

**EN** Thank you for purchasing the Sleep Noodle UP. This is the first step in enjoying a good night's sleep, for both you and your sleep partner. Follow the directions below to ensure you receive the most benefits from this innovative device.

You have already chosen your size by following the measuring instructions listed on our website before you purchased it. Confirm that you have chosen the correct size by measuring the distance around your chest, just below the underarm. Compare your measurement to the sizing chart on our packaging.

1. Remove the Sleep Noodle UP pouch and belt from the plastic bag. Unzip the pouch, and pull out the hook and loop straps inside, laying them on either side of the pouch. Carefully insert the black foam into the Sleep Noodle UP pouch starting at the end with the zipper pull tab, ensuring that the flat side of the foam faces toward the bottom of the pouch. Secure the noodle in place by wrapping the inner hook and loop straps around the foam. Once secured, gently zip up the Sleep Noodle UP pouch.
2. Wear the belt one of two ways!  
**Horizontal:** The Sleep Noodle UP comes packaged to be worn in the horizontal position. Wrap the belt around your body at chest level, just below the underarm. If correctly positioned, the Sleep Noodle UP pouch should be centered horizontally on your back with the logo right side up, and the belt attached at the front. Do not tighten the Sleep Noodle UP belt to the point that you are uncomfortable. It should be loose enough to place two fingers between your chest and belt, while not allowing the belt to rotate around your chest. The inside of the belt is made of a non-slip material to help avoid this rotation.  
**Vertical:** Unfasten Sleep Noodle UP pouch and strap from each other. Slide the strap out of the horizontal position of the 2-way belt, turn the strap 90 degrees, and re-insert it into the vertical position opening of the belt until you're able to reattach the Sleep Noodle UP pouch to its hook and loop strap. The vertical position allows the belt to be worn across your chest, similar to the horizontal position, or down lower, just above your waist. Simply adjust the height of the Sleep Noodle UP pouch by moving it higher or lower in the sleeve of the 2-way belt. Remember to adjust the position of the belt so that the Sleep Noodle UP pouch is centered vertically on your back, along your spine.

**FR** Merci d'avoir acheté le Sleep Noodle UP. C'est la première étape pour profiter d'une bonne nuit de sommeil, pour vous et votre partenaire de sommeil. Suivez les instructions ci-dessous pour vous assurer de tirer le meilleur parti de cet appareil innovant.

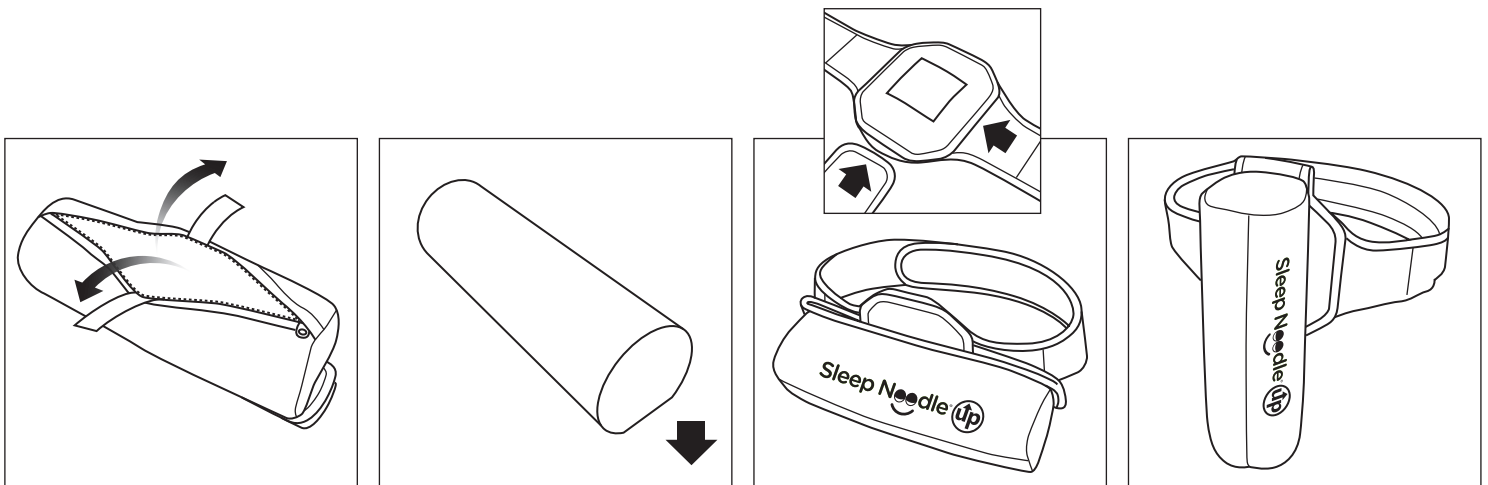
Vous avez déjà choisi votre taille en suivant les instructions de mesure indiquées sur notre site Web avant de l'acheter. Confirmez que vous avez choisi la bonne taille en mesurant le diamètre de votre thorax, juste en dessous des aisselles. Comparez votre mesure au tableau des tailles sur notre emballage.

1. Retirez la pochette et la ceinture Sleep Noodle UP du sac en plastique. Ouvrez la pochette et tirez sur les sangles auto-agrippantes à l'intérieur, placez-les ensuite de chaque côté de la pochette. Insérez délicatement la mousse noire dans la pochette Sleep Noodle UP en commençant par la fin de la fermeture éclair, en vous assurant que le côté plat de la mousse est orienté vers le bas de la pochette. Fixez la nouille en place en enroulant les sangles auto-agrippantes intérieures autour de la mousse. Une fois sécurisée, fermez doucement la pochette Sleep Noodle UP.
2. Portez la ceinture de deux façons !  
**Horizontal :** Le Sleep Noodle UP sort de son emballage prêt à être porté en position horizontale. Enroulez la ceinture autour de votre corps au niveau du thorax, juste en dessous des aisselles. Si elle est correctement positionnée, la pochette Sleep Noodle UP doit être centrée horizontalement sur votre dos avec le logo à l'endroit et la ceinture attachée à l'avant. Ne serrez pas la ceinture Sleep Noodle UP au point de vous sentir mal à l'aise. Elle doit être suffisamment lâche pour pouvoir placer deux doigts entre votre thorax et la ceinture, sans toutefois lui permettre de tourner autour de votre thorax. L'intérieur de la ceinture est fait d'un matériau antidérapant qui permet d'éviter cette rotation.  
**Vertical :** détachez la pochette et la sangle Sleep Noodle UP l'une de l'autre. Faites glisser la sangle hors de la position horizontale de la ceinture à 2 voies, tournez la sangle de 90 degrés et réinsérez-la dans l'ouverture de la position verticale jusqu'à ce que vous puissiez réattacher la pochette Sleep Noodle UP aux sangles auto-agrippantes. La position verticale permet à la ceinture d'être portée sur votre thorax, similaire à la position horizontale, ou plus bas, juste au-dessus de votre taille. Ajustez simplement la hauteur de la pochette Sleep Noodle UP en la déplaçant vers le haut ou vers le bas dans le manchon de la ceinture à 2 voies. N'oubliez pas d'ajuster la position de la ceinture afin que la pochette Sleep Noodle UP soit centrée verticalement sur votre dos, le long de votre colonne vertébrale.

**SP** Gracias por comprar Sleep Noodle UP. Este es el primer paso para disfrutar de una buena noche de sueño, tanto para usted como para su compañero de sueño. Siga las instrucciones a continuación para asegurarse de recibir los mayores beneficios de este dispositivo innovador.

Ya ha elegido su talla siguiendo las instrucciones de medición que figuran en nuestro sitio web antes de comprarlo. Confirme que ha elegido el tamaño correcto midiendo la distancia alrededor de su pecho, justo debajo de la axila. Compare su medida con la tabla de tallas en nuestro empaque.

1. Retire la bolsa y el cinturón Sleep Noodle UP de la bolsa de plástico. Abra la cremallera de la bolsa y saque las correas de gancho y bucle, colocándolas a ambos lados de la bolsa. Inserte con cuidado la espuma negra en la bolsa Sleep Noodle UP comenzando por el extremo con la lengüeta de la cremallera. Asegure los fideos en su lugar envolviendo las correas internas de gancho y bucle alrededor de la espuma. Una vez asegurado, cierre suavemente la bolsa Sleep Noodle UP.
2. ¡Use el cinturón de una de dos maneras!  
**Horizontal:** El Sleep Noodle UP viene empaquetado para usarse en posición horizontal. Envuelva el cinturón alrededor de su cuerpo al nivel del pecho, justo debajo de la axila. Si está colocado correctamente, la bolsa Sleep Noodle UP debe estar centrada horizontalmente en su espalda con el logotipo hacia arriba y el cinturón sujeto en la parte delantera. No apriete el cinturón Sleep Noodle UP hasta el punto de sentirse incómodo. Debe estar lo suficientemente suelto como para colocar dos dedos entre el pecho y el cinturón, sin permitir que el cinturón gire alrededor del pecho. El interior del cinturón está hecho de un material antideslizante para ayudar a evitar esta rotación.  
**Vertical:** desabroche la bolsa y la correa Sleep Noodle UP entre sí. Deslice la correa fuera de la posición horizontal del cinturón bidireccional, gire la correa 90 grados y vuelva a insertarla en la abertura de posición vertical del cinturón hasta que pueda volver a colocar la bolsa Sleep Noodle UP en su gancho y correa de bucle. La posición vertical permite que el cinturón se use sobre el pecho, similar a la posición horizontal, o hacia abajo, justo por encima de la cintura. Simplemente ajuste la altura de la bolsa Sleep Noodle UP moviéndola hacia arriba o hacia abajo en la manga del cinturón de 2 vías. Recuerde ajustar la posición del cinturón para que la bolsa Sleep Noodle UP quede centrada verticalmente en su espalda, a lo largo de su columna.



- When not in use, it is a good practice to attach the two sides of the belt together; this will reduce the amount of external debris such as hair, lint, and dirt from attaching to the hook & loop fastener.

## Cleaning:

- Always remove the internal foam noodle before washing the Sleep Noodle UP. This is done by unzipping the pouch, and pulling the noodle outwards, past the zipper. The Sleep Noodle UP includes a self-healing zipper. If the zipper separates, simply zip and re-zip to repair. You may be required to bend the foam slightly to pass the zippered area. Never force the zipper open or closed. Always store foam noodle in a clean dry area while cleaning belt.
- Do not place in washing machine. Hand washing will extend the life of the Sleep Noodle UP and keep hook & loop fastener from picking up material from adjacent clothes. Prepare a cold bath in a sink or container, with a mild detergent. Do not use any type of bleach to clean. Immerse the Sleep Noodle UP belt into the bath for a short period of time. Scrub areas with a soft brush in areas requiring additional attention. Once clean, remove Sleep Noodle UP from bath, and allow to drain excess water. Replace the soapy bath water with clean fresh water. Immerse the Sleep Noodle UP once again for a short period of time, allowing any soap residue to be removed. Remove from water, allowing time to air dry before reinserting the foam noodle and closing the pouch with the zipper. Do not iron or place in dryer.

## Warranty:

The Sleep Noodle UP includes a 1 year limited manufacturer warranty from time of purchase. In the case of a warranty issue, return the entire Sleep Noodle UP to the location of purchase with the original receipt. At the manufacturer's option, the belt will be replaced or repaired.

- Lorsqu'elle n'est pas utilisée, il est recommandé d'attacher les deux côtés de la ceinture ensemble; cela réduira la quantité de débris externes tels que cheveux, peluches et saleté pouvant se fixer à la ceinture auto agrippante.

## Nettoyage:

- Retirez toujours la nouille interne en mousse avant de nettoyer le Sleep Noodle UP. Cela se fait en dézipant la pochette et en tirant la nouille vers l'extérieur, au-delà de la fermeture éclair. Le Sleep Noodle UP comprend une fermeture éclair autoréparable. Si la fermeture éclair se sépare, il suffit de la fermer et de la refermer pour la réparer. Vous devrez peut-être plier légèrement la mousse afin de la sortir de la pochette. Ne forcez jamais l'ouverture ou la fermeture de la fermeture éclair. Rangez toujours la nouille en mousse dans un endroit propre et sec pendant le nettoyage de la courroie.
- Ne pas mettre dans la machine à laver. Nettoyer votre Sleep Noodle UP à la main prolongera sa durée de vie et empêchera les débris externes de s'attacher à la ceinture auto agrippante. Remplir le lavabo d'eau froide et y ajouter un peu de détergent doux. N'utilisez aucun type d'eau de Javel pour nettoyer. Plongez la ceinture Sleep Noodle UP dans le lavabo pendant une courte période. Utilisez une brosse douce pour nettoyer les zones nécessitant une attention particulière. Une fois propre, retirez le Sleep Noodle UP du lavabo et laissez s'écouler l'excès d'eau. Remplacez l'eau savonneuse par de l'eau propre. Immergez à nouveau le Sleep Noodle UP pendant une courte période de temps, ceci permettra d'éliminer tout résidu de savon. Retirez le Sleep Noodle UP de l'eau, laissez sécher à l'air; une fois sec insérez la nouille en mousse dans la pochette et refermez la avec la fermeture éclair. Ne pas repasser ni mettre au sèche-linge.

## Garantie:

Le Sleep Noodle UP comprend une garantie limitée du fabricant d'un an à partir de la date d'achat. En cas de problème de garantie, retournez le Sleep Noodle UP en entier là où vous l'avez acheté avec le reçu original. Au choix du fabricant la ceinture sera remplacée ou réparée.

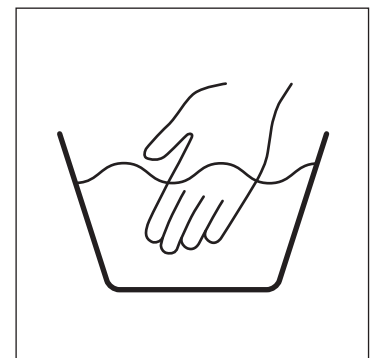
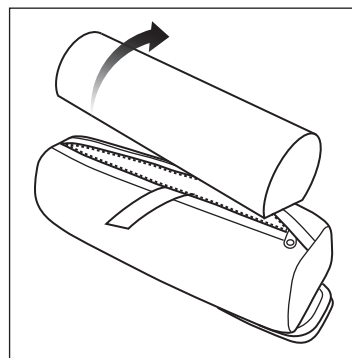
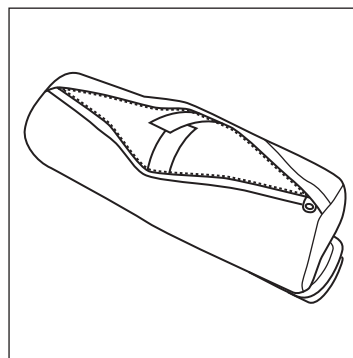
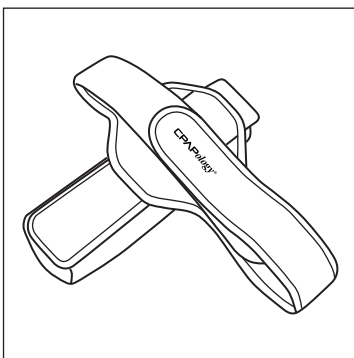
- Cuando no esté en uso, es una buena práctica unir los dos lados del cinturón; esto reducirá la cantidad de desechos externos como cabello, pelusa y suciedad que se adhieren al cierre de velcro.

## Limpieza:

- Retire siempre el fideo de espuma interno antes de lavar el Sleep Noodle UP. Esto se hace abriendo la cremallera de la bolsa y tirando de los fideos hacia afuera, más allá de la cremallera. El Sleep Noodle UP incluye una cremallera autorreparable. Si la cremallera se separa, simplemente cierre y vuelva a cerrar para reparar. Es posible que deba doblar la espuma ligeramente para pasar el área con cremallera. Nunca fuerce la cremallera para abrirla o cerrarla. Guarde siempre los fideos de espuma en un área limpia y seca mientras limpia la banda.
- No lo coloque en la lavadora. El lavado a mano extenderá la vida útil del Sleep Noodle UP y evitará que el cierre de velcro recoja material de la ropa adyacente. Preparar un baño frío en un fregadero o recipiente, con un detergente suave. No utilice ningún tipo de lejía para limpiar. Sumerja el cinturón Sleep Noodle UP en la bañera durante un breve período de tiempo. Frota las áreas con un cepillo suave en las áreas que requieren atención adicional. Una vez limpio, retire Sleep Noodle UP del baño y deje escurrir el exceso de agua. Reemplace el agua del baño con jabón por agua limpia y fresca. Sumerja el Sleep Noodle UP una vez más durante un breve período de tiempo, permitiendo que se eliminen los residuos de jabón. Retire del agua y deje que se seque al aire antes de volver a insertar los fideos de espuma y cerrar la bolsa con la cremallera. No planchar ni colocar en la secadora.

## Garantía:

Sleep Noodle UP incluye una garantía limitada del fabricante de 1 año desde el momento de la compra. En el caso de un problema de garantía, devuelva el Sleep Noodle UP completo al lugar de compra con el recibo original. A opción del fabricante, la correa será reemplazada o reparada.



NOTE: Sleep Noodle helps you to develop the habit of sleeping on your side. We recommend that you give the Sleep Noodle a try for a minimum of 2 weeks.

REMARQUE : Sleep Noodle vous aide à développer l'habitude de dormir sur le côté. Nous vous recommandons d'essayer Sleep Noodle pendant au moins 2 semaines.

NOTA: Sleep Noodle te ayuda a desarrollar el hábito de dormir de lado. Le recomendamos que pruebe el Sleep Noodle durante un mínimo de 2 semanas.