



THERMO SLEEVE

PRODUKTBESCHREIBUNG	3
ZWECKBESTIMMUNG	4-5
SICHERHEITSHINWEISE	6
ALLGEMEINE ANWENDUNGSTIPPS ZUR NUTZUNG	7
WARUM WÄRMEANWENDUNG?	8-9
ANLEITUNG ZUR WÄRMETHERAPIE	10
WARUM KÄLTEANWENDUNG?	11-12
ANLEITUNG ZUR KÄLTETHERAPIE	12
ANLEITUNG ZUM ANLEGEN DES SHOULDER SLEEVES	14
ALLGEMEINE TIPS	15
GRÖSSENTABELLE	16-17
VERWENDETE SYMBOLE	18
GARANTIE	19

INHALT

PRODUKT BESCHREIBUNG

Die Reboots Thermo Sleeves sind wiederverwendbare Produkte für lokale Wärme- und Kälteanwendungen im Bereich von Muskeln, Gelenken und Gliedmaßen im Sport-, Fitness- und Recoverybereich. Das hochwertige Gel-Pad im weichen Polyester ermöglicht eine gleichmäßige 360°-Wärme- oder Kälteanwendung, passt sich flexibel an und sitzt angenehm an der betroffenen Stelle – ohne Tropfen oder Verrutschen. Die Sleeves eignen sich zur Anwendung im Rahmen deiner persönlichen Regenerationsroutine, zum Beispiel nach sportlicher Belastung oder bei dem Bedürfnis nach punktgenauer Wärme oder Kühlung. Die Anwendung dient ausschließlich dem Wohlbefinden und ersetzt keine medizinische Behandlung.

DIE SLEEVES BESTEHEN AUS:

- einem flexiblen Gel-Pad zur Temperaturleitung
- einer weichen und flexiblen, textilen Außenhülle
- (modellabhängig) einem elastischen oder verstellbaren Fixierelement

DIE SLEEVES SIND IN FOLGENDEN VARIANTEN ERHÄLTlich:

- Thermo Sleeve (Arm/Bein) – für Ellbogen und Knie
- Thermo Sleeve Full Leg – vom Knöchel bis zur Leiste
- Thermo Sleeve Ankle – für Knöchel und Fußbereich
- Thermo Sleeve Shoulder – für Schulter- und oberen Rücken-/Brustbereich

ZWECK

BESTIMMUNG

Die Reboots Thermo Sleeves sind zur äußerlichen Anwendung von Wärme oder Kälte auf bestimmten Körperbereichen bestimmt.

Sie dienen der subjektiv als angenehm empfundenen Unterstützung des Wohlbefindens nach sportlicher oder körperlicher Belastung.

Die Produkte sind nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Prävention von Krankheiten bestimmt.

Reboots Thermo Sleeves sind kein Medizinprodukt. Sie ersetzen keine medizinische Behandlung. Bei anhaltenden Beschwerden ist ärztlicher Rat einzuholen.

BESTIMMUNGSGEMÄßE VERWENDUNG:

- Anwendung ausschließlich äußerlich
- Anwendung auf intakter Haut
- Nutzung entsprechend den Temperaturangaben
- Einhaltung der maximal empfohlenen Anwendungsdauer
- Verwendung durch Erwachsene oder unter Aufsicht



HINWEIS BEI DER ANWENDUNG IM SCHULTERBEREICH:

- Nicht im Liegen auf dem Sleeve einschlafen
- Keine Anwendung bei bestehender Herz-Kreislauf-Erkrankung ohne ärztliche Rücksprache
- Nicht großflächig über Brust und Schlüsselbein platzieren



ZIELGRUPPE:

- sportlich aktive Personen
- Personen mit Bedarf an lokaler Wärme- oder Kälteanwendung im Rahmen persönlicher Regeneration

NICHT GEEIGNET FÜR:

- Kinder unter 12 Jahren
- Personen mit schweren Durchblutungsstörungen
- Personen mit eingeschränkter Temperaturempfindung
- Personen mit Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, eingeschränkter Temperaturwahrnehmung sowie Schwangere sollten vor der Anwendung ärztlichen Rat einholen.

VORHERSEHBARE FEHLANWENDUNG

Als nicht bestimmungsgemäßer Gebrauch gelten insbesondere:

- Anwendung während du schläfst
- Anwendung bei eingeschränktem Temperaturempfinden
- Anwendung auf offenen Wunden
- Erhitzen über die empfohlene Zeit
- Zu fester Fixierung, sodass die Atmung eingeschränkt wird (Schulter)
- Anwendung direkt über implantierten elektronischen Geräten
- Dauerhafte Kühlung unter 0°C direkt auf der Haut

SICHERHEITS HINWEISE

NICHT ANWENDEN BEI:

- bekannten Herz-Kreislauf-Erkrankungen ohne ärztliche Rücksprache
- ausgeprägten Durchblutungsstörungen
- Gefühlsstörungen im Schulter-/Armbereich
- schweren neurologischen Erkrankungen
- akuten Entzündungen mit Fieber
- offenen Wunden
- implantierten elektronischen Geräten im Brustbereich (z.B. Herzschrittmacher)

ALLGEMEINE ANWENDUNGSTIPPS

DAMIT DU DIE BESTMÖGLICHE ERFAHRUNG MIT DEN THERMO SLEEVES GENIESEN KANNST, BEACHT E BITTE DIE FOLGENDEN HINWEISE:

- **Praktische Aufbewahrung & Kühlung:** Die zusätzlich erhältliche Thermobag dient als praktische Transport- und Kühltasche, damit dein Sleeve jederzeit einsatzbereit ist.
- **Trockene Anwendung:** Achte darauf, dass der Thermo Sleeve möglichst nicht nass wird, um die Materialqualität langfristig zu erhalten.
- **Individuelle Kälteempfindlichkeit:** Jeder Mensch empfindet Kälte unterschiedlich. Passe die Kühlzeit individuell an, sodass sie für dich angenehm ist.
- **Sicherheit geht vor:** Wenn du unsicher bist, wie du den Thermo Sleeve in deinem speziellen Fall anwenden solltest, konsultiere deinen Arzt, um die beste Nutzung für deine Bedürfnisse zu gewährleisten.

WARUM WÄRME ANWENDUNG?

WARUM EINE WÄRMEANWENDUNG NACH DEM TRAINING?

Viele Sportler:innen empfinden Wärme nach körperlicher Belastung als angenehm und entspannend. Die Anwendung von Wärme kann helfen, nach intensiven Einheiten zur Ruhe zu kommen und das eigene Körpergefühl positiv zu unterstützen.

WARUM WARME KOMPRESSEN VERWENDEN?

Das Auflegen von Wärme auf schmerzende oder verspannte Stellen kann die Durchblutung fördern, die Muskeln lockern und so für tiefen Komfort sorgen:

- Linderung von Muskelverspannungen - Entspannt sanft steife, überlastete Muskeln.
- Verbesserung der Durchblutung - Fördert eine bessere Durchblutung für eine schnellere Erholung.
- Linderung von Krämpfen und Schmerzen - Hilft bei Gelenkschmerzen und alltäglichen Beschwerden.
- Förderung der Beweglichkeit - Erleichtert die Bewegung durch Lockerung verspannter Stellen.
- Förderung der Entspannung - Eine beruhigende, gemütliche Art, Stress abzubauen und zu entspannen.



ANWENDUNGSBEREICHE	EFFEKTE	SICHERHEITSHINWEISE
nach intensiven Trainingseinheiten	angenehmes Wärmeempfinden	Nicht auf offene oder gereizte Haut auflegen
bei subjektiven Gefühlen von Muskelsteifheit	kann zur Entspannung nach dem Training beitragen	
Zur Entspannung nach körperlicher Belastung	wird häufig als wohltuend nach sportlicher Aktivität empfunden	Nicht bei eingeschränktem Temperaturbefinden verwenden
		Anwendung abbrechen, wenn sie als unangenehm empfunden wird Unbehagen/Frösteln
		Bei Unsicherheit vor der Anwendung ärztlichen Rat einholen

ANLEITUNG ZUR WÄRMETHERAPIE

MIKROWELLE

1. Nimm die Thermo Sleeves aus der Verpackung, um sie aufzuwärmen.
2. Leg die Sleeves für ungefähr 20 Sekunden in die Mikrowelle
 - **HINWEIS:** Je nachdem, welche Mikrowelle du benutzt, kann das Aufwärmen länger oder kürzer dauern. Am besten erwärmst du die Hülle in 10-Sekunden-Schritten.
3. Überprüfe, ob der Sleeve die richtige Temperatur für dich hat. Er sollte sich angenehm warm anfühlen, nicht heiß.
4. Wiederhole diesen Schritt, bis der Sleeve die richtige Temperatur für dich hat.
 - **Wichtig:** Erhitze deine Thermo Sleeves nicht länger als 1 Minute am Stück und insgesamt **nicht länger als 2 Minuten** in der Mikrowelle!
 - Wenn deine Thermo Sleeves gefroren sind, lass sie vor dem Erhitzen bei Raumtemperatur auftauen.

LEISTUNG	ZEIT		
	S/M	L	XL
650-799 W	max. 60 Sekunden	max. 80 Sekunden	max. 120 Sekunden
800-1000 W	max. 40 Sekunden	max. 60 Sekunden	max. 90 Sekunden

Erhitze die Thermo Sleeves nur von Raumtemperatur aus und für ein optimales Ergebnis am besten in 10-Sekunden-Schritten.

WARUM KÄLTHERAPIE ANWENDUNG?

WARUM EINE KÄLTEANWENDUNG NACH DEM TRAINING?

Kälte wird im Sport- und Fitnessbereich häufig als erfrischend und belebend wahrgenommen – insbesondere nach intensiven Belastungen oder langen Trainingseinheiten.

Viele Anwender:innen nutzen Kälteanwendungen, um nach dem Training ein angenehmes Frischegefühl zu erzielen.

WARUM KÄLTEKOMPRESSEN?

Eine Kälteanwendung wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und durchblutungsfördernd und trägt so dazu bei:

- Minimierung von Schwellungen - Kälte verengt die Blutgefäße und reduziert so überschüssige Flüssigkeitsansammlungen.
- Mildert Beschwerden und Empfindlichkeiten - Hilft, Beschwerden zu betäuben und Empfindlichkeiten zu lindern.
- Beruhigt Entzündungen - Verringert Entzündungsreaktionen, die zu einem Aufflackern beitragen.
- Fördert die Durchblutung und den Lymphfluss - regt den Abtransport von Flüssigkeiten an.
- Sofortige Linderung - Ein schneller und einfacher Weg, um sich besser zu fühlen, wann immer Sie es brauchen.

Die Integration der Kältetherapie in Ihre Routine kann einen großen Unterschied für Ihr tägliches Wohlbefinden und Ihre Mobilität bedeuten.



ANWENDUNGSBEREICHE	EFFEKTE	SICHERHEITSHINWEISE
nach sportlicher Belastung	Kühlendes, erfrischendes Gefühl	Nicht auf offene oder gereizte Haut auflegen
ür ein kühlendes Frischegefühl	unterstützt die persönliche Regenerationsroutine	Nicht bei eingeschränktem Temperaturbefinden verwenden
als Teil deiner persönlichen Recovery-Routine		Anwendung abbrechen, wenn sie als unangenehm empfunden wird Unbehagen/Frösteln
		Bei Unsicherheit vor der Anwendung ärztlichen Rat einholen

ANLEITUNG ZUR KÄLTHERAPIE

KÜHLSCHRANK

DE

1. Der Thermo Sleeve sollte für die Kälteanwendung nicht zu kalt sein. Optimal ist eine Temperatur von 2-8 Grad.
2. Lege deinen Sleeve in einen wiederverschließbaren, geeigneten Beutel in den Kühlschrank.
3. Kühle den Sleeve mindestens zwei Stunden.
4. Bis zur Verwendung, kannst du den Thermo Sleeve einfach im Kühlschrank aufbewahren.
5. **Verwende den gekühlten Sleeve an der vorgesehenen Stelle nicht länger als 15 Minuten.**

HINWEIS: Wenn du direkt nach deinem Training unterwegs kühlen willst, nimm deinen gekühlten Thermo Sleeve einfach in einem kleinen Kühlbeutel mit.

GEFRIERSCHRANK

1. Es muss mal schnell gehen? Dann kannst du deine Thermo Sleeves auch im Gefrierschrank kühlen.
2. Lege deinen Sleeve in einen wiederverschließbaren Beutel (z.B. in dem mitgelieferten Beutel oder anderen verschließbaren Gefäßen) in den Gefrierschrank.
3. Kühle den Sleeve maximal 20 Minuten.

HINWEIS:

Achte darauf, dass der Sleeve im Gefrierschrank nicht zu kalt wird. Die Kühlung soll sich nach wie vor angenehm anfühlen.

HINWEIS:

Zwischen zwei Anwendungen mindestens 30 Minuten Pause einhalten.

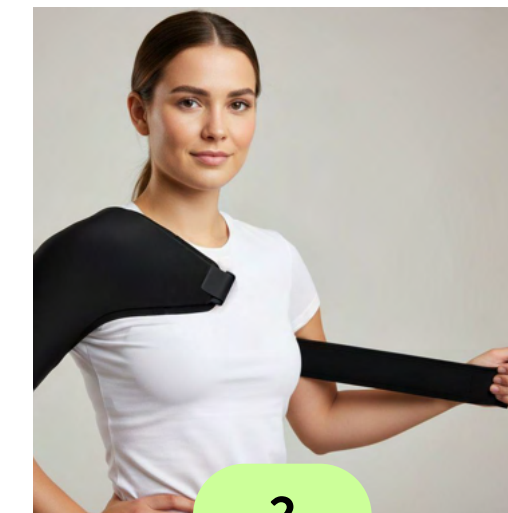
ANLEITUNG ZUM ANLEGEN

1. Sleeve über die betroffene Schulter legen
2. Gel-Pad zentriert auf die Schulterpartie positionieren.
3. Gurt von hinten nach vorne führen.
4. Fixieren, sodass der Sleeve eng anliegt, aber nicht einschnürt.

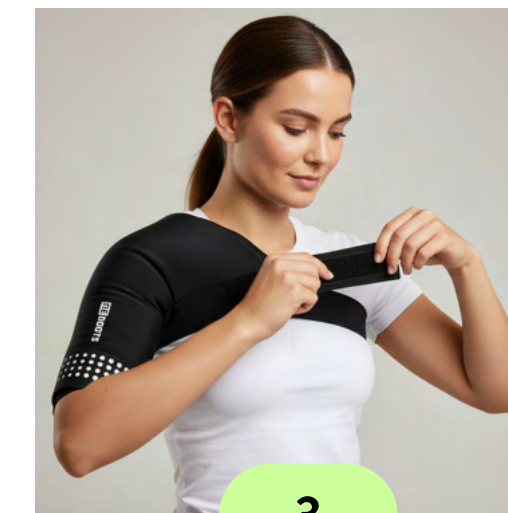
Hinweis: Atmung darf nicht eingeschränkt sein



1



2



3



4

ALLGEMEINE TIPS

- 1** Wir empfehlen zur Aufbewahrung einen verschließbaren Beutel (z.B. unsere separat erhältliche Thermobag) für die Lagerung des Sleeves zu verwenden.
- 2** Lasse deine Thermo Sleeves möglichst nicht nass werden.
- 3** Jeder hat ein anderes Empfinden. Auch wenn wir dir hier Empfehlungen zur Nutzung geben, höre bitte auf dein eigenes Wärme- und Kälteempfinden und erwärme/kühle den Sleeve so, dass es für dich angenehm ist.
- 4** Wenn du unsicher bist, wie der Thermo Sleeve in deinem Fall am besten angewendet werden sollte, halte am besten immer Rücksprache mit deinem Arzt.

GRÖSSEN TABELLE

SHORT

	S	M	L
Produktmaße	26cm Länge 23cm Umfang	26cm Länge 33cm Umfang	26cm Länge 53cm Umfang
Passender Umfang	26-35cm	33-44cm	50-63cm

FULL LEG

	ONE SIZE
Produktmaße	Länge: 75cm; Umfang oben: 34 cm Umfang unten: 16 cm
Passender Umfang	30-44cm oben am Oberschenkel

ANKLE

	ONE SIZE
Produktmaße	35x20cm
Passender Umfang	Knöchelumfang: 17,78-25,4cm
Gewicht	580g

SHOULDER

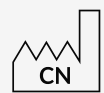
	ONE SIZE
Produktmaße	35x20cm
Passender Umfang	Brustumfang: 74 - 95cm Bizepsumfang: 29 - 40cm
Gewicht	Gewicht1000g

PRODUKTINFORMATIONEN

Material: 85% Nylon, 15% Spandex



Hersteller



Herstellland: China



Frankreich:
Verpackung entsprechend recyceln



Importeur



Gebrauchsanweisung beachten



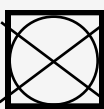
Nicht waschen



Nicht bleichen



Nur von Hand waschen



Nicht im Trockner trocknen



Nichtbügeln



Produkt gemäß den örtlichen Vorschriften entsorgen.



RoHS konform

SYMBOLE

GARANTIE ERKLÄRUNG

Wir gewähren 24 Monate auf das Produkt.

Garantiebedingungen: Soweit gesetzliche Verpflichtung zur Gewährleistung besteht, wird unter Ausschluss des Rechts auf Wandlung oder Minderung, entweder kostenlos Ersatz geleistet bzw. erhält der Hersteller die Möglichkeit der Nachbesserung. Sollte die Nachbesserung trotz mehrerer Versuche nur mangelhaft ausfallen oder auch ein Ersatzgerät mit einem vom Hersteller zu vertretenden Mangel behaftet sein, hat der Kunde Recht auf Wandlung oder Minderung.

Garantieausschluss: Von der Garantie ausgeschlossen sind Mängel, die durch gewaltsame Beschädigung, unsachgemäße Bedienung, Gewalteinwirkung von außen oder durch Veränderung und Reparaturmaßnahmen Dritter verursacht wurden wie z.B. Defekte, die durch falsch dimensionierte oder kurzgeschlossenen Sicherungen entstehen oder Mängel, die auf normalen Verschleiß zurückzuführen sind.

Garantie Voraussetzung: Der Gewährleistungsanspruch besteht nur in Verbindung mit dem Original-Kaufbeleg (Rechnung). Bewahre daher den Kaufbeleg sorgfältig auf. Sollten Sie bei der Nutzung des Systems Probleme oder Fragen haben, stehen wir Ihnen unter der Rufnummer **+49 (0) 157 359 900 81** oder **hallo@reboots.de** gerne zur Verfügung.



HERSTELLER

Wellcosan GmbH,
c/o Caya Postbox 794627,
Am Börstig 5, 96052 Bamberg



IMPORTEUR

Wellcosan GmbH, c/o Caya Postbox 794627,
Am Börstig 5, 96052 Bamberg, Germany,
+49 (0) 157 359 900 81,
hallo@reboots.de, www.reboots.com



THERMO SLEEVE

PRODUCT DESCRIPTION	22
INTENDED USE	23-24
SAFETY INSTRUCTIONS	25
GENERAL APPLICATION TIPS FOR USE	26
WHY USE HEAT?	27-28
INSTRUCTIONS FOR HEAT THERAPY	29
WHY USE COLD?	30-31
INSTRUCTIONS FOR COLD THERAPY	32
INSTRUCTIONS FOR APPLYING THE SHOULDER SLEEVE	33
GENERAL TIPS	34
SIZING TABLE	35-36
SYMBOLS	37
WARRANTY DECLARATION	38

CONTENT

PRODUCT DESCRIPTION

The Reboots Thermo Sleeves are reusable products for localized heat and cold applications in the area of muscles, joints and limbs in the sports, fitness and recovery sector.

The high-quality gel pad in soft polyester enables even 360° heat or cold application, adapts flexibly and sits comfortably on the affected area - without dripping or slipping.

The sleeves are suitable for use as part of your personal regeneration routine, for example after exercise or when you need precise heating or cooling.

The application is exclusively for your well-being and does not replace medical treatment.

THE SLEEVES CONSIST OF:

- a flexible gel pad for temperature conduction
- a soft and flexible, textile outer cover
- (depending on the model) an elastic or adjustable fixing element

THE SLEEVES ARE AVAILABLE IN THE FOLLOWING VERSIONS:

- Thermo Sleeve (arm/leg) - for elbows and knees
- Thermo Sleeve Full Leg - from the ankle to the groin
- Thermo Sleeve Ankle - for ankle and foot area
- Thermo Sleeve Shoulder - for shoulder and upper back/chest area

INTENDED USE

The Reboots Thermo Sleeves are designed for the external application of heat or cold to specific areas of the body.

They are intended to support the subjective feeling of well-being after sporting or physical exertion.

The products are not intended for the diagnosis, treatment, cure or prevention of disease.

Reboots Thermo Sleeves are not a medical product. They are not a substitute for medical treatment. Medical advice should be sought if symptoms persist.

USE AS DIRECTED:

- External use only
- Use on intact skin
- Use according to the temperature specifications
- Adhere to the maximum recommended duration of use
- Use by adults or under supervision



NOTE FOR USE IN THE SHOULDER AREA:

- Do not fall asleep lying on the sleeve
- Do not use if you have an existing cardiovascular disease without consulting a doctor
- Do not place over large areas of the chest and collarbone

TARGET GROUP:

- Athletically active persons
- People with a need for localized heat or cold application as part of personal regeneration

NOT SUITABLE FOR:

- Children under 12 years of age
- Persons with severe circulatory disorders
- People with impaired temperature perception
- Persons with diabetes, cardiovascular diseases, impaired temperature perception and pregnant women should seek medical advice before use.

FORESEEABLE MISUSE:

The following in particular are considered improper use:

- Use while you are asleep
- Use with reduced temperature sensitivity
- Application to open wounds
- Heating for longer than the recommended time
- Fixing too tightly so that breathing is restricted (shoulder)
- Application directly over implanted electronic devices
- Permanent cooling below 0°C directly on the skin

SAFETY

INSTRUCTIONS

DO NOT USE FOR:

- known cardiovascular diseases without consulting a doctor
- pronounced circulatory disorders
- Sensory disorders in the shoulder/arm area
- severe neurological diseases
- acute inflammation with fever
- open wounds
- Implanted electronic devices in the chest area (e.g. pacemaker)

GENERAL APPLICATION TIPS

TO ENSURE THAT YOU ENJOY THE BEST POSSIBLE EXPERIENCE WITH THE THERMO SLEEVES, PLEASE NOTE THE FOLLOWING INSTRUCTIONS:

- **Practical storage & cooling:** The additionally available Thermobag serves as a practical transport and cooling bag so that your sleeve is always ready for use.
- **Dry use:** Make sure that the Thermo Sleeve does not get wet if possible to preserve the material quality in the long term.
- **Individual sensitivity to cold:** Everyone feels cold differently. Adjust the cooling time individually so that it is comfortable for you.
- **Safety first:** If you are unsure how to use the Thermo Sleeve in your particular case, consult your doctor to ensure the best use for your needs.

WHY USE HEAT?

WHY USE HEAT AFTER TRAINING?

Many athletes find heat pleasant and relaxing after physical exertion. The application of heat can help you to calm down after intensive sessions and positively support your own body awareness.

WHY USE WARM COMPRESSES?

Applying heat to painful or tense areas can promote blood circulation, loosen muscles and thus provide deep comfort:

- Relieve muscle tension - Gently relaxes stiff, overworked muscles.
- Improve circulation - Promotes better blood flow for faster recovery.
- Relieves cramps and pain - Helps with joint pain and everyday discomfort.
- Promotes mobility - Facilitates movement by loosening tense areas.
- Promotes relaxation - A calming, cozy way to de-stress and unwind.



APPLICATION AREAS	EFFECTS	SAFETY INSTRUCTIONS
after intensive training sessions	Pleasant sensation of warmth	Do not apply to open or irritated skin
for subjective feelings of muscle stiffness	can contribute to relaxation after training	
For relaxation after physical exertion	is often perceived as beneficial after sporting activity	Do not use if your temperature is restricted
		Discontinue use if it is perceived as unpleasant Discomfort/ shivering
		If unsure, seek medical advice before use

INSTRUCTIONS FOR HEAT THERAPY

MICROWAVE

- 1. Take the thermo sleeves out of the packaging to warm them up.
- 2. Place the sleeves in the microwave for about 20 seconds
- 3. **NOTE:** Depending on which microwave you use, it may take longer or shorter to warm up. It is best to heat the sleeve in 10-second increments.
- 4. Check that the sleeve is at the right temperature for you. It should feel pleasantly warm, not hot.
- 5. Repeat this step until the sleeve is at the right temperature for you.
- 6. **Important:** Do not heat your Thermo Sleeves for longer than 1 minute at a time and no longer than 2 minutes in total in the microwave!
- 7. If your Thermo Sleeves are frozen, allow them to thaw at room temperature before heating.

PERFORMANCE	TIME		
	S/M	L	XL
650-799 W	max. 60 seconds	max. 80 seconds	max. 120 seconds
800-1000 W	max. 40 seconds	max. 60 seconds	max. 90 seconds

Only heat the Thermo Sleeves from room temperature and for optimum results, it is best to heat them in 10-second increments.

WHY

USE COLD?

WHY USE COLD AFTER TRAINING?

In the sports and fitness sector, cold is often perceived as refreshing and invigorating - especially after intensive exertion or long training sessions. Many users use cold applications to achieve a pleasant feeling of freshness after training.

WHY COLD COMPRESSES?

A cold application has an anti-inflammatory, pain-relieving and circulation-promoting effect and thus contributes to this:

- Minimize swelling - Cold constricts blood vessels, reducing excess fluid build-up.
- Alleviates discomfort and sensitivity - Helps to numb discomfort and relieve sensitivity.
- Calms inflammation - Reduces inflammatory reactions that contribute to flare-ups.
- Promotes circulation and lymph flow - Stimulates the removal of fluids.
- Instant relief - A quick and easy way to feel better whenever you need it.

Integrating cold therapy into your routine can make a big difference to your daily wellbeing and mobility.



APPLICATION AREAS	EFFECTS	SAFETY INSTRUCTIONS
after physical exertion	Cooling, refreshing feeling	Do not apply to open or irritated skin
For a cooling feeling of freshness	supports the personal regeneration routine	Do not use if your temperature is restricted
as part of your personal recovery routine		Discontinue use if it is perceived as unpleasant Discomfort/ shivering
		If unsure, seek medical advice before use

REFRIGERATOR

1. The Thermo Sleeve should not be too cold for cold applications. A temperature of 2-8 degrees is ideal.
2. Place your sleeve in a resealable, suitable bag in the refrigerator.
3. Chill the sleeve for at least two hours.
4. You can simply store the thermo sleeve in the refrigerator until you are ready to use it.
5. Do not use the cooled sleeve in its intended place for longer than 15 minutes.

NOTE: If you want to cool down immediately after your workout on the go, simply take your cooled Thermo Sleeve with you in a small cool bag.

FREEZING CABINET

1. Need to be quick? Then you can also cool your Thermo Sleeves in the freezer.
2. Place your sleeve in a resealable bag (e.g. in the bag provided or another sealable container) in the freezer.
3. Cool the sleeve for a maximum of 20 minutes.

NOTE: Make sure that the sleeve does not get too cold in the freezer. The cooling should still feel pleasant.

NOTE: Take a break of at least 30 minutes between two applications.

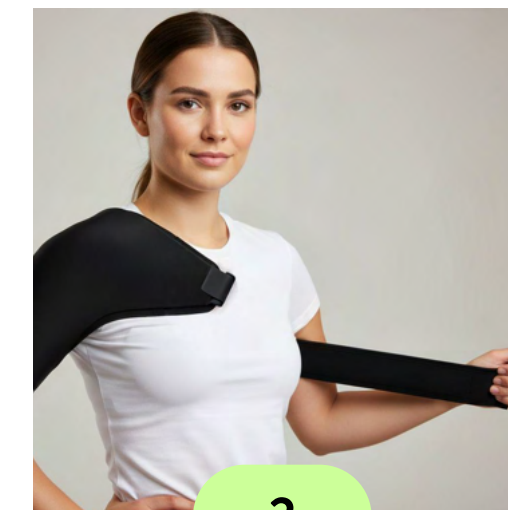
INSTRUCTIONS FOR CREATING

1. Place the sleeve over the affected shoulder
2. Position the gel pad centered on the shoulder area.
3. Guide the belt from the back to the front.
4. Secure so that the sleeve fits snugly but does not constrict.

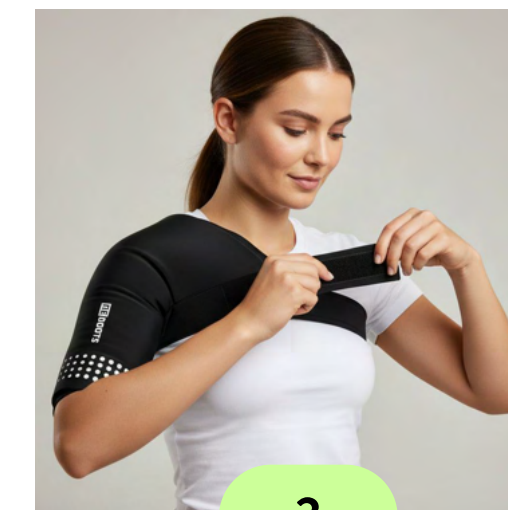
Note: Breathing must not be restricted



1



2



3



4

GENERAL TIPS

- 1** We recommend using a sealable bag (e.g. our separately available Thermobag) to store the sleeve.
- 2** Try not to get your thermal sleeves wet.
- 3** Everyone feels differently. Even if we give you recommendations for use here, please listen to your own feelings of warmth and cold and warm/cool the sleeve so that it is comfortable for you.
- 4** If you are unsure about the best way to use the Thermo Sleeve in your case, it is always best to consult your doctor.

SIZE
TABLE

SHORT

	S	M	L
Product dimensions	26cm length 23cm circumference	26cm length 33cm circumference	26cm length 53cm circumference
Appropriate scope	26-35cm	33-44cm	50-63cm

FULL LEG

	ONE SIZE
Product dimensions	Length: 75 cm; top circumference: 34 cm bottom circumference: 16 cm
Appropriate scope	30-44cm at the top of the thigh

ANKLE

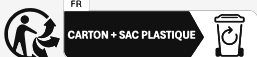
	ONE SIZE
Product dimensions	35x20cm
Appropriate scope	Ankle circumference: 17.78-25.4cm
Weight	580g

SHOULDER

	ONE SIZE
Product dimensions	35x20cm
Appropriate scope	Chest circumference: 74 - 95cm Biceps circumference: 29 - 40cm
Weight	Weight1000g

PRODUCT INFORMATION

Material: 85% nylon, 15% spandex

	Manufacturer
	Country of manufacture: China
	France: Recycle packaging accordingly
	Importer
	Follow the instructions for use
	Do not wash

	Do not bleach
	Hand wash only
	Do not tumble dry
	Non-ironing
	Dispose of the product in accordance with local regulations.
	RoHS compliant

SYMBOLS

WARRANTY DECLARATION

We grant 24 months on the product.

Warranty conditions: Insofar as there is a legal obligation to provide a warranty, either a replacement will be provided free of charge or the manufacturer will be given the opportunity to rectify the defect, excluding the right to rescission or reduction. If the repair is unsatisfactory despite several attempts or if a replacement device also has a defect for which the manufacturer is responsible, the customer has the right to cancel the contract or reduce the purchase price.

Exclusion of warranty: Excluded from the warranty are defects caused by violent damage, improper operation, external force or by modifications and repairs carried out by third parties, such as defects caused by incorrectly dimensioned or short-circuited fuses or defects caused by normal wear and tear.

Warranty requirement: The warranty claim is only valid in conjunction with the original proof of purchase (invoice). Therefore, keep the proof of purchase in a safe place. If you have any problems or questions when using the system, please do not hesitate to contact us on **+49 (0) 157 359 900 81** or **hallo@reboots.de**.



MANUFACTURER

Wellcosan GmbH, c/o Caya Postbox 794627,
Am Börstig 5, 96052 Bamberg



IMPORTER

Wellcosan GmbH, c/o Caya Postbox 794627,
Am Börstig 5, 96052 Bamberg, Germany,
+49 (0) 157 359 900 81,
hallo@reboots.de, www.reboots.com



THERMO SLEEVE

PRODUCTBESCHRIJVING	41
BEOOGD GEBRUIK	42-43
VEILIGHEIDSinSTRUCTIES	44
ALGEMENE GEBRUIKSTIPS	45
WAAROM WARMTE GEBRUIKEN?	46-47
INSTRUCTIES VOOR WARMTETHERAPIE	48
WAAROM KOUD GEBRUIKEN?	49-50
INSTRUCTIES VOOR KOUDEThERAPIE	51
INSTRUCTIES VOOR HET AANBRENGEN VAN DE SCHOUDERMouw	52
ALGEMENE TIPS	53
MAAT TABEL	54-55
SYMBOLen	56
GARANTIEVERKLARING	57

INHOUD

PRODUCT BESCHRIJVING

De Reboots Thermo Sleeves zijn herbruikbare producten voor lokale warmte- en koudetoepassingen op het gebied van spieren, gewrichten en ledematen in de sport-, fitness- en herstelsector.

Het hoogwaardige gelkussen van zacht polyester maakt een gelijkmatige warmte- of koudetoepassing van 360° mogelijk, past zich flexibel aan en zit comfortabel op het getroffen gebied - zonder te druppelen of weg te glijden. De sleeves zijn geschikt voor gebruik als onderdeel van je persoonlijke regeneratieroutine, bijvoorbeeld na het sporten of wanneer je precieze verwarming of koeling nodig hebt.

De toepassing is uitsluitend voor je welzijn en vervangt geen medische behandeling.

DE MOUWEN BESTAAN UIT:

- een flexibel gelkussen voor temperatuurgeleiding
- een zachte en flexibele buitenhoes van textiel
- (afhankelijk van het model) een elastisch of verstelbaar bevestigingselement

DE HOEZEN ZIJN VERKRIJGBAAR IN DE VOLGENDE VERSIES:

- Thermo Sleeve (arm/been) - voor ellebogen en knieën
- Thermo Sleeve Volledig Been - van de enkel tot de lies
- Thermo Sleeve Ankle - voor enkel en voetgebied
- Thermo Sleeve Shoulder - voor schouder en bovenrug/borstgebied

BEDOELD GEBRUIK

De Reboots Thermo Sleeves zijn ontworpen voor de externe toepassing van warmte of koude op specifieke delen van het lichaam.

Ze zijn bedoeld om het subjectieve gevoel van welzijn na het sporten of fysieke inspanning te ondersteunen.

De producten zijn niet bedoeld voor diagnose, behandeling, genezing of preventie van ziekten.

Reboots Thermo Sleeves zijn geen medisch product. Ze zijn geen vervanging voor medische behandeling. Als de symptomen aanhouden, moet medisch advies worden ingewonnen.

GEBRUIK ZOALS VOORGESCHREVEN:

- Alleen uitwendig gebruik
- Gebruik op een intacte huid
- Gebruik volgens de temperatuurspecificaties
- Houd je aan de aanbevolen maximale gebruiksduur
- Gebruik door volwassenen of onder toezicht



LET OP VOOR GEBRUIK IN DE SCHOUDERZONE:

- Niet liggend op de mouw in slaap vallen
- Niet gebruiken als je een bestaande hart- en vaatziekte hebt zonder een arts te raadplegen
- Niet over grote delen van de borst en het sleutelbeen plaatsen

DOELGROEP:

- Atletisch actieve personen
- Mensen met een behoefte aan plaatselijke toepassing van warmte of koude als onderdeel van persoonlijke regeneratie

NIET GESCHIKT VOOR:

- Kinderen jonger dan 12 jaar
- Personen met ernstige stoornissen van de bloedsomloop
- Personen met een verminderde temperatuurwaarneming
- Personen met diabetes, hart- en vaatziekten, een verminderde temperatuurwaarneming en zwangere vrouwen moeten voor gebruik medisch advies inwinnen.

VOORSPELBAAR MISBRUIK:

Vooraf de volgende zaken worden beschouwd als oneigenlijk gebruik:

- Gebruiken terwijl je slaapt
- Gebruik bij verminderde temperatuurgevoeligheid
- Toepassing op open wonden
- Langer verwarmen dan de aanbevolen tijd
- Te strak fixeren zodat de ademhaling wordt beperkt (schouder)
- Toepassing direct op geïmplanteerde elektronische apparaten
- Permanente koeling onder 0°C direct op de huid

VEILIGHEID

INSTRUCTIES

NIET GEBRUIKEN VOOR:

- bekende hart- en vaatziekten zonder een arts te raadplegen
- uitgesproken stoornissen van de bloedsomloop
- gevoelsstoornissen in de schouder/armstreek
- ernstige neurologische aandoeningen
- acute ontsteking met koorts
- open wonden
- geïmplanteerde elektronische apparaten in het borstgebied (bijv. pacemaker)

ALGEMEEN TOEPASSINGSTIPS

OM ERVOOR TE ZORGEN DAT JE DE THERMO SLEEVES OPTIMAAL GEBRUIKT, MOET JE DE VOLGENDE INSTRUCTIES IN ACHT NEMEN:

- **Praktisch opbergen & koelen:** De extra verkrijgbare Thermobag dient als praktische transport- en koeltas zodat je sleeve altijd klaar is voor gebruik.
- **Droog gebruik:** Zorg ervoor dat de Thermo Sleeve indien mogelijk niet nat wordt om de materiaalkwaliteit op lange termijn te behouden.
- **Individuele gevoeligheid voor kou:** Iedereen voelt kou anders aan. Pas de koeltijd individueel aan zodat het voor jou comfortabel is.
- **Veiligheid voor alles:** Als je niet zeker weet hoe je de Thermo Sleeve in jouw geval moet gebruiken, raadpleeg dan je arts om er zeker van te zijn dat je hem het beste kunt gebruiken.

WAAROM WARMTE GEBRUIKEN?

WAAROM WARMTE GEBRUIKEN NA DE TRAINING?

Veel sporters vinden warmte aangenaam en ontspannend na een fysieke inspanning. De toepassing van warmte kan je helpen om tot rust te komen na intensieve sessies en kan je lichaamsbewustzijn positief ondersteunen.

WAAROM WARME KOMPRESSEN GEBRUIKEN?

Warmte aanbrengen op pijnlijke of gespannen plekken kan de bloedsomloop bevorderen, spieren losmaken en zo zorgen voor diep comfort:

- Spierspanning verlichten - Ontspant stijve, overbelaste spieren.
- Verbeterd de bloedsomloop - Bevordert een betere doorbloeding voor sneller herstel.
- Verlicht krampen en pijn - Helpt bij gewrichtspijn en alledaags ongemak.
- Bevordert mobiliteit - Vergemakkelijkt beweging door gespannen gebieden los te maken.
- Bevordert ontspanning - Een kalmerende, gezellige manier om te ontstressen en tot rust te komen.



TOEPASSINGSGEBIEDEN	EFFECTEN	VEILIGHEIDSINSTRUCTIES
na intensieve trainingssessies	Aangenaam gevoel van warmte	Niet aanbrengen op open of geïrriteerde huid
voor subjectieve gevoelens van spierstijfheid	kan bijdragen aan ontspanning na de training	
Voor ontspanning na lichamelijke inspanning	wordt vaak als heilzaam ervaren na het sporten	Niet gebruiken als je temperatuur beperkt is
		Stop het gebruik als het als onaangenaam wordt ervaren Ongemak/ rillingen
		Raadpleeg een arts bij twijfel voor gebruik

INSTRUCTIES VOOR WARMTE THERAPIE

MICROWAVE

1. Haal de thermo-sleeves uit de verpakking om ze op te warmen.
2. Plaats de hoezen ongeveer 20 seconden in de magnetron.
3. OPMERKING: Afhankelijk van welke magnetron je gebruikt, kan het langer of korter duren om op te warmen. Je kunt de sleeves het beste opwarmen in stappen van 10 seconden.
4. Controleer of de mouw de juiste temperatuur voor u heeft. Hij moet aangenaam warm aanvoelen, niet heet.
5. Herhaal deze stap tot de sleeve de juiste temperatuur voor jou heeft.
6. Belangrijk: Verwarm je Thermo Sleeves niet langer dan 1 minuut per keer en niet langer dan 2 minuten in totaal in de magnetron!
7. Als je Thermo Sleeves bevroren zijn, laat ze dan eerst ontdooien op kamertemperatuur voordat je ze opwarmt.

PRESTATIES

TIJD

	S/M	L	XL
650-799 W	max. 60 seconden	max. 80 seconden	max. 120 seconden
800-1000 W	max. 40 seconden	max. 60 seconden	max. 90 seconden

Verwarm de Thermo Sleeves alleen vanaf kamertemperatuur en voor optimale resultaten verwarm je ze het beste in stappen van 10 seconden.

WAAROM KOUDE GEBRUIKEN?

WAAROM KOUDE GEBRUIKEN NA DE TRAINING?

In de sport- en fitnesssector wordt koude vaak ervaren als verfrissend en verkwikkend - vooral na intensieve inspanningen of lange trainingssessies. Veel gebruikers gebruiken koude toepassingen om een aangenaam gevoel van frisheid te krijgen na de training.

WAAROM KOUDE KOMPRESSEN?

Een koude applicatie heeft een ontstekingsremmend, pijnstillend en circulatiebevorderend effect en draagt hier dus aan bij:

- Minimaliseert zwelling - Koude vernauwt de bloedvaten, waardoor er minder overtollig vocht wordt opgebouwd.
- Verlicht ongemak en gevoeligheid - Helpt ongemak te verdoven en gevoeligheid te verlichten.
- Kalmeert ontstekingen - Vermindert ontstekingsreacties die bijdragen aan flare-ups.
- Bevordert de bloedsomloop en lymfestroom - Stimuleert de afvoer van vloeistoffen.

Directe verlichting - Een snelle en gemakkelijke manier om je beter te voelen
Het integreren van koudetherapie in je dagelijkse routine kan een groot verschil maken voor je dagelijkse welzijn en mobiliteit.



TOEPASSINGSGEBIEDEN

EFFECTEN

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

na lichamelijke inspanning	Verkoelend, verfrissend gevoel	Niet aanbrengen op open of geïrriteerde huid
Voor een verkoelend gevoel van frisheid	ondersteunt de persoonlijke regeneratieroutine	Niet gebruiken als je temperatuur beperkt is
als onderdeel van je persoonlijke herstelroutine		Stop het gebruik als het als onaangenaam wordt ervaren Ongemak/ rillingen
		Raadpleeg een arts bij twijfel voor gebruik

KOELKAST

1. De Thermo Sleeve mag niet te koud zijn voor koude toepassingen. Een temperatuur van 2-8 graden is ideaal.
2. Plaats je sleeve in een hersluitbare, geschikte zak in de koelkast.
3. Koel de sleeve minstens twee uur.
4. Je kunt de thermohoes gewoon in de koelkast bewaren tot je hem gaat gebruiken.
5. Gebruik de gekoelde sleeve niet langer dan 15 minuten op de plek waarvoor hij bedoeld is.

OPMERKING: Als je direct na je training onderweg wilt afkoelen, neem je je gekoelde Thermo Sleeve gewoon mee in een kleine koeltas.

DIEPVRIESKAST

1. Moet je snel zijn? Dan kun je je Thermo Sleeves ook koelen in de vriezer.
2. Plaats je sleeve in een hersluitbaar zakje (bijvoorbeeld in het bijgeleverde zakje of een ander afsluitbaar bakje) in de vriezer.
3. Koel de sleeve maximaal 20 minuten.

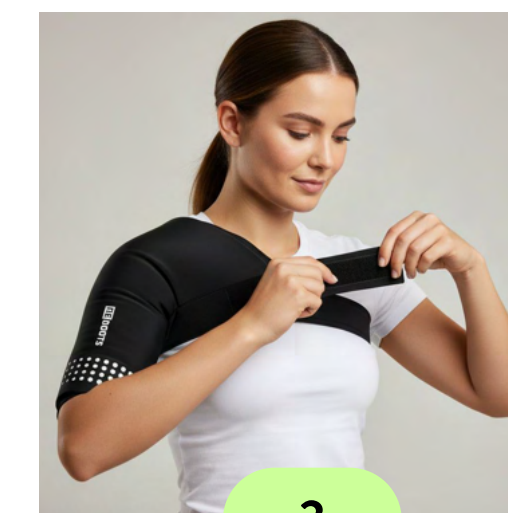
OPMERKING: Zorg ervoor dat de hoes niet te koud wordt in de vriezer. De koeling moet nog aangenaam aanvoelen.

OPMERKING: Neem een pauze van minstens 30 minuten tussen twee toepassingen.

1. Plaats de mouw over de getroffen schouder
2. Plaats het gelkussen in het midden van de schouderzone.
3. Leid de riem van achteren naar voren.
4. Maak vast zodat de hoes goed aansluit maar niet insnoert.

Opmerking: De ademhaling mag niet worden belemmerd

INSTRUCTIES VOOR HET CREËREN VAN



ALGEMEEN TIPS

- 1 We raden aan om een afsluitbare zak te gebruiken (bijv. onze apart verkrijgbare Thermobag) om de hoes in op te bergen.
- 2 Probeer je thermomouwen niet nat te maken.
- 3 Iedereen voelt zich anders. Ook al geven we je hier aanbevelingen voor het gebruik, luister alsjeblieft naar je eigen gevoel van warmte en kou en warm/koel de mouw op zodat hij comfortabel is voor jou.
- 4 Als je niet zeker weet hoe je de Thermo Sleeve in jouw geval het beste kunt gebruiken, is het altijd het beste om je arts te raadplegen.

SIZE
TABEL

KORT

	S	M	L
Afmetingen product	26cm lengte 23cm omtrek	26cm lengte 33cm omtrek	26cm lengte 53cm omtrek
Passende reikwijdte	26-35cm	33-44cm	50-63cm

VOLLE LEG

	EEN GROOTTE
Afmetingen product	Lengte: 75 cm; bovenomtrek: 34 cm onderste omtrek: 16 cm
Passende reikwijdte	30-44 cm aan de bovenkant van de dij

ENKEL

	EEN GROOTTE
Afmetingen product	35x20cm
Passende reikwijdte	Enkelomtrek: 17,78-25,4cm
Gewicht	580g

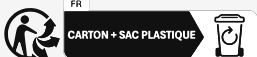
SCHOUDER

	EEN GROOTTE
Afmetingen product	35x20cm
Passende reikwijdte	Borstomtrek: 74 - 95cm Biceps omtrek: 29 - 40cm
Gewicht	Gewicht1000g

SYMBOLLEN

PRODUCTINFORMATIE

Materiaal: 85% nylon, 15% spandex

	Fabrikant
	Land van productie: China
	Frankrijk: Verpakkingen dienen overeenkomstig te recyclen
	Importeur
	Volg de gebruiksaanwijzing
	Niet wassen

	Niet bleken
	Alleen handwas
	Niet in de droger
	Strijkvrij
	Voer het product af volgens de plaatselijke voorschriften.
	Volgbaar RoHS

GARANTIE VERKLARING

We geven 24 maanden garantie op het product.

Garantievoorwaarden: Voor zover er een wettelijke garantieverplichting bestaat, wordt er ofwel een gratis vervanging geleverd of wordt de fabrikant in de gelegenheid gesteld het defect te verhelpen, met uitsluiting van het recht op ontbinding of vermindering. Als de reparatie ondanks meerdere pogingen onbevredigend is of als een vervangend apparaat ook een defect heeft waarvoor de fabrikant verantwoordelijk is, heeft de klant het recht om het contract te ontbinden of de aankoopprijs te verlagen.

Uitsluiting van garantie: Uitgesloten van garantie zijn defecten veroorzaakt door gewelddadige beschadiging, onjuiste bediening, geweld van buitenaf of door modificaties en reparaties uitgevoerd door derden, zoals defecten veroorzaakt door verkeerd gedimensioneerde of kortgesloten zekeringen of defecten veroorzaakt door normale slijtage.

Garantie-eis: De garantieclaim is alleen geldig in combinatie met het originele aankoopbewijs (factuur). Bewaar het aankoopbewijs daarom zorgvuldig. Als u problemen of vragen hebt bij het gebruik van het systeem, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen op +49 (0) 157 359 900 81 of hallo@reboots.de.



FABRIKANT

Wellcosan GmbH, c/o Caya Postbus 794627,
Am Börstig 5, 96052 Bamberg



IMPORTEUR

Wellcosan GmbH, c/o Caya Postbus 794627,
Am Börstig 5, 96052 Bamberg, Duitsland,
+49 (0) 157 359 900 81,
hallo@reboots.de, www.reboots.com



THERMO SLEEVE

DESCRIPCIÓN DE PRODUCTO	60
UTILIZACIÓN PREVISTA	61-62
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD	63
CONSEJOS GENERALES DE USO	64
¿POR QUÉ UTILIZAR CALOR?	65-66
INSTRUCCIONES PARA LA TERAPIA CON CALOR	67
¿POR QUÉ UTILIZAR FRÍO?	68-69
INSTRUCCIONES PARA LA TERAPIA CON FRÍO	70
INSTRUCCIONES DE COLOCACIÓN PARA EL HOMBRO	71
CONSEJOS GENERALES	72
CUADRO DE TALLAS	73-74
SÍMBOLOS	75
DECLARACIÓN DE GARANTÍA	76

ÍNDICE

DESCRIPCIÓN DE PRODUCTO

Los manguitos térmicos Reboots son unas mangas en las que puedes acumular calor y frío en las zonas de los músculos, articulaciones y extremidades para el sector del deporte, el fitness y la recuperación.

La almohadilla de gel de alta calidad de poliéster suave permite un uso uniforme de calor o frío de 360°, se adapta con flexibilidad y se asienta cómodamente en la zona afectada, sin gotear ni resbalar.

Las mangas son adecuadas para su uso como parte de tu rutina personal de recuperación, por ejemplo después del ejercicio o cuando necesites un calentamiento o enfriamiento al instante.

El uso es exclusivamente para tu bienestar y no sustituye al tratamiento médico.

LAS MANGAS CONTIENEN:

- una almohadilla de gel flexible para la conducción de la temperatura
- una funda exterior textil suave y flexible
- (según el modelo) un elemento de fijación elástico o ajustable

LOS MANGUITOS ESTÁN DISPONIBLES EN LAS SIGUIENTES VERSIONES:

- Thermo Sleeve (brazo/pierna) - para codos y rodillas
- Thermo Sleeve Pierna Completa - desde el tobillo hasta la ingle
- Thermo Sleeve Tobillo - para tobillo y pie
- Thermo Sleeve Hombro - para hombro y zona superior de la espalda/pecho

UTILIZACIÓN PREVISTA

Las mangas térmicas Reboots están diseñadas para el uso con calor o frío en zonas específicas del cuerpo.

Están destinadas a favorecer la sensación subjetiva de bienestar después de un esfuerzo deportivo o físico.

Este producto no está destinado al diagnóstico, tratamiento, cura o prevención de enfermedades.

Las mangas térmicas Reboots no son un producto médico. No sustituyen a un tratamiento médico. Si los síntomas persisten, debe consultarse a un médico.

UTILIZAR SEGÚN LAS INDICACIONES:

- Uso externo exclusivamente
- Utilizar sobre la piel intacta
- Utilizar según las especificaciones de temperatura
- Respetar la duración máxima de uso recomendada
- Utilizar por adultos o bajo supervisión



NOTA PARA USO EN LA ZONA DE LOS HOMBROS:

- No se duerma tumbado sobre la manga
- No utilizar si se padece una enfermedad cardiovascular sin consultar al médico
- No colocar sobre zonas extensas del pecho y la clavícula

GRUPO DESTINATARIO:

- Personas deportistas
- Personas con necesidad de uso localizado de calor o frío como parte de la recuperación personal

NO APTO PARA:

- Niños menores de 12 años
- Personas con trastornos circulatorios graves
- Personas con alteraciones en la percepción de la temperatura
- Las personas con diabetes, enfermedades cardiovasculares, alteraciones de la percepción de la temperatura y las mujeres embarazadas deben consultar a un médico antes de utilizar este producto.

USO INDEBIDO:**Se considera uso indebido, lo siguiente:**

- Utilizar mientras duerme
- Uso con sensibilidad a la temperatura reducida
- Aplicación en heridas abiertas
- Calentamiento durante más tiempo del recomendado
- Fijación demasiado apretada de modo que se restrinja la respiración (hombro)
- Aplicación directamente sobre dispositivos electrónicos implantados
- Enfriamiento permanente por debajo de 0 °C directamente sobre la piel

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

NO UTILIZAR PARA:

- enfermedades cardiovasculares conocidas sin consultar a su médico
- trastornos circulatorios pronunciados
- trastornos sensoriales en la zona del hombro/brazo
- enfermedades neurológicas graves
- inflamación aguda con fiebre
- heridas abiertas
- dispositivos electrónicos implantados en la zona torácica (por ejemplo, marcapasos)

CONSEJOS GENERALES DE USO

PARA QUE DISFRUTE DE LA MEJOR EXPERIENCIA POSIBLE CON LOS MANGUITOS TÉRMICOS, TEN EN CUENTA LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES:

- **Almacenamiento y refrigeración:** La Thermobag disponible adicionalmente sirve como práctica bolsa de transporte y refrigeración para que tu manguito esté siempre listo para usar.
- **Uso en seco:** Asegúrete de que el manguito térmico no se moja si es posible para preservar la calidad del material a largo plazo.
- **Sensibilidad individual al frío:** Cada persona siente el frío de forma diferente. Ajusta el tiempo de uso para que te resulte cómodo.
- **La seguridad es lo primero:** Si no estás seguro de cómo utilizar el manguito Térmico, consulte a tu médico para garantizar el mejor uso según tus necesidades.

POR QUÉ ¿UTILIZAR CALOR?

¿POR QUÉ UTILIZAR EL CALOR DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO?

Muchos deportistas encuentran el calor agradable y relajante después del esfuerzo físico. La aplicación de calor puede ayudar a calmarse después de sesiones intensas y favorecer positivamente la propia conciencia corporal.

¿POR QUÉ UTILIZAR COMPRESAS CALIENTES?

Aplicar calor en zonas doloridas o tensas puede favorecer la circulación sanguínea, aflojar los músculos y proporcionar así un profundo bienestar:

- Alivia la tensión muscular - Relaja suavemente los músculos agarrotados y sobrecargados.
- Mejora la circulación - Mejora el flujo sanguíneo para una recuperación más rápida.
- Alivia los calambres y el dolor - Ayuda con el dolor articular y las molestias cotidianas.
- Favorece la movilidad - Facilita el movimiento aflojando las zonas tensas.
- Favorece la relajación - Una forma calmante y acogedora de desestresarse y desconectar.



ES

ÁMBITOS DE USO	EFFECTOS	INSTRUCCIONES SEGURIDAD
tras sesiones intensivas de entreno	Agradable sensación de calor	No aplicar sobre la piel abierta o irritada
para la sensaciones de rigidez muscular	puede contribuir a la relajación después del entrenamiento	
Para relajarse después de un esfuerzo físico	beneficioso después de la actividad deportiva	No lo utilizar si tiene fiebre
		Interrumpir el uso si se percibe como desagradable Malestar/escalofríos
		Si no está seguro, consulte a un médico antes de utilizarlo

INSTRUCCIONES PARA TERAPIA CON CALOR

MICROONDAS

1. Saque los manguitos térmicos del envase para calentarlos.
2. Coloca las fundas en el microondas durante unos 20 segundos.
3. NOTA: Dependiendo del microondas que utilice, puede tardar más o menos en calentarse. Lo mejor es calentar la funda en incrementos de 10 segundos.
4. Comprueba que el manguito está a la temperatura adecuada para ti: debe estar agradablemente templado, no caliente.
5. Repita este paso hasta que el manguito esté a la temperatura adecuada para ti.
6. Importante: No calientes tus manguitos durante más de 1 minuto cada vez y no más de 2 minutos en total en el microondas.
7. Si tus manguitos están congelados, deja que se descongelen a temperatura ambiente antes de calentarlos.

RENDIMIENTO

TIEMPO

	S/M	L	XL
650-799 W	máx. 60 segundos	máx. 80 segundos	máx. 120 segundos
800-1000 W	máx. 40 segundos	máx. 60 segundos	máx. 90 segundos

Caliente los manguitos sólo a temperatura ambiente y, para obtener resultados óptimos, es mejor calentarlos en incrementos de 10 segundos.

POR QUÉ ¿UTILIZAR FRÍO?

¿POR QUÉ UTILIZAR EL FRÍO DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO?

En el sector del deporte y el fitness, el frío se percibe a menudo como refrescante y tonificante, especialmente después de un esfuerzo intenso o de largas sesiones de entrenamiento.

Muchos usuarios utilizan aplicaciones de frío para conseguir una agradable sensación de frescor después del entrenamiento.

¿POR QUÉ COMPRESAS FRÍAS?

La aplicación de frío tiene un efecto antiinflamatorio, analgésico y favorecedor de la circulación, por lo que contribuye a:

- Minimiza la hinchazón - El frío contrae los vasos sanguíneos, reduciendo la acumulación excesiva de líquido.
- Alivia las molestias y la sensibilidad - Ayuda a adormecer las molestias y a aliviar la sensibilidad.
- Calma la inflamación - Reduce las reacciones inflamatorias que contribuyen a los brotes.
- Favorece la circulación y el flujo linfático - Estimula la eliminación de líquidos.
- Alivio instantáneo - Una forma rápida y sencilla de sentirse mejor siempre que lo necesite.

Integrar la terapia de frío en tu rutina puede suponer una gran diferencia en tu bienestar y movilidad diarios.



ÁMBITOS DE USO

EFFECTOS

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

después de un esfuerzo físico	Sensación refrescante	No aplicar sobre la piel abierta o irritada
Para una refrescante sensación de frescor	ayuda a la rutina de recuperación personal	No lo utilices si tienes restringida la temperatura
como parte de tu rutina personal de recuperación		Interrumpir el uso si lo percibes como desagradable Malestar/escalofríos
		Si no estás seguro, consulta a un médico antes de utilizarlo

REFRIGERADOR

1. El manguito térmico no debe estar demasiado frío. Una temperatura de 2-8 grados es ideal.
2. Coloca la manga en una bolsa resellable adecuada en el frigorífico.
3. Enfría la manga durante al menos dos horas.
4. Puedes guardar la funda térmica en el frigorífico hasta que vayas a utilizarla.
5. No utilices la funda enfriada en el lugar previsto durante más de 15 minutos.

NOTA: Si deseas refrescarte inmediatamente después de tu entrenamiento sobre la marcha, simplemente coge tu manga enfriada contigo en una pequeña bolsa de frío.

CONGELADOR

1. ¿Necesitas ser rápido? Entonces también puedes enfriar tus fundas térmicas en el congelador.
2. Coloca el manguito en una bolsa con cierre (por ejemplo, en la bolsa suministrada u otro recipiente con cierre) en el congelador.
3. Enfría el manguito durante un máximo de 20 minutos.

NOTA: Asegúrete de que el manguito no se enfría demasiado en el congelador. El enfriamiento debe seguir siendo agradable.

NOTA: Toma un descanso de al menos 30 minutos entre dos aplicaciones.

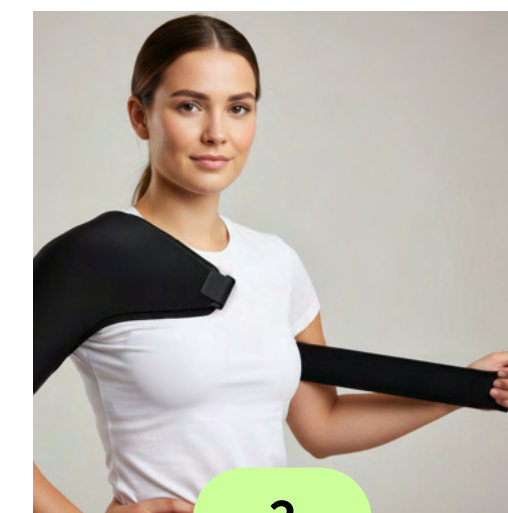
INSTRUCCIONES DE COLOCACIÓN

1. Coloca el manguito sobre el hombro afectado
2. Coloca la almohadilla de gel centrada en la zona del hombro.
3. Pasa el cinturón de atrás hacia delante.
4. Asegúralo de modo que el manguito quede bien ajustado pero no apriete.

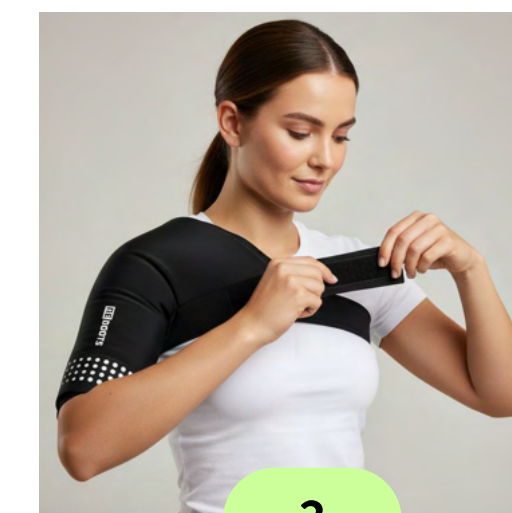
Nota: No debe restringir la respiración



1



2



3



4

CONSEJOS GENERALES

- 1** Recomendamos utilizar una bolsa hermética Thermobag (disponible por separado) para guardar el manguito.
- 2** Procura no mojar las mangas térmicas.
- 3** Cada persona tiene una sensación diferente. Aunque aquí te demos recomendaciones de uso, escucha a tus propias sensaciones de calor y frío y caliente/enfría la manga de forma que te resulte cómoda.
- 4** Si no estás seguro de cuál es la mejor manera de utilizar la manga térmica en tu caso, lo mejor es que consulte siempre a tu médico.

CUADRO
DE TALLAS

CORTOS

	S	M	L
Dimensiones del producto	26 cm de longitud y 23 cm de circunferencia	26 cm longitud y 33 cm de circunferencia	26 cm de longitud y 53 cm de circunferencia
Ámbito de aplicación	26-35 cm	33-44 cm	50-63 cm

PIERNA COMPLETA

	TALLA UNICA
Dimensiones del producto	Longitud: 75 cm; circunferencia superior 34 cm circunferencia inferior: 16 cm
Ámbito de aplicación	30-44 cm en la parte superior del muslo

TOBILLO

	TALLA UNICA
Dimensiones del producto	35x20cm
Ámbito de aplicación	Circunferencia del tobillo: 17,78-25,4 cm
Peso	580g

HOMBRO

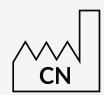
	TALLA UNICA
Dimensiones del producto	35x20cm
Ámbito de aplicación	Circunferencia del pecho: 74 - 95 cm Circunferencia del bíceps: 29 - 40 cm
Peso	1000g

INFORMACIÓN SOBRE EL PRODUCTO

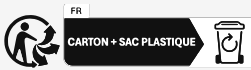
Material: 85% nailon, 15% elastano



Fabricante



País de fabricación: China



Francia:
Reciclar los envases como corresponde



Importador



Siga las instrucciones de uso



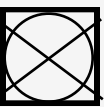
No lavar



No blanquear



Sólo lavar a mano



No secar en secadora



No se plancha



Elimine el producto de acuerdo con la normativa local.



Cumple la directiva RoHS

SÍMBOLOS

GARANTÍA

24 meses de garantía por el producto.

Condiciones de garantía: En la medida en que exista una obligación legal de garantía, o bien se proporcionará un aparato de sustitución gratuito o bien se dará al fabricante la oportunidad de subsanar el defecto, excluyendo el derecho de rescisión o reducción. Si la reparación resulta insatisfactoria a pesar de varios intentos o si el aparato de sustitución también presenta un defecto del que es responsable el fabricante, el cliente tiene derecho a rescindir el contrato o reducir el precio de compra.

Exclusión de la garantía: Quedan excluidos de la garantía los defectos causados por daños violentos, funcionamiento inadecuado, fuerza externa o por modificaciones y reparaciones realizadas por terceros, como los defectos causados por fusibles mal dimensionados o cortocircuitados o los defectos causados por el desgaste normal.

Requisito de garantía: El derecho de garantía sólo es válido junto con el comprobante de compra original (factura). Por lo tanto, guarde el comprobante de compra en un lugar seguro. Si tiene algún problema o pregunta al utilizar el sistema, no dude en ponerse en contacto con nosotros en el teléfono **+49 (0) 157 359 900 81** o en **hallo@reboots.de**.



FABRICANTE

Wellcosan GmbH, c/o Caya Postbox 794627,
Am Börstig 5, 96052 Bamberg



IMPORTADOR

Wellcosan GmbH, c/o Caya Postbox 794627,
Am Börstig 5, 96052 Bamberg, Alemania,
+49 (0) 157 359 900 81,
hallo@reboots.de, www.reboots.com



THERMO SLEEVE

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	79
USO PREVISTO	80-81
ISTRUCCIONES DE SEGURIDAD	82
CONSEJOS GENERALES DE USO	83
¿POR QUÉ USAR CALOR?	84-85
ISTRUCCIONES PARA LA TERAPIA DE CALOR	86
¿POR QUÉ FRÍO?	87-88
ISTRUCCIONES PARA LA TERAPIA CON FRÍO	89
ISTRUCCIONES DE APLICACIÓN DE LA MANGA PARA EL HOMBRO	90
CONSEJOS GENERALES	91
TABLA DE TALLAS	92-93
SÍMBOLOS	94
DECLARACIÓN DE GARANTÍA	95

CONTENUTO

PRODOTTO DESCRIZIONE

I manicotti termici Reboots sono prodotti riutilizzabili per applicazioni localizzate di calore e freddo nell'area dei muscoli, delle articolazioni e degli arti nel settore dello sport, del fitness e del recupero.

Il cuscinetto in gel di alta qualità in morbido poliesteri consente un'applicazione del calore o del freddo a 360°, si adatta in modo flessibile e si posiziona comodamente sulla zona interessata, senza gocciolare o scivolare.

I manicotti sono adatti per essere utilizzati come parte della vostra routine di rigenerazione personale, ad esempio dopo l'esercizio fisico o quando avete bisogno di un preciso riscaldamento o raffreddamento.

L'applicazione è esclusivamente per il vostro benessere e non sostituisce il trattamento medico.

LE MANICHE SONO COMPOSTE DA:

- un cuscinetto di gel flessibile per la conduzione della temperatura
- un rivestimento esterno in tessuto morbido e flessibile
- (a seconda del modello) un elemento di fissaggio elastico o regolabile

I MANICOTTI SONO DISPONIBILI NELLE SEGUENTI VERSIONI:

- Thermo Sleeve (braccio/gamba) - per gomiti e ginocchia
- Thermo Sleeve gamba intera - dalla caviglia all'inguine
- Thermo Sleeve Ankle - per la zona della caviglia e del piede
- Thermo Sleeve spalla - per la spalla e la parte superiore della schiena/torace

PREVISTO UTILIZZO

I manicotti termici Reboots Thermo Sleeves sono progettati per l'applicazione esterna di calore o freddo a zone specifiche del corpo.

Sono destinati a favorire la sensazione soggettiva di benessere dopo uno sforzo sportivo o fisico.

I prodotti non sono destinati alla diagnosi, al trattamento, alla cura o alla prevenzione di malattie.

I manicotti termici Reboots non sono un prodotto medico. Non sostituiscono il trattamento medico. Se i sintomi persistono, si consiglia di consultare un medico.

UTILIZZARE COME INDICATO:

- Solo per uso esterno
- Utilizzare su pelle intatta
- Utilizzare secondo le specifiche di temperatura
- Rispettare la durata massima di utilizzo consigliata
- Utilizzare da adulti o sotto supervisione



NOTA PER L'USO NELLA ZONA DELLE SPALLE:

- Non addormentarsi sdraiati sulla manica
- Non utilizzare in caso di malattie cardiovascolari esistenti senza aver consultato un medico.
- Non applicare su ampie zone del torace e della clavicola

GRUPPO TARGET:

- Persone atleticamente attive
- Persone che necessitano di applicazioni localizzate di calore o freddo come parte della rigenerazione personale

NON ADATTO A:

- Bambini di età inferiore ai 12 anni
- Persone con gravi disturbi circolatori
- Persone con ridotta percezione della temperatura
- Le persone affette da diabete, malattie cardiovascolari, alterata percezione della temperatura e le donne in gravidanza devono consultare il medico prima dell'uso.

USO IMPROPRIO PREVEDIBILE:

In particolare, sono considerati usi impropri i seguenti:

- Utilizzo durante il sonno
- Utilizzo con ridotta sensibilità alla temperatura
- Applicazione su ferite aperte
- Riscaldamento per un tempo superiore a quello consigliato
- Fissaggio troppo stretto in modo da limitare la respirazione (spalla)
- Applicazione diretta su dispositivi elettronici impiantati
- Raffreddamento permanente sotto 0°C direttamente sulla pelle

SICUREZZA

ISTRUZIONI

NON UTILIZZARE PER:

- malattie cardiovascolari note senza aver consultato un medico
- disturbi circolatori pronunciati
- disturbi sensoriali nella zona delle spalle/braccia
- gravi malattie neurologiche
- infiammazioni acute con febbre
- ferite aperte
- dispositivi elettronici impiantati nella zona del torace (ad es. pacemaker)

GENERALE SUGGERIMENTI PER L'APPLICAZIONE

PER GARANTIRE UN'ESPERIENZA OTTIMALE CON I MANICOTTI SLEEVES, SI PREGA DI OSSERVARE LE SEGUENTI ISTRUZIONI:

- **Pratica custodia e raffreddamento:** La Thermobag, disponibile in aggiunta, funge da pratica borsa per il trasporto e il raffreddamento, in modo che la manica sia sempre pronta all'uso.
- **Uso asciutto:** Assicurati che il manicotto non si bagni, se possibile, per preservare la qualità del materiale a lungo termine.
- **Sensibilità individuale al freddo:** Ognuno sente il freddo in modo diverso. Regola il tempo di raffreddamento individualmente in modo che sia confortevole per te.
- **La sicurezza prima di tutto:** se non siete sicuri di come utilizzare la Thermo Sleeve nel vostro caso specifico, consulta il tuo medico per farti assicurare l'uso migliore per le tue esigenze.

PERCHÉ USARE IL CALORE?

PERCHÉ USARE IL CALORE DOPO L'ALLENAMENTO?

Molti atleti trovano il calore piacevole e rilassante dopo lo sforzo fisico. L'applicazione del calore può aiutare a calmarsi dopo sessioni intense e favorire la consapevolezza del proprio corpo.

PERCHÉ USARE IMPACCHI CALDI?

L'applicazione di calore alle zone dolorose o tese può favorire la circolazione sanguigna, sciogliere i muscoli e quindi offrire un comfort profondo:

- Allevia la tensione muscolare - Rilassa delicatamente i muscoli rigidi e affaticati.
- Migliora la circolazione - Favorisce un migliore flusso sanguigno per un recupero più rapido.
- Allevia crampi e dolori - Aiuta i dolori articolari e i fastidi quotidiani.
- Favorisce la mobilità - Facilita i movimenti allentando le zone tese.
- Favorisce il rilassamento - Un modo rilassante e accogliente per distendersi e rilassare.



REBOOTS

IT

AREE DI APPLICAZIONE	EFFETTI	ISTRUZIONI DI SICUREZZA
dopo sessioni di formazione intensiva	Piacevole sensazione di calore	Non applicare sulla pelle aperta o irritata
per la sensazione soggettiva di rigidità muscolare	può contribuire al rilassamento dopo l'allenamento	
Per rilassarsi dopo uno sforzo fisico	è spesso percepito come benefico dopo l'attività sportiva	Non utilizzare se la temperatura è limitata
		Interrompere l'uso se viene percepito come sgradevole Disagio/brivido
		In caso di dubbi, consultare il medico prima dell'uso

ISTRUZIONI PER TERAPIA DEL CALORE

MICROONDE

1. Estrarre il manicotto termico dalla confezione per riscaldarle.
2. Mettere il manicotto nel microonde per circa 20 secondi.
3. NOTA: a seconda del microonde utilizzato, il riscaldamento potrebbe richiedere più o meno tempo. È preferibile riscaldare il manicotto con incrementi di 10 secondi.
4. Controllare che il manicotto sia alla temperatura giusta per voi: deve risultare piacevolmente calda, non bollente.
5. Ripetere questa fase finché il manicotto non raggiunge la temperatura giusta per l'utente.
6. Importante: Non riscaldare i manicotti per più di 1 minuto alla volta e per non più di 2 minuti in totale nel microonde!
7. Se i manicotti sono congelati, lasciarli scongelare a temperatura ambiente prima di riscaldarli.

PRESTAZIONI

TEMPO

	S/M	L	XL
650-799 W	max. 60 secondi	max. 80 secondi	max. 120 secondi
800-1000 W	max. 40 secondi	max. 60 secondi	max. 90 secondi

Riscaldare i manicotti solo a temperatura ambiente e, per ottenere risultati ottimali, è meglio riscaldarli con incrementi di 10 secondi.

PERCHÉ USARE IL FREDDO?

PERCHÉ USARE IL FREDDO DOPO L'ALLENAMENTO?

Nel settore dello sport e del fitness, il freddo è spesso percepito come rinfrescante e rinvigorente, soprattutto dopo uno sforzo intenso o lunghe sessioni di allenamento. Molti utenti utilizzano applicazioni fredde per ottenere una piacevole sensazione di freschezza dopo l'allenamento.

PERCHÉ GLI IMPACCHI FREDDI?

L'applicazione del freddo ha un effetto antinfiammatorio, antidolorifico e di promozione della circolazione e contribuisce quindi a questo risultato:

- Riduce il gonfiore - Il freddo restringe i vasi sanguigni, riducendo l'accumulo di liquidi in eccesso.
- Allevia il disagio e la sensibilità - Aiuta ad attenuare il disagio e la sensibilità.
- Calma l'infiammazione - Riduce le reazioni infiammatorie che contribuiscono alle riacutizzazioni.
- Favorisce la circolazione e il flusso linfatico - Stimola l'eliminazione dei liquidi.
- Sollievo immediato - Un modo semplice e veloce per sentirsi meglio ogni volta che se ne ha bisogno.

Integrare la terapia del freddo nella vostra routine può fare una grande differenza per il vostro benessere quotidiano e la vostra mobilità.



AREE DI APPLICAZIONE	EFFETTI	ISTRUZIONI DI SICUREZZA
dopo uno sforzo fisico	Sensazione di freschezza e refrigerio	Non applicare sulla pelle aperta o irritata
Per una fresca sensazione di freschezza	supporta la routine di rigenerazione personale	Non utilizzare se la temperatura è limitata
come parte della vostra routine di recupero personale		Interrompere l'uso se viene percepito come sgradevole Disagio/brivido
		In caso di dubbi, consultare il medico prima dell'uso

REFRIGERATORE

1. Il manicotto non deve essere troppo freddo per le applicazioni a freddo. Una temperatura di 2-8 gradi è ideale.
2. Mettere il manicotto in un sacchetto richiudibile e adatto al frigorifero.
3. Raffreddare il manicotto per almeno due ore.
4. È possibile conservare il manicotto termico in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.
5. Non utilizzare il manicotto raffreddato nel luogo previsto per più di 15 minuti.

NOTA: se si desidera rinfrescarsi immediatamente dopo l'allenamento in viaggio, è sufficiente portare con sé la manicotto raffreddato in una piccola borsa termica.

ARMADIO DI CONGELAMENTO

1. Avete bisogno di essere veloci? È possibile raffreddare i manicotti anche nel congelatore.
2. Posizionare il manicotto in un sacchetto richiudibile (ad esempio, nel sacchetto fornito o in un altro contenitore sigillabile) nel congelatore.
3. Raffreddare il manicotto per un massimo di 20 minuti.

NOTA: Assicurarsi che il manicotto non diventi troppo freddo nel congelatore. Il raffreddamento deve essere comunque piacevole.

NOTA: fare una pausa di almeno 30 minuti tra due applicazioni.

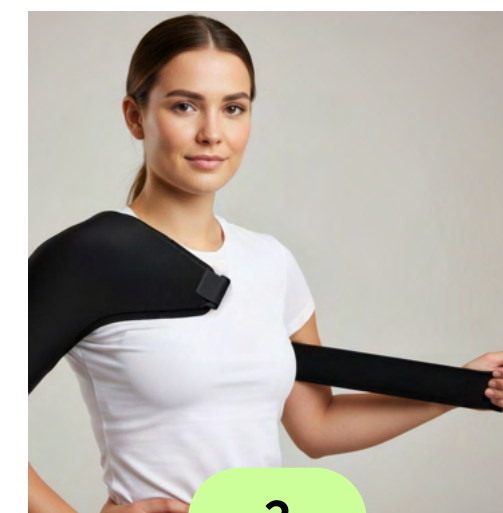
ISTRUZIONI PER CREARE

1. Posizionare la manica sulla spalla interessata
2. Posizionare il cuscinetto in gel al centro della zona della spalla.
3. Guidare la cintura dalla parte posteriore a quella anteriore.
4. Fissare il manicotto in modo che aderisca bene, ma senza stringere.

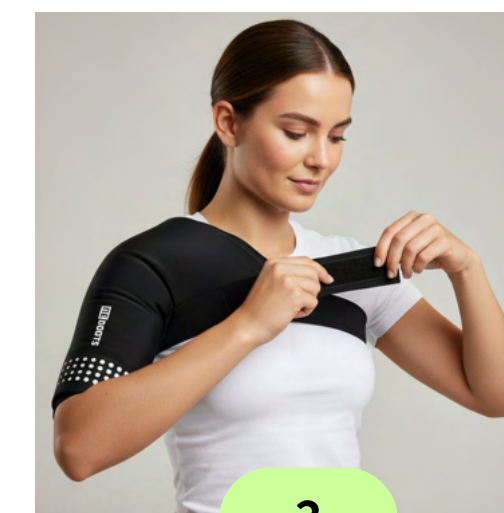
Nota: la respirazione non deve essere limitata



1



2



3



4

GENERALE CONSIGLI

- 1** Si consiglia di utilizzare un sacchetto sigillabile (ad esempio la nostra Thermobag disponibile separatamente) per conservare il manicotto.
- 2** Cercate di non bagnare le maniche termiche.
- 3** Ognuno si sente in modo diverso. Anche se qui vi forniamo delle raccomandazioni per l'uso, ascoltate le vostre sensazioni di caldo e freddo e riscaldate/raffreddate la manica in modo che sia confortevole per voi.
- 4** Se non si è sicuri del modo migliore di utilizzare il manicotto nel proprio caso, è sempre meglio consultare il proprio medico.

DIMENSIONE TABELLA

CORTO

	S	M	L
Dimensioni del prodotto	26 cm di lunghezza 23 cm di circonferenza	26 cm di lunghezza 33 cm di circonferenza	26 cm di lunghezza 53 cm di circonferenza
Ambito di applicazione appropriato	26-35 cm	33-44 cm	50-63 cm

GAMBA COMPLETA

	TAGLIA UNICA
Dimensioni del prodotto	Lunghezza: 75 cm; circonferenza superiore: 34 cm circonferenza inferiore:
Ambito di applicazione appropriato	16 cm 30-44 cm all'inizio della coscia

CAVIGLIA

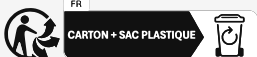
	TAGLIA UNICA
Dimensioni del prodotto	35x20cm
Ambito di applicazione appropriato	Circonferenza caviglia: 17,78-25,4 cm
Peso	580g

SPALLA

	TAGLIA UNICA
Dimensioni del prodotto	35x20cm
Ambito di applicazione appropriato	Circonferenza del torace: 74 - 95cm Circonferenza bicipiti: 29 - 40cm
Peso	Peso1000g

INFORMAZIONI SUL PRODOTTO

Materiale: 85% nylon, 15% elasthan

	Produttore
	Paese di produzione: Cina
	Francia: Riciclare gli imballaggi di conseguenza
	Importatore
	Seguire le istruzioni per l'uso
	Non lavare

	Non candeggiare
	Solo lavaggio a mano
	Non asciugare in asciugatrice
	Non stirabile
	Smaltire il prodotto in conformità alle normative locali.
	Conforme alla direttiva RoHS

SIMBOLI

Garantiamo 24 mesi sul prodotto.

Condizioni di garanzia: Nella misura in cui esiste un obbligo legale di garanzia, verrà fornita una sostituzione gratuita oppure verrà data al produttore la possibilità di eliminare il difetto, escluso il diritto di recesso o di riduzione. Se la riparazione non è soddisfacente nonostante i vari tentativi o se anche un dispositivo sostitutivo presenta un difetto di cui è responsabile il produttore, il cliente ha il diritto di recedere dal contratto o di ridurre il prezzo di acquisto.

Esclusione della garanzia: Sono esclusi dalla garanzia i difetti causati da danni violenti, funzionamento improprio, forza esterna o da modifiche e riparazioni effettuate da terzi, come ad esempio i difetti causati da fusibili non correttamente dimensionati o in cortocircuito o i difetti causati dalla normale usura.

Requisiti della garanzia: La richiesta di garanzia è valida solo se accompagnata dalla prova d'acquisto originale (fattura). Pertanto, conservare la prova d'acquisto in un luogo sicuro. In caso di problemi o domande durante l'utilizzo del sistema, non esitate a contattarci al numero +49 (0) 157 359 900 81 o hallo@reboots.de.

GARANZIA DICHIARAZIONE



PRODUTTORE

Wellcosan GmbH, c/o Caya Postbox 794627,
Am Börstig 5, 96052 Bamberg



IMPORTATO

RE
Wellcosan GmbH, c/o Caya Postbox 794627,
Am Börstig 5, 96052 Bamberg, Germania,
+49 (0) 157 359 900 81,
hallo@reboots.de, www.reboots.com



THERMO SLEEVE

DESCRIPTION DU PRODUIT	98
UTILISATION PRÉVUE	99-100
INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ	101
CONSEILS D'UTILISATION	102
POURQUOI UTILISER LA CHALEUR ?	103-104
INSTRUCTIONS POUR LA THÉRAPIE PAR LA CHALEUR	105
POURQUOI UTILISER LE FROID ?	106-107
INSTRUCTIONS POUR LA THÉRAPIE PAR LE FROID	108
INSTRUCTIONS POUR L'APPLICATION DU MANCHON D'ÉPAULE	109
RECOMMANDATIONS	110
TABLEAU DES TAILLES	111-112
SYMBOLES	113
DÉCLARATION DE GARANTIE	114

CONTENU

DESCRIPTION PRODUIT

Les Reboots Thermo Sleeves sont des manchons thermiques qui permettent d'accumuler de la chaleur ou du froid sur les zones des muscles, des articulations et des extrémités, destinés aux domaines du sport, du fitness et de la récupération.

Le coussin de gel de haute qualité, en polyester doux, permet une application uniforme de chaleur ou de froid à 360°. Il s'adapte de manière flexible et repose confortablement sur la zone concernée, sans couler ni glisser.

Les manchons thermiques conviennent pour une utilisation dans le cadre de votre routine personnelle de récupération, par exemple après l'exercice ou lorsque vous avez besoin d'un échauffement ou d'un refroidissement immédiat.

L'utilisation est exclusivement destinée à votre bien-être et ne remplace pas un traitement médical.

LES MANCHONS THERMIQUES SONT COMPOSÉS :

- d'un coussin de gel flexible pour la conduction de la température
- d'un revêtement extérieur en textile souple et flexible
- (selon le modèle) d'un élément de fixation élastique ou ajustable

LES MANCHONS THERMIQUES SONT DISPONIBLES DANS LES VERSIONS SUIVANTES :

- Thermo Sleeve (bras/jambe) - pour les coudes et les genoux
- Thermo Sleeve Full Leg - de la cheville à l'aîne
- Thermo Sleeve Ankle - pour la cheville et le pied
- Thermo Sleeve Shoulder - pour l'épaule et le haut du dos/ de la poitrine

UTILISATION PRÉVUE

Les manchons thermiques Reboots sont conçus pour l'application externe de chaleur ou de froid sur des zones spécifiques du corps. Ils sont destinés à favoriser la sensation subjective de bien-être après un effort sportif ou physique.

Les produits ne sont pas destinés au diagnostic, au traitement, à la guérison ou à la prévention des maladies. Les manchons thermiques Reboots ne sont pas des produits médicaux. Ils ne remplacent pas un traitement médical. Si les symptômes persistent, il convient de consulter un médecin.

UTILISER SELON LES INSTRUCTIONS :

- Usage externe uniquement
- Utilisation sur une peau intacte
- Utiliser conformément aux spécifications de température
- Respecter la durée maximale d'utilisation recommandée
- Utilisation par des adultes ou sous surveillance



NOTE POUR L'UTILISATION DANS LA ZONE DE L'ÉPAULE :

- Ne pas s'endormir allongé sur le manchon
- Ne pas utiliser si vous souffrez d'une maladie cardiovasculaire sans avoir consulté un médecin.
- Ne pas placer le manchon sur de grandes surfaces de la poitrine et de la clavicule.



GROUPE CIBLE :

- Personnes actives sur le plan sportif
- Personnes ayant besoin d'une application localisée de chaleur ou de froid dans le cadre d'une récupération personnelle

NE CONVIENT PAS POUR :

- Les enfants de moins de 12 ans
- Les personnes souffrant de troubles circulatoires graves
- Les personnes ayant une mauvaise perception de la température
- Les personnes souffrant de diabète, de maladies cardiovasculaires
- Les femmes enceintes doivent demander l'avis d'un médecin avant d'utiliser le produit.

USAGE INAPPROPRIÉ :

Est considéré comme un usage inapproprié :

- Utilisation pendant le sommeil
- Utilisation en cas de sensibilité réduite à la température
- Application sur des plaies ouvertes
- Chauffer plus longtemps que la durée recommandée
- Fixation trop serrée entraînant une restriction de la respiration (épaule)
- Application directement sur des appareils électroniques implantés
- Refroidissement permanent en dessous de 0°C directement sur la peau

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

NE PAS UTILISER EN CAS DE :

- Maladies cardiovasculaires connues sans consultation préalable d'un médecin
- Troubles circulatoires prononcés
- Troubles de la sensibilité dans la région de l'épaule ou du bras
- Maladies neurologiques graves
- Inflammation aiguë accompagnée de fièvre
- Plaies ouvertes
- Dispositifs électroniques implantés dans la région thoracique (par exemple stimulateur cardiaque)

CONSEILS

D'UTILISATION

POUR UNE UTILISATION OPTIMALE DES MANCHONS THERMIQUES, SUIVRE LES INSTRUCTIONS SUIVANTES :

- **Stockage et refroidissement** : le Thermobag disponible en option sert de sac de transport et de refroidissement pratique afin que les manchons soient toujours prêt à l'emploi.
- **Utilisation à sec** : dans la mesure du possible, veiller à ce que les manchons thermiques ne soient pas mouillés afin de préserver la qualité du matériel à long terme.
- **Sensibilité individuelle au froid** : la perception du froid varie d'une personne à l'autre. Adapter la durée d'utilisation pour garantir un confort optimal.
- **La sécurité avant tout** : en cas d'incertitude quant à l'utilisation des manchons thermiques, consulter un médecin afin de garantir une utilisation adaptée aux besoins.

POURQUOI UTILISER LA CHALEUR ?

POURQUOI UTILISER LA CHALEUR APRÈS L'ENTRAÎNEMENT ?

La chaleur est souvent perçue comme agréable et relaxante après un effort physique. Son application peut favoriser la détente après des séances intensives et améliorer la perception du corps.

POURQUOI UTILISER DES COMPRESSES CHAUDES ?

L'application de chaleur sur les zones douloureuses ou tendues peut favoriser la circulation sanguine, détendre les muscles et apporter ainsi un confort profond :

- Soulage les tensions musculaires en détendant en douceur les muscles raides et surmenés.
- Améliore la circulation sanguine et favorise ainsi une récupération plus rapide.
- Atténue les crampes et les douleurs en aidant à réduire l'inconfort articulaire au quotidien.
- Facilite la mobilité en relâchant les zones tendues.
- Procure une sensation de relaxation et aide à se détendre confortablement.



DOMAINES D'APPLICATION	EFFETS	CONSIGNES DE SÉCURITÉ
Après des séances d'entraînement intensives	Sensation agréable de chaleur	Ne pas appliquer sur une peau ouverte ou irritée
En cas de raideur musculaire	Sensation de relaxation et de détente	
Pour favoriser la récupération et la détente après un effort physique	Sensation bénéfique après une activité sportive	Ne pas utiliser en cas de mauvaise perception de la température
		Cesser l'utilisation si elle est perçue comme désagréable Inconfort/frissons
		En cas de doute, demander l'avis d'un médecin avant d'utiliser le produit

INSTRUCTIONS POUR THÉRAPIE PAR LA CHALEUR

MICRO-ONDES

1. Sortir le manchon thermique de son emballage pour le réchauffer.
2. Placer le manchon thermique dans le four à micro-ondes pendant environ 20 secondes.
3. REMARQUE : selon le four à micro-ondes, le temps de chauffage peut varier. Il est recommandé de chauffer le manchon par intervalles de 10 secondes.
4. Vérifier que le manchon thermique est à la bonne température : il doit être agréablement chaud, mais non brûlant.
5. Répéter l'opération jusqu'à obtention d'une température confortable et adaptée.
6. Important : ne pas chauffer le manchon thermique plus d'une minute par cycle ni plus de deux minutes au total au micro-ondes.
7. Si le manchon thermique est congelé, le laisser décongeler à température ambiante avant de le chauffer.

PERFORMANCE

TEMPS

	S/M	L	XL
650-799 W	max. 60 secondes	max. 80 secondes	max. 120 secondes
800-1000 W	max. 40 secondes	max. 60 secondes	max. 90 secondes

Le manchon thermique doit être à température ambiante avant tout chauffage. Chauffer ensuite par intervalles de 10 secondes.

POURQUOI UTILISER LE FROID ?

POURQUOI UTILISER LE FROID APRÈS L'ENTRAÎNEMENT ?

Dans le cadre d'une activité sportive, l'application de froid est fréquemment associée à une sensation de fraîcheur et de revitalisation après un effort intense ou prolongé.

Elle est souvent utilisée pour procurer une sensation de fraîcheur agréable après l'entraînement.

POURQUOI DES COMPRESSES FROIDES ?

L'application de froid a un effet anti-inflammatoire, soulage la douleur et favorise la circulation, ce qui y contribue à :

- Réduire les gonflements en resserrant les vaisseaux sanguins et en limitant l'accumulation de liquide.
- Atténuer l'inconfort et la sensibilité grâce à un effet apaisant.
- Apaiser l'inflammation en diminuant les réactions inflammatoires.
- Favoriser la circulation et le flux lymphatique en stimulant l'élimination des liquides.
- Procurer un soulagement immédiat et une sensation de mieux-être.

L'intégration de la thérapie par le froid dans une routine de récupération sportive peut faire une réelle différence pour le bien-être et la mobilité au quotidien.



DOMAINES D'APPLICATION	EFFETS	CONSIGNES DE SÉCURITÉ
Après un effort physique	Sensation de fraîcheur	Ne pas appliquer sur une peau ouverte ou irritée
Pour une sensation de fraîcheur	Contribuer à la routine de récupération personnelle.	Ne pas utiliser en cas de mauvaise perception de la température
Dans le cadre de votre routine de récupération sportive		Cesser l'utilisation si elle est perçue comme désagréable Inconfort/frissons
		En cas de doute, demander l'avis d'un médecin avant d'utiliser le produit

RÉFRIGÉRATEUR

1. Le manchon thermique ne doit pas être trop froid. Une température comprise entre 2 et 8 °C est idéale.
2. Placer le manchon thermique dans un sac refermable adapté au réfrigérateur.
3. Laisser refroidir pendant au moins deux heures
4. Ou conserver le manchon thermique au réfrigérateur jusqu'à la prochaine utilisation.
5. Ne pas utiliser le manchon refroidi plus de 15 minutes sur la même zone du corps.

Remarque : pour un rafraîchissement immédiat après l'entraînement, il suffit d'emporter le manchon thermique refroidi dans un sac isotherme.

CONGÉLATEUR

1. Besoin d'un refroidissement rapide ? Il est également possible de refroidir le manchon thermique au congélateur.
2. Placer le manchon dans un sac refermable (par exemple dans le sac fourni ou dans un autre récipient refermable) au congélateur.
3. Laisser refroidir le manchon pendant 20 minutes maximum.

REMARQUE : veiller à ce que le manchon ne devienne pas trop froid dans le congélateur. Le refroidissement doit rester agréable.

REMARQUE : respecter une pause d'au moins 30 minutes entre deux applications.

INSTRUCTIONS

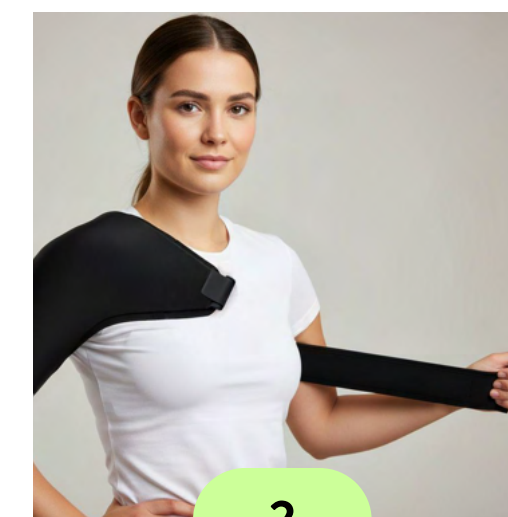
MANCHON D'ÉPAULE

1. Placer le manchon sur l'épaule affectée
2. Positionner le coussin de gel au centre de la zone de l'épaule.
3. Guider la ceinture de l'arrière vers l'avant.
4. Fixer le manchon de manière à ce qu'il soit bien ajusté, mais qu'il ne soit pas trop serré.

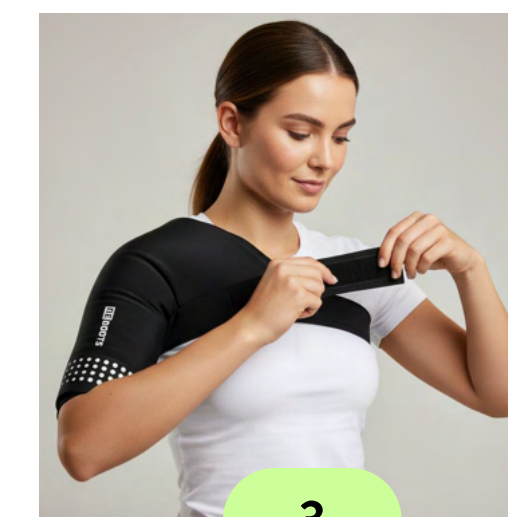
REMARQUE : la respiration ne doit pas être entravée



1



2



3



4

RECOMMANDATIONS

- 1** Il est recommandé d'utiliser un sac refermable (par exemple le Thermobag disponible séparément) pour conserver les manchons thermiques.
- 2** Dans la mesure du possible, éviter d'humidifier les manchons thermiques.
- 3** La perception de la chaleur et du froid varie d'une personne à l'autre. Malgré les recommandations d'utilisation, rester attentif à ses propres sensations et ajuster le chauffage ou le refroidissement des manchons thermiques est important pour assurer un confort optimal.
- 4** En cas d'incertitude quant à l'utilisation des manchons thermiques, consulter un médecin.

TABLEAU
DES TAILLES

THERMO SLEEVE - COUDES / GENOUX

	S	M	L
Dimensions du produit	26cm de longueur 23cm de circonférence	26cm de longueur 33cm de circonférence	26cm de longueur 53cm de circonférence
Circonférences adaptées	26-35cm	33-44cm	50-63cm

THERMO SLEEVE FULL LEG - JAMBE ENTIÈRE

	TAILLE UNIQUE
Dimensions du produit	Longueur : 75 cm Circonférence supérieure : 34 cm Circonférence inférieure : 16 cm
Champ d'application	30-44cm en haut de la cuisse

THERMO SLEEVE ANKLE - CHEVILLE / PIED

	TAILLE UNIQUE
Dimensions du produit	35x20cm
Circonférences adaptées	Tour de cheville : 17,78-25,4cm
Poids	580g

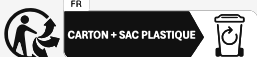
THERMO SLEEVE SHOULDER - ÉPAULE

	TAILLE UNIQUE
Dimensions du produit	35x20cm
Circonférences adaptées	Tour de poitrine : 74 - 95cm Circonférence du biceps : 29 - 40cm
Poids	Poids1000g

INFORMATIONS SUR LES PRODUITS

Matériaux : 85% nylon, 15% spandex

SYMBOLES

	Fabricant
	Pays de fabrication : Chine
	France : Recycler les emballages en conséquence
	Importateur
	Suivre le mode d'emploi
	Ne pas laver

	Ne pas javelliser
	Lavage à la main uniquement
	Ne pas sécher au sèche- linge
	Ne pas repasser
	Éliminer le produit conformément aux réglementations locales.
	Conforme à la directive RoHS

DÉCLARATION DE GARANTIE

Garantie : la garantie du produit est de 24 mois.

Conditions de garantie : Dans la mesure où une obligation légale de garantie s'applique, soit un remplacement est fourni gratuitement, soit le fabricant se réserve le droit de remédier au défaut. Tout droit à résiliation ou à réduction du prix est exclu, sauf disposition légale contraire. Si la réparation n'aboutit pas malgré plusieurs tentatives ou si un produit de remplacement présente également un défaut relevant de la responsabilité du fabricant, le client est en droit de résilier le contrat ou de demander une réduction du prix d'achat.

Exclusions de garantie

Sont exclus de la garantie les défauts résultant :

- de dommages causés par un impact violent ou une force extérieure,
- d'une utilisation non conforme,
- de modifications ou réparations effectuées par des tiers,
- d'une usure normale.

Mise en œuvre de la garantie: Le droit à la garantie n'est valable que sur présentation de la preuve d'achat originale (facture). Il est donc recommandé de conserver ce document en lieu sûr.

En cas de problème ou de question lors de l'utilisation du système, contacter le service client :

+49 (0) 157 359 900 81 ou hallo@reboots.de



FABRICANT

Wellcosan GmbH, c/o Caya Postbox 794627,
Am Börstig 5, 96052 Bamberg



IMPORTEUR

Wellcosan GmbH, c/o Caya Postbox 794627,
Am Börstig 5, 96052 Bamberg, Allemagne,
+49 (0) 157 359 900 81,
hallo@reboots.de, www.reboots.com