

KT RECOVERY+

BOULE DE MASSAGE CHAUFFANTE/RÉFRIGÉRANTE

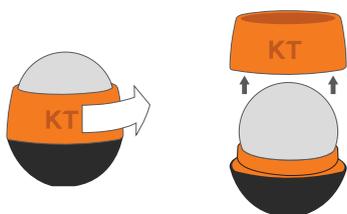
AVERTISSEMENT : N'utiliser ce produit que conformément aux instructions pour éviter tout risque de blessure, notamment des brûlures graves. Le surchauffage peut faire fondre le cœur chauffant, ce qui peut entraîner des blessures ou des brûlures graves. Porter des gants de cuisine ou prendre toute autre précaution nécessaire pour retirer le cœur chauffant du four micro-ondes lorsqu'il est chaud. Le cœur chauffant fondra s'il est réchauffé au four micro-ondes pendant plus de 2 minutes. Ne jamais faire chauffer la boule de métal ni le cœur réfrigérant au four micro-ondes. Ne pas mettre le cœur chauffant au congélateur. Garder hors de la portée des enfants et des animaux de compagnie. Ne pas laisser tomber ni tenter d'ouvrir le cœur chauffant ni le cœur réfrigérant. Ne pas couvrir les fentes d'aération du cœur chauffant pendant le chauffage au four micro-ondes. Ne pas mouiller le cœur chauffant et éviter tout contact avec l'eau. Suivre le mode d'emploi ci-dessous.

1 INSTRUCTIONS VIDÉO

 www.kttape.com/instructions/iceheatball

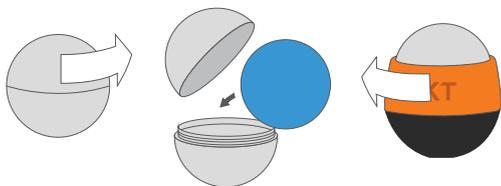
2 DIRECTIVES CONCERNANT LA BOULE DE MASSAGE

- 1 Pour utiliser la boule de massage avec le cœur chauffant ou le cœur réfrigérant, dévisser le collier orangé de la poignée noire en le faisant tourner dans le sens des aiguilles d'une montre et retirer la boule d'acier.



2

THERMOTHÉRAPIE OU CRYOTHÉRAPIE : Ouvrir la boule d'acier en la dévissant et placer le cœur chauffant ou le cœur réfrigérant à l'intérieur. Refermer la boule d'acier en vissant, remettre la poignée en place et visser ensemble la poignée et le collier en vérifiant que les coins pointus du haut et du bas sont alignés. (Voir la partie intitulée *Mode d'emploi*.)



- 3 **POUR LA THERMOTHÉRAPIE : SUIVRE ATTENTIVEMENT TOUTES LES DIRECTIVES, CAR LE SURCHAUFFAGE PEUT FAIRE FONDRE LE CŒUR CHAUFFANT.** Le temps de chauffage peut varier selon la puissance du four micro-ondes. Si la puissance est inconnue, suivre les directives ci-dessous pour un temps de chauffage plus court. Manipuler la boule avec prudence pour prévenir toute brûlure. Porter des gants de cuisine ou prendre d'autres précautions pour transférer le cœur chauffant du four micro-ondes à la boule d'acier. **NE PAS METTRE LA BOULE D'ACIER AU FOUR MICRO-ONDES.**

Placer le cœur chauffant sur une assiette propre et allant au four micro-ondes. **NE PAS FAIRE CHAUFFER LE CŒUR CHAUFFANT DIRECTEMENT SUR LA PLAQUE EN VERRE DU FOUR MICRO-ONDES.**

Faire chauffer le cœur chauffant pendant 20 secondes et le laisser dans le four micro-ondes pendant 30 secondes de plus sans chauffer. (Le cœur chauffant continuera de se réchauffer pendant ce temps.)

NE PAS FAIRE CHAUFFER PENDANT PLUS D'UNE PÉRIODE DE 20 SECONDES. SI LE CŒUR CHAUFFANT N'EST PAS ASSEZ CHAUD, LE FAIRE CHAUFFER PENDANT 2 AUTRES PÉRIODES DE 5 SECONDES CHACUNE. LE TEMPS TOTAL SERA DE 30 SECONDES SEULEMENT (20+5+5).

Une fois que le cœur chauffant est resté dans le four micro-ondes éteint pendant 30 secondes, **PORTER DES GANTS DE CUISINE OU PRENDRE D'AUTRES PRÉCAUTIONS POUR LE TRANSFÉRER DU FOUR MICRO-ONDES À LA BOULE D'ACIER.** La boule d'acier conduira la chaleur une fois que le cœur chauffant sera placé à l'intérieur. La boule d'acier devrait être chaude, mais pas au point d'être brûlante.

Laisser le cœur chauffant revenir à la température ambiante avant de le réchauffer de nouveau. Il faudra environ 90 à 120 minutes pour que le cœur chauffant revienne à la température ambiante une fois hors de la boule d'acier.

- 4 **CRYOTHÉRAPIE :** Mettre le cœur réfrigérant au congélateur pendant au moins 2 heures avant de l'utiliser ou jusqu'à ce qu'il soit congelé. Le cœur réfrigérant peut être rangé au congélateur.

Pour aider la boule d'acier à refroidir plus vite et à rester froide plus longtemps, la mettre au réfrigérateur ou au congélateur pendant environ 5 minutes avant de l'utiliser.

3 MODE D'EMPLOI

- 1 **LA BOULE DE MASSAGE CHAUFFANTE/RÉFRIGÉRANTE KT RECOVERY+*** peut être utilisée sur différents muscles avec ou sans le cœur chauffant ou le cœur réfrigérant. Si désiré, la boule d'acier peut aussi être utilisée hors de son enveloppe extérieure. Ne pas utiliser le cœur chauffant ni le cœur réfrigérant sans les placer dans la boule d'acier.
- 2 **MASSAGE :** Commencer par appliquer une faible pression et augmenter jusqu'à un niveau confortable. Appliquer une faible pression en massant à partir du cœur vers l'extérieur, et plus de pression en massant à partir de l'extérieur vers le cœur.
- 3 **THERMOTHÉRAPIE :** La thermothérapie contribue à décontracter les muscles raides et à améliorer l'amplitude des mouvements.
- 4 **CRYOTHÉRAPIE :** La cryothérapie soulage temporairement la douleur musculaire et l'inflammation.
- 5 **Conseil pour les muscles raides :** Pour aider à traiter les points déclencheurs myofasciaux, couramment appelés raideurs musculaires, faire rouler la boule de massage en un mouvement circulaire autour du nœud, ou appliquer une pression directe sur le nœud et faire rouler la boule en petits cercles autour de la zone.
- 6 Pendant l'utilisation du cœur chauffant ou du cœur réfrigérant, ne pas appliquer la BOULE DE MASSAGE CHAUFFANTE/RÉFRIGÉRANTE KT RECOVERY+* sur la peau pendant plus de 20 minutes à la fois. Après chaque séance de cryothérapie ou de thermothérapie, laisser la zone traitée revenir à la température normale du corps avant de reprendre la cryothérapie ou la thermothérapie.
- 7 La BOULE DE MASSAGE CHAUFFANTE/RÉFRIGÉRANTE KT RECOVERY+* peut être utilisée par-dessus les rubans KT TAPE®.

4 ASSISTANCE CLIENT

 support@kttape.com

AVERTISSEMENT : Ne jamais utiliser le produit pour masser une plaie ouverte. Cesser l'utilisation si le traitement par le froid ou la chaleur devient désagréable. Une pression excessive peut provoquer des contusions (bleus). Prendre garde aux cheveux ou aux poils qui peuvent rester coincés dans la boule d'acier. Garder hors de la portée des enfants et des animaux de compagnie. Le produit ne saurait remplacer des soins médicaux professionnels. Consulter un médecin avant d'utiliser ce produit pour traiter une blessure grave ou si la douleur persiste. Les consommateurs ayant des troubles circulatoires devraient consulter un médecin avant d'utiliser ce produit. Garanties et recours limités au coût de remplacement du produit. ©2017 KT Health, LLC. 584 East 1100 South Suite 4 American Fork, UT 84003 U.S.A.

ZONES D'APPLICATION POPULAIRES



ÉPAULE



CHEVILLE



DOS



GENOU



COU



PIEDS



Keep away from sunlight



Keep dry



Min. Temp. = 20°C, Max. Temp. = 25°C



Keep away from open flames



RECYCLED



CE



Obelis s.a. • Bd Général Wabis 53• 1030 Brussels, Belgium
Tel • +(32) 2 732-59-54 Fax • +(32) 2 732-60-03 Email • mail@obelis.net

Version: 4-12/16/19



KT Health, LLC • 584 East 1000 South, Suite 4 American Fork, UT 84003 U.S.A. • www.kttape.com
Email • support@kttape.com • ©2018 KT Health, LLC. Tous droits réservés. DATE D'ÉMISSION : 16/12/2019

KT RECOVERY+[®]

ICE/HEAT MASSAGE BALL

WARNING: Use only as directed to avoid possible injury, including serious burns. Overheating may cause the hot insert to melt which could lead to serious injury or burns. Use oven mitts or other precautions when removing the hot insert from microwave. The hot insert will melt if microwaved longer than 2 minutes. Never microwave the steel ball or cold insert. Do not put the hot insert in the freezer. Keep away from children and pets. Do not drop or try to open the inserts. Don't cover the heat insert vents while microwaving. Do not get the hot insert wet and avoid contact with water. Follow usage instructions outlined below.

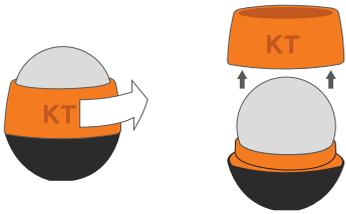
1 VIDEO INSTRUCTIONS



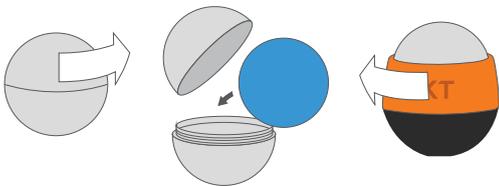
www.kttape.com/instructions/iceheatball

2 MASSAGE BALL INSTRUCTIONS

- To use massage ball with hot or cold insert, twist orange collar counterclockwise from black handle and remove steel ball.



- FOR HOT OR COLD THERAPY:** Twist open steel ball and insert hot or cold insert. Twist steel ball shut, replace in handle, and twist handle and collar shut making sure the pointed corners from top and bottom align. (See *How to Use Section*)



- FOR HEAT THERAPY:**

FOLLOW ALL INSTRUCTIONS CAREFULLY AS OVERHEATING MAY CAUSE INSERT TO MELT.

Heating times may vary based on microwave wattage. If wattage is unknown, follow shorter recommended heating instructions below. **USE CARE WHEN HANDLING TO PREVENT BURNS.** Use oven mitts or other precautions when initially removing hot insert from microwave to steel ball. **DO NOT MICROWAVE STEEL BALL.**

Microwave the hot insert on a clean microwave safe plate, **DO NOT HEAT THE HOT INSERT DIRECTLY ON THE GLASS MICROWAVE PLATFORM.**

Microwave hot insert for 20 seconds and leave in the microwave for an additional 30 seconds with no heat. (The insert will continue to warm during this time).

DO NOT HEAT MORE THAN ONE 20-SECOND INTERVAL. IF ADDITIONAL HEATING IS NEEDED, YOU CAN HEAT FOR AN ADDITIONAL 5 SECOND INTERVAL TWICE. FOR A TOTAL TIME OF 30 SECONDS ONLY (20+5+5).

After the insert has sat in the microwave for 30 seconds with no heat, **CAREFULLY USE OVEN MITTS OR OTHER PRECAUTIONS TO MOVE HOT INSERT FROM MICROWAVE TO STEEL BALL.** The steel ball will conduct heat once the insert has been placed inside. The steel ball should be warm, but not uncomfortably hot.

Allow the hot insert to fully return to room temperature before reheating. It will take approximately 90-120 minutes outside of the steel ball for the hot insert to return to room temperature.

- FOR COLD THERAPY:** Place cold insert in freezer for at least 2 hours before use, or until frozen. Cold insert can be stored in freezer.

To help the steel ball get colder faster and stay colder longer, place it in the refrigerator or freezer for about 5 minutes before use.

3 HOW TO USE

- The KT RECOVERY+[®] ICE/HEAT MASSAGE BALL** can be used on a wide range of muscles with or without the hot and cold inserts. The steel ball can also be used outside of the outer casing if desired. Do not use the hot or cold inserts for therapy outside of the steel ball.
- TO MASSAGE:** Begin with gentle pressure and apply more pressure to your own comfort level. Apply light pressure when moving away from the heart, and more pressure when moving toward the heart.
- HEAT THERAPY:** Use heat therapy to help loosen stiff muscles and improve range of motion.
- COLD THERAPY:** Use cold therapy for temporary relief of muscle pain and inflammation.
- Tip for muscle knots:** To help with myofascial trigger points, commonly known as muscle knots, roll the massage ball in circular motion around the knot, or apply direct pressure on top of the knot and move the massage ball in small circles around the area.
- When using the hot or cold inserts, do not apply KT RECOVERY+[®] ICE/HEAT MASSAGE BALL to skin for more than 20 minutes at a time. After each hot or cold therapy interval, allow treated area to return to room temperature prior to re-applying hot or cold therapy again.
- KT RECOVERY+[®] ICE/HEAT MASSAGE BALL can be used over KT TAPE[®] tape products.

4 CUSTOMER SUPPORT



support@kttape.com

WARNING: Never use product to massage over an open wound. Discontinue use if ice or heat therapy becomes uncomfortable. Applying too much pressure can cause bruises. Use caution as hair can get caught in steel ball. Keep out of reach of children and pets. Product is not a replacement for professional medical care. Consult your doctor before using to treat serious injuries or if pain persists. Consumers with circulatory issues should seek medical advice before using. Warranties and remedies limited to product replacement cost. ©2017 KT Health, LLC. All rights reserved.

POPULAR APPLICATION AREAS



SHOULDER



ANKLE



BACK



KNEE



NECK



FEET



Keep away from sunlight



Keep dry



Min. Temp. = 20°C
Max. Temp. = 25°C



Keep away from open flames



Obelis s.a. • Bd Général Wahis 53• 1030 Brussels, Belgium
Tel. • +(32) 2 732-59-54 Fax • +(32) 2 732-60-03 Email • mail@obelis.net

Version: 4-12/16/19



KT Health, LLC • 584 East 1000 South, Suite 4 American Fork, UT 84003 U.S.A. • www.kttape.com
Email • support@kttape.com • ©2017 KT Health, LLC. All rights reserved. DATE OF ISSUE: 16/12/2019