

HOT & COLD FULL BODY MASSAGE KIT

www.zenathletics.com

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.

HOT & COLD MASSAGE KIT



THERAPY TIPS

RELIEVE BODY/MUSCLE TENSION

Your Hot and Cold Massage Kit works to relieve tension through muscular massage on your back, shoulders, and glutes. To perform this massage, lay one of the therapy balls on an even, non-slippery surface (e.g. carpet, exercise mat), and roll it beneath the tight or sore body part. To better relieve sore upper back and shoulders, place the ball between the wall and the affected body part and roll accordingly.

TREAT FOOT AILMENTS

This device can also be used to address Plantar Fasciitis (PF) and other foot problems. While seated, lay the textured ball on a non-slippery surface (e.g. carpet, exercise mat) and roll it back and forth beneath your foot. Focus and apply pressure on the part of the foot that hurts the most.

While the ideal therapy time is 4 to 6 minutes, you may adjust its length based on the severity or intensity of your pain. Therapy performed in the morning is most beneficial for individuals suffering from PF.

USE COLD TO COMBAT INFLAMMATION

People with mild to moderate swelling, bruising, sprain, and inflammation will benefit most from cold therapy. To freeze the balls' gel, store your Hot and Cold Massage Kit in the freezer for 4 to 6 hours. The balls will remain cold for 15 to 20 minutes. Refreeze as needed or for succeeding use.

USE HOT TO REDUCE PAIN AND RELAX MUSCLES

Heat therapy works to reduce joint pain and muscle spasms, and relax sore muscles, ligaments, and tendons. Place the balls in a container of very hot (120 degrees F or C?) tap water for about 7 to 10 minutes. Before applying directly to skin, test first to determine heat level and comfort. The balls will remain hot for about 10 to 15 minutes. Reheat as needed.

DO NOT HEAT USING OTHER IMPLEMENTS/DEVICES.

The use of appliances such as conventional or microwave ovens and stove tops can result in overheating, which may in turn inflict burns on your skin and damage on your Hot and Cold Massage Kit. To avoid skin burns and damaging the seals on the balls, do not place your Hot and Cold Massage Kit in boiling water.

WARNING: Use only as directed. Discuss with your physician or physical therapist any self-treatment program you plan or wish to implement. This product is intended for people aged 13 and older. Keep out of reach of children. People with diabetes and those with open sores and cracked or blistered skin in the body part to be treated should not use the Hot and Cold Massage Kit. If symptoms get worse while using the product, reduce pressure. However, if symptoms persist, discontinue use and consult your health professional immediately.

Setup, Usage, Care, and Safety Guide

Before setting up and using your Hot and Cold Massage Kit, read carefully the following instructions.

SETUP

Thoroughly check your Hot and Cold Massage Kit to make sure that it is in excellent condition. Inspect the balls for scratches, tears, gashes, and other product defects or shipping damage. Once you confirm that both balls are in perfect shape, you may start using your Hot and Cold Massage Kit.

MASSAGE POINTERS

1. Perform each massage in a slow, even, careful, and effortless manner.
2. Do each massage as best as you can; however, do not overexert or strain yourself.
3. Breathe freely and evenly when massaging or stretching. Do not hold your breath.
4. It is best to use your Hot and Cold Massage Kit in a wide, open space where there are no furniture, appliances, and other household items that could otherwise hamper your massage.

CARE INSTRUCTIONS

1. After every use, dry your Hot and Cold Massage Kit with a clean towel. Thoroughly inspect the balls for any nicks or tears.
2. Spot clean only. Use a soft, damp cloth to remove spots, stains, or marks from your Hot and Cold Massage Kit. Air dry.
3. Do not expose your Hot and Cold Massage Kit to harsh or prickly surfaces, extreme heat, or too much sunlight. All these can damage the balls or reduce their efficacy.

SAFETY GUIDELINES

1. Use your Hot and Cold Massage Kit only as prescribed.
2. When it comes to exercise, it can never be "one type fits all." To minimize the possibility of injury, consult your physician before starting any type of exercise program or using any exercise equipment or device. This instructional sheet should in no way take the place of sound medical advice.
3. Got a heart condition, high blood pressure, or any other disease or affliction? Talk to a health professional before starting any exercise regimen or using the Hot and Cold Massage Kit.
4. Should you experience dizziness, shortness of breath, or any other discomfort while using the product, pause and rest for a moment.
5. This Hot and Cold Massage Kit does not come with any warranties or guarantees. The manufacturer and distributor cannot be held liable in the event of injury, loss, or damage resulting from the use of this product.

KIT DE MASSAGE CORPOREL CHAUD ET FROID

www.zenathletics.com

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 passoux 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 âgées 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.

KIT DE MASSAGE CHAUD ET FROID

CONSEILS DE TRAITEMENT

SOULAGE LES TENSIONS DU CORPS ET DES MUSCLES

Votre kit de massage chaud et froid soulage les tensions grâce à des massages musculaires sur votre dos, épaules et fessier. Pour mener à bien ce massage, posez une des balles de traitement sur une surface plate, non-glissante (e.g. moquette, tapis de sol), et faites-la rouler en dessous de la cuisse ou d'une partie de votre corps endolorie. Pour un meilleur soulagement de la douleur sur les parties supérieures de votre dos et les épaules, placez la balle entre le mur et vous et roulez en fonction.

TRAITEMENT DES MALADIES PLANTAIRES

Cette appareil peut aussi s'adresser aux Fasciites Plantaires (FP) et autres problèmes du pied. En position assise, étalez la balle texturée sur une surface non-glissante (e.g. moquette, tapis de sol) et roulez la d'avant en arrière sous votre pied. Concentrez-vous et appuyez bien sur la partie du pied qui vous fait le plus mal.

Le temps idéal d'une thérapie se situe entre 4 et 6 minutes, cependant vous pouvez ajuster la durée par rapport à la sévérité ou à l'intensité de la douleur. Faire les traitements le matin est plus bénéfique pour les individus qui souffrent de FP.

UTILISEZ LE FROID POUR COMBATTRE L'INFLAMMATION

Les personnes qui ont des facilités à enfler, avoir des contusions, des entorses et avoir des inflammations vont préférer le traitement froid. Pour geler les balles gel, mettez votre Kit de Massage Chaud et Froid dans le freezer entre 4 et 6 heures. Les balles vont rester froides entre 15 et 20 minutes. Remettez-les au freezer si besoin ou pour la prochaine utilisation.

UTILISEZ LE CHAUD POUR RÉDUIRE LA DOULEUR ET DÉTENDRE LES MUSCLES

Le traitement chaud est utilisé pour réduire les douleurs aux articulations et les crampes ainsi que relâcher les muscles courbaturés, les ligaments et les tendons. Placez les balles dans un récipient contenant de l'eau du robinet très chaude (120 degrés) pendant à peu près 7 et 10 minutes. Avant d'appliquer sur votre peau, testez-les pour déterminer le niveau de chaleur et de confort. Les balles vont rester chaudes entre 10 et 15 minutes. Faites rechauffez selon besoin.

NE CHAUFFEZ PAS EN UTILISANT D'AUTRES APPAREILS.

L'utilisation des appareils tels que un four conventionnel ou à micro-onde et une gazinière peut donner lieu à une surchauffe, ce qui pourrait vous infliger des brûlures sur votre peau et endommager votre Kit Massage Chaud et Froid. Pour éviter les brûlures et d'endommager les balles, ne pas mettre votre Kit dans de l'eau bouillante.

ATTENTION: n'utilisez qu'une balle à la fois. Parlez à votre médecin ou votre spécialiste de tous les traitements que vous faites ou que vous planifiez de faire. Peut convenir pour les plus de 13 ans. Ne pas tenir à la portée des enfants. Les personnes diabétiques et celles qui ont des plaies ouvertes, fendues ou boursoufflées sur les parties du corps à traiter ne devraient pas utiliser le Kit de Massage Chaud et Froid. Si les symptômes s'aggravent pendant que vous utilisez le produit, réduisez la pression. Cependant si les symptômes persistent, arrêtez l'utilisation et consultez votre médecin immédiatement.

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

Avant la première utilisation de votre Kit de Massage Chaud et Froid, lisez attentivement les instructions suivantes:

MISE EN PLACE

Vérifiez minutieusement que votre Kit de Massage Chaud et Froid est en bonne condition. Vérifiez les balles de griffures, d'accrocs, d'entailles et autres défaut de produit ou de dommages liés aux transports. Une fois que vous constatez que les deux balles sont en bon état, vous pouvez commencer à utiliser votre Kit de Massage Chaud et Froid.

CONSEILS DE MASSAGE

1. Faites chaque massage de manière lente, régulière, prudente et aisée.
2. Faites chaque massage du mieux que vous pouvez, cependant ne vous épuisez ou ne vous fatiguez pas.
3. Respirez librement et régulièrement quand vous vous massez ou vous étirez. Ne retenez pas votre respiration.
4. Il est préférable d'utiliser votre Kit de Massage Chaud et Froid dans un espace large, ouvert où il n'y a pas de meubles, d'appareils et autres appareils électroménagers qui pourraient ralentir le massage.

INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN

1. Après chaque utilisation, séchez votre Kit de Massage avec une serviette propre. Inspectez minutieusement les balles s'il y a des entailles ou griffures.
2. Nettoyage de tache seulement. Utilisez un chiffon doux et humide pour enlever les taches, éraflures et marques de votre Kit de Massage Chaud et Froid. Séchage à l'air libre.
3. N'exposez pas votre Kit de Massage Chaud et Froid à des surfaces dures et piquantes, à une chaleur extrême ou à trop de soleil. Tout ceci peut endommager les balles et réduire leur efficacité.

RÈGLES DE SÉCURITÉ

1. Utilisez votre Kit de Massage Chaud et Froid comme prescrit.
2. Chaque type d'exercice ne peuvent s'appliquer à tous individuellement. Pour minimiser les risques de blessures, consultez votre médecin avant de commencer n'importe quel type d'exercice ou d'utiliser un équipement ou un appareil. Cette fiche d'instruction ne doit pas remplacer les conseils d'un spécialiste médical.
3. Si vous êtes cardiaque, si vous avez de la tension ou tout autre maladie, parlez à un professionnel de la santé avant de commencer toute activité ou d'utiliser votre Kit de Massage Chaud et Froid.
4. Si vous avez des étourdissements, des problèmes de respiration ou tout autre désagrément pendant que vous utilisez le produit, arrêtez et reposez vous pendant un moment.
5. Ce Kit de Massage Chaud et Froid n'a pas de garantie. Le manufacturier ou le distributeur de peuvent pas être tenu pour responsable en cas de blessure, perte ou de dommage corporel résultant de l'utilisation du produit.