



HOT & COLD NECK CRADLE

Setup, Workout Tips and Care & Safety Guide

Please read before setting up or using your Hot & Cold Neck Cradle.

SETUP

1. Remove Hot & Cold Neck Cradle from box and check for possible shipping damage (scratches, punctures or gouges).
2. Your Hot & Cold Neck Cradle is now ready for use.

INSTRUCTIONS FOR USE

To soothe neck pain, lie down on your back and place the Hot & Cold Neck Cradle under your neck. Adjust placement until your head and neck are resting comfortably on the cradle.

COOLING THERAPY

Place the Hot & Cold Neck Cradle in the freezer for 4-6 hours to freeze gel; product will stay cold 15-20 minutes. Refreeze as necessary.

HEAT THERAPY

Place the Hot & Cold Neck Cradle in 120-degree (very hot) tap water for 7-10 minutes; test before applying to skin. Roller stays heated approximately 10-15 minutes. Reheat as necessary.

DO NOT USE OTHER HEATING METHODS—conventional or microwave ovens or stove tops, for example—as overheating may cause burns or damage the Hot & Cold Neck Cradle. We do not recommend placing the Hot & Cold Neck Cradle in boiling water, as this may damage the seals on the product and/or cause burns.



HOT & COLD NECK CRADLE

Setup, Workout Tips and Care & Safety Guide

Please read before setting up or using your Hot & Cold Neck Cradle.

CARE

1. Dry the Hot & Cold Neck Cradle with a towel after use. Check for nicks or tears.
2. Spot clean Hot & Cold Neck Cradle with a damp cloth. Air dry.
3. Avoid exposing the Hot & Cold Neck Cradle to sharp or abrasive surfaces, or to direct heat or excessive sunlight.

IMPORTANT SAFETY CAUTIONS!

1. Not all exercise is suitable for everyone. To reduce the risk of injury, consult your doctor before beginning this or any exercise program or before using this or any other exercise equipment. The instruction presented herein is in no way intended as a substitute for medical counseling.
2. If you suffer from heart disease, high blood pressure or any other disease or condition, consult your doctor before beginning this workout.
3. Perform exercises in a slow and controlled manner.
4. Stop and rest if you feel dizzy or short of breath.
5. This product is sold without any warranties or guarantees of any kind and manufacturer and distributor disclaim any liability, loss or damage caused by its use.

CAUTION: Use only as directed. Consult with your doctor or physical therapist before beginning any self-treatment program. Suitable for ages 13 and over. Keep out of reach of younger children. Do not use if you have diabetes, or if you have open sores or cracked or blistered skin in the treatment area. If symptoms worsen, decrease pressure; if adverse symptoms persist, discontinue use and contact your doctor.

Visit us at: www.gaiam.ca

©2016 Gaiam and the "Flower of Life" logo design are registered trademarks and Restore is a trademark of Gaiam Americas, Inc. or its subsidiaries. Distributed exclusively in Canada by Entertainment One Ltd, 70 Driver Road, Unit 1, Brampton, Ontario L6T 5V2. **MADE IN CHINA.**

COUSSIN THÉRAPEUTIQUE

CHAUD-FROID POUR LE COU

Préparation, conseils d'utilisation et guide d'entretien et de sécurité

Veuillez consulter ce document avant de mettre en place ou d'utiliser votre coussin thérapeutique chaud-froid pour le cou.

PRÉPARATION

1. Sortir le coussin de la boîte et vérifier qu'il n'a pas été endommagé durant le transport (égratignures, trous ou entailles).
2. Vous pouvez maintenant utiliser votre coussin thérapeutique chaud-froid pour le cou.

POUR L'UTILISATION

Pour soulager les douleurs au cou, étendez-vous sur le dos et placez le coussin thérapeutique chaud-froid sous votre cou. Positionnez-le de façon à ce que votre tête et votre cou reposent confortablement sur le coussin.

THÉRAPIE PAR LE FROID

Placez le coussin thérapeutique chaud-froid au congélateur pendant 4 à 6 heures pour que le gel refroidisse suffisamment; il restera froid de 15 à 20 minutes. Au besoin, remettez-le au congélateur.

THÉRAPIE PAR LA CHALEUR

Plongez le coussin thérapeutique chaud-froid dans une eau à 120 degrés (très chaude) pendant 7 à 10 minutes; vérifiez la température avant de l'utiliser. Le coussin restera chaud de 10 à 15 minutes. Réchauffez-le au besoin.

N'UTILISEZ AUCUN AUTRE APPAREIL DE CHAUFFAGE

(par exemple un four conventionnel ou un four à micro-ondes). Une surchauffe pourrait causer des blessures ou endommager le produit. Il n'est pas recommandé de placer le coussin thérapeutique chaud-froid dans l'eau bouillante, au risque d'altérer son étanchéité et de causer des brûlures.

COUSSIN THÉRAPEUTIQUE CHAUD-FROID POUR LE COU

Préparation, conseils d'utilisation et guide d'entretien et de sécurité

Veuillez consulter ce document avant de mettre en place ou d'utiliser votre coussin thérapeutique chaud-froid pour le cou.

ENTRETIEN

1. Après l'avoir utilisé, essuyez le coussin à l'aide d'une serviette. Inspectez-le pour repérer les accrocs ou les déchirures.
2. Nettoyez les taches à l'aide d'un linge humide. Laissez sécher à l'air.
3. Évitez de mettre le coussin en contact avec des surfaces coupantes ou abrasives, ou de l'exposer de façon excessive à la chaleur ou aux rayons du soleil.

MISES EN GARDE IMPORTANTES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ!

1. Tous les exercices ne conviennent pas à tout le monde. Pour réduire le risque de blessures, consultez votre médecin avant de commencer ce programme ou tout programme d'exercices, et avant d'utiliser cet équipement ou tout autre équipement d'exercice. Les instructions figurant dans le présent document ne visent aucunement à remplacer les conseils d'un médecin.
2. Si vous souffrez de problèmes cardiaques, d'hypertension artérielle ou de toute autre maladie ou de tout autre trouble, consultez votre médecin avant de commencer cet entraînement.
3. Effectuez les exercices lentement et en maîtrisant vos mouvements.
4. Arrêtez-vous et reposez-vous si vous êtes étourdi ou essoufflé.
5. Ce produit est vendu sans garantie d'aucune sorte. Le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité à l'égard de toute perte ou de tout dommage résultant de son utilisation.

ATTENTION : Utilisez conformément aux directives seulement. Consultez votre médecin ou physiothérapeute avant d'entreprendre un programme d'autotraitement. Les utilisateurs doivent être âgés de 13 ans ou plus. Tenez hors de la portée des jeunes enfants. N'utilisez pas ce produit si vous êtes diabétique, si vous avez des plaies ouvertes, des cloques ou si votre peau est fendillée dans la région du traitement. Si des symptômes s'aggravent, diminuez la pression. Si des symptômes persistent, cessez l'utilisation et consultez votre médecin.

Visitez-nous au : www.gaiam.ca (en anglais seulement)