

# HOT & COLD FOOT RELIEF ROLLER

Your **Hot & Cold Foot Relief Roller** is designed to soothe pain associated with Plantar Fasciitis (PF) as well as heel spurs and other common aches and discomforts. It has an ergonomic shape that conforms to the curve of your foot plus a textured surface that comfortably massages. Your roller massager is powered by a hot/cold technology, so you can expect it to stay hot or cold for as long as 20 minutes of therapy.

## Setup, Usage, Care, Massage, and Safety Guide

Prior to setup and use, please take the time to read the following guidelines:

### HOW TO SET UP

After taking it out of the box, carefully inspect your Hot & Cold Foot Relief Roller for any manufacturing defect or shipping damage such as scratches, punctures, or gashes. Once you confirm that it is in excellent condition, you may begin using your Hot & Cold Foot Relief Roller.

### HOW TO USE

#### FOR A RELAXING FOOT THERAPY

Use your Hot & Cold Foot Relief Roller to relieve PF and other foot aches and discomforts. Lay your Hot & Cold Foot Relief Roller on carpeted floor, an exercise mat, or any even, non-slippery surface. While seated, roll your massager back and forth beneath your foot. Concentrate and apply maximum pressure on those parts of your foot that ache the most. Ideally, this therapy should take anywhere from 4 to 6 minutes. However, therapy length can differ depending on pain severity. Morning treatment is highly recommended for people suffering from PF.

#### FOR A CALMING COLD THERAPY

To freeze the gel inside it, store your Hot & Cold Foot Relief Roller in the freezer for a minimum of 4 to 6 hours. While in use, it should remain cold for 15 to 20 minutes. Refreeze as needed or for future use.

#### FOR A SOOTHING HOT THERAPY

Submerge your Hot & Cold Foot Relief Roller in very hot water (about 120 degrees Celsius) for 7 to 10 minutes. To avoid burns, make sure to test the heated roller before applying directly to the area that needs treatment. While in use, it should remain hot for as long as 10 to 15 minutes. Reheat as needed or for succeeding use.

#### FOR YOUR UTMOST SAFETY AND COMFORT,

- NEVER USE OTHER APPLIANCES/DEVICES to heat your Hot & Cold Foot Relief Roller.

Using a stove top or conventional/microwave oven to heat your Hot & Cold Foot Relief Roller is extremely dangerous. It can cause overheating, which can in turn result in skin burns and damage to your roller massager. Neither should you submerge it in boiling water; doing so would destroy its seals and burn your skin.

- NEVER STAND on your Hot & Cold Foot Relief Roller. The product should only be used in a sitting position.

#### FOR A TRULY RELAXING AND EFFECTIVE MASSAGE,

- Perform every massage carefully, slowly, evenly, and effortlessly. Do not overexert.
- Do your best, but make sure you do not go beyond what your body can endure.
- Breathe freely and steadily. Holding your breath while massaging or stretching may prove harmful.
- Use your Hot & Cold Foot Relief Roller in a wide, open space. A narrow, cluttered area littered with furniture and other household items could keep you from performing and enjoying an effective massage.

#### TO KEEP YOUR ROLLER IN EXCELLENT CONDITION,

- With a clean towel, thoroughly dry your Hot & Cold Foot Relief Roller after every use.
- Spot cleaning would suffice. Using a soft, damp cloth, gently remove spots, stains, or marks from your Hot & Cold Foot Relief Roller. Air dry.
- Never expose your Hot & Cold Foot Relief Roller to harsh or prickly surfaces, extreme heat, or too much sunlight. Doing so can damage or reduce the effectiveness of your roller.

#### MORE REMINDERS TO PROTECT YOU AND YOUR ROLLER

- A particular exercise routine does not necessarily work for everybody. To avoid all forms of injury, talk to your physician before you begin any exercise program or use any exercise equipment or device. Do not substitute this instructional sheet for proper medical/professional advice.
- Do you have a heart ailment, high blood pressure, or any other disease or health issue? Make sure to see a health professional before you start an exercise regimen or use your Hot & Cold Foot Relief Roller.
- Every massage or exercise routine must be done slowly and steadily.
- If, while using your Hot & Cold Foot Relief Roller, you experience dizziness, shortness of breath, or any other discomfort, pause and rest for a few minutes.
- No warranty or guaranty accompanies your Hot & Cold Foot Relief Roller. Hence, its manufacturer and distributor cannot be held liable for any injury, loss, or damage that may result from the use of this product.

#### IMPORTANT WARNING

Use only as prescribed and described in this instructional sheet. It is best to discuss with your physician or physical therapist any at-home remedy or self-treatment method you wish to try. This product is designed for people ages 13 and older. Keep out of reach of very young children. Those with diabetes, open sores, or cracked or blistered skin in the affected body part are strongly advised against using this roller. Reduce pressure should symptoms or discomfort get worse while using the product. However, if acute symptoms continue, suspend use and call your physician immediately.

Zensation® Athletics

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](mailto:service@zenathletics.com) | 9 am to 5 pm (PST) Mon - Fri

# ROULEAU CHAUD & FROID DE SOULAGEMENT POUR LE PIED

Votre rouleau chaud & froid est conçu pour apaiser la douleur associée au Fasciite Plantaire (FP) ainsi que des épines calnéennes et autres douleurs et gênes communes. Il a une forme ergonomique qui épouse les lignes de votre pied et une surface texturée parfaite pour les massages. Votre rouleau chaud & froid fonctionne avec une technologie chaude/froide, donc vous pouvez vous attendre à ce qu'il reste chaud ou froid pour au moins 20 minutes de thérapie.

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

Avant la mise en place et l'utilisation, prenez le temps de lire les directions suivantes:

### COMMENT METTRE EN PLACE

Après l'avoir sorti de sa boîte, inspectez minutieusement votre Rouleau chaud & froid de soulagement pour le pied pour d'éventuels défauts de fabrication et de dommages liés au transport comme des griffures, des accrocs ou des entailles. Une fois que vous confirmez qu'il est en excellente condition, vous pouvez commencer à utiliser votre Rouleau de soulagement Chaud & Froid.

### COMMENT UTILISER

#### POUR UNE THÉRAPIE RELAXANTE DU PIED

Utilisez votre Rouleau de soulagement Chaud & Froid pour soulager les FP et autres douleurs et gênes. Placez votre Rouleau sur de la moquette, un tapis de sol ou toute surface non-glissante. Asseyez-vous et roulez votre rouleau d'avant en arrière en dessous de votre pied. Concentrez et appliquez le maximum de pression sur les parties de votre pied qui vous font le plus mal. Idéalement cet exercice devrait durer 4 à 6 minutes. Cependant, la durée de l'exercice peut différer en fonction de l'intensité de la douleur. Faire le traitement le matin est recommandé pour ceux qui souffrent de FP.

#### POUR UNE THÉRAPIE FROIDE CALMANTE

Pour geler le gel à l'intérieur, mettez votre Rouleau de soulagement Chaud & Froid dans le congélateur pour une durée minimum de 4 à 6 heures. Pendant que vous l'utilisez, le rouleau devrait rester froid pendant 15 à 20 minutes. Remplacez le dans le congélateur pour le refroidir ou pour les prochaines utilisations.

#### POUR UNE THÉRAPIE CHAUDE APAISANTE

Immergez votre Rouleau de soulagement Chaud & Froid dans de l'eau très chaude (à peu près 120 degrés celsius) pendant 7 à 10 minutes. Pour éviter les brûlures, testez le rouleau chaud avant de l'appliquer directement sur la partie à traiter. Pendant l'utilisation, la chaleur devrait durer de 10 à 15 minutes. Re-chauffez au besoin ou pour les utilisations futures.

#### POUR VOTRE MEILLEURE SÉCURITÉ ET MEILLEUR CONFORT,

- NE JAMAIS UTILISER D'AUTRES APPAREILS OU MACHINES POUR CHAUFFER VOTRE ROULEAU DE SOULAGEMENT CHAUD & FROID

Utiliser une cuisinière ou un four à micro-onde pour chauffer votre Rouleau de soulagement Chaud & Froid est extrêmement dangereux. Cela peut causer une surchauffe qui pourrait vous brûler la

peau et causer des dommages à votre rouleau de massage. D'autre part, ne le plongez pas non plus dans de l'eau bouillante, cela détruirait ses joints d'étanchéité et pourrait vous brûler la peau.

- Ne jamais se tenir debout sur votre Rouleau de soulagement Chaud & Froid. L'appareil doit être utilisé seulement en position assise.

#### POUR UN VRAI MASSAGE RELAXANT ET EFFICACE

- Réalisez tous les massages avec prudence, tranquillement, uniformément et sans forcer. Ne vous surmenez pas.
- Faites de votre mieux mais faites attention à ne pas dépasser les limites de ce que votre corps peut endurer.
- Respirez librement et constamment. Retenir votre respiration pendant que vous vous massez peut engendrer des nuisances.
- Utilisez votre Rouleau de soulagement Chaud & Froid dans un espace grand et ouvert. Un endroit étroit et mal rangé, rempli de meubles et d'articles de maison pourrait vous empêcher d'apprécier votre massage et son efficacité.

#### POUR GARDER VOTRE ROULEAU DANS UNE BONNE CONDITION

- Avec une serviette propre, séchez minutieusement votre Rouleau de soulagement Chaud & Froid après chaque utilisation.
- Nettoyez que les taches devrait suffire. Utilisez un chiffon doux et humide pour enlever les taches, traces et marques de votre rouleau. Laissez sécher à l'air libre.
- Ne jamais exposer votre Rouleau de soulagement Chaud & Froid à des surfaces dures ou pi quantes, à une chaleur extrême ou trop de soleil. Cela pourrait affecter l'efficacité de votre rouleau de massage.

#### PLUS DE RAPPELS POUR VOUS PROTÉGER ET PROTÉGER VOTRE ROULEAU DE MASSAGE

- Un type d'exercice particulier ne peut pas convenir et marcher avec tout le monde. Pour éviter toute forme de blessure, parlez à votre médecin avant de commencer un programme physique ou l'utilisation d'un appareil ou d'une machine. Ne prenez pas cette feuille d'instruction pour des conseils médicaux ou professionnels.
- Vous avez une maladie au coeur, de la tension ou toute autre maladie ou problème de santé? Prenez soin de consulter un professionnel de santé avant de commencer un entraînement physique ou d'utiliser le Rouleau de soulagement Chaud & Froid pour le pied.
- Tous les massages et exercices doivent être fait lentement et à vitesse constante.
- Si, pendant votre utilisation du rouleau de massage, vous ressentez des vertiges, des problèmes de respiration ou autres gênes, faites une pause et reposez-vous pendant quelques minutes.
- Votre Rouleau de soulagement Chaud & Froid n'est passow garantie. Le fabricant et distributeur ne peuvent être suivis en justice pour blessure, perte ou dommage qui proviendraient de l'utilisation du produit.

#### AVERTISSEMENT IMPORTANT

Utilisez seulement comme prescrit et décrit dans cette feuille d'instruction. Il est recommandé de discuter des cures ou des méthodes de traitement que vous faites chez vous par vous-même avec votre médecin ou professionnel de santé avant de les essayer. Ce produit est adapté à des personnes agés de plus de 13 ans. Ne pas laisser à la portée de jeunes enfants. Pour les personnes atteintes de diabète, de plaies ouvertes, de peau fendue ou de cloques sur les parties à traitées, l'utilisation du rouleau de massage est fortement déconseillée. Réduisez la pression si les symptômes ou la gêne s'intensifient durant l'utilisation. Cependant, si les symptômes persistent, arrêtez l'utilisation du rouleau de massage et appelez votre médecin immédiatement.