre médecin immédiatement.

Guide de mise en place, d'utilisation, d'entretien et de sécurité

Avant la première utilisation de votre Kit de Massage Chaud et Froid, lisez attentivement les instructions suivantes:

MISE EN PLACE

Vérifiez minutieusement que votre Kit de Massage Chaud et Froid est en bonne condition. Vérifiez les balles de griffures, d'accrocs, d'entailles et autres défaut de produit ou de dommages liés aux transports. Une fois que vous constatez que les deux balles sont en bon état, vous pouvez commencer à utiliser votre Kit de Massage Chaud et Froid.

CONSEILS DE MASSAGE

1. Faites chaque massage de manière lente, régulière, prudente et aisée.
2. Faites chaque massage du mieux que vous pouvez, cependant ne vous épuisez ou ne vous fatiguez pas.
3. Respirez librement et régulièrement quand vous vous massez ou vous étirez. Ne retenez pas votre respiration.
4. Il est préférable d'utiliser votre Kit de Massage Chaud et Froid dans un espace large, ouvert où il n'y a pas de meubles, d'appareils et autres appareils électroménagers qui pourraient ralentir le massage.

INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN

1. Après chaque utilisation, séchez votre Kit de Massage avec une serviette propre. Inspectez minutieusement les balles s'il y a des entailles ou griffures.
2. Nettoyage de tache seulement. Utilisez un chiffon doux et humide pour enlever les taches, éraflures et marques de votre Kit de Massage Chaud et Froid. Séchage à l'air libre.
3. N'exposez pas votre Kit de Massage Chaud et Froid à des surfaces dures et piquantes, à une chaleur extrême ou à trop de soleil. Tout ceci peut endommager les balles et réduire leur efficacité.

RÈGLES DE SÉCURITÉ

1. Utilisez votre Kit de Massage Chaud et Froid comme prescrit.
2. Chaque type d'exercice ne peuvent s'appliquer à tous individuellement. Pour minimiser les risques de blessures, consultez votre médecin avant de commencer n'importe quel type d'exercice ou d'utiliser un équipement ou un appareil. Cette fiche d'instruction ne doit pas remplacer les conseils d'un spécialiste médical.
3. Si vous êtes cardiaque, si vous avez de la tension ou tout autre maladie, parlez à un professionnel de la santé avant de commencer toute activité ou d'utiliser votre Kit de Massage Chaud et Froid.
4. Si vous avez des étourdissements, des problèmes de respiration ou tout autre désagrément pendant que vous utilisez le produit, arrêtez et reposez vous pendant un moment.
5. Ce Kit de Massage Chaud et Froid n'a pas de garantie. Le manufacturier ou le distributeur ne peuvent pas être tenus pour responsable en cas de blessure, perte ou de dommage corporel résultant de l'utilisation du produit.

Zensation Athletics

empowering your mind & body www.zenathletics.com

Toll Free Consumer Support • Numéro de téléphone sans frais 1-877-415-3425
Zensation Athletics, PürAthletics and PürEarth products are distributed by
TriMax Sports, Vancouver B.C. Canada V5X 4V6
Les produits Zensation Athletics, PürAthletics et PürEarth sont distribués par
email: service@zenathletics.com | 9 am to 5 pm (PST) Mon - Fri