

## Theramics® Hot & Cold Therapy System

**⚠ CAUTION:** Follow these instructions carefully. Misuse can cause burns. Overheating the pad in the microwave can damage or destroy product. If any swelling of the pad is observed while heating, turn off the microwave immediately and wait for swelling to go down before opening oven.

Before heating, the pad should be at room temperature. If you store the pad in the freezer follow instructions for HEATING FROM FREEZER below.

Fold the pad in the cloth cover. Place in the center of the microwave at HIGH power setting for the times indicated in chart:

### 6" x 12" TherMiPaq

600 Watt Microwave	800 Watt Microwave	1000 Watt Microwave	1200 Watt Microwave
90 seconds	75 seconds	60 seconds	45 seconds

If microwave **DOES NOT** have a turntable, rotate the pad 90 degrees halfway through the heat time. These settings will produce a "Low" heat setting. Test pad prior to use. If it is too hot, allow to cool to desired temperature.

**⚠ CAUTION:** Maximum heat of the pad is reached approximately 3 minutes after removal from microwave. If hotter pad is desired after this time, heat in microwave for 15 seconds at High power setting and test again. Repeat this process until desired temperature is reached.

**REHEATING:** If the pad is to be reheated after 30 minutes of use, follow above instructions, but reduce microwave heat time by half.

**HEATING FROM FREEZER:** Place the pad in the microwave at defrost or 30% Power Level for double the amount of time in chart above. Allow to stand 5 minutes, then follow normal heating instructions.

**FOR COLD THERAPY:** Place the pad in your freezer. The pad will reach the temperature of your freezer after one hour; however, it will remain flexible and form to your body. Comfort level could last up to one hour. Apply the pad to the area you wish to cool. Should there be discomfort, discontinue use and consult your physician.

Manufactured by Compass Health Brands, Middleburg Heights, OH 44130 USA.  
www.compasshealthbrands.com • (800) 526-8051 Made in China

## Sistema Theramics® de terapia caliente y fría

**⚠ ATENCIÓN:** Siga estas instrucciones al pie de la letra. El uso incorrecto puede causar quemaduras. El calentamiento excesivo de la almohadilla en el horno de microondas puede dañar o destruir el producto. Si se observa un abultamiento de la almohadilla durante el calentamiento, apague de inmediato el horno de microondas y espere a que desaparezca el abultamiento antes de abrir el horno de microondas.

La almohadilla debe estar a temperatura ambiente antes de calentarla. Si guarda la almohadilla en el congelador, siga las instrucciones de la sección CALENTAMIENTO DE UNA ALMOHADILLA CONGELADA.

Doble la almohadilla en la funda de tela. Colóquela en el centro del horno de microondas y ajuste éste a potencia alta para el tiempo indicado en la tabla:

### 6" x 12" TherMiPaq

Horno de microondas de 600 vatios	Horno de microondas de 800 vatios	Horno de microondas de 1000 vatios	Horno de microondas de 1200 vatios
90 segundos	75 segundos	60 segundos	45 segundos

Si el horno de microondas **NO** tiene una base giratoria, gire la almohadilla 90 grados a la mitad del tiempo de calentamiento. Estos valores producirán un nivel térmico "bajo". Pruebe la almohadilla antes de usarla. Si está demasiado caliente, permita que se enfríe a la temperatura apropiada.

**⚠ ATENCIÓN:** El calor máximo de la almohadilla se obtiene unos 3 minutos después de sacarla del horno de microondas. Si después de este plazo quiere tener una almohadilla más caliente, caliéntela en el horno de microondas durante 15 segundos con potencia alta y pruebe de nuevo. Repita este proceso hasta obtener la temperatura deseada.

**RECALENTAMIENTO:** Si recalentará la almohadilla después de 30 minutos de uso, siga las instrucciones anteriores pero reduzca a la mitad el tiempo de calentamiento en el horno de microondas.

**CALENTAMIENTO DE UNA ALMOHADILLA CONGELADA:** Coloque la almohadilla en el horno de microondas y caliéntela con el nivel de descongelación o un 30% de la potencia máxima durante el doble de tiempo indicado en la tabla. Deje que repose durante 5 minutos y luego siga las instrucciones para el calentamiento normal.

**TERAPIA FRÍA:** Coloque la almohadilla en el congelador. La almohadilla tendrá la temperatura del congelador al cabo de una hora, pero se mantendrá flexible y se amoldará al cuerpo. El nivel de comodidad del frío dura hasta una hora. Aplique la almohadilla al área que desea enfriar. Si siente molestias, deje de usar la almohadilla consulte a un médico.

Hecho en China

4.875

3.125