



ROLL-ON KALT/WARMKOMPRESSE FÜR FUSS, Ø 12,5 CM
ANLEITUNG

MoVeS

ROLL-ON PACK

Available MoVeS Roll-On Packs:

Product	Inside Ø	Circumference	Uses:
Finger	2,5cm	One size fits all	Finger
Small	10,0cm	Fits up to 25cm	Hand, Wrist, Arm, Elbow
Medium	12,5cm	Fits 25cm - 38cm	Hand, Wrist, Arm, Elbow, Ankle
Large	15,0cm	Fits 38cm - 53cm	Elbow, Ankle, Foot, Calf, Knee
Extra Large	17,5cm	Fits 53cm - 58cm	Knee, Thigh



DEFROST
1 minute
(+45 sec intervals)



75°C / 170°F
2 minutes



-18°C / 0°F
≥ 2 hours

WWW.MOVES-YOU.COM



Always read manual before use

Finger (not microwavable)



Small - Hand / Wrist



Medium - Arm / Elbow



Large - Ankle / Knee



Extra Large - Knee / Thigh



ENGLISH - Instructions for Use

Place insulating compression sleeve or equivalent (cloth or towel) over limb or treatment area. Gently roll the MoVeS Roll-On Pack over the limb to the desired position. Two fingers should easily slide between pack and treatment area. Remove the pack after 20 minutes or if it becomes uncomfortable. Wait 20 minutes prior to second application if required. Periodically check treatment area for irritation.

COLD Applications

Place MoVeS Roll-On Pack in freezer or refrigerator for two or more hours prior to use. Remove and gently knead to soften before use.

HOT Applications

- Hot water heating method (recommended): Place MoVeS Roll-On Pack in about 3 liter of hot tap water heated to desired temperature. Remove, test and if it feels too hot let cool. Dry before use. Maximum recommended water temp is 75°C / 170°F.

- Microwave Heating Method: Lay MoVeS Roll-On Pack flat in center of microwave and spread gel evenly. Heat on DEFROST for about 1 minute, remove, knead and test temperature. If required MoVeS Roll-On Pack may be heated on DEFROST additionally for intervals of 45 seconds. Knead and test temperature before use. Let cool if MoVeS Roll-On Pack feels too hot.

- Warning: Do not heat on high, overheating may occur. Do not heat finger pack in microwave.

Safety

Do not place MoVeS Roll-On Pack directly on skin. Never apply a MoVeS Roll-On Pack that is too tight, too hot or too cold. Keep out of reach of children. MoVeS Roll-On Pack is not a toy. Do not sleep with MoVeS Roll-On Pack. MoVeS Roll-On Pack is for external use only. MoVeS Roll-On Pack is a medical device. Do not sit, stand on or otherwise excessively compress or stretch as rupture may occur. Suggested action for contact with gel: thoroughly flush area with water & mild soap.

Storage and Handling

Freezer storage is recommended. To store and protect MoVeS Roll-On Pack out of the freezer for an extended period of time (more than a day) place in a heavy duty zip lock type freezer bag, force out air and seal closed. Return to freezer as soon as possible.

Cleaning

Hand wash, warm water with antimicrobial or regular hand soap, towel dry.

Ingredients

Water, Propylene Glycol, Thickener, FD&C Blue #3.

NEDERLANDS - Gebruiksaanwijzing

Plaats de bijgeleverde compressie sleeve of gelijkwaardig (doek of handdoek) over de ledemaat of de te behandelen zone. Rol de MoVeS Roll-On Pack voorzichtig over de ledemaat naar de gewenste positie. Twee vingers moeten gemakkelijk tussen de Roll-On Pack en de te behandelen zone schuiven. Verwijder de Roll-On Pack na 20 minuten of als het ongemakkelijk wordt. Wacht 20 minuten vóór de tweede toepassing, indien nodig. Controleer de te behandelen zone regelmatig op irritatie.

KOUDE toepassingen

Plaats de MoVeS Roll-On Pack in de vriezer of koelkast gedurende twee of meer uren voorafgaand aan gebruik. Verwijder en kneed het voorzichtig om het zacht te maken voor gebruik.

HOT toepassingen

- Verwarmingsmethode met warm water (aanbevolen): plaats de MoVeS Roll-On Pack in ongeveer 3 liter water en verwarm tot de gewenste temperatuur. Haal de Roll-On Pack uit het water; indien het te warm aanvoelt, laat dan afkoelen. Droog voor gebruik. Maximaal aanbevolen watertemperatuur is 75°C.

- Verwarmingsmethode met microgolven: leg de Roll-On Pack plat in het midden van de microgolven en spreid de gel gelijkmatig uit. Verwarm gedurende ongeveer 1 minuut op DEFROST, verwijder, kneed en test de temperatuur. Desgewenst kan de Roll-On Pack extra worden verwarmd op DEFROST gedurende intervallen van 45 seconden. Kneed en test de temperatuur vóór gebruik. Laat afkoelen als de Roll-On Pack te heet aanvoelt.

- Waarschuwing: niet op hoge temperatuur verwarmen, oververhitting kan optreden. Verwarm geen MoVeS Roll-On Pack Finger in de microgolven.

Veiligheid

Plaats de MoVeS Roll-On Pack niet direct op de huid. Breng nooit een MoVeS Roll-On Pack aan dat te strak, te warm of te koud is. Buiten het bereik van kinderen houden. MoVeS Roll-On Pack is geen speelgoed. Slaap niet met MoVeS Roll-On Pack. MoVeS Roll-On Pack is alleen voor extern gebruik. MoVeS Roll-On Pack is een medisch hulpmiddel. Ga niet zitten of staan op de MoVeS Roll-On Pack; bij overmatig samendrukken of rekken kan breuk optreden. Voorgestelde actie voor contact met gel: het gebied grondig spoelen met water en milde zeep.

Opslag en bewaring

Opslag in diepvries wordt aanbevolen. Om MoVeS Roll-On Pack voor langere tijd (meer dan een dag) uit de vriezer te laten, bewaren in een zip-lock type diepvrieszak, de lucht uit de zak laten en hermetisch afsluiten. Plaats het zo snel mogelijk terug in de vriezer.

Schoonmaak

Handwas, warm water met antimicrobiële of gewone handzeep, handdoek droog.

Ingrediënten

Water, Propylene Glycol, Verdikkingsmiddel, FD&C Blue #3.

FRANÇAIS - Mode d'emploi

Placez un manchon isolant ou équivalent (tissu ou serviette) sur le membre ou la zone à traiter. Enfilez doucement le MoVeS Roll-On Pack sur le membre jusqu'à la position souhaitée. Deux doigts doivent facilement glisser entre le Roll-On Pack et la zone de traitement. Retirez le Roll-On Pack après 20 minutes ou s'il devient inconfortable. Attendez 20 minutes avant la deuxième application si nécessaire. Vérifiez périodiquement la zone de traitement pour l'irritation.

Applications FROIDES

Placez le MoVeS Roll-On Pack au congélateur ou au réfrigérateur pendant au moins deux heures avant de l'utiliser. Retirez et pétrir doucement pour ramollir avant utilisation.

Applications CHAUDES

- Méthode de chauffage à l'eau chaude (recommandée): Placez le sac enroulable MoVeS dans environ 3 litres d'eau, chauffez à la température désirée. Retirez, testez et, si trop chaud, laissez-le refroidir. Sécher avant utilisation. La température maximale recommandée de l'eau est de 75°C.

- Méthode de chauffage par micro-ondes: Posez le MoVeS Roll-On Pack au centre du micro-ondes et étalez le gel uniformément. Chauffer pendant au moins 1 minute, puis retirer, pétrir et tester la température. Si nécessaire, le MoVeS Roll-On Pack peut être chauffé sur DEFROST en plus pendant des intervalles de 45 secondes. Pétrir et tester la température avant utilisation. Laissez refroidir si MoVeS Roll-On Pack semble trop chaud.

- Avertissement: Ne chauffez pas trop fort, une surchauffe peut survenir. Ne chauffez pas le MoVeS Roll-On Pack Finger au micro-ondes.

Sécurité

Ne placez pas le MoVeS Roll-On Pack directement sur la peau. N'appliquez jamais MoVeS Roll-On Pack trop serré, trop chaud ou trop froid. Tenir hors de portée des enfants. MoVeS Roll-On Pack n'est pas un

jouet. Ne dormez pas avec MoVeS Roll-On Pack. MoVeS Roll-On Pack est destiné à un usage externe uniquement. MoVeS Roll-On Pack est un dispositif médical. Ne vous asseyez ou mettez pas sur le MoVeS Roll-On Pack. Compression ou étirement excessive peut causer une rupture. Action suggérée en cas de contact avec le gel: rincer soigneusement la zone à l'eau et au savon doux.

Stockage

Le stockage dans un congélateur est recommandé. Pour stocker et protéger le MoVeS Roll-On Pack hors du congélateur pendant une période prolongée (plus d'un jour), placez-le dans un sac pour congélateur à fermeture à glissière, forcez l'air à l'extérieur et fermez hermétiquement. Remettez au congélateur dès que possible.

Nettoyage

Laver à la main, eau tiède avec un savon à mains antimicrobien ou ordinaire, sécher avec une serviette.

Ingrédients

Eau, Propylène Glycol, Épaississant, FD&C Blue #3.

DEUTSCH - Gebrauchsanweisung

Legen Sie die isolierende Kompressionshülle oder etwas Ähnliches (Tuch oder Handtuch) über das Körperteil oder den Behandlungsbereich. Rollen Sie den MoVeS Roll-On Pack über das Körperteil in die gewünschte Position. Zwischen den Pack und den Behandlungsbereich müssen gut zwei Finger passen. Nehmen Sie den Pack nach 20 Minuten ab, oder sobald es unangenehm wird. Warten Sie vor der zweiten Behandlung 20 Minuten, falls erforderlich. Prüfen Sie regelmäßig, ob Irritationen am Behandlungsbereich auftreten.

Verwendung – KALT

Legen Sie den MoVeS Roll-On Pack zwei Stunden oder länger in den Kühl- oder Gefrierschrank, bevor Sie ihn verwenden. Nehmen Sie ihn heraus und kneten Sie ihn vor der Verwendung durch, damit er weich wird.

Verwendung – WARM

- In heißem Wasser erwärmen (empfohlen): Legen Sie den MoVeS Roll-On Pack in etwa 3 Liter heißes Leitungswasser oder erwärmtes Wasser, bis er die gewünschte Temperatur erreicht hat. Nehmen Sie ihn heraus und prüfen Sie die Temperatur. Wenn er zu heiß ist, lassen Sie ihn abkühlen. Vor der Verwendung abtrocknen. Die empfohlene Höchsttemperatur des Wassers beträgt 75°C.

- Im Mikrowellenherd erwärmen: Legen Sie den MoVeS Roll-On Pack flach in die Mitte des Mikrowellenherds und verteilen Sie das Gel gleichmäßig. Erwärmen Sie den Pack etwa 1 Minute lang auf der Stufe AUFTAUEN (DEFROST), nehmen Sie ihn heraus, kneten Sie ihn durch und prüfen Sie die Temperatur. Falls erforderlich, kann der MoVeS Roll-On Pack auf der Stufe AUFTAUEN (DEFROST) erneut für jeweils 45 Sekunden erwärmt werden. Kneten Sie ihn durch und prüfen Sie die Temperatur vor der Verwendung. Lassen Sie den MoVeS Roll-On Pack abkühlen, falls er sich zu heiß anfühlt.

- Warnung: Nicht auf höchster Stufe erwärmen, da der Pack überhitzen könnte. Erwärmen Sie den Fingerpack nicht im Mikrowellenherd.

Sicherheit

Legen Sie den MoVeS Roll-On Pack niemals direkt auf die Haut. Verwenden Sie niemals einen MoVeS Roll-On Pack, der zu eng, zu heiß oder zu kalt ist. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Der MoVeS Roll-On Pack ist kein Spielzeug. Schlafen Sie keinesfalls mit angelegtem MoVeS Roll-On Pack. Der MoVeS Roll-On Pack ist nur für externe Anwendungen geeignet. Der MoVeS Roll-On Pack ist ein medizinisches Produkt. Setzen oder stellen Sie sich keinesfalls darauf und üben Sie keinesfalls übermäßigen Druck oder Dehnung auf den Pack aus, da er reißen kann. Empfohlene Vorgehensweise bei Kontakt mit dem Gel: Spülen Sie den Bereich mit Wasser & milder Seife gründlich ab.

Aufbewahrung und Umgang:

Eine Aufbewahrung im Gefrierschrank wird empfohlen. Wenn Sie den MoVeS Roll-On Pack längere Zeit (länger als einen Tag) außerhalb des Gefrierschranks aufbewahren müssen, legen Sie ihn in einen strapazierfähigen Zip-Lock-Gefrierbeutel, streichen Sie die Luft heraus und verschließen Sie ihn gut. Legen Sie den Pack so schnell wie möglich wieder in den Gefrierschrank.

Reinigung

Mit der Hand abwaschen, dabei warmes Wasser und antibakterielle oder normale Handseife verwenden, mit einem Handtuch abtrocknen.

Inhaltsstoffe

Wasser, Propylenglykol, Verdickungsmittel, FD&C Blue #3.

ESPAÑOL - Instrucciones de uso

Sitúe la manga de compresión aislante o un equivalente (pañó o toalla) sobre la extremidad o la zona de tratamiento. Deslice la almohadilla MoVeS Roll-On sobre la extremidad con suavidad hasta situarla en la posición deseada. Debe haber una separación de aproximadamente dos dedos entre la almohadilla y la zona de tratamiento. Retire la almohadilla pasados 20 minutos o si siente incomodidad. Espere 20 minutos antes de realizar una segunda aplicación (si fuera necesario). Compruebe de forma periódica la zona de tratamiento para detectar signos de irritación.

Aplicaciones en FRÍO

Coloque la almohadilla MoVeS Roll-On en el congelador o el frigorífico durante dos horas o más antes de su uso. Cuando vaya a utilizarla, saque y masajee la almohadilla con suavidad para ablandarla.

Aplicaciones en CALIENTE

- Método de calentado en agua caliente (recomendado): sitúe la almohadilla MoVeS Roll-On en unos 3 litros de agua y caliente hasta la temperatura deseada. Retire el producto, pruébelo y, si está demasiado caliente, deje que se enfríe. La almohadilla debe secarse antes de su uso. La temperatura máxima recomendada es de 75 °C.

- Método de calentamiento con microondas: sitúe la almohadilla MoVeS Roll-On en el centro del microondas, de forma que quede plana y con el gel distribuido por igual. Utilice el modo DESCONGELAR para calentarla durante 1 minuto. A continuación, retire el producto, masajee el gel y compruebe la temperatura. Si fuera necesario, puede calentar la almohadilla MoVeS Roll-On de forma adicional utilizando el modo DESCONGELAR en intervalos de 45 segundos. Masajee el gel y compruebe la temperatura antes de utilizar el producto. Deje que la almohadilla MoVeS Roll-On se enfríe si está demasiado caliente.

- Advertencia: no la caliente en una posición de mayor potencia, ya que el producto podría sobrecalentarse. No caliente la almohadilla para dedos en el microondas.

Seguridad

No aplique la almohadilla MoVeS Roll-On directamente sobre la piel. Nunca coloque una almohadilla MoVeS Roll-On demasiado apretada o a una temperatura muy alta o muy baja. Mantenga el producto alejado de los niños. La almohadilla MoVeS Roll-On no es un juguete. No duerma con la almohadilla MoVeS Roll-On. La almohadilla MoVeS Roll-On se ha diseñado únicamente para uso externo. La almohadilla MoVeS Roll-On es un producto de uso médico. No se siente ni se ponga de pie sobre el producto ni lo comprima o estire en exceso, ya que podría romperse. Recomendaciones en caso de contacto de la piel con el gel: enjuague la zona con agua y jabón neutro de forma abundante.

Almacenamiento y manipulación.

Se recomienda almacenar el producto en el congelador. Para guardar y proteger la almohadilla MoVeS Roll-On cuando se encuentre fuera del congelador durante un periodo de tiempo prolongado (más de

un día), debe colocarse en una bolsa resistente con cierre hermético, asegurándose de expulsar el aire y de que queda sellada adecuadamente. Sitúe el producto en el congelador lo antes posible.

Limpeza

Lávela a mano con agua templada y jabón de manos normal o antimicrobio. Séquela con una toalla.

Ingredientes

Agua, propilenglicol, espesante, FD&C Blue #3.

PORTUGUÊS - Instruções de utilização

Coloque a manga isolante de compressão ou equivalente (pano ou toalha) sobre o membro ou a área de tratamento. Coloque com cuidado o MoVeS Roll-On Pack sobre o membro, na posição pretendida. Deverá poder deslizar facilmente dois dedos entre o pack e a área de tratamento. Retire o pack após 20 minutos ou se o mesmo estiver a tornar-se desconfortável. Aguarde 20 minutos antes de voltar a aplicar, caso seja necessário. Verifique periodicamente se existe irritação na área de tratamento.

Aplicação de FRIO

Coloque o MoVeS Roll-On Pack no congelador ou frigorífico durante duas ou mais horas antes de utilizar. Retire e amasse levemente o pack para o flexibilizar antes de utilizar.

Aplicação de QUENTE

Método de aquecimento em água quente (recomendado): Coloque o MoVeS Roll-On Pack em cerca de 3 quartos de água quente da torneira ou água aquecida e aqueça até à temperatura pretendida. Remova, teste e se estiver muito quente, deixe arrefecer. Seque antes de utilizar. A temperatura máxima da água recomendada é de 75 °C.

- Método de aquecimento em micro-ondas: Coloque o MoVeS Roll-On Pack plano no centro do micro-ondas e espalhe o gel uniformemente. Aqueça na opção de DESCONGELAÇÃO durante cerca de 1 minuto, retire o pack e teste a temperatura. Se pretendido, o MoVeS Roll-On Pack poderá ser adicionalmente aquecido na opção de DESCONGELAÇÃO em intervalos de 45 segundos. Amasse e teste a temperatura antes de utilizar. Deixe o MoVeS Roll-On Pack arrefecer se estiver muito quente.

- Aviso: Não aqueça com a potência máxima. Poderá ocorrer sobreaquecimento. Não aqueça o finger pack no micro-ondas.

Segurança

Não coloque o MoVeS Roll-On Pack diretamente sobre a pele. Nunca aplique um MoVeS Roll-On Pack demasiado apertado, que esteja demasiado quente ou demasiado frio. Mantenha fora do alcance das crianças. O MoVeS Roll-On Pack não é um brinquedo. Não adormeça com o MoVeS Roll-On Pack colado. O MoVeS Roll-On Pack destina-se apenas a uso externo. O MoVeS Roll-On Pack é um dispositivo médico. Não se sente sobre, ponha-se de pé sobre ou, de alguma outra forma, comprima ou estique demasiado o pack, uma vez que pode resultar na rutura do mesmo. Ação sugerida em caso de contacto com o gel: Lave abundantemente a área com água e sabão.

Armazenamento e manuseamento

Recomenda-se o armazenamento no congelador. Para armazenar e proteger o MoVeS Roll-On Pack fora do congelador durante um longo período de tempo (mais de um dia), coloque num saco de congelação reforçado com zip, elimine todo o ar, vedando bem o saco. Volte a congelar o quanto antes.

Limpeza

Lave à mão com água morna e agente antimicrobiano ou sabão normal para lavagem de mãos e seque com uma toalha.

Ingredientes

Água, propilenglicol, espesante, FD&C Blue #3.

ITALIANO - Istruzioni per l'uso

Collocare una guaina isolante elastica o un dispositivo analogo (panno o salvietta) sull'arto o sull'area da trattare. Inserire MoVeS Roll-On Pack e ruotarlo delicatamente intorno all'arto fino alla posizione desiderata. Tra il dispositivo e area di trattamento deve essere possibile introdurre facilmente due dita. Rimuovere il dispositivo dopo 20 minuti di applicazione o in caso di fastidio. Ove sia necessaria una seconda applicazione, attendere 20 minuti. Controllare periodicamente se l'area trattata è irritata.

Applicazioni a FREDDO

Prima dell'uso, lasciare MoVeS Roll-On Pack in congelatore/frigorifero per almeno due ore. Una volta estratto dal congelatore/frigorifero, manipolarlo delicatamente con le dita per ammorbidirlo.

Applicazioni a CALDO

- Metodo di riscaldamento in acqua calda (consigliato): Immergere MoVeS Roll-On Pack in circa 3 litri di acqua calda, di rubinetto o riscaldata, fino al raggiungimento della temperatura desiderata. Una volta estratto dall'acqua, testarne la temperatura e, se troppo caldo, lasciarlo raffreddare. Asciugarlo prima dell'uso. Si raccomanda che la temperatura massima dell'acqua sia di 75 °C.

- Metodo di riscaldamento in forno a microonde: Distendere MoVeS Roll-On Pack al centro del vano del microonde, distribuendone il gel in modo uniforme. Riscaldare per circa 1 minuto selezionando l'opzione SCONGELAMENTO sul microonde, quindi estrarre il pack, manipolarlo con le dita, e testarne la temperatura. Se necessario, MoVeS Roll-On Pack può essere riscaldato anche per intervalli di 45 secondi, selezionando l'opzione SCONGELAMENTO del microonde. Prima dell'uso, manipolare con le dita e testare la temperatura. Se troppo caldo, lasciare raffreddare.

- Avvertenza: non riscaldare eccessivamente per evitare il surriscaldamento. Non riscaldare al microonde il dispositivo per le dita.

Sicurezza

Non applicare MoVeS Roll-On Pack a diretto contatto con la pelle. Non applicare mai MoVeS Roll-On Pack se troppo stretto, troppo caldo o troppo freddo. Mantenere fuori dalla portata dei bambini. MoVeS Roll-On Pack non è un giocattolo. Non addormentarsi indossando MoVeS Roll-On Pack. MoVeS Roll-On Pack è destinato al solo uso esterno. MoVeS Roll-On Pack è un dispositivo medico. Non sedersi, stare in piedi o comprimere/allungare in altro modo, eccessivamente, il dispositivo per non causarne la rottura. Azione consigliata in caso di contatto con il gel: lavare accuratamente l'area con acqua e sapone delicato.

Conservazione e manipolazione

Si consiglia di conservare in congelatore. Per conservare e proteggere MoVeS Roll-On Pack fuori dal congelatore per più di un giorno, introdurlo in un robusto sacchetto per congelamento con chiusura zip, estrarre l'aria dal sacchetto e sigillare con la zip. Riporre in congelatore appena possibile.

Pulizia

Lavare a mano con acqua tiepida e sapone, normale o antibatterico, e asciugare con una salvietta.

Ingredienti

Acqua, glicole propilenico, addensante, FD&C Blue #3.



Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness
Lemberger Str. 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 6331 1480-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de

