

LIFEWAVE®

icewave®

**Instructions**

Vejledning | Anwendung | Mode d'emploi

Instruzioni | Instrucciones | Instrukcje

Instrucțiuni | Pokyny | Instruções

## INSTRUCTIONS FOR USE

Place one white and one tan patch on the body, using one of the locations shown on page 12. Apply the patches to clean, dry, undamaged skin.

Patches may be worn for up to 12 hours before discarding. Keep well hydrated while using this product. Only remove half of the patch backing until an effective placement site had been located.

If relief is not felt in 10 seconds, move to the next location. The patches can be used on any acupressure point of the body.

### THE CLOCK / CROSS METHOD

The Clock/Cross Method was developed to provide fast and effective results for non-specific, localized discomfort.

Move through the locations shown in Fig. 1.0 to 1.6 until relief has been substantially felt and/or mobility has increased.

**Warnings:** Remove immediately if you feel discomfort or skin irritation occurs. Do not reuse patch once removed from the skin. For external use only. Do not ingest. Do not use on wounds or damaged skin. Ask a health professional before using if you have a health condition, any questions or concerns about your health. Do not use if pregnant or nursing. Keep this product out of reach of children. Not intended for use on children. Do not apply/use patches other than as directed. Product to be stored at room temperature.

## BRUGSANVISNING

Anbring et hvidt og et farvet-plaster på kroppen på et af de viste steder der vises på side 12. Fastgør plastrene på ren, tør, ubeskadiget hud.

Plastret kan blive siddende i op til 12 timer, for det kasseres. Sorg for at drikke masser af vand, mens du bruger dette produkt. Fjern kun halvdelen af beskyttelsespapiret, indtil der er fundet et effektivt sted.

Hvis du ikke mærker lindring inden for 10 sekunder, skal du flytte til det næste sted. Plastrene kan bruges på ethvert akupressurpunkt på kroppen.

### KLOKKE/KORS-METODEN

Klokke/kors-metoden er udviklet til at give hurtige og effektive resultater ved uspecifikke, lokaliserede gener.

Bevæg dig gennem de steder, der er vist i fig. 1.0 til 1.6, indtil du føler en betydelig lettelse og/eller har øget din mobilitet.

**Advarsel:** Skal straks fjernes hvis du mærker ubehag eller der opstår irritation på huden. Genbrug ikke plastret, efter at det er fjernet fra huden. Kun til udvortes brug. Ma ikke indtages. Ma ikke anvendes pa sar eller beskadiget hud. Sporg din lage inden du bruger det, hvis du er syg, har sporgsmaal eller er bekymret om dit helbred. Anvend ikke produktet, hvis du er gravid eller ammer. Opbevar produktet uden for barns rakkevidde. Ikke beregnet til brug pa born. Pafør/brug ikke plastre pa anden maade end anvist. Produktet skal opbevares ved stuetemperatur.

## ANWENDUNG

Bringen Sie ein weißes und ein hellbraunes-Pflaster an einer der angegebenen Stellen am Körper auf Seite 12. Die Pflaster stets auf sauberer, trockener, unversehrter Haut anlegen.

Die Pflaster können bis zu 12 Stunden lang getragen werden. Danach bitte wegwerfen. Achten Sie darauf, dass der Körper bei der Verwendung des Produkts stets ausreichend mit Wasser versorgt ist. Zunächst nur die Hälfte der Schutzfolie abziehen, bis das Pflaster korrekt platziert ist.

Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Linderung eintritt, wechseln Sie zur nächsten Stelle. Die Pflaster können auf jedem Akupressurpunkt des Körpers verwendet werden.

### DIE ZIFFERBLATT-/KREUZMETHODE

Die Zifferblatt-/Kreuzmethode wurde entwickelt, um schnelle und effektive Ergebnisse bei unspezifischen, lokalen Beschwerden zu erzielen.

Gehen Sie die in Abb. 1.0 bis 1.6 gezeigten Stellen durch, bis Sie eine deutliche Erleichterung spüren und/oder die Beweglichkeit zugenommen hat.

**Warnhinweise:** Nehmen Sie das Pflaster bei Beschwerden oder Hautreizungen sofort ab. Ein von der Haut abgenommenes Pflaster darf nicht wiederverwendet werden. Nur zur äußeren Anwendung. Nicht zum Verzehr bestimmt. Nicht auf Wunden oder beschädigter Haut anbringen. Wenn Sie an einer Krankheit leiden oder wenn Sie Fragen oder Bedenken haben, wenden Sie sich an einen Arzt. Die Pflaster dürfen nicht von schwangeren oder stillenden Frauen verwendet werden. Bewahren Sie dieses Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Nicht für die Anwendung bei Kindern bestimmt. Pflaster nicht anders als vorgeschrieben anwenden/verwenden. Das Produkt sollte bei Raumtemperatur gelagert werden.

## RECOMMANDATIONS D'UTILISATION

Placez un patch blanc et un patch beige sur le corps, à l'un des points indiqués à la page 12. Appliquez les patchs sur une peau propre, sèche et sans lésions.

Les patchs peuvent être portés jusqu'à 12 heures avant d'être jetés. Veillez à bien vous hydrater lorsque vous utilisez ce produit. Ne pas retirer la totalité de la pellicule du patch avant d'avoir déterminé exactement l'emplacement de son application.

Si vous ne ressentez pas de soulagement au bout de 10 secondes, passez à l'emplacement suivant. Les patchs peuvent être utilisés sur n'importe quel point d'acupression du corps.

### LA METHODE DE L'HORLOGE/DE LA CROIX

La méthode de l'horloge/de la croix a été mise au point pour obtenir des résultats rapides et efficaces en cas de gêne non spécifique et localisée.

Passez par les endroits indiqués dans les figures 1.0 à 1.6 jusqu'à ce que le soulagement soit substantiel et/ou que la mobilité ait augmenté.

**Avvertissements:** Retirer immédiatement en cas de gêne ou d'irritation de la peau. Ne pas réutiliser un patch qui a été décollé de la peau. Réservé à l'usage externe. Ne pas avaler. Ne pas utiliser sur des plaies ou une peau abîmée. Demander l'avis d'un professionnel de la santé avant toute utilisation du produit en cas de problèmes de santé ou pour toute question ou réserve sur votre état de santé. Ne pas utiliser pendant la grossesse ou l'allaitement. Garder ce produit hors de portée des enfants. Non destiné à être utilisé sur les enfants. Ne pas appliquer/utiliser les patchs autrement que comme indiqué. Le produit doit être stocké à température ambiante.

## ISTRUZIONI PER L'USO

Applicare un patch bianco e uno marrone chiaro sul corpo, usando una delle posizioni indicate a pagina 12. Applicare i patch sulla pelle pulita, asciutta e priva di lesioni.

L'applicazione può durare fino a 12 ore, prima della rimozione. Bere molta acqua quando si usa il prodotto. Rimuovere solo metà del rivestimento del patch fino a quando non è stato identificato un posizionamento efficace.

Se non si avverte sollievo entro 10 secondi, passare al punto successivo. I patch possono essere utilizzati su qualsiasi punto di agopressione del corpo.

### IL METODO DELL'OROLOGIO/DELLA CROCE

Il Metodo dell'orologio/della croce è stato sviluppato per fornire risultati rapidi ed efficaci in caso di disagi non specifici e localizzati.

Muoversi nelle posizioni indicate nelle figure da 1.0 a 1.6 fino a quando non si avverte un sostanziale sollievo e/o un aumento della mobilità.

**Avvertenze:** Rimuovere subito nel caso di sensazione spiacevole o irritazione cutanea. Non riutilizzare il patch dopo averlo tolto dalla pelle. Solo per uso esterno. Non ingerire. Non utilizzare su ferite o cute danneggiata. Rivolgersi ad un professionista prima dell'uso nel caso di problemi di salute, di domande o dubbi in relazione alla propria salute. Non utilizzare nel caso di gravidanza o di allattamento. Tenere questo prodotto fuori dalla portata dei bambini. Non destinato all'uso sui bambini. Non applicare/utilizzare i patch in modo diverso da quello indicato. Il prodotto deve essere conservato a temperatura ambiente.

## INSTRUCCIONES DE USO

Coloque un parche blanco y otro marrón claro en el cuerpo. Coloque los parches tal como se muestran en la página 12. Aplique los parches sobre piel limpia, seca y sin lesiones.

Los parches pueden usarse durante un máximo de 12 horas antes de desecharlos. Debe mantenerse muy bien hidratado mientras use este producto. Retire solo la mitad del recubrimiento de la lámina adhesiva hasta que se haya localizado un lugar de colocación efectivo.

Si no se siente alivio en 10 segundos, pase al siguiente punto. Los parches pueden utilizarse en cualquier punto de acupresión del cuerpo.

### METODO DEL RELOJ/DE LA CRUZ

El Método del Reloj/de la Cruz se desarrolló para proporcionar resultados rápidos y eficaces para molestias localizadas no específicas.

Desplácese por los lugares indicados en las Fig. 1.0 a 1.6 hasta que sienta un alivio sustancial y/o haya aumentado la movilidad.

**Advertencias:** Retire inmediatamente el parche si siente alguna molestia o irritación en la piel. No debe reutilizar los parches una vez retirados de la piel. Solo para uso externo, no deben ingerirse. No use los parches en piel con heridas o danada. Si sufre algún problema de salud, consulte a un profesional sanitario antes de usar los parches. No deben usarse si está embarazada o en periodo de lactancia. Mantenga este producto fuera del alcance de los niños. No está destinado para el uso en niños. No aplique/use parches de otra manera que no sea como se indica. El producto debe conservarse a temperatura ambiente.

## SPOSÓB UŻYCIA

Umieść na ciele jeden biały i jeden brązowy plaster, korzystając z jednego z miejsc pokazanych na stronie 12. Nałóż plastry na czystą, suchą i nieuszkodzoną skórę.

Plastry można nosić do 12 godzin przed ich wyrzuceniem. Podczas korzystania z tego produktu należy utrzymywać odpowiednie nawodnienie. Należy usuwać tylko połowę podkładu plastra do momentu znalezienia skutecznego miejsca jego umieszczenia.

Jeśli ulga nie jest odczuwalna w ciągu 10 sekund, należy przejść do następnego miejsca. Plastry mogą być stosowane w dowolnym punkcie akupresurowym ciała.

### METODA ZEGAROWA/KRZYŻOWA

Metoda Zegarowa/Krzyżowa została opracowana w celu zapewnienia szybkich i skutecznych wyników w przypadku niespecyficznego, zlokalizowanego dyskomfortu.

Poruszaj się między lokalizacjami pokazanymi na rys. 1.0 do 1.6, aż poczujesz znaczną ulgę i/lub zwiększysz mobilność.

**Ostrzeżenia:** W przypadku odczuwania dyskomfortu lub podrażnienia skóry należy natychmiast usunąć plaster. Po usunięciu plastra ze skóry nie należy go ponownie przyklejać. Stosować wyłącznie zewnętrznie. Nie spożywać. Nie stosować na rany ani na uszkodzoną skórę. Przed zastosowaniem plaster, osoby ze schorzeniami, które mają pytania lub wątpliwości dotyczące zdrowia, powinny skonsultować się z lekarzem. Nie stosować w okresie ciąży lub karmienia piersią. Przechowuj ten produkt poza zasięgiem dzieci. Nie przeznaczony do stosowania przez dzieci. Nie stosować/używać plasterów w sposób inny niż zalecany. Produkt powinien być przechowywany w temperaturze pokojowej.

## INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

Așezați un plastru alb și unul cafeniu pe corp, folosind unul dintre locurile indicate la pagina 12. Aplicați plasturii pe pielea curată, uscată și nevătămată.

Plasturii pot fi purtați până la 12 ore înainte de a fi aruncate. Păstrați-vă bine hidratat în timpul utilizării acestui produs. Îndepărtați numai jumătate din suportul platureiului până când a fost localizat un loc de plasare eficient.

Dacă nu se simte ușurare în 10 secunde, treceți la următoarea locație. Plasturii pot fi folosiți pe orice punct de acupresură al corpului.

### METODA CEASULUI/CRUCII

Metoda Ceasului/Crucii a fost dezvoltată pentru a oferi rezultate rapide și eficiente în cazul disconfortului nespecific și localizat.

Treceți prin locațiile prezentate în fig. 1.0 - 1.6 până când se simte o ușurare substanțială și/sau crește mobilitatea.

**Avertismente:** Îndepărtați imediat dacă simțiți disconfort sau apare o iritație a pielii. Nu refolosiți platurile odată îndepărtat de pe piele. Doar pentru uz extern. Nu se îngerează. Nu utilizați pe răni sau pe pielea deteriorată. Adresați-vă unui medic profesionist înainte de utilizare dacă aveți o problemă de sănătate, dacă aveți întrebări sau îngrijorări cu privire la sănătatea dumneavoastră. Nu utilizați dacă sunteți însărcinată sau alăptați. Nu lăsați acest produs la îndemâna copiilor. Nu este destinat utilizării copiilor. Nu aplicați/utilizați plasturii altfel decât conform instrucțiunilor. Produsul trebuie depozitat la temperatura camerei.

## INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

Colocar um penso branco e um castanho no corpo, utilizando um dos locais indicados na página 12. Aplicar os pensos na pele limpa, seca e não danificada.

Os pensos podem ser usados durante um máximo de 12 horas antes de serem eliminados. Manter-se bem hidratado durante a utilização deste produto. Remover apenas metade do suporte do adesivo até ter sido localizado um local de colocação eficaz.

Se o alívio não for sentido em 10 segundos, passe para o local seguinte. Os pensos podem ser utilizados em qualquer ponto de acupressão do corpo.

### O MÉTODO DO RELÓGIO/CRUZ

O Método do Relógio/Cruz foi desenvolvido para fornecer resultados rápidos e eficazes para desconforto localizado e não específico.

Percorra os locais indicados nas Fig. 1.0 a 1.6 até sentir um alívio substancial e/ou aumentar a mobilidade.

**Avisos:** Retirar imediatamente se sentir desconforto ou se ocorrer irritação da pele. Não reutilizar o penso uma vez retirado da pele. Apenas para uso externo. Não ingerir. Não utilizar em feridas ou pele danificada. Consultar um profissional de saúde antes de utilizar o penso se tiveres um problema de saúde, dúvidas ou preocupações sobre a tua saúde. Não utilizar se estiver grávida ou a amamentar. Manter este produto fora do alcance das crianças. Este produto não se destina a ser utilizado em crianças. Não aplicar/ utilizar os pensos de outra forma que não a indicada. O produto deve ser armazenado à temperatura ambiente.

## NAVOD NA POUŽITIE

Umiestnite jednu bielu a jednu svetlohnedú náplast na telo, na jedno z uvedených miest. Náplasti prikladajte na čistú, suchú, nepoškodenú kožu.

Náplasti je možné nosiť až 12 hodín. Potom ich zlikvidujte. Keď budete používať tento produkt, dodržujte pitný režim a dostatočnú hydratáciu. Kým nie ste si istý so správnym umiestnením, odstráňte iba polovicu papiera zo zadnej časti náplasti.

Če v 10 sekundah ne občutíte olajšanja, preidite na naslednje mesto. Oblži se lahko uporabljajo na vseh akupresurnih točkah telesa.

### HODINOVA METODA/KRIŽOVA METODA

Hodinova metoda/Križova metoda je bila razvita za zagotavljanje hitrih in učinkovitih rezultatov pri nespecifičnem, lokaliziranem nelagodju.

Premikajte se po mestih, prikazanih na slikah od 1.0 do 1.6, dokler ne začutite občutnega olajšanja in/ali dokler se ne poveča gibljivost.

**Varovanie:** Ak sa objavija neprijemne vnemy alebo podraždenie kože, ihneď odstráňte. Po odlepení z kože už náplast nepoužívajte. Určene iba na vonkajšie použitie. Nepožívajte. Nepoužívajte na poranenú ani poškodenú kožu. Ak trpíte na nejaké ochorenie, máte otázky alebo obavy o svoje zdravie, poraďte sa pred použitím tohto výrobku s lekárom. Tehotne a dojčiacie ženy nesmú výrobok používať. Tá izdelek hranite zunaj dosegá otrok. Ni namenjeno za uporabo pri otrocih. Oblížev ne uporabljajte drugače, kot je navedeno v navodilih. Izdelek je treba hraniti pri sobni temperaturi.







LifeWave Europe Ltd., Raheen Ind. Est., Athenry, Co. Galway, IRL. H65 NW84  
+353 (0)91 874 600 | [customerserviceeu@lifewave.com](mailto:customerserviceeu@lifewave.com) | [www.lifewave.com](http://www.lifewave.com)

LifeWave, Inc., 9775 Businesspark Ave, San Diego, CA 92131, USA.  
+1 (866)202 0065 | [customerservice@lifewave.com](mailto:customerservice@lifewave.com) | [www.lifewave.com](http://www.lifewave.com)