

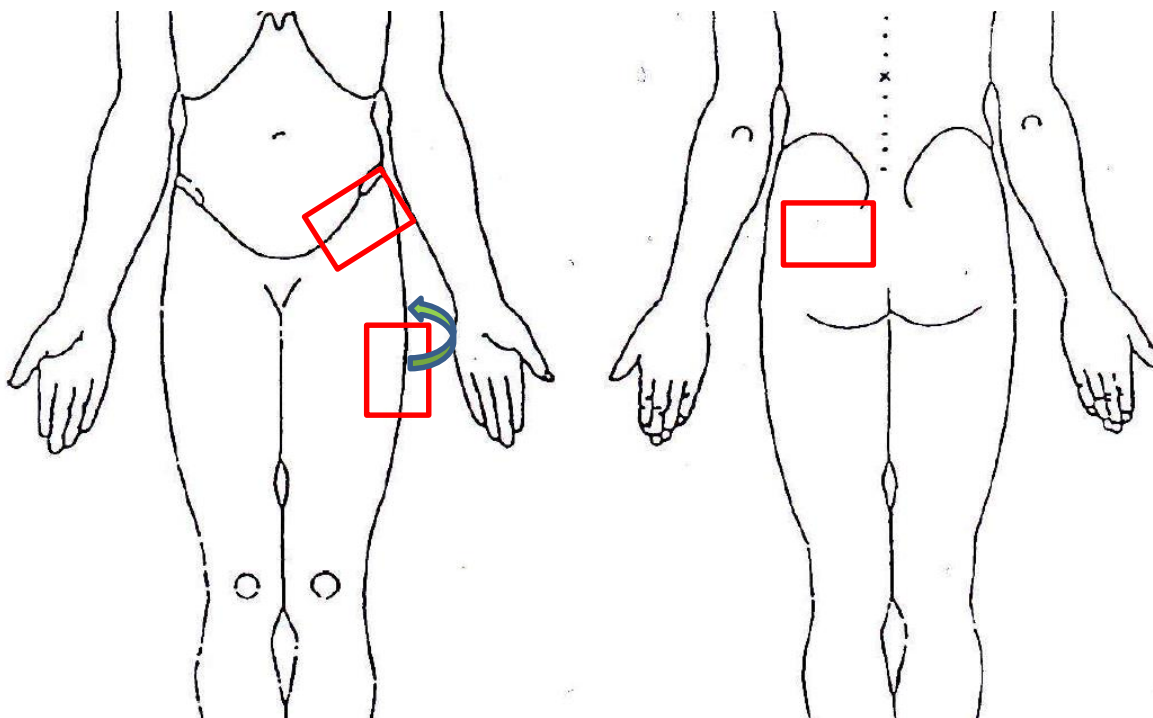
## Gebrauchsanweisung Wärmetechnik

Kleben Sie die Wärmepads auf die unten angegebene Körperregion. Lassen Sie die Wärmepads so lange wie möglich wirken. Minimum den ganzen Tag, oder die ganze Nacht. Die Pads bleiben 12 Stunden warm.

An gewissen Körperstellen, wie Bein und Arm, ist es von Vorteil die Wärmepads mit einer dünnen, selbstklebenden Bandage, wie Fixomull, zu fixieren. Sie finden die Bandage in unserem Shop.

Es ist Vorsicht geboten mit ähnlichen Produkten, da diese meist wesentlich wärmer sind und Verbrennungen auf der Haut hervorrufen können, oder durch zuviel Wärmereiz, dass Resultat nicht erreicht werden kann.

### ISCHIAS LINKS (ISCHIALGIE)



Hinten Mitte Gesäss

Vorne über Beckenknochen schräg nach unten

Mitte Oberschenkel Aussenseite (gemessen zwischen Beckenknochen - oberer Rand Kniescheibe). Wenn nötig mit einer Fixomullbinde fixieren. (hier in unserem Shop erhältlich).