

IMPORTANT: READ ALL WARNINGS & CAUTIONARY STATEMENTS TO REDUCE THE RISK OF INJURY WHEN USING THIS PRODUCT. PLEASE KEEP THE INSTRUCTIONS AND ADDITIONAL INFORMATION IN A SAFE PLACE. DO NOT LEND OUT OR GIVE THE PRODUCT TO A THIRD PARTY WITHOUT THESE INSTRUCTIONS.

The SPINEFITTER by SISSEL® Linum is a hot/cold pack filled with linseed for targeted, local heat or cold treatment of the muscles in the spinal column. Warming and cooling treatments use the reactions of the skin, the subcutis, the musculature and deep tissue layers to the respective temperature stimulus.

The SPINEFITTER by SISSEL® Linum can be used individually or in combination with the SPINEFITTER by SISSEL®, on which it can be securely attached thanks to the side pockets and the central band roles.

Warming



Place the product folded in the microwave and try to find the optimum heating time (e. g. 600 Watt: 2 min; 1000 Watt: 60-90 sec).

Remove the product from the microwave and check the temperature. If further heating is required, shake the product, and heat it again for 20 seconds. Repeat this until the desired temperature is reached.



Preheat the oven to 70°C (160°F). Place the product folded on the middle shelf of the oven for 4 to 6 min. Remove the product from the oven and check the temperature. If further heating is required, shake the product, and heat it again for 1 to 2 min. Repeat this until the desired temperature is reached.

For a deep, moist heat, add a fireproof, waterfilled bowl in the microwave or in the oven.

Cooling



Place the product in a suitable plastic bag in the refrigerator or freezer for at least 2 hours.

The SPINEFITTER by SISSEL® Linum is designed for a maximum user weight limit of 150 kg (330 lbs).

Safety Instructions:

⚠ WARNING

- Check the condition of the product before each use. If damaged, the function of the product and safety are no longer guaranteed. Leaking filling can cause skin burns and risk of choking.
- Risk of injury! The heat may be unevenly distributed at first. It is important to shake the product well after each heating cycle to distribute the temperature evenly in the filling.
- Risk of injury! Never place the product directly on the skin, always use a thin cotton cloth or your cloth as an intermediate layer.
- Check the temperature at your wrist before use. Pay extra attention before use by heat/cold-sensitive people, such as children under the age of 3.
- Use on children only under the supervision of and with instructions from adults. DO NOT use on infants or children under the age of three! They are not able to remove a source of heat/cold if they feel uncomfortable.
- DO NOT use the heated product if you suffer from any disorders like inflammation, open wounds, oedema, infections, dermatitis, thrombosis etc.
- DO NOT use the cooled product if you suffer from any disorders like cold intolerance/allergy, Raynaud's syndrome, open wounds, etc.
- STOP USING immediately if you feel uncomfortable or any pain or dizziness occurs.
- The product and their accessories are no toys and should be kept out of the reach of children. DO NOT allow children to play with them. Danger of choking!

⚠ CAUTION

- Only apply the product for as long as you find it comfortable - max. 20 minutes. Before applying the grain pillow again, the treated area should remain uncovered for 20 minutes.
- DO NOT use the product in combination with the SPINEFITTER by SISSEL® for exercises performed in a standing or kneeling position, as slipping of the product could lead to loss of balance or slipping off the exercise equipment.
- Do not wet the pack.
- This product is not a toy, keep it out of reach of children.
- The filling of the product is not suitable for consumption.

NOTICE

- Supervise warm up. Overheating can destroy the product and there is a risk of fire. DO NOT heat the product in a water bath or grill.

Care & Hygiene:

The product cannot be washed, cleaned or disinfected. Always protect from moisture, dry carefully.

DO NOT use detergents, cleaning agents and disinfectants.

For storage, protect the product from direct sunlight and store it in a dark, dry place.



IMPORTANTE: LEA TODAS LAS ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES PARA REDUCIR EL RIESGO DE LESIONES AL UTILIZAR ESTE PRODUCTO. GUARDE LAS INSTRUCCIONES Y LA INFORMACIÓN ADICIONAL EN UN LUGAR SEGURO. NO PRESTE NI ENTREGUE EL PRODUCTO A TERCEROS SIN ESTAS INSTRUCCIONES.

El SPINEFITTER de SISSEL® Linum es una compresa caliente/fría rellena de semillas de lino para el tratamiento localizado de calor o frío de los músculos de la columna vertebral. Los tratamientos de calor y frío utilizan las reacciones de la piel, el subcutis, la musculatura y las capas profundas del tejido a los respectivos estímulos de temperatura.

El SPINEFITTER by SISSEL® Linum puede usarse individualmente o en combinación con el SPINEFITTER by SISSEL®, en el que se puede fijar de forma segura gracias a los bolsillos laterales y a los papeles de la banda central.

Calentamiento



Coloque el producto doblado en el microondas y trate de encontrar el tiempo de calentamiento óptimo (por ejemplo, 600 vatios: 2 minutos; 1000 vatios: 60-90 segundos).

Saque el producto del microondas y compruebe la temperatura. Si es necesario calentar más, agite el producto y vuelva a calentarlo durante 20 segundos. Repita esta operación hasta alcanzar la temperatura deseada.



Precalentar el horno a 70°C (160°F). Coloque el producto doblado en el estante central del horno durante 4 a 6 minutos. Saque el producto del horno y compruebe la temperatura. Si es necesario calentar más el producto, agítelo y vuelva a calentarlo durante 1 ó 2 min. Repita esta operación hasta alcanzar la temperatura deseada.

Para obtener un calor profundo y húmedo, añada un recipiente resistente al fuego y lleno de agua en el microondas o en el horno.

Refrigeración



Coloque el producto en una bolsa de plástico adecuada en el frigorífico o el congelador durante al menos 2 horas.

El SPINEFITTER de SISSEL® Linum está diseñado para un límite de peso máximo del usuario de 150 kg (330 lbs).

Instrucciones de seguridad:

⚠ ADVERTENCIA

- Compruebe el estado del producto antes de cada uso. Si está dañado, el funcionamiento del producto y la seguridad ya no están garantizados. Las fugas de relleno pueden causar quemaduras en la piel y riesgo de asfixia.
- ¡Riesgo de lesiones! El calor puede distribuirse de forma desigual al principio. Es importante agitar bien el producto después de cada ciclo de calentamiento para distribuir la temperatura uniformemente en el relleno.
- ¡Riesgo de lesiones! Nunca coloque el producto directamente sobre la piel, utilice siempre un paño fino de algodón o su paño como capa intermedia.
- Compruebe la temperatura en la muñeca antes de usarla. Preste especial atención antes de que lo utilicen personas sensibles al calor/al frío, como los niños menores de 3 años.
- Utilizar en niños sólo bajo la supervisión y con las instrucciones de los adultos. NO utilizar en bebés o niños menores de tres años. No son capaces de eliminar una fuente de calor/frío si se sienten incómodos.
- NO utilice el producto calentado si sufre algún trastorno como inflamación, heridas abiertas, edema, infecciones, dermatitis, trombosis, etc.
- NO utilice el producto refrigerado si padece algún trastorno como intolerancia/alergia al frío, síndrome de Raynaud, heridas abiertas, etc.
- DEJE DE USARLO inmediatamente si se siente incómodo o se produce algún dolor o mareo.
- El producto y sus accesorios no son juguetes y deben mantenerse fuera del alcance de los niños. NO permita que los niños jueguen con ellos. ¡Peligro de asfixia!

⚠ ATENCIÓN

- Aplique el producto sólo durante el tiempo que le resulte cómodo - máx. 20 minutos. Antes de volver a aplicar la almohadilla de grano, la zona tratada debe permanecer descubierta durante 20 minutos.
- NO utilice el producto en combinación con el SPINEFITTER by SISSEL® para ejercicios realizados en posición de pie o de

rodillas, ya que el deslizamiento del producto podría provocar la pérdida de equilibrio o el deslizamiento del equipo de ejercicio.

- No moje el paquete.
- Este producto no es un juguete, manténgalo fuera del alcance de los niños.
- El relleno del producto no es apto para el consumo.

AVISO

- Supervise el calentamiento. El sobrecalentamiento puede destruir el producto y existe riesgo de incendio. NO caliente el producto en un baño de agua o en una parrilla.

Cuidado e higiene:

El producto no se puede lavar, limpiar ni desinfectar. Protéjalo siempre de la humedad y séquelo con cuidado. NO utilizar detergentes, productos de limpieza y desinfectantes. Para el almacenamiento, proteja el producto de la luz solar directa y guárdelo en un lugar oscuro y seco.



IMPORTANT : LISEZ TOUS LES AVERTISSEMENTS ET MISES EN GARDE AFIN DE RÉDUIRE LE RISQUE DE BLESSURE LORS DE L'UTILISATION DE CE PRODUIT. VEUILLEZ CONSERVER LES INSTRUCTIONS ET LES INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES DANS UN ENDROIT SÛR. NE PAS PRÊTER OU DONNER LE PRODUIT À UN TIERS SANS CES INSTRUCTIONS.

Le SPINEFITTER by SISSEL® Linum est un pack chaud/froid rempli de graines de lin pour un traitement ciblé et local par la chaleur ou le froid des muscles de la colonne vertébrale. Les traitements par la chaleur et le froid utilisent les réactions de la peau, du sous-cutané, de la musculature et des couches tissulaires profondes au stimulus de température respectif.

Le SPINEFITTER by SISSEL® Linum peut être utilisé seul ou en combinaison avec le SPINEFITTER by SISSEL®, sur lequel il peut être solidement fixé grâce aux poches latérales et aux rôles de la bande centrale.

Réchauffement



Placez le produit plié dans le micro-ondes et essayez de trouver le temps de chauffage optimal (par exemple, 600 Watt : 2 min ; 1000 Watt : 60-90 sec).

Retirez le produit du micro-ondes et vérifiez la température. Si un chauffage supplémentaire est nécessaire, secouez le produit et chauffez-le à nouveau pendant 20 secondes. Répétez cette opération jusqu'à ce que la température souhaitée soit atteinte.



Préchauffez le four à 70°C (160°F). Placez le produit plié sur l'étagère centrale du four pendant 4 à 6 min. Retirez le produit du four et vérifiez la température. Si un chauffage supplémentaire est nécessaire, secouez le produit et chauffez-le à nouveau pendant 1 à 2 min. Répétez cette opération jusqu'à ce que la température souhaitée soit atteinte.

Pour une chaleur profonde et humide, mettez un bol ignifugé rempli d'eau au micro-ondes ou au four.

Refroidissement



Placez le produit dans un sac plastique approprié au réfrigérateur ou au congélateur pendant au moins 2 heures.

Le SPINEFITTER by SISSEL® Linum est conçu pour une limite de poids maximale de l'utilisateur de 150 kg (330 lbs).

Instructions de sécurité :

⚠ AVERTISSEMENT

- Vérifiez l'état du produit avant chaque utilisation. S'il est endommagé, la fonction du produit et la sécurité ne sont plus garanties. Une fuite de remplissage peut provoquer des brûlures de la peau et un risque d'étouffement.
- Risque de blessure ! La chaleur peut être répartie de manière inégale au début. Il est important de bien secouer le produit après chaque cycle de chauffage pour répartir uniformément la température dans la garniture.
- Risque de blessure ! Ne placez jamais le produit directement sur la peau, utilisez toujours un tissu fin en coton ou votre chiffon comme couche intermédiaire.
- Vérifiez la température de votre poignet avant de l'utiliser. Faites très attention avant l'utilisation par des personnes sensibles à la chaleur ou au froid, comme les enfants de moins de 3 ans.
- N'utiliser sur les enfants que sous la surveillance et avec les instructions des adultes. NE PAS utiliser sur les nourrissons ou les enfants de moins de trois ans ! Ils ne sont pas capables de retirer une source de chaleur/froid s'ils se sentent mal à l'aise.
- N'utilisez PAS le produit chauffé si vous souffrez de troubles tels qu'une inflammation, une plaie ouverte, un œdème, une infection, une dermatite, une thrombose, etc.
- N'utilisez PAS le produit refroidi si vous souffrez de troubles tels qu'une intolérance/allergie au froid, le syndrome de Raynaud, des plaies ouvertes, etc.
- ARRÊTEZ D'UTILISER immédiatement si vous vous sentez mal à l'aise ou si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements.
- Le produit et ses accessoires ne sont pas des jouets et doivent être tenus hors de portée des enfants. NE PAS permettre aux enfants de jouer avec eux. Risque d'étouffement !

⚠ ATTENTION

- N'appliquez le produit qu'aussi longtemps que vous le trouvez confortable - max. 20 minutes. Avant d'appliquer à nouveau l'oreiller à grains, la zone traitée doit rester découverte pendant 20 minutes.
- NE PAS utiliser le produit en combinaison avec le SPINEFITTER by SISSEL® pour des exercices effectués en position debout ou à

genoux, car le glissement du produit pourrait entraîner une perte d'équilibre ou un glissement de l'appareil d'exercice.

- Ne mouillez pas le paquet.
- Ce produit n'est pas un jouet, gardez-le hors de portée des enfants.
- Le remplissage du produit n'est pas adapté à la consommation.

AVIS

- Surveillez le réchauffement. La surchauffe peut détruire le produit et il y a un risque d'incendie. NE PAS chauffer le produit dans un bain-marie ou un grill.

Soins et hygiène :

Le produit ne peut pas être lavé, nettoyé ou désinfecté. Protégez-le toujours de l'humidité et séchez-le soigneusement. NE PAS utiliser de détergents, de produits de nettoyage et de désinfectants.

Pour le stockage, protégez le produit de la lumière directe du soleil et stockez-le dans un endroit sombre et sec.

