

# FLEXEO HOT OR COLD COMPRESS

## IMPORTANT

Read the instructions carefully before use.

## USE HOT TO HELP RELIEF

- Aches, pain and itching • Pre/post workout • Swelling & sprains
- Sinus discomfort • Arthritis • Sore muscles

## USE COLD TO HELP RELIEF

- Swelling & sprains • Toothache & headache • Aches, pain & itching
- Pain after surgery • Pre/post workout • Arthritis • Fever

## COOLING INSTRUCTIONS

1. Place the pack in freezer or refrigerator for at least two hours or until desired temperature is achieved.
2. Before application, check to make sure the temperature is suitable.
3. If it feels well, you can place the pack directly on your skin. Otherwise wrap the pack in towel/cloth before using.

## HEATING INSTRUCTIONS

1. Start with a room temperature pack.
2. Wrap the pack in moist cloth or paper towel and place pack in the center of clean microwave turntable (not touching the sides).
3. Notes: Rotate 180 degrees halfway through heating time and make sure that any additional microwave features are turned off, such as "browning".
4. Microwave for time indicated below. The product size is indicated on the package.
5. If more heat required, reheat for additional time indicated below intervals until safe desired temperature is reached for comfortable application. Before reheating, check if the temperature of any parts of the pack is too high (normally it occurs at the edge of the pack) and knead the pack to make the temperature even, then rotate 180 degrees of the pack and reheat in microwave.
6. Always checking the pack is at the correct temperature before applying. If it feels well, you can place the pack directly on your skin. Otherwise wrap for safety in a towel of cloth before using. Overheating is not allowed. For maximum total heating time see template below.

Compress size	Rating	Heating time for room temperature	Reheating time if more heat required	Maximum total heating time
30.5 × 20.3 cm	800 watts	30 seconds	10 seconds	50 seconds
	1,000 watts	20 seconds	5 seconds	50 seconds
27.4 × 12.7 cm	800 watts	30 seconds	10 seconds	50 seconds
	1,000 watts	20 seconds	5 seconds	50 seconds
19 × 7.5 cm	800 watts	10 seconds	5 seconds	20 seconds
	1,000 watts	10 seconds	5 seconds	20 seconds
14 × 13 cm	800 watts	15 seconds	5 seconds	30 seconds
	1,000 watts	10 seconds	5 seconds	30 seconds

## WARNINGS

- Take care when removing from the microwave oven, the pack may be very hot.
- To avoid frostbite or burns, set it aside until it reaches a temperature your skin can tolerate.
- Apply for not more than 20 minutes at a time, with 20 minutes breaks between applications.
- DO NOT wear it while sleeping. Check skin frequently during use.

- DO NOT use it on people unable to remove the product, including children, infants, and elderly or on people unable to follow all use instructions.
- DO NOT overheat.
- DO NOT place extra pressure over the product.
- DO NOT swallow. Keep out of reach of children and pets.
- DO NOT use hot cold pack contents leak and/or wrap is damaged or torn. If hot cold pack contents come in contact with your eyes, remove wrap, rinse affected area with water and seek professional assistance immediately.
- Stop use and ask a doctor if pain worsens or persists for more than 7 days, or if you have any discomfort, burning swelling, rash or other changes in your skin.
- Ask a doctor before use if you have diabetes, poor circulation or heart disease, rheumatoid arthritis or if you are pregnant.

## NOTICE

Seal the pack in the resalable bag and store in the freezer to make the life term longer. It would also be more convenient for next cold therapy. Wipe clean with a damp cloth and allow to dry. The pack is not machine washable. Discard if any signs of damage, tears or holes. Check for leaks before use. Overheating may cause the gel pack to rupture or leak. If the gel pack begins to expand while heating in the microwave, stop heating and let the pack cool.

## DISPOSAL METHOD

This material is not hazardous waste, please dispose of the pack in accordance with local regulations.

## CAUTION

When using as a heat treatment, be careful to use a moderate heat for a limited time to avoid burns.

When using as a cooling treatment, always wrap the pack in towel/cloth to avoid potential frostbite.

Never leave the gel pack on for extended periods of time or wear a pack while sleeping.

For external use only.

Do not puncture the gel pack or use if punctured.

If content is exposed to the eye and skin, rise with water and seek medical advice.

Download this document in additional languages by scanning the QR code



or visit [www.flexeo.shop/manual/](http://www.flexeo.shop/manual/)



Importer: **FLEXEO GmbH**  
 Im Maisel 17, 65232 Taunusstein, Germany  
[info@flexeo.shop](mailto:info@flexeo.shop) | [www.flexeo.shop](http://www.flexeo.shop)

Wuhan Pakcare Bio-Technology Co., Ltd.,  
 #6-1 Building, Songgang Rd., Panlongcheng,  
 Wuhan, Hubei, China 430312



SUNGO Europe B.V., Olympisch Stadion 24,  
 1076DE, Amsterdam, Netherlands

# FLEXEO KALT-WARM-KOMPRESSE

## WICHTIGER HINWEIS

Bitte lesen Sie die Bedienungsanweisung vor dem Gebrauch sorgfältig durch.

## ANWENDUNG DER HEIßEN KOMPRESSE ZUR LINDERUNG VON

- Schmerzen, Juckreiz und Beschwerden • Vor/nach dem Training
- Schwellungen & Verstauchungen • Sinus-Beschwerden • Arthritis
- Muskelkater

## ANWENDUNG DER KALTEN KOMPRESSE ZUR LINDERUNG VON

- Schwellungen & Verstauchungen • Zahnschmerzen & Kopfschmerzen
- Schmerzen, Juckreiz • Schmerzen nach Operationen • Vor/nach dem Training
- Arthritis • Fieber

## KALTANWENDUNG

1. Legen Sie die Packung für mindestens zwei Stunden oder bis zum Erreichen der gewünschten Temperatur in den Gefrier- oder Kühlschrank.
2. Prüfen Sie vor der Anwendung, ob die Temperatur geeignet ist.
3. Fühlt sich diese gut an, können Sie die Packung direkt auf Ihre Haut legen. Ansonsten wickeln Sie die Packung vor der Anwendung in ein Handtuch/ Tuch ein.

## WARMANWENDUNG

1. Beginnen Sie mit einer Packung, die die Raumtemperatur aufweist.
2. Wickeln Sie die Packung in ein feuchtes Tuch oder Papiertuch ein und legen Sie die Packung in die Mitte eines sauberen Mikrowellen-Drehtellers (ohne die Seiten zu berühren).
3. Hinweise: Drehen Sie den Drehteller nach der Hälfte der Erhitzungszeit um 180 Grad und vergewissern Sie sich, dass alle zusätzlichen Mikrowellenfunktionen, wie z. B. „Bräunung“, ausgeschaltet sind.
4. Die Mikrowelle auf die unten angegebene Zeit einstellen. Die Produktgröße ist auf der Verpackung angegeben.
5. Wird mehr Wärme benötigt, erwärmen Sie das Produkt erneut für die unten angegebene Zeit, bis die gewünschte Temperatur für eine komfortable Anwendung erreicht ist. Prüfen Sie vor dem erneuten Erhitzen, ob die Temperatur an irgendeinem Teil der Packung zu hoch ist (normalerweise tritt dies am Rand der Packung auf) und kneten Sie die Packung, um die Temperatur gleichmäßig zu verteilen. Drehen Sie die Packung anschließend um 180 Grad und erhitzen Sie sie erneut in der Mikrowelle.
6. Prüfen Sie stets, ob die Packung die richtige Temperatur aufweist, bevor Sie sie auflegen. Wenn sie sich gut anfühlt, können Sie die Packung direkt auf Ihre Haut legen. Andernfalls wickeln Sie die Packung vor der Anwendung zur Sicherheit in ein Handtuch oder ein Tuch ein. Überhitzung ist nicht erlaubt. Für die maximale Gesamterwärmungszeit siehe Vorlage unten.

Kompressen- größe	Leistung	Aufwärmzeit bei Raum- temperatur	Zeit zum Wieder- aufwärmen	Maximale Gesamter- wärmungszeit
30,5 × 20,3 cm	800 Watt	30 Sekunden	10 Sekunden	50 Sekunden
	1.000 Watt	20 Sekunden	5 Sekunden	50 Sekunden
27,4 × 12,7 cm	800 Watt	30 Sekunden	10 Sekunden	50 Sekunden
	1.000 Watt	20 Sekunden	5 Sekunden	50 Sekunden
19 × 7,5 cm	800 Watt	10 Sekunden	5 Sekunden	20 Sekunden
	1.000 Watt	10 Sekunden	5 Sekunden	20 Sekunden
14 × 13 cm	800 Watt	15 Sekunden	5 Sekunden	30 Sekunden
	1.000 Watt	10 Sekunden	5 Sekunden	30 Sekunden

## WARNUNGEN

- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie die Packung aus der Mikrowelle nehmen, da sie sehr heiß sein kann.
- Um Kälteverbrennungen oder Verbrennungen zu vermeiden, legen Sie die Packung beiseite bis sie eine Temperatur erreicht

hat, die Ihre Haut verträgt. • Verwenden Sie das Produkt nicht länger als 20 Minuten am Stück, mit 20 Minuten Pause zwischen den Anwendungen. • Verwenden Sie das Produkt NICHT während des Schlafs. Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Haut während der Anwendung. • Verwenden Sie es NICHT bei Personen, die nicht in der Lage sind, das Produkt zu entfernen, einschließlich Kinder, Kleinkinder und ältere Menschen, oder bei Personen, die nicht in der Lage sind, alle Anwendungshinweise zu befolgen. • NICHT überhitzen. • Üben Sie KEINEN zusätzlichen Druck auf das Produkt aus. • NICHT verschlucken. Außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren aufbewahren. • NICHT verwenden, wenn der Inhalt des Kühlakkus ausläuft und/oder die Verpackung beschädigt oder zerrissen ist. Wenn der Inhalt des Kühlakkus mit Ihren Augen in Berührung kommt, entfernen Sie den Umschlag, spülen Sie die betroffene Stelle mit Wasser aus und suchen Sie sofort einen Arzt auf. • Brechen Sie die Anwendung ab und suchen Sie einen Arzt auf, wenn sich die Schmerzen verschlimmern oder länger als 7 Tage anhalten, oder wenn Sie Beschwerden, brennende Schwellungen, Hautausschlag oder andere Veränderungen an Ihrer Haut bemerken. • Fragen Sie vor der Anwendung einen Arzt, wenn Sie an Diabetes, schlechter Durchblutung oder Herzerkrankungen, rheumatoider Arthritis leiden oder wenn Sie schwanger sind.

## HINWEIS

Versiegeln Sie die Packung im wiederverschließbaren Beutel und lagern Sie sie im Gefrierschrank, um die Lebensdauer zu verlängern. Dadurch würde sich ebenfalls die nächste Kältetherapie bequemer gestalten. Wischen Sie es mit einem feuchten Tuch ab und lassen Sie es trocknen. Die Packung ist nicht waschmaschinenfest. Entsorgen Sie es, wenn es Anzeichen von Beschädigungen, Rissen oder Löchern aufweist. Prüfen Sie vor dem Gebrauch auf Undichtigkeiten. Überhitzung kann dazu führen, dass die Gelpackung reißt oder undicht wird. Wenn sich die Gelpackung beim Erhitzen in der Mikrowelle auszudehnen beginnt, beenden Sie das Erhitzen und lassen Sie die Packung abkühlen.

## ENTSORGUNGSMETHODE

Dieses Material ist kein Sondermüll, bitte entsorgen Sie die Verpackung gemäß den örtlichen Vorschriften.

## VORSICHT

1. Achten Sie bei der Verwendung als Wärmebehandlung darauf, eine moderate Hitze für eine begrenzte Zeit zu verwenden, um Verbrennungen zu vermeiden.
2. Wenn Sie die Packung als Kühlbehandlung verwenden, wickeln Sie sie immer in ein Handtuch/Tuch ein, um mögliche Erfrierungen zu vermeiden.
3. Niemals die Gelpackung über einen längeren Zeitraum auf dem Körper lassen oder während des Schlafs verwenden.
4. Nur zur äußeren Anwendung.
5. Durchstechen Sie das Gelpack nicht und verwenden Sie es nicht, wenn es durchstochen ist.
6. Wenn der Inhalt mit dem Auge und der Haut in Berührung kommt, mit Wasser ausspülen und einen Arzt aufsuchen.



Importeur: **FLEXEO GmbH**  
 Im Maisel 17, 65232 Taunusstein, Germany  
 info@flexeo.shop | www.flexeo.shop

Wuhan Pakcare Bio-Technology Co., Ltd.,  
 #6-1 Building, Songgang Rd., Panlongcheng,  
 Wuhan, Hubei, China 430312



SUNGO Europe B.V., Olympisch Stadion 24,  
 1076DE, Amsterdam, Netherlands