

# XL Terápiás Gélpárna és Tartópánt – Hideg-Meleg Borogatás Ízületi Fájdalomra és Sérülésre Használati útmutató



Az XL méretű újrafelhasználható gélpárna hideg és meleg terápiára egyaránt alkalmas. A mellékelt állítható tartópánt segítségével könnyen rögzíthető térdre, vállra, csípőre, karra vagy más testrészre.

## A termék alkalmas:

- Izomfájdalmak enyhítésére
- Húzódások és rándulások kezelésére
- Sportolás utáni regeneráció támogatására
- Duzzanatok csökkentésére
- Ízületi fájdalmak enyhítésére
- Merev izmok lazítására

## Első használat előtt

- Használat előtt győződj meg róla, hogy a gél egyenletesen oszlik el a párnában.
- Finoman gyúrd át a párnát, hogy a gél minden részbe eljusson.
- A gélpárnát mindig a mellékelt huzatban vagy tartópántban használd.

## Hideg terápia

### Fagyasztós módszer

1. Helyezd a gélpárnát fagyasztóba legalább 2 órára.
2. Vedd ki a fagyasztóból.
3. Helyezd a tartópánt zsebébe.
4. Rögzítsd a kezelni kívánt testrészre.

### Alkalmazási idő

- Maximum 20 perc egy alkalommal.
- Szükség esetén 1 órás szünet után ismételhető.

### Ajánlott

- Friss sérülések
- Duzzanat
- Zúzódás
- Rándulás
- Húzódás

A gyártó szerint sérülést követően az első 48 órában elsősorban a hideg terápia javasolt.

## Meleg terápia

### Mikrohullámú sütő

1. Helyezd a gélpárnát laposan a mikrohullámú sütőbe.
2. Melegítsd 30-60 másodpercig.
3. Ellenőrizd a hőmérsékletet.
4. Szükség esetén további rövid melegítési ciklusokat alkalmazz.

### Forró vizes módszer

1. Forralj vizet.
2. Vedd le a tűzről.
3. Helyezd a gélpárnát a forró vízbe körülbelül 10 percre.

4. Vedd ki és töröld szárazra.

## Ajánlott

- Krónikus izomfájdalmak
- Izommerevség
- Ízületi fájdalmak
- Bemelegítés sportolás előtt

A gyártó javaslata szerint meleg terápiát sérülést követő első 48 órában ne alkalmazz.

## Használat

1. Helyezd a gélpárnát a tartópánt zsebébe.
2. Rögzítsd a kívánt testrészre:
  - o térd
  - o váll
  - o csípő
  - o kar
  - o könyök
  - o hát
3. Állítsd be a pánt feszségét.
4. Használat után távolítsd el a párnát.

## Tisztítás

A tartópánt tisztítása:

- Kézzel mosható langyos vízben enyhe mosószerrel.
- Alapos öblítés után levegőn szárítsd.

Ne:

- mosógépben mosd,
- szárítógépben szárítsd,
- vegytisztítsd.

## Figyelmeztetések

- A gélpárnát közvetlenül a bőrre ne helyezd.
- Egyszerre legfeljebb 15-20 percig használd.
- Sérült vagy szivárgó gélpárnát ne használj.
- A gél anyagát lenyelni tilos.

- Gyermekektől elzárva tartandó.
- Ha bőrirritáció jelentkezik, hagyj abba a használatot.

## **Műszaki adatok**

- Méret: kb. 36 × 28 cm (14" × 11")
- Újrafelhasználható gélpárna
- Állítható rögzítőpánt
- Hideg és meleg terápiára alkalmas