



**KINESIOLOGIE-TAPES
SPRUNGGELLENK
KINESIOLOGY TAPE
ANKLE
BANDES DE KINÉSIOLOGIE
CHEVILLE**

**DE AT CH
KINESIOLOGIE-TAPES
SPRUNGGELLENK**

**GB IE NI MT
KINESIOLOGY TAPE
ANKLE**

**FR BE CH
BANDES DE KINÉSIOLOGIE
CHEVILLE**

**NL BE
KINESIOLOGIE-TAPES
ENKELGEWRIJCHT**

IAN 379137_2110

2 | 3
PL
**TAŚMY KINEZJOLOGICZNE
NADGARSTEK I STAW KOLANOWY**
CZ
**KINEZIOLÓGICKÉ PÁSKY
ZÁPĚSTNÍ A KOLENNÍ KLOUB**
SK
**KINEZIOLÓGICKÉ PÁSKY
ZÁPĚSTIE A KOLENO**
ES
**CINTAS QUINESIOLÓGICAS
MUÑECAS Y RODILLAS**

3 | 3
DK
**KINESIOLOGI-TAPE
ANKELLED**
IT MT CH
**NASTRO KINESIOLOGICO
ARTICOLAZIONE TIBIO-TARSALE**
HU
**KINEZIOLÓGIAI TAPASZOK
BOKAÍZÜLET**
SI
**KINEZIOLOŠKI TRAKOVI
GLEŽENJSKI SKLEP**

1 | 3

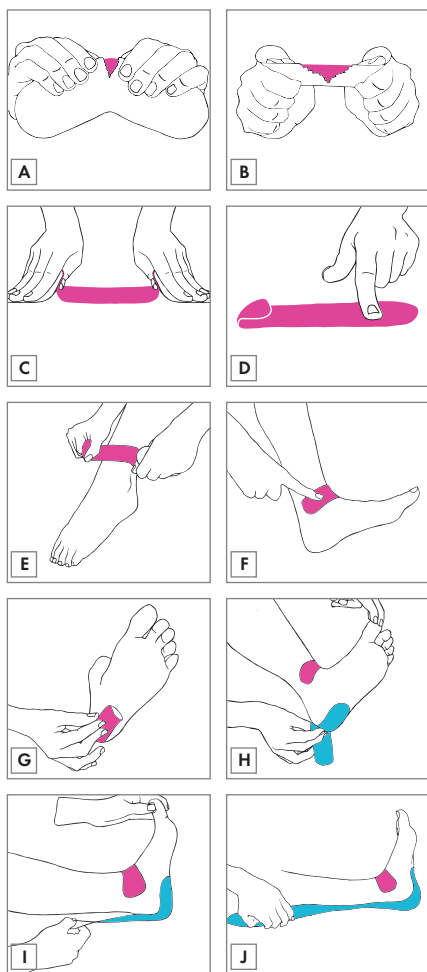
HORIZONTE TEXTIL GMBH
Obenhauptstr. 5 (Haus 2), D-22335 Hamburg
DEUTSCHLAND
info@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80

LOT 02022379137 2025-04
REF 219HK102V01 Rev. 2021/48

2022

Ausgabedatum (Gebrauchsanweisung)/
Date of issue (instructions for use)/
Date de publication (mode d'emploi)/
Datum van afgifte (gebruiksaanwijzing): 2022

IAN 379137_2110



DE AT CH

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres neuen Produktes. Sie haben sich damit für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der Benutzung des Produkts mit allen Bedien- und Sicherheitshinweisen vertraut. Die Gebrauchsanweisung ist Bestandteil dieses Produkts. Sie enthält wichtige Hinweise für Sicherheit, Gebrauch und Entsorgung. Bitte bewahren Sie die Verpackung einschließlich dieser Beilage für die Verwendungsdauer Ihres Artikels auf und händigen Sie diese bei Weitergabe des Produkts an Dritte mit aus.

Medizinprodukt

Nur für den Privatgebrauch.

Hinweis

Das Medizinprodukt ist für erwachsene Personen vorgesehen, die diese Gebrauchsanweisung lesen, verstehen und eigenständig befolgen können. Ein Grund zur Anwendung, wie unter Indikationen genannt, muss beim Anwender vorliegen. Für Personenkreise, die durch die im Folgenden genannten Kontraindikationen von der Anwendung ausgeschlossen sind, ist der Artikel nicht vorgesehen.

Lieferumfang

- 1 x Kinesiology-Tape schwarz (15 x 5 cm)
- 1 x Kinesiology-Tape pink (15 x 5 cm)
- 1 x Kinesiology-Tape schwarz (30 x 5 cm)
- 1 x Kinesiology-Tape blau (30 x 5 cm)
- 1 x Gebrauchsanweisung

Zweckbestimmung

Dieser Artikel ist zum Anbringen auf die Haut bestimmt. Wenn das elastische Tape gespannt auf die Haut geklebt wird, überträgt es nicht nur seine Spannkraft auf die Haut, sondern verstärkt diese, indem es eine zusätzliche textile Schicht bildet.

Bei korrekter Anwendung kann das elastische Tape zur Stabilisierung von Gelenken, sowie zur Entspannung und Linderung von Muskelschmerzen beitragen. Die Spannkraft kann stimulierend auf die Haut und ihre Lymphgefäße wirken, was auf den Abfluss von Gewebswasser und eine damit einhergehende Schwellungsreduktion unterstützend wirken kann.

Indikationen

- Das elastische Tape kann unterstützende Anwendung finden bei:
- Gelenkinstabilitäten
 - Muskelverspannungen
 - Muskelschmerzen



DE AT CH

Mit diesem QR-Code gelangen sie auf www.lidl-service.com und können mittels der Artikelnummer (IAN) 379137 Ihre Gebrauchsanweisung öffnen.

GB IE NI MT

With this QR code you can access www.lidl-service.com and open your instructions for use with the product number (IAN) 379137.

FR BE CH

Avec ce code QR, vous pouvez accéder à www.lidl-service.com et ouvrir votre mode d'emploi avec le code article (IAN) 379137.

NL BE

Met deze QR-code heeft u toegang tot www.lidl-service.com en opent u uw gebruiksaanwijzing met het artikelnummer (IAN) 379137.

Reinigung und Pflege

- Das zugeschnittene Tape ist nur einmal verwendbar.
- Trocknen Sie den Artikel, wenn er nass geworden ist (z. B. durch Schwimmen, Baden oder Duschen). Achtung: Den Artikel nicht trockenreiben, da er sich sonst von der Haut löst.

Lagerung

- An einem kühlen, trockenen Ort und vor direktem Sonnenlicht geschützt aufbewahren.
- Außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren aufbewahren.

Hinweise zur Entsorgung

Bitte entsorgen Sie den Artikel auf eine umweltgerechte Art über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder Ihre kommunale Entsorgungseinrichtung. Beachten Sie dabei die aktuell geltenden Vorschriften.

Meldepflicht

Alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen, schwerwiegenden Vorfälle sind unverzüglich dem Hersteller und der zuständigen Behörde zu melden.

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

- Gebrauchsanweisung beachten
- Achtung: Angegebene Warnhinweise stets beachten
- Nicht wiederverwenden
- Trocken lagern
- Vor Lichteinstrahlung schützen
- Artikelnummer
- Chargenbezeichnung
- Verwendbar bis
- Herstellungsdatum (Jahr): 2022
- Hersteller
- Konform mit der Verordnung (EU) 2017/745 über Medizinprodukte
- Medizinprodukt
- Temperaturbegrenzung (Empfohlene Artikeltemperatur bei der Anwendung)

GB IE NI MT

Congratulations on the purchase of your new product. You have chosen a high-quality article. The instructions for use are part of this product. They contain important information on safety and use. Please familiarise yourself with the instructions and safety information before using this product. 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.

Kontraindikationen

- Nicht – oder nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt – anwenden bei:
 - Offenen Verletzungen
 - Hauterkrankungen
 - Thrombosen
 - Behandlungen mit anderen Methoden (z. B. Fango, Massagetherapien, Reizstrombehandlung)
 - Allergien gegen das Material des Artikels, Klebstoffes oder Trägers
 - Chronischen Beschwerden im Anwendungsbereich

Sicherheitshinweise

- Bei akuten Verletzungen oder komplexen Krankheitsbildern sollten Sie das Aufkleben des Artikels durch einen Arzt oder Physiotherapeuten vornehmen lassen.
- Den Artikel außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Schwangere Personen sollten vor dem Aufkleben des Artikels einen Arzt zu Rate ziehen.
- Kleben Sie den Artikel nicht mit zu hoher Spannung auf. Es sollte keine zu starke Beengtheit auftreten.
- Den Artikel maximal sieben Tage auf der Haut lassen.
- Der zu behandelnde Teil des Körpers darf nicht komplett vom Artikel umwickelt werden!
- Nicht verwenden bei Hauterkrankungen und Reizungen, wie z. B. Neurodermitis.

Mögliche Nebenwirkungen

- Überempfindlichkeiten oder allergische Reaktionen äußern sich durch Rötung in Verbindung mit Jucken und/oder Schwellungen der beklebten Haut. Entfernen Sie den Artikel in diesem Fall sofort. Eine Rötung ohne Jucken und/oder Schwellung kann auch durch das Abziehen des Tapes, aufgrund der Anregung der Hautdurchblutung, entstehen und ist normal, sofern sie innerhalb einiger Minuten verblasst.
- Treten während des Tragens Probleme auf, entfernen Sie den Artikel sofort und reinigen Sie die Stelle mit kaltem Wasser. Die Probleme sollten sich innerhalb weniger Minuten nach Entfernen des Tapes lindern bzw. komplett auflösen. Sollten die Probleme bestehen bleiben oder sich verschlimmern, konsultieren Sie einen Arzt.

Anwendung

Eine anschauliche Darstellung der verschiedenen Anwendungen erhalten Sie als Produktvideo auf www.lidl-service.com. Wir empfehlen für das korrekte Anbringen des Artikels eine zweite Person.
Hinweis: Die Enden des Artikels (Anker) werden immer ohne Spannung aufgeklebt.

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

- 1 x Kinesiology Tape black (15 x 5 cm)
- 1 x Kinesiology Tape pink (15 x 5 cm)
- 1 x Kinesiology Tape black (30 x 5 cm)
- 1 x Kinesiology Tape blue (30 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:
- instability of the joints
 - tense muscles
 - muscle pain

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.

Vorbereitung

Wichtig! Tragen Sie nicht direkt vor dem Auflegen der Tapes Cremes oder ähnliches auf.

1. Rasieren Sie die zu behandelnde Körperstelle bei starker Behaarung.
2. Reinigen Sie die Körperstelle mit fettlösenden Mitteln (z. B. Seife oder Desinfektionsmittel für die Haut). Die Haut muss sauber, fettfrei und trocken sein.

Artikel ankleben

Der Artikel ist auf Papier aufgetragen, welches gelöst werden muss.
Wichtig! Berühren Sie nicht die Klebefläche des Artikels, da der Artikel sonst an Haftfähigkeit verliert.

1. Reißen Sie das Papier in der Mitte ein Stück ein (**Abb. A / Markierung 1**) und ziehen Sie an beiden Enden, bis das Papier reißt (**Abb. B**).
2. Dehnen Sie den Streifen und lösen Sie das Papier bis zur schraffierten Fläche (**Abb. B / Markierung 2**).
3. Kleben Sie den Streifen mit Dehnung auf die Haut und lösen Sie das Papier von den Enden (**Abb. C / Markierung 3**).
4. Kleben sie die Enden ohne Dehnung an und reiben Sie die Oberfläche leicht nach (**Abb. D**). Durch die Reibungswärme wird die Klebeschicht aktiviert.

Sprunggelenk

Für diese Anwendung benötigen Sie einen kurzen und einen langen Streifen. Die Person sollte sitzen und das Bein anwinkeln.

1. Der Fuß wird gestreckt und die Fußspitzen nach unten gezogen. Kleben Sie einen kurzen Streifen mit der oben beschriebenen Technik mittig auf die Fußfalte. (**Abb. E**). Streichen Sie die Oberfläche noch einmal nach (**Abb. F**).
2. Lösen Sie das Papier an einem Ende eines langen Streifens (**Markierung B**) und kleben Sie das Ende unterhalb der Ferse auf (**Abb. G**).
3. Die Fußspitze wird zur Person herangezogen und der Fuß gebeugt. Der Streifen zeigt in Richtung der Wade (**Abb. H**).
4. Entfernen Sie das Papier und kleben sie den gedehnten Streifen über die Ferse an der Wade entlang (**Abb. I**). Kleben Sie das Ende ohne Dehnung auf (**Abb. J**).

Artikel entfernen

Ziehen Sie den Artikel flach entlang der Haut ab und vermeiden Sie dabei einen Winkel zur Haut. Entfernen Sie dann eventuelle Kleberückstände mit Desinfektionsmittel oder Vaseline. Hinweis: Je länger Sie den Artikel auf der Haut lassen, desto leichter ist der Artikel zu entfernen. Das Entfernen des Artikels kann aufgrund von geringfügiger Behaarung der Haut unangenehm sein. Wir empfehlen daher die zu klebende Stelle vorher zu rasieren. Nicht unmittelbar nach der Rasur bekleben.

- 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.

Possible side effects

- 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.lidl-service.com.
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.

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

Applying the product

The product is attached to paper, which must be removed.
Important! Do not touch the adhesive surface of the product, otherwise the product will lose some of its adhesiveness.

1. Partially tear the paper in the middle (**fig. A/mark 1**) and pull on both ends until the paper tears (**fig. B**).
2. Stretch the strip and loosen the paper up to the hatched area (**fig. B/mark 2**).
3. Apply the strip while stretched to the skin and remove the paper from the ends (**fig. C/mark 3**).
4. Stick the ends together without stretching them and gently rub the surface (**fig. D**). The heat from the friction activates the adhesive layer.



Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.

PDF ONLINE
www.lidl-service.com

KINESIOLOGIE-TAPES SPRUNGGELENK KINESIOLOGY TAPE ANKLE BANDES DE KINÉSIOLOGIE CHEVILLE

PL TAŚMY KINEZJOLOGICZNE STAW SKOKOWY

Instrukcja użytkowania

CZ KINEZILOGICKÉ PÁSKY KOTNÍK

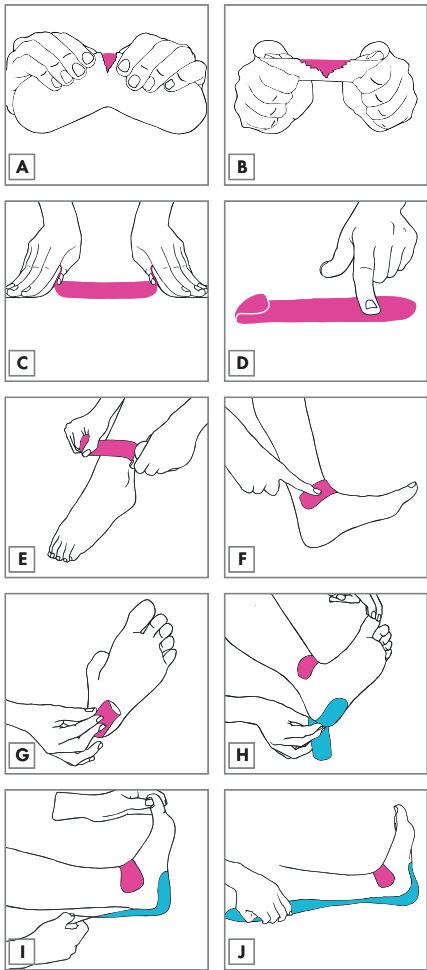
Návod k použití

SK KINEZILOGICKÉ PÁSKY RAMENÁ A KRK

Návod na použitie

ES CINTAS QUINESIOLÓGICAS TOBILLOS

Instrucciones de uso



PL

Gratulujemy Państwu serdecznie zakupu Państwa nowego produktu. Tym samym zdecydowaliście się Państwo na wysokiej jakości artykuł. Przed użyciem produktu należy zapoznać się ze wszystkimi informacjami dotyczącymi obsługi i bezpieczeństwa. Instrukcja użytkowania stanowi część tego produktu. Zawiera ona ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania i usunięcia produktu. Należy zachować opakowanie wraz z tą ulotką na czas użytkowania Państwa artykułu i przekazać je wraz z produktem w przypadku przekazania go osobom trzecim.

Wyrób medyczny

Wyłącznie do użytku prywatnego.

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

1 x taśma kineziologiczna czarna (15 x 5 cm)
1 x taśma kineziologiczna różowa (15 x 5 cm)
1 x taśma kineziologiczna czarna (30 x 5 cm)
1 x taśma kineziologiczna niebieska (30 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 zastosowanie przy:

- niestabilności stawów
- napięciach mięśniowych
- bóli mięśniowych

Czyszczenie i pielęgnacja

- Wstępnie przyciętą taśmę można użyć tylko raz.
- 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 producentowi oraz właściwym organom.

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

Przestrzegać instrukcji użytkowania

Uwaga:
bezwzględnie przestrzegać podanych ostrzeżeń

Nie wykorzystywać ponownie
 Przechowywać w suchym miejscu
 Chronić przed promieniami słonecznymi

Numeru artykułu

Numer serii

Zdatny do użycia do

Data produkcji (rok): 2022

Producent

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

Wyrób medyczny
 Akumulacja ciepła
(zalecana temperatura produktu podczas użytkowania)

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 kompleksowych schorzeń naklejenia produktu powinien dokonać lekarz lub fizjoterapeuta.
 Przechowywać produkt poza zasięgiem dzieci.
 Kobiety ciężarne powinny zasięgnąć porady lekarza przed naklejeniem produktu.
 Nie naklejać zbyttno napiętej 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.

Możliwe skutki uboczne

Nadwrażliwość lub reakcje 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.lidl-service.com.

Dla prawidłowego naklejenia taśmy zalecamy pomoc drugiej osoby.

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

CZ

Gratulujeme vám k zakoupení nového produktu. Rozhodli jste se pro velmi kvalitní produkt. Součástí tohoto produktu je i návod k použití. Obsahuje důležité pokyny pro vaši bezpečnost a použití produktu. Před použitím produktu se seznámte se všemi pokyny k používání a bezpečnostními pokyny. Produkt používejte jen v bezchybném stavu, jak se písemně doporučuje, a na příslušné oblasti použijte. 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

1 x kineziologická páska černá (15 x 5 cm)
1 x kineziologická páska růžová (15 x 5 cm)
1 x kineziologická páska černá (30 x 5 cm)
1 x kineziologická páska modrá (30 x 5 cm)
1 x návod k použití

Systémem

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:

- nestability kloubů
- svalového napětí
- svalových bolestí

Przygotowanie

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

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

Przyklejanie artykułu

Artykuł jest nakładany na papier, który należy oderwać.

Ważne! Nie należy dotykać powierzchni klejącej artykułu, w przeciwnym razie artykuł straci swoją przyczepność.

- Rozerwać papier na pół (**rys. A / oznaczenie 1**) i pociągnąć za oba końce, aż papier się rozerwie (**rys. B**).
- Rozciągnąć pasek i poluzować papier do zakreślanego miejsca (**rys. B / oznaczenie 2**).
- Przykleić pasek naciągniętym miejscem do skóry i oderwać papier od końców (**rys. C / oznaczenie 3**).
- Przykleić końce bez naciągania i lekko przetrzeć powierzchnię (**rys. D**). Ciepło tarcia aktywuje warstwę kleju.

Staw skokowy

Do tego zastosowania potrzebny jest jeden krótki i jeden długi pasek. Osoba powinna usiąść i lekko zgiąć nogę.

- Stopa jest rozciągnięta, a czubki stóp ściągnięte w dół. Należy przykleić krótki pasek na środku marszczenia stopy, używając techniki opisanej powyżej (**rys. E**). Ponownie przetrzeć powierzchnię (**rys. F**).
- Oderwać papier na jednym końcu długiego paska (**oznaczenie B**) i przykleić koniec pod piętą (**rys. G**).
- Czubek stopy przyciągamy do osoby, a stopa jest zgięta. Pasek wskazuje w kierunku łydki (**rys. H**).
- Zdjąć papier i nakleić rozciągnięty pasek na piętę wzdłuż łydki (**rys. I**). Przykleić końcówkę bez rozciągania (**rys. J**).

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.

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.

Možné vedlejší účinky

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.lidl-service.com.

Pro správné připevnění pásky doporučujeme asistenci druhé osoby.

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

PL CZ
SK ES

IAN 379137_2110

1 | 3

**KINESIOLOGIE-TAPES
SPRUNGGELENK**
 **KINESIOLOGY TAPE
ANKLE**

**BANDES DE KINÉSIOLOGIE
CHEVILLE**

**KINESIOLOGIE-TAPES
ENKELGEWRIGHT**

3 | 3

**KINESIOLOGI-TAPE
ANKELLED**
 **NASTRO KINESIOLOGICO
ARTICOLAZIONE TIBIO-TARSALE**
 **KINEZIOLÓGIAI TAPASZOK
BOKAÍZÜLET**
 **KINEZIOLOŠKI TRAKOVI
GLEŽENJSKI SKLEP**

2 | 3

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

02022379137 2025-04
 219HK102V01 Rev. 2021/48

2022

Data wydania (instrukcja użytkowania)/
Datum vydání (návod k použití)/
Dátum vydania (návod na použitie)/
Fecha de emisión (instrucciones de uso): 2022



Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.

MD

CE

25°C
10°C

IAN 379137_2110

PDF ONLINE
www.lidl-service.com

KINESIOLOGIE-TAPES SPRUNGGELENK KINESIOLOGY TAPE ANKLE BANDES DE KINÉSIOLOGIE CHEVILLE

DK KINESIOLOGI-TAPE ANKELLED

Brugsanvisning

IT MT CH NASTRO KINESIOLOGICO ARTICOLAZIONE TIBIO-TARSALE

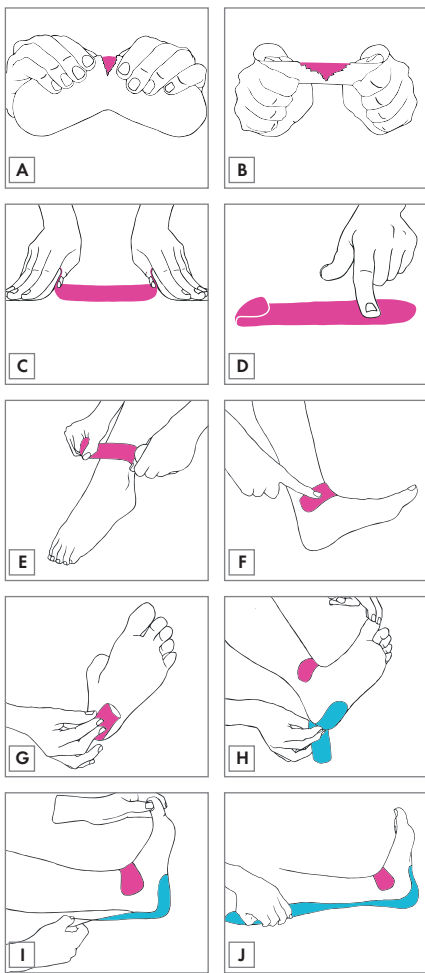
Istruzioni per l'uso

HU KINEZIOLÓGIAI TAPASZOK BOKAÍZÜLET

Használati utasítás

SI KINEZILOŠKI TRAKOVI GLEŽENJSKI SKLEP

Navodila za uporabo



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 bortscaffelse. 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:

Medicinalproduktet 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

1 x kinesiology-tape sort (15 x 5 cm)
1 x kinesiology-tape pink (15 x 5 cm)
1 x kinesiology-tape sort (30 x 5 cm)
1 x kinesiology-tape blå (30 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:

- ledinstabilitet
- muskelspændinger
- muskelsmerter

Kontraindikationer

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

- åbne kvæstelser
- hudsygdomme
- trombose
- behandlinger 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.

Mulige bivirkninger

- ⚠ 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.lidl-service.com.

Til korrekt placering af produktet anbefaler vi en ekstra person.

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

IT MT CH

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. 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

1 x nastro kinesiology nero (15 x 5 cm)
1 x nastro kinesiology rosa (15 x 5 cm)
1 x nastro kinesiology nero (30 x 5 cm)
1 x nastro kinesiology blu (30 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 nastro elastico può avere un effetto coadiuvante in caso di:

- instabilità articolari
- tensioni muscolari
- dolori muscolari

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: info@horizonte.de



Følg brugsanvisningen

⚠ Advarsel:

Overhold altid de angivne advarselsoplysninger

⊘ Må ikke genanvendes

☂ Opbevares tørt

☀ Beskyttes mod lysindfald

REF Varenummer

LOT Batchkode

🕒 Brug af

📅 Produktionsdato (år): 2022

🏭 Producent

€ Overensstemmelse med forordning (EU) 2017/745 om medicinsk udstyr

MD Medicinsk udstyr

🔧 Temperaturbegrænsning

(Anbefalet artikeltemperatur under brug)

PDF ONLINE
www.lidl-service.com

DK

Med denne QR-kode kommer du til www.lidl-service.com og kan hente din brugsanvisning under varenummer (IAN) 379137.

IT MT CH

Con questo codice QR è possibile accedere a www.lidl-service.com e aprire il istruzioni per l'uso con il codice articolo (IAN) 379137.

HU

Ezzel a QR-kóddal elérheti a www.lidl-service.com webhelyet, és megnyithatja a használati utasítás a cikkszámmal (IAN) 379137.

SI

S to QR kodo lahko dostopate do www.lidl-service.com in odprete vaš navodila za uporabo s IAN kodo 379137.

IAN 379137_2110

DK IT MT
CH HU SI

1 | 3

DE AT CH KINESIOLOGIE-TAPES SPRUNGGELENK

GB IE NI MT KINESIOLOGY TAPE ANKLE

FR BE CH BANDES DE KINÉSIOLOGIE CHEVILLE

NL BE KINESIOLOGIE-TAPES ENKELGEWRIGHT

2 | 3

PL TAŚMY KINEZJOLOGICZNE NADGARSTEK I STAW KOLANOWY

CZ KINEZIOLÓGICKÉ PÁSKY ZÁPĚSTNÍ A KOLENNÍ KLOUB

SK KINEZIOLÓGICKÉ PÁSKY ZÁPÄSTIE A KOLENO

ES CINTAS QUINESIOLÓGICAS MUÑECAS Y RODILLAS

3 | 3

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

LOT 02022379137 📅 2025-04

REF 219HK102V01 Rev. 2021/48



2022

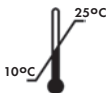
Udstedelsesdato (Brugsanvisning)/
Data di rilascio (istruzioni per l'uso)/
A kiadás dátuma (használati utasítás)/
Datum izdaje (navodila za uporabo): 2022



Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.

MD

CE



IAN 379137_2110

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.

Lim på artikel

Produktet er fastgjort på papir, som skal fjernes.

Vigtigt! Rør ikke ved produktets klæbeflade, da produktet ellers mister noget af sin klæbeevne.

1. Riv papiret delvist i midten (fig. A/markering 1), og træk i begge ender, indtil papiret river (fig. B).
2. Stræk strimlen og løsne papiret op til den skraverede område (fig. B/markering 2).
3. Påfør strimlen, mens den er strakt, på huden, og fjern papiret fra enderne (fig. C/markering 3).
4. Klæb enderne sammen uden at strække dem, og gnid forsigtigt over overfladen (fig. D). Varmen fra den friktion aktiverer klæbelaget.

Ankelled

For denne anvendelse kræves en kort og en lang stribe. Personen skal sidde og benet være bøjet.

1. Foden strækkes og fodspidsen trækkes nedad. Klæb en kort stribe med ovenstående teknik centralt på fodbold. (fig. E). Gnid overfladerne fast igen (fig. F).
2. Fjern papiret i den ene ende af den lange stribe (markering 2) og klæb enden under hælen (fig. G). Striberne peger i retning af kalven (fig. H).
3. Fjern papiret og klæb den strakte stribe over hælen langs kalven (fig. I). Klæb enden fast uden strækning (fig. J).

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. Påklæbes umiddelbart efter barberingen.

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.

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

Indicaciones de seguridad

⚠ 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.

Possibili effetti collaterali

⚠ 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.lidl-service.com 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.

