

# COUSSIN DE DÉCOMPRESSION CERVICALE CHAUFFANT

## Notice d'utilisation

(climsum) Flex

### Pratique de la décompression cervicale :

1. Posez le coussin cervical sur une surface plane et plutôt ferme (tapis par exemple).
2. Allongez-vous devant le coussin cervical, d'abord sur les coudes. Vous pouvez vous positionner d'un côté ou de l'autre du coussin, selon ce qui est le plus confortable pour vous :



Dans ce sens, la chaleur sera ressentie sur la nuque et vers la colonne vertébrale.



Dans ce sens, la chaleur sera ressentie sur la nuque et vers la tête.

3. Pliez les genoux et venez doucement positionner votre nuque dans la partie incurvée du coussin cervical. Vous pouvez étendre les bras le long de votre corps, ou placer les mains de part et d'autre de votre tête. Flashez le QR Code pour visualiser en photo et vidéo.

4. Restez dans cette position en vous concentrant sur votre respiration. Inspirez lentement sur 5 secondes, expirez lentement sur 5 secondes (optionnel : suspendez votre souffle quelques secondes après l'expiration).  
L'objectif est de laisser votre corps s'adapter naturellement au coussin cervical, signe d'une décompression cervicale efficace.

**Durée d'utilisation conseillée :** 10 minutes. Adaptez cette durée à la baisse ou à la hausse selon votre ressenti.

### Utilisation du mode chauffant :

Le coussin cervical est recouvert d'une housse chauffante (déhoussable). Le mode chauffant vous aidera à détendre vos tensions musculaires et à assouplir votre nuque, ce qui facilitera la décompression cervicale. Pour plus de confort, nous vous conseillons de laisser la housse sur le coussin, même éteinte. Cela évitera un contact avec la matière plus froide du coussin.

1. Branchez le câble USB de la housse à l'adaptateur de prise fourni puis à une prise électrique, ou directement sur un ordinateur ou une batterie externe.

2. Pour l'allumer, appuyez une fois sur le bouton unique du bloc commande situé sur le câble. La housse s'allume par défaut à la température la plus haute (voyant rouge : 50°C).

Effectuez un appui court pour changer de température :  
Voyant vert : 45°C / Voyant bleu : 40°C



Effectuez un appui long pour programmer une extinction automatique après 30 minutes. Une fois programmé, le voyant lumineux clignote.

3. Pour éteindre le mode chauffant, appuyez plusieurs fois sur le bouton jusqu'à ce que le voyant soit éteint. Le nombre d'appuis dépendra de la température en cours d'utilisation.

En cas de douleurs persistantes ou de douleurs pendant la pratique, arrêtez et consultez un praticien de santé. Ne « forcez » pas, restez à l'écoute de vos ressentis.



**Recommandé par François Stévignon, kinésithérapeute depuis plus de 30 ans, diplômé en ostéopathie et vertébrothérapie, auteur de la méthode « En finir avec le mal de dos »**

« Le dispositif de traction cervicale chauffant « Climsum Flex » permet de soulager les douleurs cervicales en encourageant le retour à une lordose cervicale physiologique. Il décomprime les vertèbres, soulage les disques cervicaux, apaise le système nerveux et encourage l'apprentissage corporel (proprioception) des bonnes postures. En synergie, la fonction chauffante détend profondément les muscles tendus de la nuque supprimant les douleurs, les tensions et les contractures réflexes.

Je recommande vivement cette solution efficace et agréable qui favorise ainsi un cou libéré, capable à nouveau de postures saines et esthétiques. »

### Entretien :

Isolez la bande chauffante de la housse puis lavez la housse à la main, à l'eau et au savon doux OU utilisez un coton légèrement imbibé d'eau oxygénée à frotter sur la housse. Plus d'informations en flashant le QR Code.

### Composition :

Coussin cervical (SN-FC196) : PU (cuir synthétique), densité : 35D  
Housse chauffante (SN-FC196-cover) : 14% élasthanne, 86% nylon-6  
Bande chauffante : graphène

Pour plus de conseils,  
flashez ce QR Code :



[www.climsum.com](http://www.climsum.com)



# HEATED NECK STRETCHER

User manual

(climsom)Flex

## Practice of cervical decompression:

1. Place the cervical cushion on a flat and preferably firm surface (carpet for example).
2. Lie down in front of the cervical cushion, first on your elbows.  
You can position yourself on either side of the cushion, depending on what is most comfortable for you:



In this sense, the heat will be felt on the neck and towards the spine.



In this sense, the heat will be felt on the neck and towards the head.

3. Bend your knees and gently position your neck in the curved part of the neck cushion.  
You can extend your arms along your body, or place your hands on each side of your head.  
Flash the QR code to see photos and videos.

4. Stay in this position and concentrate on your breathing.  
Breathe in slowly for 5 seconds, breathe out slowly for 5 seconds (optional: hold your breath for a few seconds after breathing out).

The aim is to let your body adapt naturally to the cervical cushion, a sign of effective cervical decompression.

**Recommended duration of use:** 10 minutes. Adjust this time downwards or upwards according to how you feel.

## Use of heating mode:

The cervical cushion is covered with a heated cover (removable).  
The heating mode will help you release muscle tension and soften your neck, making it easier to decompress your cervical vertebrae.

For more comfort, we advise you to leave the cover on the cushion, even when it is not in use.  
This will avoid contact with the colder material of the cushion.

1. Connect the USB cable from the cover to the supplied 220V EU plug adapter and then to an electrical outlet, or directly to a computer or a power bank.
2. To turn it on, short press the single button on the control unit on the cable.

The cover will turn on by default at the highest temperature (red light : 50°C - 120°F).

Short press to change the temperature :

Green light : 45°C / 115°F - Blue light : 40°C / 105°F



Long press to set an automatic switch-off after 30 minutes.  
Once programmed, the indicator light will flash.

3. To switch off the heating mode, press the button several times until the light is off.  
The number of presses will depend on the temperature being used.

If you experience persistent pain or pain during use, stop and consult a physician or physical therapist. Do not «force», pay attention to your feelings.



**Recommended by François Stévignon, French physiotherapist for more than 30 years, graduate in osteopathy and vertebral therapy, author of the method «En finir avec le mal de dos» («No more back pain»)**

*«The Climsom Flex heated cervical traction device helps relieve neck pain by encouraging the return to a physiological cervical lordosis.  
It decompresses the vertebrae, relieves the cervical discs, soothes the nervous system and encourages the body's proprioception learning of good postures.  
In synergy, the heating function deeply relaxes the tense muscles in the neck, removing pain, tension and reflex contractures.*

*I highly recommend this effective and pleasant solution, which promotes a liberated neck, capable of healthy and aesthetic postures again.»*

## Cleaning:

Isolate the heating strip from the cover then hand wash the cover with mild soap and water OR use cotton lightly soaked in hydrogen peroxide to rub on the cover.  
More information by flashing the QR Code.

## Composition:

Cervical cushion (SN-FC196): PU leather, density: 35D  
Heating cover (SN-FC196-cover): 14% elastane, 86% nylon-6  
Heating pad: graphene

For more advice,  
flash this QR Code:



www.climsom.com

