

FR Élégant bandage d'épaule rempli de graines de lin et de lavande pour une sensation de détente. L'Enveloppe d'Épaule Embrace s'utilise confortablement sur les épaules, le haut du dos et la nuque pour une sensation de chaleur et d'apaisement, comme une étreinte réconfortante. Réchauffez l'enveloppe au micro-ondes ou réfrigérez-la au congélateur pour la thermothérapie. Elle peut être utilisée en cas de sensation de froid, de douleurs cervicales, de raideur des épaules, de muscles fatigués, de tension, d'impaction, de gonflement, de stress et de maux de tête.

Thérapie par le chaud

- Placez l'enveloppe de poids dans un micro-ondes propre et chauffez-la pendant 30 à 60 secondes (600 W).
- Secouez les graines de lin à l'intérieur de l'enveloppe.
- Répétez l'opération jusqu'à ce que l'enveloppe soit suffisamment chaude.
- L'enveloppe doit être tiède au toucher, mais pas trop chaud.
- La pellicule DOIT être surveillée lorsqu'elle est chauffée au micro-ondes.
- L'enveloppe reste chaude pendant environ 30 minutes. Elle peut ensuite être réchauffée.

Thérapie par le froid

- Mettez l'enveloppe au congélateur pendant au moins 30 minutes.
- L'effet de refroidissement peut réduire les gonflements

Matière

Textile : 70% coton, 30% lin

Rembouillage : Graines de lin, lavande

Fabriquée en Chine



- Utiliser en cas de sensation de froid ou pour les douleurs cervicales, la raideur des épaules, les muscles fatigués, la tension, l'empîement, l'enflure, le stress et les maux de tête.
- À utiliser chaud ou froid pour la thermothérapie.
- Le parfum de lavande a un effet calmant
- Son poids prononcé procure une sensation de confort et de détente, comme une étreinte affectueuse.
- À utiliser à tout moment en cas de fatigue, de tension, de stress ou de douleur.

Qu'est-ce que la thermothérapie ?

La thermothérapie repose sur l'application de chaleur ou de froid sur les articulations et les muscles. Le froid peut engourdir la douleur, diminuer l'enflure et resserrer les vaisseaux sanguins pour soulager la douleur.



Soulagement de la Douleur



Rétablissement



Chauffe 30 à 60 secondes ou refroidit pendant 30 minutes.

DE Eleganter Schulterwickel mit Leinsamen und Lavendel für ein entspannendes Gefühl. Der Embrace Schulterwickel wird bequem über die Schultern, den oberen Rücken und den Nacken gelegt, um ein warmes und beruhigendes Gefühl zu erzeugen, als ob man umarmt würde. Erhitzen Sie den Wickel in der Mikrowelle oder kühlen Sie ihn in der Gefriertruhe für die Wärmetherapie. Der Wickel kann bei Kälte, Nackenschmerzen, Schultersteife, müden Muskeln, Verspannungen, Einklemmungen, Schwellungen, Stress und Kopfschmerzen verwendet werden.

Wärmetherapie

- Legen Sie die beschwerte Packung in eine saubere Mikrowelle und erhitzen Sie sie für 30–60 Sekunden (600 W).
- Schütteln Sie die Leinsamen im Wickel herum.
- Wiederholen Sie den Vorgang, bis der Wickel warm genug ist.
- Der Wickel sollte sich warm anfühlen, aber nicht zu heiß zum Anfassen.
- Der Wickel MUSS beim Erhitzen in der Mikrowelle beaufsichtigt werden.
- Der Wickel bleibt etwa 30 Minuten lang warm. Dann kann er wieder aufgewärmt werden.

Kältetherapie

- Legen Sie den Wickel für mindestens 30 Minuten in den Gefrierschrank.
- Die kühlende Wirkung kann Schwellungen reduzieren.

Material

Textil: 70 % Baumwolle, 30 % Leinen

Füllung: Leinsamen, Lavendel

Hergestellt in China



- Verwenden Sie es bei Erkältung, Nackenschmerzen, Schultersteifheit, müden Muskeln, Verspannungen, Einklemmungen, Schwellungen, Stress und Kopfschmerzen.
- Verwenden Sie Wärme oder Kälte für die Thermotherapie.
- Der Duft von Lavendel hat eine beruhigende Wirkung.
- Das hohe Gewicht vermittelt ein angenehmes und entspannendes Gefühl, wie eine liebevolle Umarmung.
- Verwenden Sie es jederzeit, wenn Sie sich müde, angespannt, gestresst oder schmerzgeplagt fühlen.

Was ist Thermotherapie?

Bei der Thermotherapie werden die Gelenke/Muskeln mit Wärme oder Kälte behandelt. Wärme verbessert die Blutzirkulation und entspannt die Muskeln, während Kälte Schmerzen betäubt, Schwellungen verringert und die Blutgefäße verengt, um Schmerzen zu lindern.



Schmerzlinderung



Erholung



30–60 Sekunden erhitzen oder 30 Minuten abkühlen lassen.

EMBRACE THERMO SHOULDER WRAP

For stiff shoulders and neck



Swedish Posture®

EN Elegant shoulder wrap filled with flaxseed and lavender for a relaxing feeling. Embrace Shoulder Wrap is comfortably used over the shoulders, upper back and neck for a warm and calming sensation, like getting a comforting hug. Heat the wrap in the microwave or chill it in the freezer for thermo therapy. The wrap can be used when feeling cold or for neck pain, shoulder stiffness, tired muscles, tension, impingement, swelling, stress and headache.

Hot therapy

- Place the weight wrap in a clean microwave and heat it for 30-60 seconds (600 W)
- Shake the flaxseed around inside the wrap.
- Repeat until the wrap is warm enough.
- The wrap should feel warm, not too hot to touch.
- The wrap MUST be supervised when heated in the microwave.
- The wrap keeps warm for about 30 minutes. Then it can be reheated.

Cold therapy

- Put the wrap in the freezer for at least 30 minutes.
- The cooling effect can reduce swelling

Material

Textile: 70% cotton, 30% Linen

Filling: Flaxseed, Lavender

Made in China



- Use when feeling cold or for neck pain, shoulder stiffness, tired muscles, tension, impingement, swelling, stress and headache
- Use hot or cold for thermo therapy
- Lavender scent gives a calming effect
- The heavy weight gives a comfortable and relaxing sensation, like a loving hug
- Use anytime when feeling tired, tensed, stressed or in pain

What is thermo therapy?

Thermo therapy involves applying heat or cold to joints/muscles. Heat improves blood circulation and relaxes muscles, while cold can numb pain, decrease swelling and constrict blood vessels to relief pain.



Pain Relief



Recovery



Heat 30-60 seconds or chill 30 min.

SE Elegant värmekrage fylld med linfrö och lavendel för en tung avkopplande känsla. Använd värmekragen över axlarna och nacken, det är som att få en tröstande kram. Värm kragen i mikrovågsugnen eller kyl den i frysen för termoterapi. Värmekragen kan användas om du fryser eller har nacksmärta, axelstelhet, trötta muskler, spänningar, impingementsyndrom, svullnad, stress och huvudvärk.

Värmeterapi

- Placera kragen i en ren mikrovågsugn och värm den i 30-60 sekunder (600 W).
- Skaka kragen så att linfröet blandas runt.
- Upprepa uppvärmning och skakning tills Embrace är tillräckligt varm.
- Kragen ska kännas varm, men inte för het att röra vid.
- Kragen MÅSTE övervakas när den värms i mikrovågsugnen.
- Kragen håller sig varm i ca 30 minuter. Sedan kan den värmas upp igen.

Kylterapi

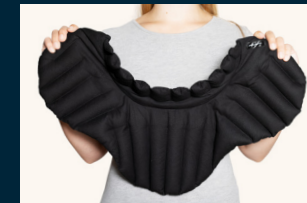
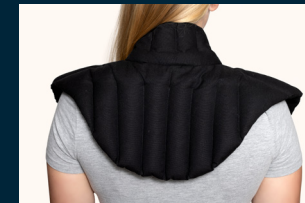
- Lägg in kragen i frysen i minst 30 minuter.
- Den kylande effekten kan minska svullnad

Material

Textil: 70% Bomull, 30% Linne

Fyllning: Linfrö, Lavendel

Tillverkad i Kina



- Använd om du fryser eller vid nacksmärta, axelstelhet, trötta muskler, spänningar, impingement, svullnad, stress och huvudvärk
- Använd kragen varm eller kall för termoterapi
- Lavendeldoft ger en lugnande effekt
- Den tunga vikten ger en bekväm och avkopplande känsla, som en kärleksfull kram
- Använd när som helst när du fryser, känner dig trött, spänd, stressad eller har ont

Vad är termoterapi?

Termoterapi innebär att man applicerar värme eller kyla på leder/muskler. Värme förbättrar blodcirkulationen och slappnar av muskler, medan kyla kan döva smärta, minska svullnad och dra ihop blodkärlen för att lindra smärta.



Smärtlindring



Återhämtning



Värm 30-60 sekunder eller frys 30 min.

Inspirera & Co AB/
Swedish Posture
Katarinavägen 15
116 45 Stockholm
Sweden

Simply good posture.

Swedish Posture

swedishposture.com