

HOT & COLD THERAPY FOOT WRAP

Setup, Workout Tips and Care & Safety Guide

Please read before setting up or using your Hot & Cold Therapy Foot Wrap.

SETUP

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

INSTRUCTIONS FOR USE

COLD THERAPY

1. Begin by taking out the gel core from the center back of the wrap.
2. Place the gel core in the freezer for 4–6 hours to freeze.
3. Remove the gel core from the freezer and slide back into place.
Product will stay cold for 15–20 minutes. Refreeze as necessary.

HEAT THERAPY

1. Begin by taking out the gel core from the center back of the wrap.
2. Place the gel core into 120-degree (very hot) tap water for 7–10 minutes; test before applying to skin.
3. Slide the gel core pack into the therapy foot wrap. The heat is retained for 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 Therapy Foot Wrap. We do not recommend placing the Hot & Cold Therapy Foot Wrap in boiling water, as this may damage the seals on the product and/or cause burns.

CARE

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

HOT & COLD THERAPY FOOT WRAP

Setup, Workout Tips and Care & Safety Guide

Please read before setting up or using your Hot & Cold Therapy Foot Wrap.

SETUP



IMPORTANT SAFETY CONSIDERATIONS

1. Self-treatment programs are not suitable for everyone. To reduce the risk of injury or complications, consult your doctor before use of the product.
2. This product is not intended to cure any medical conditions and is in no way intended as a substitute for medical counseling.

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 GAIAM.CA/hotandcoldtherapyfootwrap FOR A DOWNLOADABLE EXERCISE GUIDE.

BANDAGE THÉRAPEUTIQUE CHAUD-FROID POUR LE PIED

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

Veillez lire ces directives avant de préparer ou d'utiliser votre bandage thérapeutique chaud-froid pour le pied

PRÉPARATION

1. Retirez le bandage thérapeutique chaud-froid pour le pied de la boîte et assurez-vous qu'il n'a pas été endommagé durant le transport (entailles, trous ou déchirures).
2. Vous pouvez maintenant utiliser votre bandage thérapeutique chaud-froid pour le pied.

POUR L'UTILISATION

THÉRAPIE PAR LE FROID

1. Retirez la compresse en gel au centre de la partie arrière du bandage.
2. Placez la compresse en gel dans le congélateur de 4 à 6 heures.
3. Retirez la compresse en gel du congélateur et remettez-la dans le bandage. Elle restera froide de 15 à 20 minutes. Au besoin, remettez-la au congélateur.

THÉRAPIE PAR LA CHALEUR

1. Retirez la compresse en gel au centre de la partie arrière du bandage.
2. Plongez la compresse en gel dans l'eau à une température de 120 degrés Fahrenheit (48° C, soit très chaude) de 7 à 10 minutes; vérifiez la température avant de la mettre sur la peau.
3. Glissez la compresse en gel dans le bandage thérapeutique. La chaleur se dégagera pendant environ 10 à 15 minutes. Réchauffez la compresse au besoin.

N'UTILISEZ AUCUNE AUTRE MÉTHODE (comme un four, un micro-ondes ou une cuisinière), car une surchauffe pourrait causer des brûlures ou endommager le bandage thérapeutique. Il n'est pas recommandé de placer le bandage dans l'eau bouillante, au risque d'altérer l'étanchéité de la compresse en gel et de causer des brûlures.

ENTRETIEN

1. Essuyez le bandage thérapeutique chaud-froid pour le pied avec un linge après chaque utilisation. 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 bandage thérapeutique chaud-froid pour le pied en contact avec des surfaces coupantes ou abrasives, ou de l'exposer à de la chaleur directe ou de façon excessive aux rayons du soleil.

BANDAGE THÉRAPEUTIQUE CHAUD-FROID POUR LE PIED

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

Veuillez lire ces directives avant de préparer ou d'utiliser votre bandage thérapeutique chaud-froid pour le pied

PRÉPARATION



IMPORTANT AVERTISSEMENT DE SÉCURITÉ!

1. Les programmes de soins autoadministrés ne conviennent pas à tout le monde. Pour réduire le risque de blessures, consultez votre médecin avant d'utiliser ce produit.
2. Ce produit n'est pas conçu pour traiter les problèmes de santé et ne vise aucunement à remplacer les conseils d'un médecin.

ATTENTION: Utilisez conformément aux directives seulement. Consultez votre médecin ou physiothérapeute avant d'entreprendre un programme de soins autoadministrés. 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 les symptômes s'aggravent, diminuez la pression; si les symptômes indésirables persistent, cessez l'utilisation et consultez votre médecin.

Visitez gaiam.ca/hotandcoldtherapyfootwrap pour un guide d'exercices téléchargeable