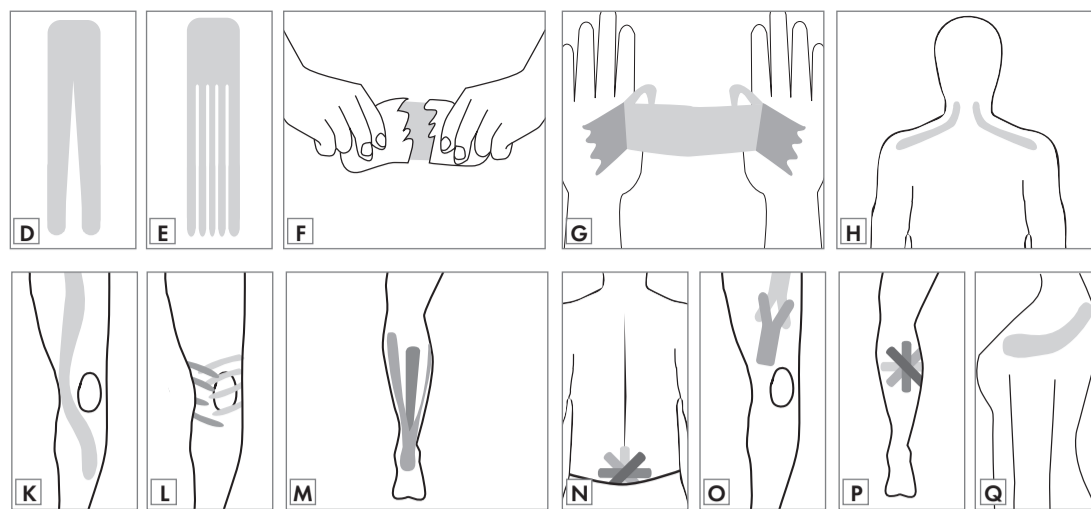
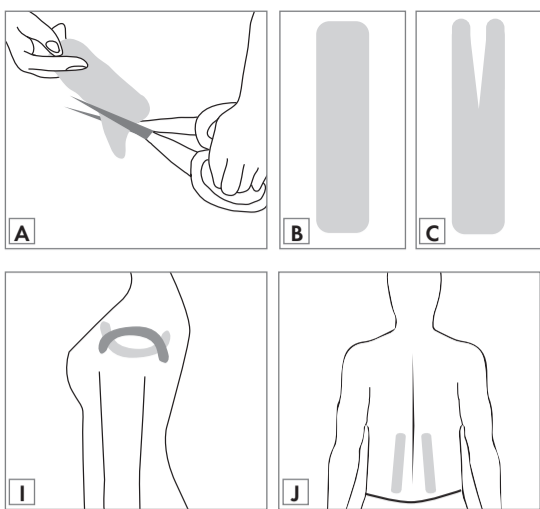




**KINESIOLOGIE-TAPES
KINESIOLOGY TAPE
BANDES DE KINÉSIOLOGIE**

GB IE NI MT
KINESIOLOGY TAPE
Instructions for use

DE AT BE CH
KINESIOLOGIE-TAPES
Gebrauchsanweisung



HORIZONTE TEXTIL GMBH
Obenhauptstr. 5 (Haus 2)
22335 Hamburg, GERMANY
support@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80

CH REP Jan Möstel
Robert-Seidel-Hof 70
8048 Zürich, SWITZERLAND

Lidl Schweiz DL AG
Dunantstraße 15
8570 Weinfelden, SWITZERLAND



GB IE NI MT
At www.lidl-service.com you can download this and many other manuals, download product videos and installation software. This QR code will take you directly to the Lidl service page (www.lidl-service.com) and by entering the catalogue number (IAN) 478580_2507 you can open your instruction manual.

DE AT BE CH
Auf www.lidl-service.com können Sie diese und viele weitere Handbücher, Produktvideos und Installationssoftware herunterladen. Mit diesem QR-Code gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite (www.lidl-service.com) und können durch die Eingabe der Artikelnummer (IAN) 478580_2507 Ihre Gebrauchsanweisung öffnen.

IAN 478580_2507



IAN 478580_2507

LOT 10B25478580 2029-01
REF 219HKI01V02 Rev. 2025/33
2025

MD CE 10°C 25°C
Date of issue (instructions for use) /
Ausgabedatum (Gebrauchsanweisung): 2025

GB IE NI MT
Congratulations on the purchase of your new product. You have chosen a high-quality article. Please familiarise yourself with the instructions and safety information before using this product. The instructions for use are part of this product. They contain important information on safety and use. Use the product only in perfect condition, as described and for the specified area of use. Please keep all packaging including this leaflet for as long as you use the product and be sure to include them when handing on the product to another person.

Medical device

Only intended for private use!

Note

The medical device is intended for adults who are able to read, understand and independently follow these instructions for use. A reason for use, as named under Indications, must be present at the user. The item is not intended for groups of persons who are excluded from its application by the contraindications listed below.

Scope of delivery

2 x kinesiology tape (2 x: 500 x 5 cm)
1 x instructions for use

Intended purpose

This article is intended to be applied to the skin. When the elastic tape is tensioned and stuck to the skin it doesn't just transmit its tension to the skin, it also reinforces it by forming an additional textile layer. If used correctly the elastic tape can help to stabilise joints and to relax and alleviate muscular pain. The tensioning force can have a stimulating effect on the skin and its lymphatic vessels, which can promote the drainage of tissue fluid and consequently help to reduce swelling.

Indications

- The elastic tape can be used to help alleviate:
 - postural problems (postural weaknesses)
 - instability of the joints
 - tense muscles
 - muscle pain
 - menstrual cramps

Contraindications

Do not use – or only use after consulting your doctor – in the case of:

- Open wounds
- Skin diseases
- Thromboses
- Treatments using other methods (e.g. fangotherapy, massage therapies, electrical muscle stimulation treatment)
- Allergies to the material that the article, adhesive or backing is made of
- Chronic complaints relating to its field of use

Safety information

- In the case of acute injuries or complex symptoms you should arrange for a doctor or physiotherapist to stick the article (tape) in place.
- Keep the article out of the reach of children.
- Pregnant women should seek advice from a doctor before applying the article.
- Do not apply the article with excessive tension.
- There should not be an undue level of constriction.
- Leave the article on the skin for a maximum of seven days.
- The part of the body which is to be treated must not be completely enveloped by the article!
- Do not use in the case of skin diseases and irritations, such as neurodermatitis.
- Hypersensitivities or allergic reactions are shown by redness combined with itching and/or swelling of the skin to which the tape is applied. In this case remove the article immediately. Redness without itching and/or swelling may also be caused by the removal of the tape – owing to the stimulation of blood circulation in the skin – and it is normal if it fades within a few minutes.
- If problems arise while you are wearing the tape remove it immediately and clean the area of skin with cold water. The problems should be alleviated and/or completely eliminated within a couple of minutes of removing the tape. If problems persist or worsen, consult a doctor.

Use

The various applications are illustrated in a product video at www.horizonte.de/media/HKI01. We recommend getting someone else to help you apply the article correctly.

Note: The ends of the article (anchors) are always stuck in place without any tension being applied.

Preparation

Important! Don't apply creams or similar products immediately before applying the tape.

- Shave the part of the body that is to be treated if it is covered with dense hair.
- Clean the body part using degreasing agents (e.g. soap or skin disinfectants). The skin must be clean, grease-free and dry.

Cutting the tape / kinesiology tape shapes

Measure the length of the desired tape shape against the part of the body which is to be treated and cut the desired length from the roll. After cutting out the desired tape shape, use scissors to round off all the corners (Fig. A).

The following tape shapes can be cut:

- I-shape (Fig. B)**
- Y-shape (Fig. C)**
 - Fold the article lengthways so as to create a line down its middle.
 - Cut down the middle line of the article to a third of its length.
- Trouser-shape (Fig. D)**
 - Fold the article lengthways so as to create a line down its middle.
 - Cut down the middle line of the article to a third of its length.
- Eyelashes (Fig. E)**
 - Turn the article round so that you can see the lines that are drawn onto the paper.
 - Cut along the pre-drawn longitudinal lines to two thirds of the length of the article.

Detach the paper

The article is on backing paper which must be removed. **Important! Don't touch the adhesive surface of the article because doing so will make the article less adhesive.**

- Take hold of the article that has been cut to size.
- Pull at both ends until the paper tears (Fig. F).
- Detach the paper, beginning on the tear side (Fig. G). Slightly stretching the tape makes it easier to detach the paper.

Neck

Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place.

Can help to alleviate tautness in the shoulder and neck area.

- Determine the length that is needed based on your neck musculature.
- Prepare the article in an I-shape.
- Lean your head to the opposite side so that tension is produced in the neck muscles.
- Stick the slightly tensioned article to the body part. The ends should be stuck in place without any tension being applied (Fig. H).

Shoulder

Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place.

Can help to reinforce the feeling of stability and motion in the shoulder joint.

- Determine the desired length based on the layout of your shoulder musculature.
- Prepare two articles in an I-shape.
- Stick the first article in place on the shoulder from above using a high degree of tension.
- Stick the second article to the shoulder from the side using a high degree of tension (Fig. I).

Back

Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place.

Can be applied when you are in a standing position in order to help reduce postural weaknesses. Can be applied when you are bent forwards in order to relieve the lower back muscles.

- Prepare two long, I-shaped articles.
- Stick the articles in place on your back to the left- and right-hand side of the spine without applying any tension (Fig. J).

Thigh

Can have a beneficial effect in the case of tenseness, cramps, pulled muscles and torn muscles. Can also be used in the case of certain knee problems, since the perception of knee flexion/extension can be improved if the article is correctly stuck in place.

- Determine the desired length based on your thigh musculature.
- Prepare the article in an I-shape.
- Bend the leg that you want to apply the tape to.
- Stick the article to the thigh along the thigh muscle (Fig. K).

Knee

Can be used in the case of soft tissue swellings.

- Prepare two eyelash-shaped articles which match the size of your knee.
- Sit down and gently bend your knee.
- Stick the end of the first article (without eyelashes) to the hollow of your knee.
- Stick each eyelash in place individually so that the eyelashes are arranged over the knee in a fan shape.
- Stick the end of the second article (without eyelashes) to the outside of your knee.
- Stick each individual eyelash over the eyelashes of the first article in a fan shape (Fig. L).

Achilles tendon / calf

Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place.

Can be used in the case of inflammations and strains affecting the Achilles tendon and the adjacent calf muscle area.

- Determine the desired length based on the layout of your Achilles tendon and calf muscles.
- Prepare one double I-shaped article and one I-shaped article.
- Hold the I-shaped article and raise your ankle.
- Stick one end of the article to your ankle and place your ankle on the floor.
- Pull the paper off smoothly and stick the article to the Achilles tendon / calf.
- Raise your ankle and stick one end of the double I-shaped article to the first article.
- Pull the paper off smoothly and stick the "trouser legs" of the article around the left- and right-hand side of the calf (Fig. M).

Special case: Menstrual cramps (dysmenorrhoea)

Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place.

- Find the point on your back where the first sacroiliac joint is (S1). It is situated in the extension of the spinal column.
- Prepare four I-shaped articles of about 10 cm in length.
- While applying a high degree of tension, stick the four articles in place crosswise over the point on your back. Make sure that you do not apply any tension when sticking the ends of the articles down (Fig. N).

Special case: Thigh muscle tear

- Prepare two Y-shaped articles according to the size of the part of your body which is to be taped.
- Stick the articles in place on top of each other on the muscle tear (Fig. O).

Special case: Calf muscle tear

- Prepare four short, I-shaped articles.
- Stick the articles on top of one another on the painful spot (Fig. P).

Special case: Supraspinatus tendinitis

Can be used in the case of injuries/inflammations of the supraspinatus muscle and its tendon.

- Determine the desired length based on the layout of your shoulder musculature. Measure out three large segments on the back of the article (approx. 15 cm).
- Prepare the article in an I-shape.
- Turn the bent arm behind your back on the side on which the shoulder is to be taped
- Stick the article (applying slight tension) to the shoulder along the upper edge of the shoulder blade (Fig. Q).

Removing the article

Keep the article flush with the skin as you pull it off. Then remove any adhesive residues by using a disinfectant or Vaseline.

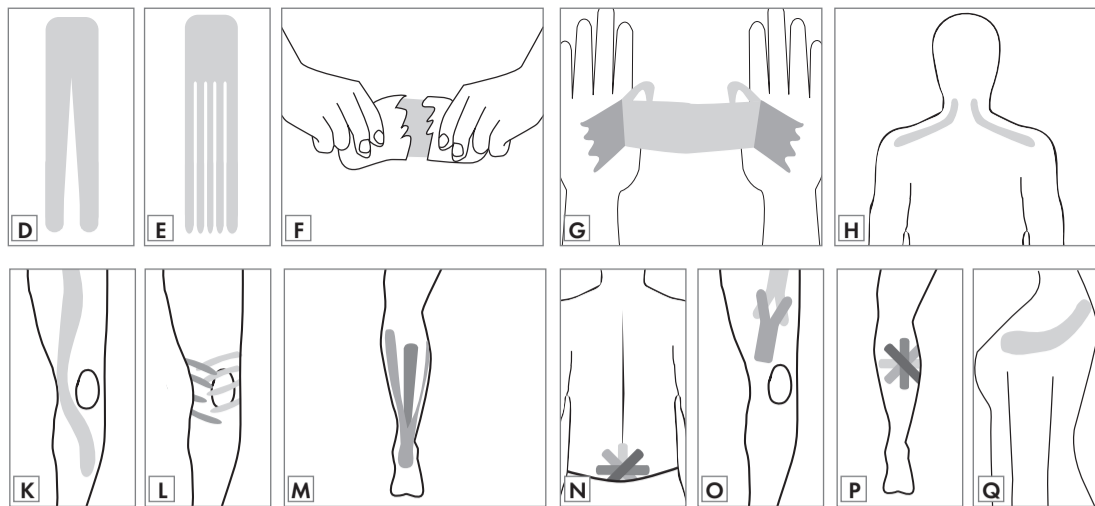
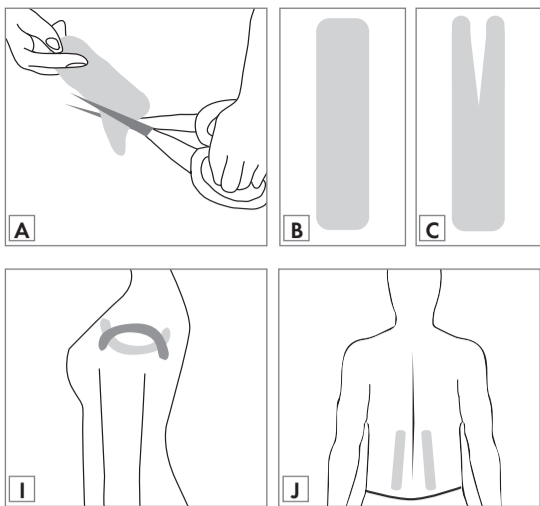
Note: The longer you leave the article on the skin, the easier it is to remove. Removing the article may be unpleasant if the skin is slightly hairy. We therefore recommend shaving the part that it is to be stuck on beforehand. Do not stick the article in place immediately after shaving the area.



**KINESIOLOGIE-TAPES
KINESIOLOGY TAPE
BANDES DE KINÉSIOLOGIE**

**KINESIOLOGIE-TAPES
BANDES DE KINÉSIOLOGIE**
Mode d'emploi

KINESIOLOGIE-TAPES
Gebruiksaanwijzing



HORIZONTE TEXTIL GMBH
Obenhauptstr. 5 (Haus 2)
22335 Hamburg, GERMANY
support@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80

CH REP Jan Möstel
Robert-Seidel-Hof 70
8048 Zürich, SWITZERLAND

Lidl Schweiz DL AG
Dunantstraße 15
8570 Weinfelden, SWITZERLAND



FR BE CH
Vous pouvez télécharger ces manuels, ainsi que de nombreux autres manuels, vidéos de produits et logiciels d'installation sur www.lidl-service.com. Ce code QR vous amène directement à la page de service Lidl (www.lidl-service.com) et vous pouvez ouvrir votre mode d'emploi en saisissant le code article (IAN) 478580_2507.

NL BE
Op www.lidl-service.com kunt u deze en vele andere handboeken, productvideo's en installatiesoftware downloaden. Met deze QR-code komt u direct op de lidl-service-website (www.lidl-service.com) en kunt u door de invoer van het artikelnummer (IAN) 478580_2507 uw gebruiksaanwijzing openen.

IAN 478580_2507



IAN 478580_2507

FR BE CH
Nous vous félicitons pour l'achat de ce produit, vous avez opté pour de la haute qualité. Avant d'utiliser le produit, veuillez lire attentivement toutes les instructions et consignes de sécurité. Le mode d'emploi fait partie intégrante de cet article. Il contient des informations importantes concernant la sécurité, l'utilisation et l'élimination du produit. N'utilisez le produit que lorsqu'il est en parfait état, comme décrit et pour les domaines d'application spécifiés. Veuillez conserver l'emballage ainsi que cette documentation durant toute la durée d'utilisation de votre article et les remettre aussi à tout tiers auquel vous céderiez le article.

Dispositif médical

Uniquement à usage personnel.

Remarques

Ce dispositif médical est destiné aux adultes qui sont en mesure de lire, de comprendre et de suivre de manière autonome les instructions de cette notice d'utilisation. Un motif d'utilisation, tel que nommé sous Indications, doit être présent chez l'utilisateur. Cet article n'est pas destiné aux groupes de personnes pour lesquels l'utilisation est exclue en raison des contre-indications suivantes.

Contenu de l'emballage

2 x bande de kinésio (2 x : 500 x 5 cm)
1 x mode d'emploi

Destination

Cet article est destiné à être appliqué sur la peau. Lorsque la bande de tape élastique est tendue sur la peau, elle transfère non seulement sa force de serrage à la peau, mais la renforce aussi en formant une couche textile supplémentaire. Si correctement appliquée, la bande de tape élastique peut aider à stabiliser les articulations, à se détendre et à soulager les douleurs musculaires. La force de serrage peut avoir un effet stimulant sur la peau et ses vaisseaux lymphatiques, ce qui peut favoriser l'écoulement du liquide lymphatique et une diminution connexe des œdèmes.

Indications

La bande de tape élastique peut avoir un effet bénéfique en cas de :

- déficiences posturales (problèmes de posture)
- instabilités articulaires
- tensions musculaires
- douleurs musculaires
- douleurs menstruelles

Contre-indications

⚠ Ne pas utiliser, ou seulement après avoir consulté un médecin, en cas de :

- Plaies ouvertes
- Affections cutanées
- Thromboses
- Traitements par d'autres méthodes (p. ex. fango, massages thérapeutiques, traitement par stimulation électrique)
- Allergies au matériau de l'article, adhésif ou support
- Douleurs chroniques au niveau de la zone d'application

Consignes de sécurité

- ⚠** En cas de lésions aiguës ou d'images cliniques complexes, demandez à un médecin ou à un physiothérapeute d'appliquer l'article.
- ⚠** Tenir l'article hors de portée des enfants.
- ⚠** Les femmes enceintes doivent demander conseil à un médecin avant d'appliquer l'article.
- ⚠** N'appliquez pas l'article en exerçant une tension trop forte. Aucun pincement excessif ne doit être ressenti.
- ⚠** Ne pas laisser l'article plus de sept jours sur la peau.
- ⚠** La zone du corps à traiter ne doit pas être totalement enveloppée par l'article !
- ⚠** Ne pas utiliser en cas d'affections cutanées ou d'irritations, telles qu'une névrodermite.
- ⚠** Les hypersensibilités ou les réactions allergiques se manifestent par des rougeurs accompagnées de démangeaisons et/ou d'œdèmes de la peau au niveau de l'application. Dans un tel cas, enlevez immédiatement l'article. Une rougeur sans irritation et/ou œdème peut aussi apparaître lors de l'enlèvement de la bande en raison de la stimulation de la circulation sanguine et est normale dans les mesure où elle s'estompe en quelques minutes.
- ⚠** Si des problèmes apparaissent pendant le port de la bande de tape, enlevez immédiatement l'article et nettoyez l'endroit avec de l'eau froide. Les problèmes doivent s'atténuer, voire complètement disparaître, quelques minutes après l'enlèvement de la bande de tape. Si les problèmes persistent ou s'aggravent, consultez un médecin.

Application

Vous trouverez une présentation claire des différentes applications sous forme de vidéo du produit sur www.horizonte.de/media/HK101. Nous recommandons de faire appel à une seconde personne pour l'application correcte de l'article.
Remarques : Les extrémités de l'article (ancrage) doivent toujours être appliquées sans tension.

Préparation

Important ! N'appliquez pas une crème ou un produit similaire immédiatement avant l'application de la bande.

- Rasez la zone du corps à traiter en cas de forte pilosité.
- Nettoyez la zone du corps à l'aide d'un agent dégraissant (p. ex. du savon ou un désinfectant pour la peau). La peau doit être propre, exempte de graisse et sèche.

Découpe / Formes de la bande de kinésio

Mesurez la longueur de la forme de bande souhaitée en fonction de la partie du corps à traiter et découpez la longueur souhaitée sur le rouleau. Après avoir découpé la forme de la bande souhaitée, arrondissez tous les angles à l'aide de ciseaux (Ill. A).

Les formes de bande de tape suivantes peuvent être découpées proprement :

- Forme en I (Ill. B)**
- Forme en Y (Ill. C)**
 - Pliez l'article dans le sens de la longueur pour obtenir une ligne médiane.
 - Découpez un tiers de la longueur de l'article sur la ligne médiane.
- Pantalon (Ill. D)**
 - Pliez l'article dans le sens de la longueur afin d'obtenir une ligne médiane.
 - Découpez deux tiers de la longueur de l'article sur la ligne médiane.
- Cils (Ill. E)**
 - Retournez l'article de manière à voir les lignes pré-dessinées sur le papier.
 - Découpez les deux tiers de la longueur de l'article sur les lignes longitudinales pré-dessinées.

LOT 10B25478580 **🕒** 2029-01
REF 219HK101V02 **Rev.** 2025/33
📅 2025



Date de publication (mode d'emploi) / Datum van afgifte (gebruiksaanwijzing): 2025

Enlèvement du papier

L'article est appliqué sur du papier qui doit être enlevé.

Important ! Ne touchez pas la surface adhésive de l'article, car il perd sinon de son adhérence.

- Prenez l'article découpé dans la main.
- Tirez sur les deux extrémités jusqu'à ce que le papier se déchire (Ill. F).
- Enlevez le papier en commençant côté déchirure (Ill. G). Le papier peut être enlevé plus facilement en étirant légèrement la bande.

Nuque

Remarque : Demandez de l'aide à une seconde personne pour l'application de l'article.

Peut soulager en cas de tensions dans la région des épaules et de la nuque.

- Déterminez la longueur souhaitée en fonction du trajet des muscles de la nuque.
- Préparez l'article en forme de I.
- Tournez la tête du côté opposé de manière à créer une tension dans le muscle de la nuque.
- Appliquez l'article en exerçant une légère tension sur la zone du corps concernée. Les extrémités doivent être appliquées dans tension (Ill. H).

Épaules

Remarque : Demandez de l'aide à une seconde personne pour l'application de l'article.

Peut contribuer à optimiser la sensation de stabilité et de mouvement au niveau de l'articulation de l'épaule.

- Déterminez la longueur souhaitée en fonction du trajet des muscles de l'épaule.
- Préparez deux articles en forme de I.
- Appliquez le premier article en exerçant une grande tension depuis la partie supérieure de l'épaule.
- Appliquez le second article en exerçant une grande tension depuis la partie latérale de l'épaule (Ill. I).

Dos

Remarque : Demandez de l'aide à une seconde personne pour l'application de l'article.

Peut être appliquée en position verticale pour contribuer à la réduction des déficiences posturales. Peut être appliquée en position penchée vers l'avant pour détendre les muscles lombaires.

- Préparez deux articles longs en forme de I.
- Appliquez les articles sans exercer de tension à gauche et à droite le long de la colonne vertébrale sur le dos (Ill. J).

Cuisse

Peut avoir un effet bénéfique en cas de contractures, crampes, elongations et déchirures musculaires. Peut également être utilisée pour certains problèmes de genoux, car la perception de la course du genou peut être renforcée par une application correcte.

- Déterminez la longueur souhaitée en fonction du trajet des muscles de la cuisse.
- Préparez l'article en forme de I.
- Pliez la jambe qui doit être bandée.
- Appliquez l'article le long du muscle de la cuisse sur la partie supérieure de la cuisse (Ill. K).

Genou

Peut être utilisée en cas d'œdèmes des tissus mous.

- Préparez deux articles en forme de cils en fonction de la taille de votre genou.
- Asseyez-vous et pliez votre genou dans une position confortable.
- Appliquez l'extrémité du premier article (sans cils) dans le creux du genou.
- Appliquez les cils en éventail sur le genou.
- Appliquez l'extrémité de l'article (sans cil) du second article sur la partie extérieure du genou
- Appliquez chaque cil en éventail sur les cils du premier article (Ill. L).

Talon d'Achille/Mollet

Remarque : Demandez de l'aide à une seconde personne pour l'application de l'article.

Peut être utilisée en cas d'inflammations et d'elongations au niveau du talon d'Achille et à la jonction du muscle du mollet.

- Déterminez la longueur souhaitée en fonction du trajet du talon d'Achille et de la musculature du mollet.
- Préparez un article en forme de pantalon et un autre en forme de I.
- Prenez l'article en forme de I et soulevez le talon.
- Appliquez l'extrémité de l'article sur le talon et posez votre talon sur le sol.
- Enlevez le papier sans faire de pli et appliquez l'article sur le talon d'Achille/mollet.
- Soulevez le talon et appliquez l'article en forme de pantalon avec une extrémité sur le premier article.
- Enlevez le papier dans faire de pli et appliquez les « jambes de pantalon » de l'article à gauche et à droite sur le pourtour du mollet (Ill. M).

Cas spécial : Douleurs menstruelles (Dysménorrhées)

Remarque : Demandez de l'aide à une seconde personne pour l'application de l'article.

1. Trouvez sur votre dos le point situé au-dessus de la première vertèbre sacrale (S1). Il se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale.

- Préparez quatre articles d'env. 10 cm de longueur en forme de I.
- Appliquez les quatre articles en forme de croix sur ce point en exerçant une forte tension. Veillez à ce que les extrémités de l'article soient appliquées sans tension. (Ill. N).

Cas spécial : Déchirure musculaire au niveau de la cuisse

- Préparez deux articles en forme de Y en fonction de la taille de la partie du corps à bander.
- Appliquez les articles les uns sur les autres sur la déchirure musculaire (Ill. O).

Cas spécial : Déchirure musculaire au niveau du mollet

- Préparez quatre articles de courtes longueurs en forme de I.
- Appliquez les articles les uns sur les autres sur le point douloureux (Ill. P).

Cas spécial : Syndrome sus-épineux

Peut être utilisée en cas de lésions/inflammations du muscle sus-épineux de ses tendons

- Déterminez la longueur souhaitée du tracé de la musculature de l'épaule. Mesurez trois champs de grande taille sur la partie arrière de l'article (env. 15 cm).
- Préparez les articles en forme de I.
- Tournez le bras plié vers le dos sur le côté vers lequel l'épaule doit être bandée.
- Appliquez l'article sur l'épaule en exerçant une légère tension le long de la partie supérieure de l'omoplate (Ill. Q).

Enlèvement de l'article

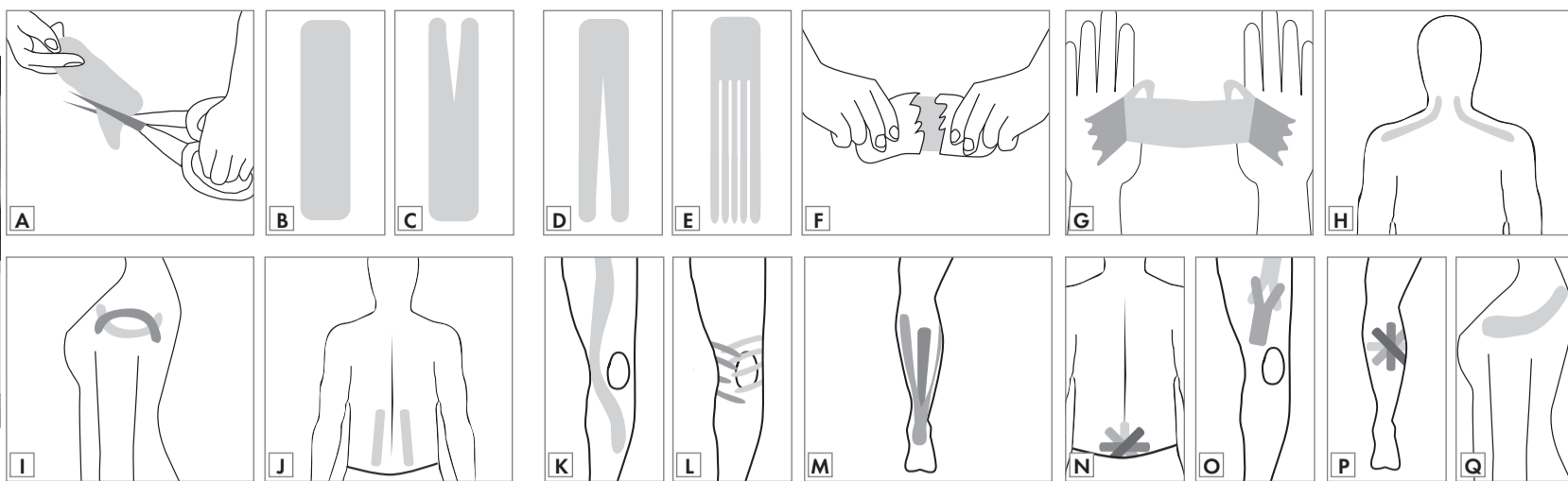
Tirez l'article à plat le long de la peau et évitez de former un angle avec la peau. Enlevez ensuite les éventuels résidus de colle avec un désinfectant ou de la vaseline. Remarque : Plus longtemps l'article reste sur la peau, plus il est facile d'enlever l'article. L'enlèvement de l'article peut être désagréable en raison d'une légère pilosité de la peau. Nous conseillons en conséquence de raser auparavant l'endroit où la bande doit être appliquée. Ne pas appliquer immédiatement après le rasage.



**KINESIOLOGIE-TAPES
KINESIOLOGY TAPE
BANDES DE KINÉSIOLOGIE**

**IT CH MT
NASTRO KINESIOLOGICO**
Istruzioni per l'uso

**ES
CINTAS QUINESIOLÓGICAS**
Instrucciones de uso



HORIZONTE TEXTIL GMBH
Obenhauptstr. 5 (Haus 2)
22335 Hamburg, GERMANY
support@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80

CH REP Jan Möstel
Robert-Seidel-Hof 70
8048 Zürich, SWITZERLAND

Lidl Schweiz DL AG
Dunantstraße 15
8570 Weinfelden, SWITZERLAND



IT CH MT
Su www.lidl-service.com è possibile scaricare questo e molti altri manuali, video dei prodotti e software di installazione. Questo codice QR porta direttamente alla pagina di assistenza di Lidl (www.lidl-service.com) dove è possibile inserire il codice articolo (IAN) 478580_2507 per consultare le istruzioni per l'uso.

ES
En www.lidl-service.com, puede descargar estos manuales y muchos más, así como videos de productos y software para instalaciones. Este código QR le redirigirá directamente al sitio de Lidl Service (www.lidl-service.com), donde podrá abrir su instrucciones de uso, ingresando el número de artículo (IAN) 478580_2507.

IAN 478580_2507



IAN 478580_2507

IT CH MT

Congratulazioni per il Suo nuovo acquisto. Ha scelto un articolo di grande qualità. Prima di utilizzare il prodotto legga attentamente tutte le indicazioni relative all'uso e alla sicurezza. Le istruzioni per l'uso sono parte integrante di questo prodotto. Esse contengono importanti indicazioni per la sicurezza, l'uso e lo smaltimento. Utilizzare il prodotto solo in perfette condizioni, come descritto e per l'area di utilizzo specificata. La preghiamo di conservare la confezione, incluso questo foglietto illustrativo, per tutta la durata del vostro articolo e di inoltrarlo assieme al prodotto, in caso consegnasse quest'ultimo a terzi.

Dispositivo medico

Solo per l'uso privato.

Attenzione

Il dispositivo medico è adatto a persone adulte che possono leggere, comprendere e seguire queste istruzioni per l'uso, in modo autosufficiente. All'utente deve essere presente un motivo per l'utilizzo, come indicato in Indicazioni. L'articolo non è destinato alle categorie di persone che sono escluse dall'utilizzo in base alle controindicazioni elencate di seguito.

Fornitura

2 x nastro kinesiológico (2 x: 500 x 5 cm)
1 x istruzioni per l'uso

Destinazione d'uso

L'articolo è destinato all'applicazione sulla pelle. Quando il tape elastico teso viene applicato sulla cute, non si limita a trasferirle la sua forza di tensione, ma la rinforza formando uno strato tessile aggiuntivo. Se utilizzato correttamente, il tape elastico può contribuire a stabilizzare le articolazioni nonché ad alleviare e lenire i dolori muscolari. La forza di tensione può avere un effetto stimolante sulla pelle e sui vasi linfatici, favorendo l'eliminazione dei ristagni di liquido nei tessuti e una conseguente riduzione dei gonfiori.

Indicazioni

Il tape elastico può avere un effetto coadiuvante in caso di:

- deficit posturale (posture scorrette)
- instabilità delle articolazioni
- contrazioni muscolari
- dolori muscolari
- dolori mestruali

Controindicazioni

⚠ Non utilizzare oppure consultare preventivamente un medico in caso di:

- Ferite aperte
- Malattie della pelle
- Trombosi
- Trattamenti con altri metodi (ad es. fanghi, massoterapia, elettrostimolazione)
- Allergie nei confronti del materiale di cui è composto l'articolo, dell'adesivo o del supporto
- Malattie croniche nell'area di applicazione

Avvertenze di sicurezza

- ⚠ In caso di lesioni gravi o di quadri clinici complessi l'articolo deve essere applicato da un medico o da un fisioterapista.
- ⚠ Conservare l'articolo fuori dalla portata dei bambini.
- ⚠ Le persone in stato di gravidanza devono consultare un medico prima dell'applicazione dell'articolo.
- ⚠ Non applicare l'articolo in modo che eserciti una tensione troppo intensa. Non si deve avvertire una sensazione di costrizione troppo forte.
- ⚠ Non tenere l'articolo sulla pelle per più di sette giorni.
- ⚠ La parte del corpo da trattare non deve essere completamente avvolta dall'articolo.
- ⚠ Non utilizzare in caso di malattie e irritazioni della pelle, come ad es. dermatite atopica.
- ⚠ L'ipersensibilità o le reazioni allergiche si manifestano con arrossamento unito a prurito e/o gonfiore della zona di applicazione. In questo caso rimuovere immediatamente l'articolo. Un arrossamento non accompagnato da prurito e/o gonfiore può anche comparire quando si rimuove il tape. È dovuto alla stimolazione della circolazione cutanea ed è del tutto normale se scompare nel giro di pochi minuti.
- ⚠ Se nel periodo di applicazione sorgono problemi, rimuovere immediatamente l'articolo e lavare l'area con acqua fredda. I problemi si dovrebbero mitigare o risolversi completamente pochi minuti dopo la rimozione del tape. Se i problemi non si risolvono o peggiorano, consultare un medico.

Uso

Su www.horizonte.de/media/HKI01 trovate un video del prodotto con una presentazione chiara delle diverse applicazioni.

Per la corretta applicazione del prodotto consigliamo di farsi aiutare da un'altra persona.

Attenzione: I due capi dell'articolo (ancoraggio) vanno sempre applicati senza tensione.

Preparazione

Importante! Immediatamente prima dell'applicazione del tape, non utilizzare creme o simili.

1. In caso di presenza di molti peli, radere la parte del corpo da trattare.
2. Detergere la parte del corpo da trattare con un prodotto sgrassante (ad es. sapone o disinfettante per la pelle). La pelle deve essere pulita, sgrassata e asciutta.

Taglio del tape / forme del tape kinesiológico

Misurare la lunghezza per la forma desiderata del tape dalla parte del corpo da trattare e tagliare il tape dal rotolo.

Dopo avere tagliato il tape nella forma desiderata arrotondare tutti gli angoli con le forbici (fig. A).

È possibile tagliare il tape nelle forme indicate di seguito:

- **Forma a I (fig. B)**
- **Forma a Y (fig. C)**
 1. Piegare l'articolo nel senso della lunghezza per ottenere una linea centrale.
 2. Tagliare lungo la linea centrale dell'articolo per un terzo della lunghezza.
- **Pantaloni (fig. D)**
 1. Piegare l'articolo nel senso della lunghezza per ottenere una linea centrale.
 2. Tagliare lungo la linea centrale dell'articolo per due terzi della lunghezza.
- **Forchetta (fig. F)**
 1. Girare l'articolo in modo da vedere le linee pretracciate sulla carta.
 2. Tagliare lungo le linee longitudinali pretracciate dell'articolo per due terzi della lunghezza.

Rimozione della carta

L'articolo è applicato su un supporto di carta che deve essere staccato.

Importante! Non toccare la parte adesiva dell'articolo perché così facendo si danneggia la sua capacità di adesione.

1. Prendere l'articolo tagliato in mano.
2. Tirare tenendolo per i due estremi fino a quando la carta si stacca (fig. F).
3. Rimuovere la carta iniziando dal punto in cui si è staccata (fig. G). Allargando leggermente il tape è più facile staccare la carta.

Collo

Attenzione: in questo caso è necessario farsi aiutare da un'altra persona.

Può avere un effetto di supporto in caso di tensione nella zona di collo e spalle.

1. Determinare la lunghezza desiderata in base alla conformazione dei muscoli del collo.
2. Preparare il articolo a forma di I.
3. Inclinare la testa dalla parte opposta in modo da creare tensione nei muscoli del collo.
4. Applicare il articolo sulla zona del corpo esercitando una leggera tensione. Le estremità devono essere applicate senza tensione (fig. H).

Spalle

Attenzione: in questo caso è necessario farsi aiutare da un'altra persona.

Può contribuire a supportare la sensazione di stabilità e movimento dell'articolazione della spalla.

1. Individuare la lunghezza necessaria in base alla muscolatura delle spalle.
2. Preparare due articoli nella forma a I.
3. Applicare il primo articolo con una grande tensione facendolo passare sopra la spalla.
4. Applicare il secondo articolo con una grande tensione lateralmente sulla spalla (fig. I).

Schiena

Attenzione: in questo caso è necessario farsi aiutare da un'altra persona.

Può essere applicato stando dritti per contribuire a migliorare i problemi di postura. Può essere applicato piegandosi in avanti per contribuire a rilassare la muscolatura della schiena.

1. Preparare due articoli lunghi nella forma a I.
2. Applicare gli articoli senza tensione sulla schiena a sinistra e destra lungo la colonna vertebrale (fig. J).

Coscia

Può avere un effetto benefico in caso di contrazioni, crampi, strappi muscolari e rottura della fibra muscolare. Può risultare utile anche in caso di problemi al ginocchio in quanto, se applicato correttamente, può rinforzare la percezione del movimento del ginocchio.

1. Individuare la lunghezza necessaria in base alla muscolatura della coscia.
2. Preparare l'articolo nella forma a I.
3. Piegare la gamba su cui si intende applicare il tape.
4. Applicare l'articolo lungo il muscolo femorale, dal basso verso l'alto della coscia (fig. K).



Data di rilascio (istruzioni per l'uso) /
Fecha de emisión (instrucciones de uso): 2025

Ginocchio

Può trovare applicazione in caso di gonfiore dei tessuti molli.

1. Preparare due articoli nella forma a forchetta delle dimensioni del vostro ginocchio.
2. Sedersi e piegare comodamente il ginocchio.
3. Applicare il capo del primo articolo (senza la parte a forchetta) nella cava poplitea del ginocchio.
4. Applicare ogni singola striscia a ventaglio sopra il ginocchio.
5. Applicare il capo del secondo articolo (senza la parte a forchetta) sulla parte esterna del ginocchio.
6. Applicare ogni singola striscia a ventaglio sopra le strisce del primo articolo (fig. L).

Tendine d'Achille/polpaccio

Attenzione: in questo caso è necessario farsi aiutare da un'altra persona.

Può risultare utile in caso di infiammazioni o strappi nella zona del tendine d'Achille e del collegamento ai muscoli del polpaccio.

1. Individuare la lunghezza necessaria in base al tendine d'Achille e alla muscolatura del polpaccio.
2. Preparare un articolo nella forma a V capovolta e uno nella forma a I.
3. Prendere l'articolo a forma di I e sollevare il tallone.
4. Applicare il capo dell'articolo al tallone e appoggiare il tallone a terra.
5. Rimuovere la carta e applicare l'articolo sul tendine d'Achille/sul polpaccio.
6. Sollevare il tallone e applicare un capo dell'articolo a forma di V rovesciata sul primo articolo.
7. Rimuovere la carta e applicare le "gambe" della V a destra e a sinistra del polpaccio (fig. M).

Caso particolare: dolori mestruali (dismenorrea)

Attenzione: in questo caso è necessario farsi aiutare da un'altra persona.

1. Individuare sulla schiena il punto sopra la prima vertebra sacrale (S1). Si trova nel prolungamento della colonna vertebrale.
2. Preparare quattro articoli di circa 10 cm di lunghezza nella forma a I.
3. Applicare i quattro articoli con una forte tensione incrociandoli sopra il punto. Accertarsi che gli estremi dell'articolo siano applicati senza tensione (fig. N).

Caso particolare: strappo muscolare della coscia

1. Preparare due articoli nella forma a Y delle dimensioni della zona da trattare.
2. Applicare gli articoli sullo strappo intersecandoli uno dentro l'altro (fig. O).

Caso particolare: strappo muscolare del polpaccio

1. Preparare quattro articoli corti nella forma a I.
2. Applicarli uno sopra l'altro sui punti dolenti (fig. P).

Caso particolare: sindrome del sovraspinato

Può risultare utile in caso di lesioni/infiammazioni del muscolo sovraspinato.

1. Individuare la lunghezza necessaria in base alla muscolatura delle spalle. Misurare tre grandi sezioni sul retro dell'articolo (ca. 15 cm).
2. Preparare l'articolo nella forma a I.
3. Piegare il braccio della spalla su cui andrà applicato il tape e portarlo dietro la schiena
4. Applicare l'articolo sulla spalla con una leggera tensione, lungo la parte superiore della scapola (fig. Q).



PDF ONLINE
www.lidl-service.com



KINESIOLOGIE-TAPES KINESIOLOGY TAPE BANDES DE KINÉSIOLOGIE

DK

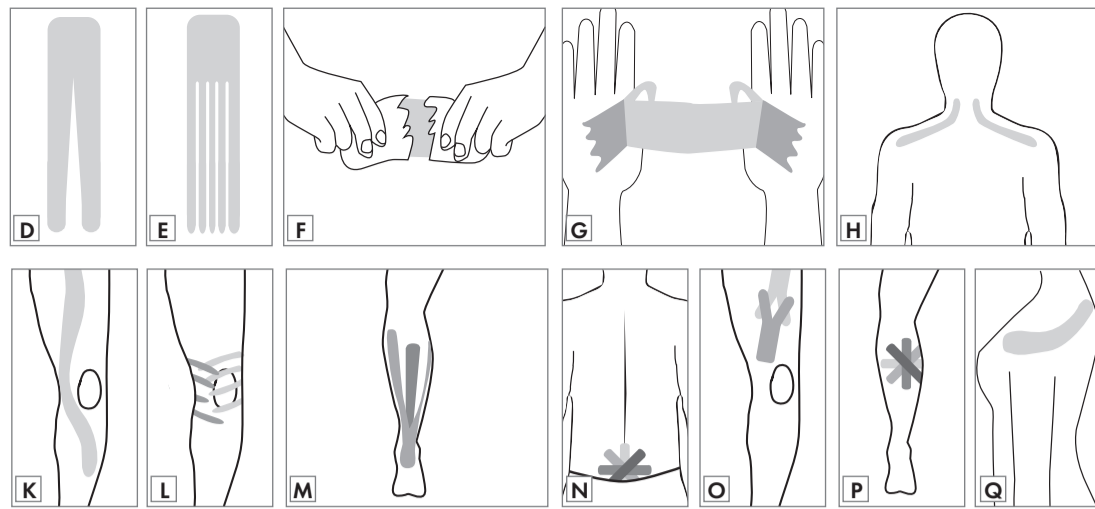
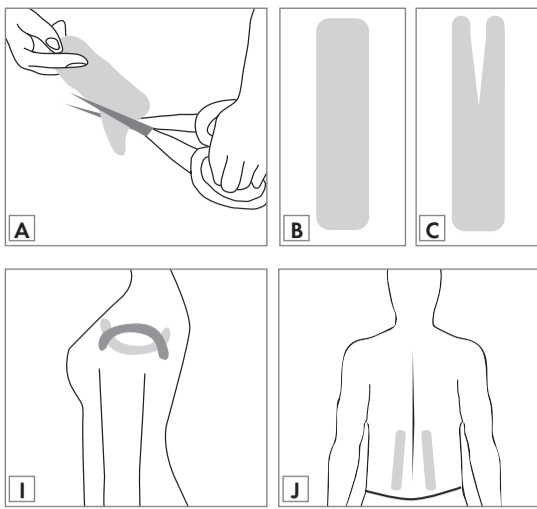
KINESIOLOGI-TAPE

Brugsanvisning

PL

TAŚMY KINEZJOLOGICZNE

Instrukcja użytkowania



HORIZONTE TEXTIL GMBH

Obenhauptstr. 5 (Haus 2)
22335 Hamburg, GERMANY
support@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80



Jan Möstel
Robert-Seidel-Hof 70
8048 Zürich, SWITZERLAND



Lidl Schweiz DL AG
Dunantstraße 15
8570 Weinfelden, SWITZERLAND



PDF ONLINE
www.lidl-service.com

DK

På www.lidl-service.com kan du downloade disse og mange andre manualer, produkt-videoer og installationssoftware. Med denne QR-kode kommer du direkte til Lidl-Service siden (www.lidl-service.com) og med indtastning af varenummer (IAN) 478580_2507 kan du åbne din brugsanvisning.

PL

Na stronie www.lidl-service.com można pobrać te i wiele innych instrukcji, filmów o produktach jak i oprogramowanie instalacyjne. Ten kod QR przeniesie Państwa bezpośrednio na stronę Lidl Service (www.lidl-service.com), a wpisując numer artykułu (IAN) 478580_2507 można otworzyć stosowną instrukcję użytkowania.

IAN 478580_2507



IAN 478580_2507

DK

Tillykke med købet af dit nye produkt. Du har valgt et produkt af høj kvalitet. Sæt dig ind i brugen og sikkerhedsforskrifterne før du bruger produktet. Brugerinstruktionerne er en integreret del af dette produkt. De indeholder vigtig sikkerhedsinformation og for bortskaffelse. Opbevar emballagen inklusive dette indlæg i hele anvendelsestiden for dit produkt og lad den medfølge ved overdragelse af produktet til tredjepart.

Medicinsk udstyr

Kun beregnet til privat brug!

Anvisning

Medicinsk produkt er beregnet til voksne personer, der kan læse, forstå og selvstændigt følge denne brugsanvisning. En brugsårsag som angivet under indikationer skal være til stede hos brugeren. For personkredser der er udelukket fra anvendelse baseret på de i det følgende angivne kontraindikationer, er produktet ikke egnet.

Leveringsomfang

2 x kinesiology-tape (2 x: 500 x 5 cm)
1 x brugsanvisning

Erklæret formål

Dette produkt er beregnet til at placere på huden. Når den elastiske tape klæbes udspændt på huden, overfører den ikke kun sin spændkraft til huden, men forstærker denne ved at danne et ekstra tekstilag. Ved korrekt anvendelse kan den elastiske tape bidrage til stabilisering af led samt til afspænding og lindring af muskelsmerter. Spændkraften kan virke stimulerende på huden og dens lymfekar, hvilket kan virke fremmende på afløbet af vævsvæske og en dermed væsentlig reduktion af hævelsen.

Indikationer

Den elastiske tape kan anvendes som støtte ved:

- postural deficit (holdningsbesvær)
- ledinstabilitet
- muskelspændinger
- muskelsmerter
- menstruationssmerter

Kontraindikationer

⚠ **Må ikke – eller kun efter aftale med din læge – anvendes ved:**

- åbne kvæstelser
- hudsygdomme
- trombose
- behandling med andre metoder (f.eks. fango, massagebehandling, irritationsbehandling)
- allergi over for materialet i produktet, klæbemidlet eller selen
- kroniske lidelser i anvendelsesområdet

Sikkerhedsanvisninger

- ⚠ Ved akutte kvæstelser eller komplekse indikationer bør du lade en læge eller en fysioterapeut klæbe produktet på.
- ⚠ Produktet skal opbevares utilgængeligt for børn.
- ⚠ Gravide personer bør tage en læge med på råd forud for påklæbning af produktet.
- ⚠ Klæb ikke produktet på med for høj tilspænding. Der må ikke være for meget tryk.
- ⚠ Lad produktet blive på huden i maksimalt syv dage.
- ⚠ Den del af kroppen, som skal behandles, må ikke omvikles helt med produktet!
- ⚠ Må ikke anvendes ved hudsygdomme og irritation som f.eks. neurodermitis.
- ⚠ Overfølsomhed eller allergiske reaktioner viser sig ved rødmen sammen med kløe og/eller hævelser af den påklæbte hud. I dette tilfælde skal produktet fjernes omgående. Rødmen uden kløe og/eller hævelse kan på grund af stimulering af hudens blodcirkulation også opstå, når tapen tages af, og dette er normalt, såfremt den forsvinder i løbet af nogle minutter.
- ⚠ Hvis der opstår problemer, når tapen er på, skal den straks fjernes, og stedet skal rengøres med koldt vand. Problemerne bør lindres eller helt forsvinde i løbet af få minutter, når tapen er fjernet. Hvis problemerne stadig består, eller de bliver værre, skal du konsultere en læge.

Anvendelse

Du kan få en overskuelig præsentation af de forskellige anvendelser som produktvideo på www.horizonte.de/media/HK101.

Til korrekt placering af produktet anbefaler vi en ekstra person.

Henvisning: Produktets ender (anker) påklæbes altid uden tilspænding.

Forberedelse

Vigtigt! Lige før påsætning af tapen må du ikke smøre creme eller lignende på.

1. Ved stærk behåring skal du barbere stedet på kroppen, som skal behandles.
2. Rengør stedet på kroppen med fedtopløsende midler (f.eks. sæbe eller desinfektionsmiddel til huden). Huden skal være ren, fedtfri og tør.

Tilskæring af tapen/ kinesiology-tape-former

Længden på den ønskede tape-form måles på det sted på kroppen, som skal behandles, og den ønskede længde skæres af rullen. Efter tilskæring af den ønskede tape-form afrundes alle hjørner med saksen (fig. A).

Følgende tape-former kan tilskæres:

- **I-form (fig. B)**
- **Y-form (fig. C)**
 1. Fold produktet på langs for at få en midterlinje.
 2. Skær en tredjedel af produktets længde ind mod midterlinjen.
- **Bukser (fig. D)**
 1. Fold produktet på langs for at få en midterlinje.
 2. Skær to tredjedele af produktets længde ind mod midterlinjen.
- **Øjenvipper (fig. E)**
 1. Vend produktet således, at du kan se de fortegnede linjer på papiret.
 2. Skær to tredjedele af produktets længde ind mod de fortegnede længdelinjer.

Papiret frigøres

Produktet er klæbet på papir, som skal frigøres.

Vigtigt! Bør ikke produktets klæbeflade, da produktet ellers mister sin hæfteevne.

1. Tag det tilskårne produkt i hånden.
2. Træk i begge ender, til papiret springer (fig. F).
3. Frigør papiret begyndende ved stedet, hvor det sprang (fig. G). Ved et let stræk af tapen kan papiret nemmere frigøres.

Nakke

Henvisning: Her skal en anden person hjælpe dig med at påklæbe produktet.

Kan virke som støtte ved spændinger i skulder-nakkeområdet.

1. Beregn den ønskede længde ved hjælp af nakkemuskulaturens forløb.
2. Forbered produktet i I-form.
3. Læg hovedet til den modsatte side, så der opstår en spænding i nakkemusklen.
4. Klæb produktet på stedet på kroppen med let tilspænding. Enderne skal påklæbes uden tilspænding (fig. H).

Skulder

Henvisning: Her skal en anden person hjælpe dig med at påklæbe produktet.

Kan bidrage som støtte til forstærkning af stabilitets- og bevægelsesfølelsen i skulderleddet.

1. Beregn den ønskede længde ved hjælp af skuldermuskulaturens forløb.
2. Forbered produktet i I-form.
3. Klæb det første produkt på skulderen med stor tilspænding ovenfra.
4. Klæb det andet produkt på skulderen med stor tilspænding fra siden (fig. I).

Ryg

Henvisning: Her skal en anden person hjælpe dig med at påklæbe produktet.

Kan påklæbes i opretstående stilling og bidrage til reduktion af holdningsbesvær. Kan påklæbes i fremadløst stilling og bidrage til afspænding af den nedre rygmuskel.

1. Forbered to lange produkter i I-form.
2. Klæb produktet på ryggen til højre og venstre langs med rygsøjlen uden tilspænding (fig. J).

Overlår

Kan virke velgørende ved spændinger, kramper, muskelforstærkninger og fibersprængninger. Kan også anvendes ved bestemte knæproblemer, da fornemmelsen for styring af knæet kan forstærkes ved korrekt påklæbning.

1. Beregn den ønskede længde ved hjælp af overlårsmuskulaturens forløb.
2. Forbered produktet i I-form.
3. Bøj benet, som skal tapes op, i vinkel.
4. Klæb produktet på overlåret langs med overlårsmusklen (fig. K).

Knæ

Kan anvendes ved hævelser i bløddelsvævet.

1. Forbered to produkter i øjenvippe-form svarende til størrelsen på dit knæ.
2. Sæt dig ned og bøj dit knæ i en bekvem vinkel.
3. Klæb produktenden (uden øjenvipper) på det første produkt ind i knæhasen.
4. Klæb hver enkelt øjenvippe vifteagtigt hen over knæet.
5. Klæb produktenden (uden øjenvipper) på det andet produkt på den udvendige side af knæet.
6. Klæb hver enkelt øjenvippe vifteagtigt hen over øjenvipperne på det første produkt (fig. L).



Udstedelsesdato (Brugsanvisning) /
Data wydania (instrukcja użytkowania): 2025

Akillesene/læg

Henvisning: Her skal en anden person hjælpe dig med at påklæbe produktet.

Kan anvendes ved inflammationer og forstrækninger i akillesensens område og i overgangen til lægmusklen.

1. Beregn den ønskede længde ved hjælp af akillesensens forløb og lægmuskulaturen.
2. Forbered et produkt i bukseform og et i I-form.
3. Tag produktet i I-form og løft hælen.
4. Klæb produktenden på hælen og sæt din hæl i gulvet.
5. Træk papiret fladt af og klæb produktet på akillesene/læg.
6. Løft hælen og klæb produktet i bukseform på det første produkt med den ene ende.
7. Træk papiret fladt af og klæb produktets "bukseben" om læggen til venstre og højre (fig. M).

Specielt tilfælde: Menstruationssmerter (dysmenoré)

Henvisning: Her skal en anden person hjælpe dig med at påklæbe produktet.

1. Find på din ryg punktet over det første sakralchakra (S1). Det befinder sig i forlængelse af rygsøjlen.
2. Forbered fire ca. 10 cm lange produkter i I-form.
3. Klæb de fire produkter krydsvist over punktet med stor tilspænding. Sørg for at påklæbe produkterne uden tilspænding (fig. N).

Specielt tilfælde: Muskelforstrækning overlår

1. Forbered to produkter i Y-form svarende til størrelsen på den legemsdel, der skal tapes op.
2. Klæb produkterne, lagt ind i hinanden, på muskelforstrækningen (fig. O).

Specielt tilfælde: Muskelforstrækning læg

1. Forbered fire korte produkter i I-form.
2. Klæb produkterne over hinanden på smertepunktet (fig. P).

Specielt tilfælde: Supraspinatus syndrom

Kan anvendes ved kvæstelser/inflammationer af supraspinatus-musklen og dens sene.

1. Beregn den ønskede længde ved hjælp af skuldermuskulaturens forløb. Afmål tre store felter fra produktbagsiden (ca. 15 cm).
2. Forbered produktet i I-form.
3. Drej den bøjede arm i den side, i hvilken skulderen skal tapes op, bag ryggen
4. Klæb produktet på skulderen med let tilspænding langs den øvre kant af skulderbladet (fig. Q).

Produkt fjernes

Træk produktet af fladt langs med huden og undgå her en vinkel til huden. Fjern derefter eventuelle limrester med desinfektionsmiddel eller vaseline. Henvisning: Jo længere du lader produktet blive på huden, jo nemmere er produktet at fjerne. Fjernelse af produktet kan på grund af ubetydelig behåring på huden være ubehagelig. Vi anbefaler derfor forud at barbere stedet, som skal tapes op. Sæt ikke artiklen på plads umiddelbart efter barbering af området.

Rengøring og pleje

- Produktet kan i tilskåret form kun anvendes en gang.
 - Tør produktet, hvis det er blevet vådt (f.eks. ved svømning, bad eller brusebad).
- Bemærk: Produktet må ikke gnides tørt, da det ellers løsner sig fra huden.

Opbevaring

- Opbevares på et køligt, tørt sted og beskyttet mod direkte sollys.
- Skal opbevares utilgængeligt for børn og husdyr.

Henvisninger til bortscaffelsen

Bortskaf venligst artiklen på miljørigtig vis, over en godkendt bortscaffelsesvirksomhed eller deres kommunale bortscaffelsesordning. Overhold derved de aktuelt gældende forskrifter.

Anmeldelsespligt

Alle i forbindelse med produktet opståede, alvorlige hændelser skal omgående anmeldes til producenten og den ansvarlige myndighed.

Service Tyskland
Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80
E-Mail: support@horizonte.de

| | |
|----------------------------|---|
| | Følg brugsanvisningen |
| | Advarsel: Overhold altid de angivne advarseloplysninger |
| | Må ikke genanvendes |
| | Opbevares tørt |
| | Beskyttes mod lysindfald |
| | Katalognummer |
| | Batchkode |
| | Brug af |
| | Produktionsdato (år): 2025 |
| | Producent |
| | Viser den autoriserede repræsentant i Schweiz på (for produkter købt i Schweiz) |
| | Importør |
| | Overensstemmelse med forordning (EU) 2017/745 om medicinsk udstyr |
| | Medicinsk udstyr |
| | Unik udstyrsidentifikationskode |
| | Temperaturbegrænsning (Anbefalet artikeltemperatur under brug) |

| | |
|----------------------------|--|
| | |
| | |

PL

Gratulujemy Państwu zakupu nowego produktu. Tym samym zdecydowali sie Panstwo na artykuł wysokiej jakości. Instrukcja użytkowania jest czescia tego produktu. Zawiera ona wazne wskazówki odnosnie bezpieczeństwa i użytkowania. Przed uzyciem tego produktu zapoznajcie sie Panstwo ze wszystkimi wskazówkami użytkowania i środkami bezpieczeń-stwa. Korzystajcie Panstwo z produktu tylko wtedy, gdy jest w idealnym stanie, jak opisano, i tylko we wskazanym zakresie. Prosimy o zachowanie opakowania razem z tym załącznikiem na czas użytkowania produktu, a przy przekazaniu produktu innym osobom przekazcie im Panstwo takze ten załącznik.

| | |
|----------------------------|--|
| | |
| | |

Wyrób medyczny

| | |
|----------------------------|--|
| | |
| | |

Wskazówka
Ten produkt medyczny przeznaczony jest do użytku przez osoby dorosłe, które mogą przeczytać ze zrozumieniem i przestrzegać niniejszej instrukcji użytkowania. Użytkownik musi mieć dostęp do powodu zastosowania, o którym mowa w rozdziale Wskazania. Artykuł nie jest przeznaczony do użytku dla osób wykluczonych ze względu na wymienione poniżej przeciwwskazania.

Zawartość przesyłki

2 x taśma kinezyologiczna (2 x: 500 x 5 cm)

1 x instrukcja użytkowania

Przewidziane zastosowanie

Ten produkt przeznaczony jest do nakładania na skórę. Gdy elastyczna napięta taśma zostanie naklejona na skórę to nie tylko przeniesie swoje napięcie na skórę, ale także wzmocni to napięcie poprzez wytworzenie dodatkowej tekstylnej warstwy. Poprawne użytkowanie elastycznej taśmy przyczynia się do stabilizacji stawów oraz do rozładowania i uśmierzenia bóli mięśni. Napięcie może działać stymulująco na skórę i jej naczynia limfatyczne, co z kolei może wspierać odprowadzanie limfy, a co za tym idzie, redukcję obrzęku.

Wskazania

Elastyczna taśma może mieć wspierające zastosowa-nie przy:

- deficytach postawy (wady postawy)
- niestabilności stawów
- napięciach mięśniowych
- bólach mięśni
- bólach menstruacyjnych

Przeciwwskazania

Nie stosować – lub tylko po konsultacji z lekarzem – przy:

- ranach otwartych
- chorobach skóry
- zakrzepicy
- leczeniu innymi metodami (np. Fango, masaże, elektroterapia)
- alergiach na materiał, z którego wykonana jest taśma, na zawarty w nim klej lub na nośnik
- chronicznych dolegliwościach w zakresie stosowania

Środki ostrożności

W przypadku poważnych urazów lub komplek-sowych schorzeń naklejenia produktu powinien dokonać lekarz lub fizjoterapeuta.

Przechowywać produkt poza zasięgiem dzieci.

Kobiety ciężarne powinny zasięgnąć porady lekarza przed naklejeniem produktu.

Nie naklejać zbyttnio naprężonej taśmy. Nie powinno dochodzić do miejscowego znacznego uciskania.

Taśmę pozostawić na skórze do maksymalnie siedmiu dni.

Leczona część ciała nie może być kompletnie zawinięta taśmą!

Nie używać przy chorobach skóry i podrażnieniach, jak np. atopowe zapalenie skóry.

Nadwrażliwość lub reakcję alergiczne objawiają się przez zaczerwienienie w połączeniu ze swędzeniem i/lub obrzękiem obklejonej skóry.

W tym wypadku należy natychmiast zdjąć taśmę. Zaczerwienienie bez swędzenia i/lub bez obrzęku może pojawić się także wskutek odklejenia taśmy i pobudzenia tym samym ukrwienia i jest normalne, o ile w przeciągu kilku minut minie.

Jeżeli w trakcie noszenia wystąpią problemy, należy natychmiast odkleić taśmę i oczyścić miejsce zimną wodą. Problemy powinny całkowicie zniknąć lub zostać zniwelowane po kilku minutach od odklejenia taśmy. Jeżeli problemy nadal występują lub gdy się nasiliły, należy skonsultować się z lekarzem.

Zastosowanie

Szczegółową informację dotyczącą rozmaitych zastosowań produktu zawiera film dostępny na www.horizonte.de/media/HKI01.

Dla prawidłowego naklejenia taśmy zalecamy pomoc drugiej osoby.

Wskazówka: końce taśmy (kotwice) powinny być zawsze naklejane bez naprężania.

Przygotowanie

Ważne! Bezpośrednio przed naklejeniem taśmy nie nakładać kremów ani tym podobnych.

- W przypadku dużego owłosienia leczonego miejsca należy to miejsce ogolić.
- Oczyścić miejsce środkiem odtłuszczającym (np. mydło lub środki do dezynfekcji skóry). Skóra musi być czysta, odtłuszczona i sucha.

Docięcie taśmy / kształty taśm kinezyologicznych

Przy wybranym kształcie taśmy należy zmierzyć jej długość na leczonej części ciała i odciąć z rolki odpowiednią długość.

Po docięciu wybranego kształtu taśmy należy zaokrąglić nożyczkami wszystkie rogi (rys. A).

| |
|---|
| Można dociąć następujące kształty taśm: |
| • kształt I (rys. B) |
| • kształt Y (rys. C) <ol style="list-style-type: none">Złożyć artykuł wzdłuż tak, aby otrzymać linię środkową. Odciąć 1/3 długości tasmy na linii środkowej. |
| • spodnie (rys. D) <ol style="list-style-type: none">Złożyć taśmę wzdłuż tak, aby otrzymać linię środkową. Odciąć 2/3 długości taśmy na linii środkowej. |
| • rzęsa (rys. E) <ol style="list-style-type: none">Obrócić taśmę tak, aby widzieć wyznaczone linie papieru. Odciąć 2/3 długości taśmy przy wyznaczo-nych liniach długości. |

Usuwanie papieru

Taśma naniesiona jest na papier, który należy usunąć. **Ważne! Nie należy dotykać powierzchni klejącej taśmy aby nie straciła ona przyczepności.**

- Wziąć do ręki dociętą taśmę.
- Ciągnąć oba końce tak, aby papier się rozerwał (rys. F).
- Usunąć papier zaczynając od strony rozdarcia (rys. G). Lekkie rozciąganie taśmy pozwala na łatwiejsze usunięcie papieru.

Kark

Wskazówka: tu z naklejaniem powinna Państwu pomóc druga osoba.

Może działać wspomagająco przy napięciach w obszarze ramion i karku.

- Ustalić pożądaną długość na podstawie przebiegu mięśni szyi.
- Przygotować taśmę w kształcie litery I.
- Położyć głowę na stronę przeciwną tak, żeby powstało napięcie w mięśniach szyi.
- Nakleić lekko napiętą taśmę na wybraną część ciała. Końce powinny być naklejone bez napinania ich (rys. H).

Ramiona

Wskazówka: tu z naklejaniem powinna Państwu pomóc druga osoba.

Może działać wspomagająco przy wzmacnianiu poczucia stabilizacji i kinestezji w stawie barkowym.

- Ustalić pożądaną długość na podstawie przebiegu mięśni ramion.
- Przygotować dwie taśmy w kształcie litery I.
- Nakleić pierwszą taśmę od góry do ramion mocno ją napinając.
- Nakleić drugą taśmę od boku do ramion mocno ją napinając (rys. I).

Plecy

Wskazówka: tu z naklejaniem powinna Państwu pomóc druga osoba.

Naklejona w pozycji wyprostowanej taśma może przyczynić się do złagodzenia wad postawy. Przy postawie skrzywionej do przodu przyczynia się do rozluźnienia dolnych mięśni pleców.

- Przygotować dwie taśmy w kształcie litery I.
- Bez napinania nakleić taśmę na plecy po lewej i prawej stronie wzdłuż kręgosłupa (rys. J).

Udo

Może działać kojąco przy napięciach, skurczach, naciągniętych i naderwanych mięśniach. Znajduje zastosowanie także przy problemach z kolanami, ponieważ przez prawidłowe naklejenie taśmy czucie prowadzenia kolana może być wzmocnione.

- Ustalić pożądaną długość na podstawie przebiegu mięśni uda.
- Przygotować taśmę w kształcie litery I.
- Zgiąć tę nogę, która ma być tejpowana.
- Nakleić taśmę wzdłuż mięśni uda na udzie (rys. K).

Kolano

Znajduje zastosowanie przy obrzękach tkanek miękkich.

- Przygotować odpowiednio do rozmiaru kolan dwie taśmy w kształcie rzęsy.
- Usiąść i lekko zgiąć kolano.
- Nakleić koniec pierwszej taśmy (bez rzęs) na dół podkolanowy.
- Każdą pojedynczą rzęsę nakleić wachlarzowato na kolano.
- Nakleić koniec drugiej taśmy (bez rzęs) na stronę zewnętrzną kolana.
- Każdą pojedynczą rzęsę nakleić wachlarzowato na rzęsy pierwszej taśmy (rys. L).

Ściągnó Achillesa/łydka

Wskazówka: tu z naklejaniem powinna Państwu pomóc druga osoba.

Znajduje zastosowanie przy zapaleniach i naciągnięciach w obszarze ścięgna Achillesa i w przejściu do mięśni łydki.

- Ustalić pożądaną długość na podstawie przebiegu ścięgna Achillesa i mięśni łydki.
- Przygotować jedną taśmę w kształcie spodni i jedną w kształcie litery I.
- Wziąć taśmę w kształcie litery I i unieść piętę.
- Nakleić koniec taśmy na piętę i postawić ją na ziemi.
- Usunąć delikatnie papier i nakleić taśmę na ścięgno Achillesa/łydkę.
- Podnieść piętę i nakleić jeden koniec taśmy w kształcie spodni na pierwszą taśmę.
- Usunąć delikatnie papier i nakleić „nogawki“ taśmy po lewej i prawej stronie łydki (rys. M).

Szczególny przypadek: bóle menstruacyjne (dysmenorrhoea)
Wskazówka: tu z naklejaniem powinna Państwu pomóc druga osoba.

- Na plecach należy znaleźć punkt nad pierwszym kręgiem krzyżowym (S1). Znajduje się on w przedłużeniu kręgosłupa.
- Przygotować cztery ok. 10 cm długości taśmy w kształcie litery I.
- Nakleić cztery mocno napięte taśmy na krzyż na punkt. Uważać na to, by końce taśmy naklejać bez ich napinania (rys. N).

Szczególny przypadek: naciągnięcie mięśnia uda

- Przygotować dwie taśmy w kształcie litery Y odpowiednio do wielkości tejpowanej części ciała.
- Naklejać taśmy naprzemiennie na naciągnięty mięsień (rys. O).

Szczególny przypadek: naciągnięcie mięśnia łydki

- Przygotować cztery krótkie taśmy w kształcie litery I.
- Naklejać taśmy jedna na drugą w bolącym miejscu (rys. P).

Szczególny przypadek: syndrom mięśnia nadgrzebieniowego (supraspinatus)

Znajduje zastosowanie przy urazach/zapaleniach mięśnia nadgrzebieniowego i jego ścięgna.

- Ustalić pożądana długość na podstawie przebiegu mięśni ramion. Odmierzyć trzy duże pola na odwrotnej stronie taśmy (ok. 15 cm).
- Przygotować taśmę w kształcie litery I.
- Obrócić lekko rękę na stronę, na której ramie ma być tejpowane, za plecy.
- Nakleić lekko napiętą taśmę na ramię wzdłuż górnej krawędzi łopatki (rys. Q).

Usuwanie taśmy

Delikatnie oderwać taśmę wzdłuż skóry, a nie pod kątem prostym do niej. Usunąć ewentualne resztki kleju za pomocą środka dezynfekującego lub wazeliny.

Wskazówka: Im dłużej taśma pozostaje na skórze, tym łatwiej ją usunąć. Usuwanie taśmy może być nieprzyjemne ze względu na drobne owłosienie skóry. Zalecamy ogolić najpierw miejsce, które będzie obklejane. Nie naklejać od razu po goleniu.

Czyszczenie i pielęgnacja

- Taśma w dociętym kształcie przeznaczona jest do jednorazowego użytku.
- Należy osuszyć taśmę, jeżeli została zmoczona (np. podczas pływania, kąpieli, mycia pod prysznicem).
- Uwaga: Nie wycierać taśmy do sucha, ponieważ może łatwo odejść od skóry.

Przechowywanie

- Przechowywać w chłodnym i suchym miejscu oraz chronić przed promieniami słonecznymi.
- Przechowywać poza zasięgiem dzieci i zwierząt domowych.

Wskazówki odnośnie utylizacji

Zutylizuj produkt w sposób przyjazny dla środowiska i za pośrednictwem upoważnionych zakładów gospodarki odpadami lub zakładu komunalnego. Należy przestrzegać aktualnie obowiązujących przepisów.

Obowiązek zgłoszenia

Wszystkie związane z tym produktem poważne incydenty należy niezwłocznie zgłaszać producento-wi oraz właściwym organom.

Service Niemcy
Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80
E-Mail: support@horizonte.de

| | |
|----------------------------|---|
| | Przestrzegać instrukcji użytkowania |
| | Uwaga: bezwzględnie przestrzegać podanych ostrzeżeń |
| | Nie wykorzystywać ponownie |
| | Przechowywać w suchym miejscu |
| | Chronić przed promieniami słonecznymi |
| | Numer katalogu |
| | Numer serii |
| | Zdatny do użycia do |
| | Data produkcji (rok): 2025 |
| | Producent |
| | Wskazuje autoryzowanego przedstawiciela w Szwajcarii na stronie |
| | (dla produktów zakupionych w Szwajcarii). |
| | Importer |

CE
Odpowiada rozporządzenie (UE) 2017/745 w sprawie wyrobów medycznych

| | |
|----------------------------|---|
| | Wyrób medyczny |
| | Niepowtarzalny kod identyfikacyjny wyrobu |
| | Akumulacja ciepła (zalecana temperatura produktu podczas użytkowania) |

| | |
|----------------------------|--|
| | |
| | |

1 | 7

| | | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | | | | |
| GB | IE | NI | MT | |
| KINESIOLOGY TAPE | | | | |
| | | | | |
| DE | AT | BE | CH | |
| KINESIOLOGIE-TAPES | | | | |

| | | | | |
|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | | | | |
| 2 7 | | | | |
| FR | BE | CH | | |
| BANDES DE KINÉSIOLOGIE | | | | |
| | | | | |
| NL | BE | | | |
| KINESIOLOGIE-TAPES | | | | |

| | | | | |
|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | | | | |
| 3 7 | | | | |
| IT | CH | MT | | |
| NASTRO KINESIOLOGIC | | | | |
| | | | | |
| ES | | | | |
| CINTAS QUINESIOLÓGICAS | | | | |

| | | | | |
|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | | | | |
| 5 7 | | | | |
| HU | | | | |
| KINEZIOLÓGIAI TAPASZOK | | | | |
| | | | | |
| SI | | | | |
| KINEZIOLOŠKI TRAKOVI | | | | |

| | | | | |
|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | | | | |
| 6 7 | | | | |
| CZ | | | | |
| KINEZIOLOGICKÉ PÁSKY | | | | |
| | | | | |
| SK | | | | |
| KINEZIOLOGICKÉ PÁSKY | | | | |

| | | | | |
|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | | | | |
| 7 7 | | | | |
| RO | | | | |
| BENZI KINESIOLOGICE | | | | |
| | | | | |
| BG | | | | |
| КИНЕЗИОЛОГИЧНИ ЛЕНТИ | | | | |



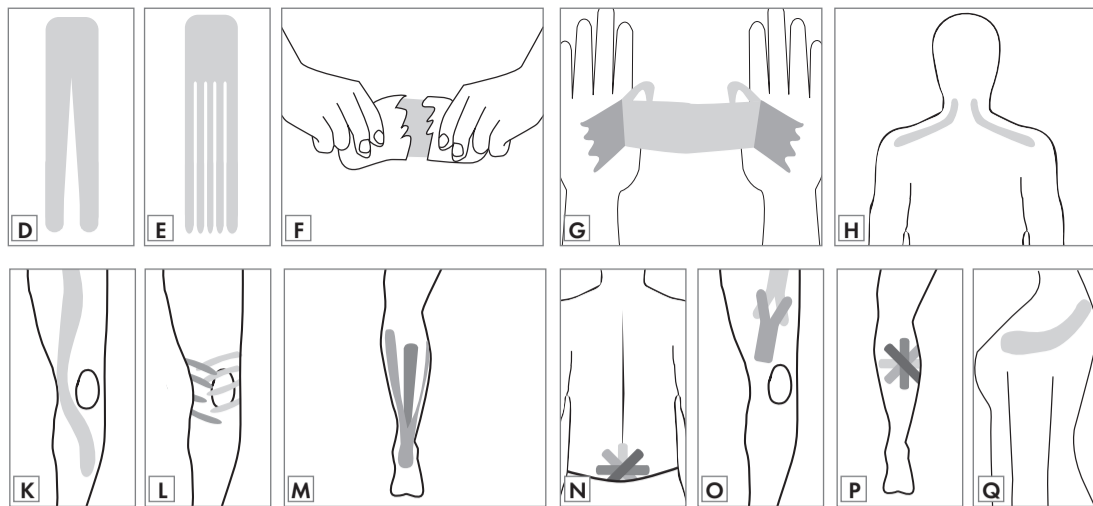
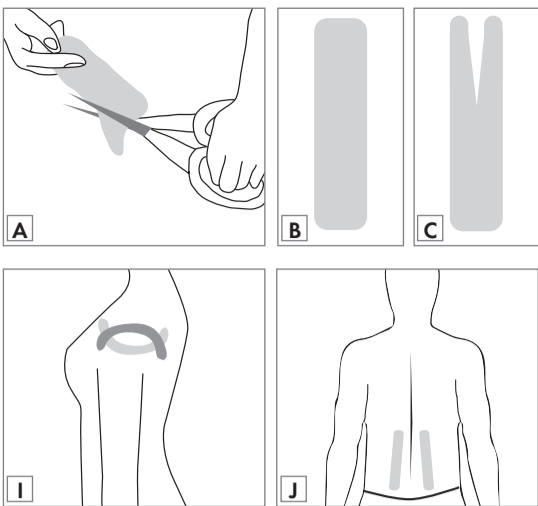
**KINESIOLOGIE-TAPES
KINESIOLOGY TAPE
BANDES DE KINÉSIOLOGIE**

KINEZIOLÓGIAI TAPASZOK

Használati utasítás

KINEZIOLÓŠKI TRAKOVI

Navodila za uporabo



HORIZONTE TEXTIL GMBH
Obenhauptstr. 5 (Haus 2)
22335 Hamburg, GERMANY
support@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80

CH REP Jan Möstel
Robert-Seidel-Hof 70
8048 Zürich, SWITZERLAND

Lidl Schweiz DL AG
Dunantstraße 15
8570 Weinfelden, SWITZERLAND



HU
A www.lidl-service.com oldalon letöltheti ezt és további kézikönyveket, termékvideókat valamint telepíthető programokat. Ez a QR kód közvetlenül a Lidl-Service oldalra (www.lidl-service.com) vezet, ahol a 478580_2507 cikkszám (IAN) megadásával megnyithatja a Használati utasítását.

SI
Na www.lidl-service.com najdete te in številne druge priročnike, videoposnetke o izdelkih in programske opreme za namestitve. Ta koda QR vas pripelje neposredno na stran servisa Lidl (www.lidl-service.com), kjer lahko z vnosom številke artikla (IAN) 478580_2507 odprete navodila za uporabo.

IAN 478580_2507



IAN 478580_2507

HU
Szívből gratulálunk új termékének megvásárlásához. Ön egy magas minőségű cikk mellett döntött. A kezelési útmutató része a terméknek. Fontos útmutatást tartalmaz a termék használatához és biztonságához. A termék használat előtt ismerje meg annak kezelési és biztonsági előírásait. Csak kifogástalan állapotú terméket használjon, a leírásnak megfelelően, a megadott alkalmazási területen. Őrizze meg a termék csomagolását és ezt a mellékletet a teljes használati idejére, és ha tovább adja, ezeket is adja át az új tulajdonosnak.

Orvostechnikai eszköz

Csak magán használatra.

Figyelmeztetés:

Az orvostechnikai eszközt olyan felnőtt személyek számára fejlesztették ki, akik ezt a használati utasítást képesek elolvasni, megérteni, és önállóan követni. A felhasználó a terméket a javallatoknál ismertetett okból használhatja fel. A terméket nem használhatják azok a személyek, akiknek tilos a terméket használni az alábbiakban ellenjavallatok alapján.

A csomag tartalma

2 db Kineziológiai tapasz (2 db: 500 x 5 cm)
1 db Használati utasítás

Rendeltetés

A termék a bőrre történő felhelyezésre szolgál. Ha a rugalmas szalagot megfeszítve ragasztják fel a bőrre, nem csak átadja feszítő erejét a bőrnek, hanem erősíti is azt, kiegészítő textilréteget képezve. Helyes alkalmazás esetén a rugalmas szalag hozzájárulhat az ízületek stabilizálásához, valamint az izomfájdalmak és -feszültségek csökkenéséhez. A bőrre ható feszítő erő serkentően hathat a nyirokrendszerre, ami elősegítheti a szövetközi víz lefolyását és ezzel a duzzanatok csökkenését.

Indikációk

A rugalmas szalag alkalmazása segítheti az alábbiak kezelését:

- poszturális deficit (tartáshibák)
- ízületi instabilitás
- izom merevség
- izomfájdalmak
- menstruációs fájdalmak.

Ellenjavallatok

⚠ Ne használja – vagy csak az orvosával történt egyeztetés után, az alábbi esetekben:

- nyílt sérülések
- bőrbetegségek
- trombózis
- más módszerrel történő kezelés pl. fango, masszázis terápia, ingeráram kezelés)
- allergia a termék anyagára, ragasztójára vagy hordozójára
- az alkalmazás területének krónikus panaszai.

Biztonsági előírások

- ⚠ Akut sérülések vagy komplex kórképek esetén a termék felragasztását bízva orvosra vagy fizioterápiás szakemberre.
- ⚠ A terméket gyermekek által el nem érhető helyen tárolja.
- ⚠ Várandós nők a termék felragasztása előtt kérjék ki orvosuk tanácsát.
- ⚠ A terméket ne ragassza fel túlzottan megfeszítve. Nem okozhat túl erős korlátozottságot.
- ⚠ A terméket legfeljebb egy hétig hagyja a bőrén.
- ⚠ A kezelendő testrészt nem szabad a szalaggal teljesen körbecsavarni!
- ⚠ Ne használja a bőr betegségei és érzékenysége, pl. neurodermítisz, esetén.
- ⚠ A túlérzékenység vagy allergiás reakció bőrpír és viszketés és/vagy a leragasztott bér duzzanata formájában jelentkeznek. Ilyen esetben azonnal távolítsa el a terméket. Bőrpír viszketés nélkül és/vagy duzzanat a szalag lehúzása következtében is jelentkezhet, aminek oka a bőr véráramlásának serkentése, ez normális, amennyiben néhány percen belül elhalványodik.
- ⚠ Ha a viselése közben problémák lépnek fel, haladéktalanul távolítsa el a terméket és hideg vízzel tisztítsa meg a helyét. A szalag eltávolítása után a problémáknak néhány percen belül enyhülniük kell, vagy meg is szűnhetnek. Ha a problémák fennmaradnak vagy rosszabbodnak, forduljon orvoshoz.

Használat

A különféle alkalmazások áttekinthető bemutatását, termékvideó formájában a www.horizonte.de/media/HKI01 találja. Javasoljuk, hogy a termék helyes felhelyezését másik személy végezze.

Figyelmeztetés: A termék végeit (horgonyok) mindig feszültség nélkül kell felragasztani.

Előkészítés

Fontos! A szalag felhelyezése előtt közvetlenül ne használjon krémet vagy hasonlót.

1. Az erősen szőrös testfelületet borotválja le.
2. A testfelületet zsíroló szerrrel tisztítsa meg (pl. szappan vagy bőrfertőtlenítő szer). A bőr legyen tiszta, zsírtmentes és száraz.

A szalag levágása / kineziológiai szalag kialakítása

A kezelendő testfelületen mérje meg a kívánt formájú szalag hosszát, majd a tekeréscsőrrel vágjon le a hosszának megfelelő darabot. A kívánt formájú szalag kivágása után minden sarkát ollóval kerekítse le (A. ábra).

Az alábbi formájú szalagok vágthatók ki:

- **I-alak (B. ábra)**
- **Y-alak (C. ábra)**
 1. A terméket hosszában hajtsa félbe, hogy megkapja a középvonalát.
 2. A szalag hosszának egyharmadát vágja be a középvonal mentén.
- **Nadrág (D. ábra)**
 1. A terméket hosszában hajtsa félbe, hogy megkapja a középvonalát.
 2. A szalag hosszának kétharmadát vágja be a középvonal mentén.
- **Szempilla (E. ábra)**
 1. Úgy fordítsa a terméket, hogy a papírra előrajzolt vonalakat lássa.
 2. A szalag hosszának kétharmadán vágja be az előrajzolt hosszanti vonalak mentén.

A papír leválasztása

A terméket papírra ragasztottuk, amit el kell távolítani. **Fontos! Ne érintse meg a termék ragasztós felületét, mert veszít tapadóképeségéből.**

1. Vegye kézbe a méretre vágott terméket.
2. Addig húzza a két végét, amíg a papír elszakad (F. ábra).
3. A szakadt vége felől húzza le a papírt (G. ábra). A szalag enyhe megcsavarása egyszerűbbé teszi a papír leválasztását.

Nyak

Figyelmeztetés: A termék felragasztásában másik személynek kell segítenie. Segíthet a váll- és nyaktáji izommerevség esetén.

1. A megfelelő hosszát a nyaki izmok lefutásának megfelelően helyezze el.
2. A terméket I-alakban készítse elő.
3. Hajtsa fejt az ellenkező irányba, hogy a nyaki izmok megfeszüljenek.
4. A terméket enyhén megfeszítve ragassza fel a testfelületre. A végeit megfeszítés nélkül ragassza fel (H. ábra).

Váll

Figyelmeztetés: A termék felragasztásában másik személynek kell segítenie. Segítheti a vállizület stabilitásának és mozgásérzetének erősítését.

1. A megfelelő hosszát a vállizmok lefutásának megfelelően helyezze el.
2. A két terméket I-alakban készítse elő.
3. Az első terméket erősen megfeszítve ragassza fentről a vállra.
4. A második terméket erősen megfeszítve oldalról ragassza a vállra (I. ábra).

Hát

Figyelmeztetés: A termék felragasztásában másik személynek kell segítenie. A tartáshibák enyhítésére felegyenesedett helyzetben ragasztható fel. Az előre hajtott helyzetben felragasztott termék segíthet a hát alsó izmainak kilátásában.

1. A két hosszú terméket I-alakban készítse elő.
2. A gerinc bal és jobb oldalára, megfeszítés nélkül ragassza fel a terméket (J. ábra).

Felsőcomb

Jóleső segítséget nyújthat az izmok húzóadásainál, görcseinél és az izomrostok szakadásánál. Bizonyos térdproblémáknál is alkalmazható, mivel a helyes felragasztás után erősíti a térd megfelelő vezetésének érzését.

1. A megfelelő hosszát a felsőcomb izmai lefutásának megfelelően helyezze el.
2. A terméket I-alakban készítse elő.
3. Hajtsa be a beragasztandó lábat.
4. Ragassza fel a terméket a felsőcombra a felsőcomb izmai lefutásának megfelelően (K. ábra).

Térd

A lágy részek duzzanatainál jöhet szóba az alkalmazása.

1. A két terméket szempilla alakban készítse elő, térdének megfelelő méretben.
2. Üljön le, és kényelmesen hajlítsa be a térdét.
3. Az első szalag végét (a szempillák nélkül) ragassza a térdhajlatba.
4. Az egyes szempillákat legyezőszerűen ragassza a térdére.
5. A második szalag végét (a szempillák nélkül) ragassza a térd külső oldalára.
6. Az egyes szempillákat legyezőszerűen ragassza az első szalag szempillái fölé (L. ábra).



A kiadás dátuma (használati utasítás) / Datum izdaje (navodila za uporabo): 2025

Achilles-ín / vádli

Figyelmeztetés: A termék felragasztásában másik személynek kell segítenie. Alkalmazható az Achilles-ín és a vádli izomzat átmeneti területének gyulladásaival és húzóadásainál.

1. A megfelelő hosszát az Achilles-ín és a vádli izmok lefutásának megfelelően határozza meg.
2. Az egyik terméket nadrág alakban készítse elő, a másikat I-alakban.
3. Fogja meg az I-alakban előkészített terméket és emelje meg a sarkát.
4. A termék egyik végét ragassza a sarkára, majd helyezze sarkát a padlóra.
5. Laposan húzza le a papírt és ragassza a terméket az Achilles- inára/vádlíjára.
6. Emelje meg a sarkát és a nadrág alakban előkészített termék egyik végét ragassza az első térkére.
7. Laposan húzza le a papírt és ragassza a nadrág szarait a vádlija bal és jobb oldalára (M. ábra).

Speciális eset: menstruációs fájdalom (diszmenorrea)

Figyelmeztetés: A termék felragasztásában másik személynek kell segítenie.

1. Keresse meg az első medence fölötti pontot a hátán (S1). A gerincoszlop folytatásában találja.
2. A négy, kb. 10 cm hosszú terméket I-alakban készítse elő.
3. A négy terméket erősen megfeszítve keresztben ragassza a pont fölé. Ügyeljen arra, hogy a termékek megfelelő méretben.
4. Ragassza fel az egymásba helyezett termékeket az izomhúzóadás fölé (N. ábra).

Speciális eset: Felsőcomb izomhúzóása

Figyelmeztetés: A termék felragasztásában másik személynek kell segítenie.

1. A két terméket Y-alakban készítse elő, testrésznek megfelelő méretben.
2. Ragassza fel az egymásba helyezett termékeket az izomhúzóadás fölé (O. ábra).

Speciális eset: Vádli izomhúzóása

Figyelmeztetés: A termék felragasztásában másik személynek kell segítenie.

1. A négy rövid terméket I-alakban készítse elő.
2. Ragassza egymás fölé a termékeket az izomhúzóadás fölé (P. ábra).

Speciális eset: Supraspinatus szindróma

Alkalmazható a supraspinatus izomzat és inak sérülésénél/gyulladásánál.

1. A megfelelő hosszát a vállizmok lefutásának megfelelően helyezze el. Mérjen le a termék hátoldalán három nagy osztásnyit (kb. 15 cm).
2. A terméket I-alakban készítse elő.
3. Fordítsa a leragasztandó oldali behajlított kart a háta mögé.
4. Enyhén megfeszítve ragassza fel a terméket a vállra, a válllap felső éle fölé (Q. ábra).

A termék eltávolítása

Laposan, a bőr mentén húzza le a terméket, kerülje el a bőrre merőleges húzást. A ragasztó esetleges maradványait fertőtlenítőszerrel vagy vazelinrel távolítsa el. Figyelmeztetés: Minél tovább hagyta a terméket a bőrön, annál könnyebb eltávolítani. A termék eltávolítása a kissé szőrös bőrfelületről kellemetlen lehet. Javasoljuk, hogy a leragasztandó felületet előzetesen borotválja le. Ne közvetlenül a borotválás után ragassza fel.



KINESIOLOGIE-TAPES KINESIOLOGY TAPE BANDES DE KINÉSIOLOGIE

CZ

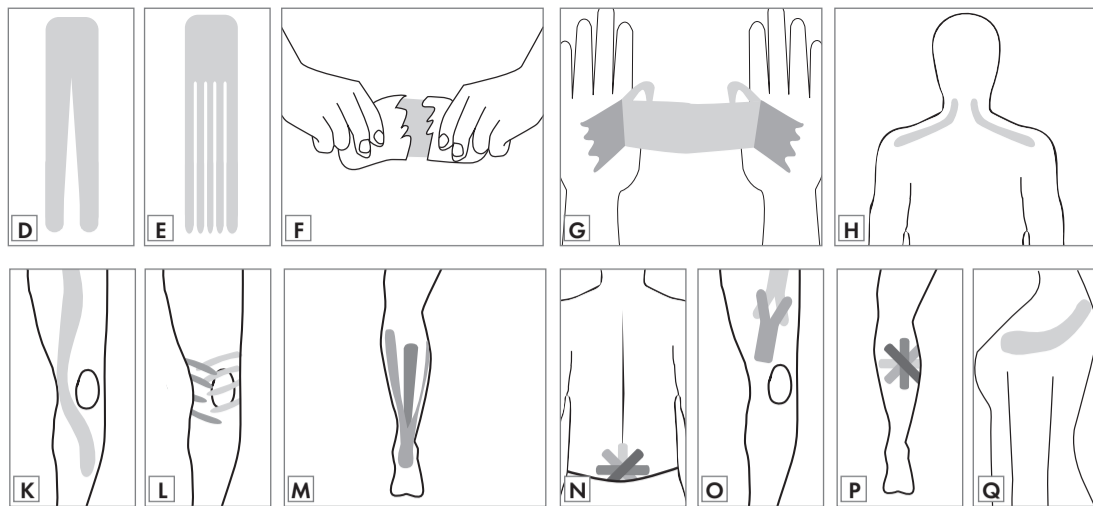
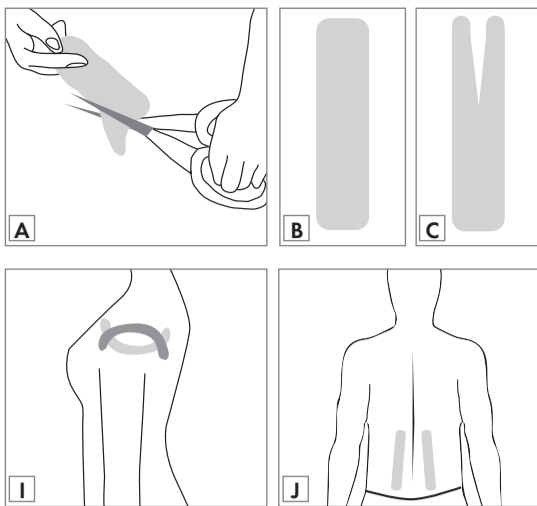
KINEZILOGICKÉ PÁSKY

Návod k použití

SK

KINEZILOGICKÉ PÁSKY

Návod na použitie



HORIZONTE TEXTIL GMBH

Obenauptstr. 5 (Haus 2)
22335 Hamburg, GERMANY
support@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80



Jan Möstel
Robert-Seidel-Hof 70
8048 Zürich, SWITZERLAND



Lidl Schweiz DL AG
Dunantstraße 15
8570 Weinfelden, SWITZERLAND



CZ

Na www.lidl-service.com si můžete stáhnout tyto a mnoho dalších příruček, produktových videí a instalačního softwaru. Pomocí tohoto QR kódu se dostanete přímo na stranu servisu Lidl (www.lidl-service.com) a po zadání číslem článku (IAN) 478580_2507 otevřít návod k použití.

SK

Na stránce www.lidl-service.com si můžete stiahnuť túto aj mnohé ďalšie príručky, videá o produktoch a inštaláčnej softvéri. Pomocou tohto QR kódu sa dostanete priamo na stránku Lidl servis (www.lidl-service.com) a keď zadáte číslo výrobku (IAN) 478580_2507 môžete si otvoriť návod na používanie.

IAN 478580_2507



IAN 478580_2507

CZ

Gratulujeme vám k zakoupení nového produktu. Rozhodli jste se pro velmi kvalitní produktu. Součástí tohoto produktu je i návod k použití. Obsahuje důležité pokyny pro vaši bezpečnost a použití produktu. Před použitím produktu se seznamte se všemi pokyny k používání a bezpečnostními pokyny. Produkt používejte jen v bezchybném stavu, jak se písemně doporučuje, a na příslušné oblasti použití. Po dobu používání si uschovejte obal produktu včetně této přílohy a při předání produktu jiným osobám ji odevzdejte spolu s výrobkem.

Zdravotnickým prostředkem

Pouze k používání v domácnostech.

Upozornění

Zdravotnický produkt je určen pro dospělé, kteří si tento návod k obsluze přečtou, rozumí mu a mohou ho samostatně dodržovat.

Uživatel musí mít důvod k použití uvedený v části Indikace. Pro skupiny osob, u kterých je aplikace vyloučena kvůli níže kontraindikacím, není produkt určen.

Obsah balení

2 x kineziologická páska (2 x: 500 x 5 cm)
1 x návod k použití

Určeným účelem

Tento výrobek je určen k připevnění na kůži. Po nalepení napnuté elastické tejpovací pásky se na kůži nejenom přenáší její tahová síla, ale páska zároveň zpevňuje kůži prostřednictvím vytvoření další textilní vrstvy. Při správné aplikaci může elastická tejpovací páska přispět ke stabilizaci kloubů, jakož i k uklidnění a zmírnění bolestí svalů. Tahová síla může mít na kůži a její lymfatické cévy stimulační účinek, podporující odtékání tkáňové vody a zmírnění s tím spojeného otoku.

Indikace

- Elastickou tejpovací pásku lze použít při:
- posturálních deficitech (špatné držení těla),
 - nestabilitě kloubů,
 - svalovém napětí,
 - bolestech svalů,
 - menstruačních bolestech.

Kontraindikace

⚠ Nepoužívejte nebo používejte pouze po poradě s lékařem v případě:

- otevřených zranění,
- kožních onemocnění,
- trombóz,
- ošetření jinými metodami (např. fango, masážní terapie, ošetření stimulačním proudem),
- alergií na materiály výrobku, lepidlo nebo nosič,
- chronických zdravotních obtíží v oblasti aplikace.

Bezpečnostní pokyny

- ⚠ V případě akutního poranění nebo komplexních onemocnění by tejpovací pásku měl nalepit lékař nebo fyzioterapeut.
- ⚠ Výrobek je nutno uchovávat mimo dosah dětí.
- ⚠ Těhotné osoby by se měly před nalepením pásky poradit s lékařem.
- ⚠ Nepřilepujte pásku při nadměrném napětí.
- ⚠ Páska by neměla být příliš napnutá.
- ⚠ Pásku na kůži nechejte maximálně sedm dní.
- ⚠ Ošetřovaná část těla nesmí být celá omotána páskou!
- ⚠ Nepoužívejte při onemocněních kůže a podrážděních, jako je například neurodermitida.
- ⚠ Přecitlivělost či alergické reakce se vyznačují zčervenáním ve spojení se svěděním a/nebo otoky přelepené kůže. V takovém případě pásku okamžitě sundejte.
- ⚠ V důsledku stimulace průtoku krve kůži se může objevit zčervenání bez svědění a/nebo otoků, což je normální, pokud do několika minut zmizí.
- ⚠ Vyskytnou-li se v průběhu nošení problémy, okamžitě pásku sundejte a místo očistěte studenou vodou. Tyto problémy by se měly do několika minut po odstranění tejpovací pásky zmírnit, nebo by měly zcela zmizet. Pokud budou přetrvávat nebo se zhorší, obraťte se na lékaře.

Použití

Praktické ukázky různých aplikací naleznete na produktovém videu na www.horizonte.de/media/HK101.

Pro správné připevnění pásky doporučujeme asistenci druhé osoby.

Upozornění: Konce pásky (kotvičky) je třeba vždy přilepovat bez napínání.

Příprava

Důležité! Přímo před aplikací tejpovací pásky nenanášejte na kůži krémy apod.

1. Ošetřovanou část těla v případě silného ochlupení oholte.
2. Očistěte část těla odmašťovacím přípravkem (např. mýdlem nebo dezinfekčním přípravkem na pokožku). Pokožka musí být čistá, suchá a bez mastnot.

Zastřížení tejpovací pásky / tvary kineziologické tejpovací pásky

Odměřte délku pro požadovaný tvar tejpovací pásky na ošetřované části těla a z role odstříhnete požadovanou délku. Po zastřížení požadovaného tvaru tejpovací pásky nůžkami zaoblete všechny okraje (obr. A).

Lze nastříhat tyto tvary tejpovací pásky:

- **I-tvar (obr. B)**
- **Y-tvar (obr. C)**
 1. Přeložte pásku podél středové čáry.
 2. Nastříhnete do jedné třetiny délky pásky podél středové čáry.
- **Kalhoty (obr. D)**
 1. Přeložte pásku podél středové čáry.
 2. Nastříhnete do dvou třetin délky pásky podél středové čáry.
- **Řasa (obr. E)**
 1. Pásku otočte tak, abyste viděli předem vyznačené linie papíru.
 2. Nastříhnete do dvou třetin délky pásky na předem vyznačených podélných liniích.

Stržení papíru

Páska je připevněna k papíru, který je třeba strhnout.

Důležité! Nedotýkejte se lepivého povrchu pásky, jinak by páska mohla ztratit přilnavost.

1. Uchopte odstříženou pásku do ruky.
2. Zatáhněte za oba konce, dokud se papír neroztrhne (obr. F).
3. Strhněte papír od místa roztržení (obr. G). Papír se strhává snadněji po mírném natažení tejpovací pásky.

Šije

Upozornění: Při nalepování pásky by vám měla pomoci druhá osoba.

Může pomoci při napětí v oblasti šije a ramen.

1. Zjistěte požadovanou délku podle průběhu šíjového svalstva.
2. Připravte si pásku ve tvaru I.
3. Nakloňte hlavu na opačnou stranu, aby vzniklo napětí v šíjovém svalstvu.
4. Nalepte pásku pod lehkým napnutím na část těla. Konce by měly být přilepovány bez napnutí (obr. H).

Ramena

Upozornění: Při nalepování pásky by vám měla pomoci druhá osoba.

Může přispět k lepší stabilitě a pohybu v ramenním kloubu.

1. Zjistěte požadovanou délku podle průběhu ramenních svalů.
2. Připravte si dvě pásky ve tvaru I.
3. Nalepte první pásku pod větším napnutím shora na rameno.
4. Nalepte druhou pásku pod větším napnutím ze strany na rameno (obr. I).

Záda

Upozornění: Při nalepování pásky by vám měla pomoci druhá osoba.

Při nalepení ve vzpřímené poloze může zmírnit vadné držení těla. Při nalepení v poloze ohnuté dopředu může přispět k uvolnění zádoových svalů v dolní části.

1. Připravte si dvě dlouhé pásky ve tvaru I.
2. Nalepte pásky bez napnutí na záda podél páteře zleva a zprava (obr. J).

Stehno

Může zmírnit napětí, křeče a bolest v případě natažených a natržených svalů. Lze ji použít také v případě některých problémů s koleny, neboť pomocí správného nalepení pásky lze zesílit vnímání vedení kolena.

1. Zjistěte požadovanou délku podle průběhu stehenních svalů.
2. Připravte si pásku ve tvaru I.
3. Pokrčte nohu, která má být tejpována.
4. Nalepte pásku podél stehenního svalu na stehno (obr. K).

Koleno

Lze ji použít u otoků měkkých tkání.

1. Připravte si dvě pásky ve tvaru řasy podle velikosti vašeho kolene.
2. Pohodlně se posadte a pokrčte koleno.
3. Nalepte konce první pásky (bez řas) do podkolenní oblasti.
4. Nalepte každou řasu vějířovitě přes koleno.
5. Nalepte konce druhé pásky (bez řas) na vnější stranu kolene.
6. Nalepte každou řasu vějířovitě přes řasy první pásky (obr. L).



Datum vydání (návod k použití) /
Dátum vydania (návod na použitie) : 2025

Achillova šlacha / lýtko

Upozornění: Při nalepování pásky by vám měla pomoci druhá osoba.

Lze použít při zánětech a podvrtnutích v oblasti Achillovy šlachy a přechodu na lýtkový sval.

1. Zjistěte požadovanou délku podle průběhu Achillovy paty a lýtkových svalů.
2. Připravte si jednu pásku ve tvaru kalhot a jednu ve tvaru I.
3. Uchopte pásku ve tvaru I a zvedněte patu.
4. Nalepte konec pásky na patu a postavte patu na zem.
5. Strhněte opatrně papír a pásku nalepte na Achillovu šlachu / lýtko.
6. Zvedněte patu a nalepte pásku ve tvaru kalhot jedním koncem na první pásku.
7. Stáhněte opatrně papír a nalepte „nohavici“ z pásky zleva a zprava kolem lýtko (obr. M).

Speciální případ: menstruační bolesti (dysmenorea)

Upozornění: Při nalepování pásky by vám měla pomoci druhá osoba.

1. Najděte na zádech bod nad prvním křížovým obratlem (S1). Nachází se v prodloužení páteře.
2. Připravte si čtyři, asi 10 cm dlouhé pásky ve tvaru I.
3. Nalepte čtyři pásky pod větším napnutím do kříže přes bod. Dávejte pozor, aby byly konce pásky přilepeny bez napnutí (obr. N).

Speciální případ: natažení stehenního svalu

1. Připravte si dvě pásky ve tvaru Y podle velikosti tejpované části těla.
2. Nalepte poskládanou pásku přes natažený sval (obr. O).

Speciální případ: natažení lýtkového svalu

1. Připravte si čtyři krátké pásky ve tvaru I.
2. Přelepte pásky přes sebe na bolavé místo (obr. P).

Speciální případ: syndrom bolestivého ramene

Lze použít při poraněních/zánětech nadhřebenového svalu a šlach.

1. Zjistěte požadovanou délku podle průběhu ramenních svalů. Odměřte tři velká pole ze zadní strany pásky (cca 15 cm).
2. Připravte si pásku ve tvaru I.
3. Stočte ohnuté rameno na straně, která má být tejpována, za záda.
4. Nalepte pásku pod lehkým napnutím pásky na rameno, podél horního okraje lopatky (obr. Q).

Odlepení pásky

Stáhněte pásku z kůže naplocho a nikoliv pod úhlem. Případné zbytky lepidla odstraňte dezinfekčním přípravkem nebo vazelinou. Upozornění: Čím delší pásku na kůži necháte, tím snadněji se bude odstraňovat. Odstraňování pásky může být nepříjemné vzhledem k mírnému ochlupení kůže. Proto doporučujeme polepovanému místu předtím oholit. Nalepte bezprostředně po oholení.

Čištění a péče

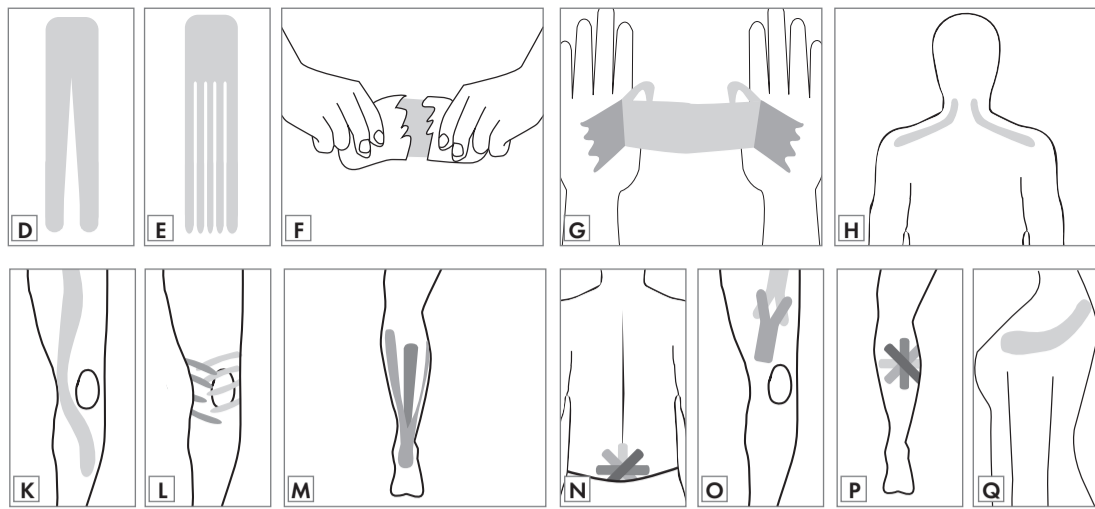
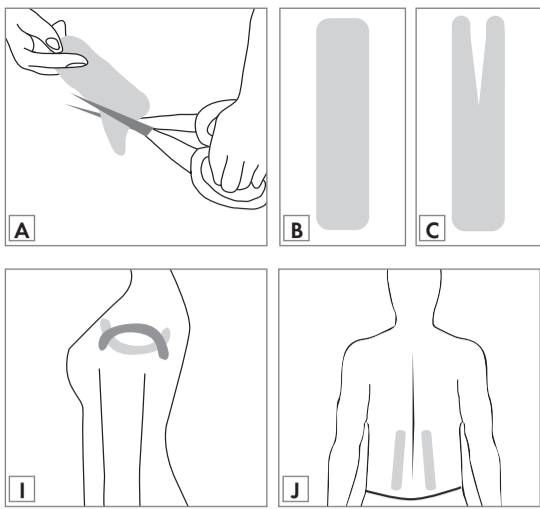
- Pásku v nastříhaném tvaru lze použít pouze jednou.
 - Vysušte pásku, je-li mokrá (např. po plavání, koupání nebo sprchování).
- Pozor: Nedějte pásku na sucho, jinak by se mohla odlepit od kůže.



**KINESIOLOGIE-TAPES
KINESIOLOGY TAPE
BANDES DE KINÉSIOLOGIE**

RO BENZI KINESIOLOGICE
Instrucțiuni de utilizare

BG КИНЕЗИОЛОГИЧНИ ЛЕНТИ
Инструкция за употреба



HORIZONTE TEXTIL GMBH
Obenhauptstr. 5 (Haus 2)
22335 Hamburg, GERMANY
support@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80

CH REP Jan Möstel
Robert-Seidel-Hof 70
8048 Zürich, SWITZERLAND

Lidl Schweiz DL AG
Dunantstraße 15
8570 Weinfelden, SWITZERLAND



RO Pe site-ul web www.lidl-service.com puteți descărca aceste manuale și multe alte manuale, videoclipuri despre produse și software de instalare. Prin intermediul acestui cod QR ajungeți direct pe site-ul web Lidl-Service (www.lidl-service.com) și prin introducerea numărului articolului (IAN) 478580_2507 puteți deschide instrucțiunile de utilizare.

BG На www.lidl-service.com можете да изтеглите това и много други ръководства, продуктови видеа и софтуер за инсталиране. С този QR код попадате директно на сервизната страница на Lidl (www.lidl-service.com) и чрез въвеждане на номера на артикула (IAN) 478580_2507 можете да отворите Вашата инструкция за употреба.

IAN 478580_2507



IAN 478580_2507

RO Felicitări pentru achiziționarea noului dvs. produs. Astfel v-ați decis pentru un articol de calitate superioară. Înainte de utilizarea produsului trebuie să vă familiarizați cu instrucțiunile de operare și siguranță. Manualul de utilizare este o parte integrantă a acestui produs. Acesta conține indicații importante privind siguranța, utilizarea și eliminarea. Utilizați produsul numai în stare perfectă, cum se descrie și pentru domeniile de utilizare menționate. Vă rugăm să păstrați ambalajul inclusiv această anexă pe durata de utilizare a articolului dumneavoastră și înmânați-le în cazul predării produsului către un terț.

Dispozitiv medical

Numai pentru uz privat.

Indicație

Produsul medical este prevăzut pentru persoane adulte care pot citi, înțelege și urma aceste instrucțiuni de utilizare. Un motiv pentru utilizare, așa cum este numit în Indicații, trebuie să fie prezent la utilizator. Articolul nu este prevăzut pentru categoriile de persoane care sunt excluse de la utilizare în contraindicațiile menționate mai jos.

Conținutul livrării

2 x Bandă kinesiologică (2 x: 500 x 5 cm)
1 x Instrucțiuni de utilizare

Scop propus

Acest articol este destinat pentru aplicarea pe piele. Atunci când banda elastică este lipită tensionată pe piele, nu numai că transmite forța sa de strângere asupra pielii, dar o și amplifică prin faptul că formează un strat textil suplimentar. În cazul unei utilizări corecte, banda elastică poate contribui la stabilizarea articulațiilor, precum și la relaxarea și ameliorarea durerilor musculare. Forța de strângere poate acționa stimulativ asupra pielii și asupra vaselor ei limfatice, ceea ce poate sprijini eficient fluxul de lichid intercelular și prin aceasta o reducere treptată a umflăturii.

Indicațiile

Banda elastică poate găsi utilizare de sprijinire în caz de:

- deficiențe posturale (posturi proaste)
- instabilități ale articulațiilor
- tensiuni musculare
- dureri musculare
- dureri menstruale

Contraindicațiile

! Să nu se utilizeze – sau să se utilizeze numai după consultarea cu medicul dumneavoastră – în caz de:

- leziuni deschise
- boli de piele
- tromboze
- tratamente prin alte metode (de ex., fango, terapii prin masaj, tratament prin curenți de stimulare)
- alergii față de materialul articolului, adezivului sau al suportului
- dureri cronice în zona de utilizare

Indicații de siguranță

- !** În caz de leziuni acute sau de tablouri clinice de boală complexe, ar trebui să lăsați ca lipirea articolului să se facă de către un medic sau de către un fizioterapeut.
- !** Păstrați articolul în afara razei de accesibilitate a copiilor.
- !** Persoanele gravide ar trebui să solicite sfatul unui medic înainte de lipirea articolului.
- !** Nu lipiți articolul cu o tensiune prea mare. Nu trebuie să apară nicio strângere exagerată.
- !** Articolul poate fi purtat pe piele maximum șapte zile.
- !** Nu este permis ca partea corpului care trebuie tratată să fie complet înfășurată în articol!
- !** Să nu se utilizeze în caz de boli de piele și iritații, ca de ex., în caz de neurodermite.
- !** Hipersensibilități sau reacții alergice se manifestă prin roșeață asociată cu mâncărime și/sau umflături ale pielii lipite. În acest caz, înălțurați articolul imediat. O roșeață fără mâncărime și/sau o umflătură poate să apară și la desprinderea benzii, datorită stimularea fluxului sanguin prin piele, și este normală în caz că dispare după câteva minute.
- !** Dacă apar probleme în timpul purtării, îndepărtați articolul imediat și curățați locul cu apă rece. Problemele ar trebui să se amelioreze resp. să dispară complet la câteva minute după îndepărtarea benzii. Dacă problemele persistă sau se agravează, consultați un medic.

Utilizare

O prezentare sugestivă a diferitelor utilizări o primiți ca video pentru produse pe pagina web www.horizonte.de/media/HK101. Vă recomandăm o a doua persoană pentru aplicarea corectă a articolului.

Indicație: capetele articolului (ancorele) sunt lipite întotdeauna fără tensionare.

Pregătirea

Important! Nu aplicați creme sau substanțe similare chiar înainte de aplicarea benzii.

1. În caz de păr abundent, epilați partea corpului care trebuie tratată.
2. Curățați partea corpului cu agenți de dizolvare pentru grăsimi (de ex., cu săpun sau cu dezinfectanți pentru piele). Pielea trebuie să fie curată, fără grăsimi și uscată.

Croirea benzii / forme de bandă kinesiologică

Măsurați lungimea pentru forma dorită de banda pe partea corpului care trebuie tratată și tăiați lungimea dorită din rolă. După croirea formei dorite de bandă, rotunjiți toate colțurile cu foarfeca (fig. A).

Pot fi croite următoarele forme de bandă:

- **forma I (Fig. B)**
- **forma Y (Fig. C)**
 1. Plijați articolul pe lungime pentru a obține o linie mediană.
 2. Tăiați o treime din lungimea articolului pe linia mediană.
- **pantalón (Fig. D)**
 1. Plijați articolul pe lungime pentru a obține o linie mediană.
 2. Tăiați două treimi din lungimea articolului pe linia mediană.
- **gene (Fig. E)**
 1. Întoarceți astfel articolul, încât să vedeți liniile predesenate ale hârtiei.
 2. Tăiați două treimi din lungimea articolului pe liniile longitudinale predesenate.

LOT 10B25478580 **!** 2029-01
REF 219HK101V02 Rev. 2025/33
! 2025



Data emiterii (instrucțiuni de utilizare)/
Data na izdavanje (instrukcii za upotreba) : 2025

Desprinderea hârtiei

Articolul este aplicat pe hârtie, care trebuie desprinsă. **Important! Nu atingeți suprafața adezivă a articolului, deoarece articolul pierde altfel din aderență.**

1. Luați articolele croite în mână.
2. Trageți de ambele capete, până când hârtia se rupe (fig. F).
3. Desprindeți hârtia, pornind de la partea ruptă (fig. G). Printr-o ușoară întindere a benzii, hârtia poate fi desprinsă cu ușurință.

Ceafă

Indicație: aici ar trebui să vă ajute o a doua persoană la lipirea articolului.

Poate ajuta în caz de tensiuni musculare în zona umerilor și a cefei.

1. Stabiliți lungimea dorită pe baza traseului mușchilor cefei.
2. Pregătiți articolul în formă de I.
3. Înclinați capul în partea opusă, astfel încât să se creezează o tensiune în mușchii cefei.
4. Lipiți articolul cu o ușoară tensionare pe partea corpului. Capetele trebuie să fie lipite fără tensionare (Fig. H).

Umăr

Indicație: aici ar trebui să vă ajute o a doua persoană la lipirea articolului.

Poate contribui ajutând la întărirea senzației de stabilitate și de mișcare în articulația umărului.

1. Stabiliți lungimea dorită pe baza traseului musculaturii umărului.
2. Pregătiți două articole în formă de I.
3. Lipiți primul articol cu tensionare puternică de sus pe umăr.
4. Lipiți al doilea articol cu tensionare puternică din partea laterală pe umăr (Fig. I).

Spate

Indicație: aici ar trebui să vă ajute o a doua persoană la lipirea articolului.

Lipit în poziție verticală, poate contribui la reducerea posturilor proaste. Lipit într-o poziție aplecată în față, poate contribui la relaxarea mușchilor inferior al spatelui.

1. Pregătiți două articole lungi în forma de I.
2. Lipiți articolul fără tensionare pe spate, de-a lungul coloanei vertebrale pe stânga și pe dreapta (Fig. J).

Coapsă

Poate acționa ameliorativ în caz de tensiuni musculare, crampe musculare, tulpini musculare și rupturi de fibre musculare. Poate fi utilizat și în anumite probleme la genunchi, deoarece, printr-o lipire corectă, poate fi amplificată percepția conducerii mișcării genunchiului.

1. Stabiliți lungimea dorită pe baza traseului musculaturii coapsei.
2. Pregătiți articolul în formă de I.
3. Îndoiiți piciorul care trebuie bandajat.
4. Lipiți articolul pe coapsă de-a lungul mușchilor coapsei (Fig. K).

Genunchi

Poate fi utilizat la umflături ale țesuturilor moi.

1. Pregătiți două articole în formă de gene corespunzătoare mărimei genunchiului dumneavoastră.
2. Așezați-vă și îndoiiți confortabil genunchiul.
3. Lipiți capătul primului articol (fără gene) în fosa poplitee.
4. Lipiți fiecare geană în parte în evantai peste genunchiului.
5. Lipiți capătul celui de-al doilea articol (fără gene) la partea exterioară a genunchiului.
6. Lipiți fiecare geană în parte în evantai peste genele primului articol (Fig. L).

Tendonul lui Ahile/gambă

Indicație: aici ar trebui să vă ajute o a doua persoană la lipirea articolului.

Poate fi utilizat la inflamații precum și la tulpini musculare în zona tendonului lui Ahile și trecerea spre mușchii gambei. Indicație: aici ar trebui să vă ajute o a doua persoană la lipirea articolului.

1. Stabiliți lungimea dorită pe baza traseului tendonului lui Ahile și a musculaturii gambei.
2. Pregătiți un articol în formă de pantalon și unul în formă de I.
3. Luați articolul în formă de I și ridicați călcâiul.
4. Lipiți capătul articolului pe călcâi și a puneți călcâiul pe sol.
5. Trageți hârtia plan și lipiți articolul pe tendonul lui Ahile/gambă.
6. Ridicați călcâiul și lipiți articolul în formă de pantalon cu un capăt pe primul articol.
7. Trageți hârtia plan și lipiți „picioarele pantalonului” articolului în stânga și în dreapta în jurul gambei (fig. M).

Caz special: dureri menstruale (dismenoree)

Indicație: aici ar trebui să vă ajute o a doua persoană la lipirea articolului.

1. Găsiți pe spate dumneavoastră punctul de deasupra primului corp sacral (S1). Acesta este situat în prelungirea coloanei vertebrale.
2. Pregătiți patru articole în formă de I, de cca. 10 cm lungime.
3. Lipiți cele patru articole cu tensionare puternică deasupra punctului. Aveți în vedere să lipiți capetele articolelor fără tensionare (Fig. N).

Caz special: tulpină musculară coapsă

1. Pregătiți două articole în forma de Y corespunzătoare mărimei părții corpului care trebuie bandajată.
2. Lipiți articolele plasate una în alta pe tulpina musculară (Fig. O).

Caz special: tulpină musculară gambă

1. Pregătiți patru articole scurte în formă de I.
2. Lipiți articolele suprapuse pe punctul dureros (Fig. P).

Caz special: sindrom de impingement

Poate găsi utilizare în caz de leziuni/inflamații ale mușchilor supraspinoși și ale tendonului acestuia.

1. Stabiliți lungimea dorită pe baza traseului musculaturii umărului. Măsurați trei câmpuri mari de pe partea din spate a articolului (cca. 15 cm).
2. Pregătiți articolul în formă de I.
3. Rotiți la spate brațul îndoit din partea corpului unde trebuie bandajat umărul
4. Lipiți articolul pe umăr cu o ușoară tensionare, de-a lungul marginii superioare a omoplatului (Fig. Q).

Îndepărtare articolul

Trageți articolul plan de-a lungul pielii și, la această operațiune, evitați formarea unui unghi față de piele. Apoi îndepărtați eventualele resturi de adeziv cu dezinfectant sau cu vaselină.

Indicație: cu cât lăsați articolul mai mult timp pe piele, cu atât mai ușor se poate îndepărta articolul. Îndepărtarea articolului poate fi neplăcută din cauza acoperirii neînsemnate cu păr a pielii. De aceea, vă recomandăm să epilați în prealabil locul de lipire. Nu lipiți imediat după epilare.

Curățare și îngrijire

- Articolul este utilizabil în formă tăiată numai o singură dată.
 - Uscați articolul, dacă el a devenit prea umed (de ex., prin înot, baie sau duș).
- Atenție: nu frecăți articolul uscat, deoarece, în caz contrar, se desprinde de pe piele.

