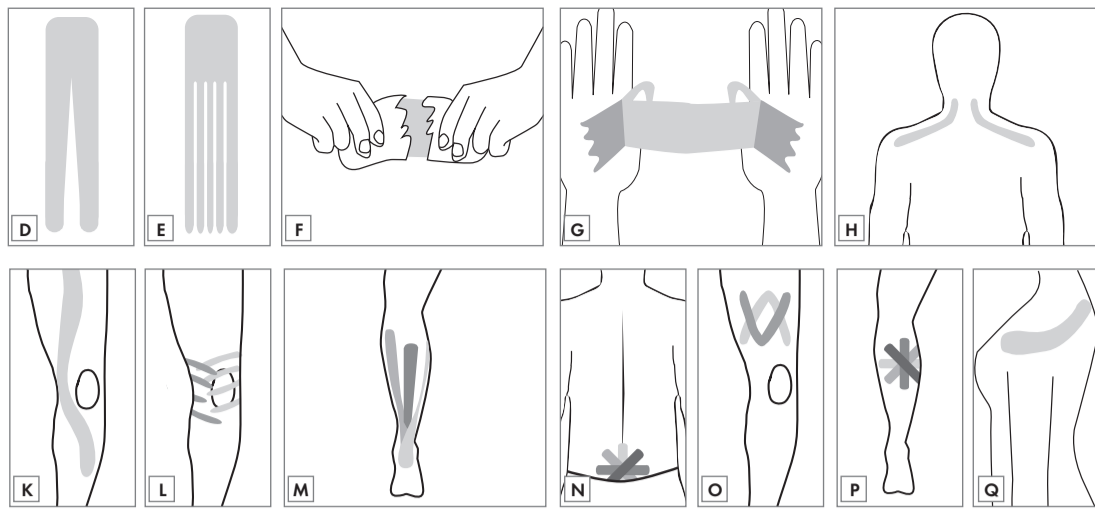
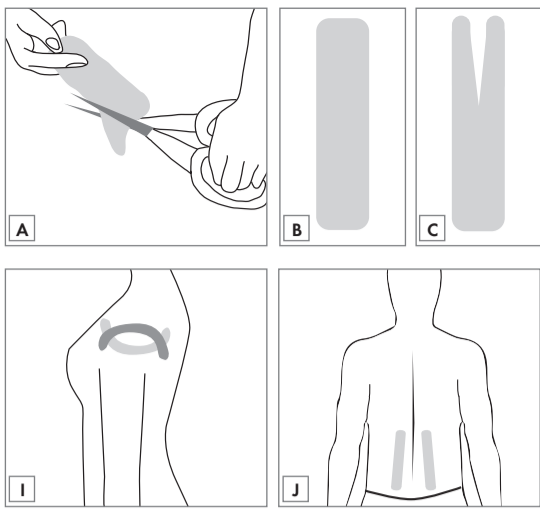




## KINESIOLOGY TAPE



**GB**  
**KINESIOLOGY TAPE**  
Instructions for use

**HU**  
**KINEZIOLÓGIAI TAPASZOK**  
Használati utasítás

**SI**  
**KINEZIOLÓŠKI TRAKOVI**  
Navodila za uporabo

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

LOT) 02023435810    2026-09  
REF) 219HKI01V02    Rev. 2023/22

2023

Date of issue (instructions for use) /  
A kiadás dátuma (használati utasítás) /  
Datum izdaje (navodila za uporabo): 2023

25°C  
10°C

**MD**  
**CE**



**GB**  
At [www.lidl-service.com](http://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](http://www.lidl-service.com)) and by entering the catalogue number (IAN) 435810\_2304 you can open your instruction manual.

**HU**  
A [www.lidl-service.com](http://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](http://www.lidl-service.com)) vezeti, ahol a 435810\_2304 cikkszám (IAN) megadásával megnyithatja a Használati utasítását.

**SI**  
Na [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com) najdete te in številne druge priročnike, videoposnetke o izdelkih in programske opremo za namestitve. Ta koda QR vas pripelje neposredno na stran servisa Lidl ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)), kjer lahko z vnosom številke artikla (IAN) 435810\_2304 odprete navodila za uporabo.

IAN 435810\_2304

**HU** **SI**  
**CZ** **SK**

IAN 435810\_2304

**GB**  
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**

- 1 x kinesiology tape, blue (500 x 5 cm)
- 1 x kinesiology tape, black (500 x 5 cm)
- 1 x kinesiology tape, pink (500 x 5 cm)
- 1 x kinesiology tape, skin-coloured (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.lidl-service.com](http://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.

**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)**
  1. Fold the article lengthways so as to create a line down its middle.
  2. Cut down the middle line of the article to a third of its length.
- **Trouser-shape (Fig. D)**
  1. Fold the article lengthways so as to create a line down its middle.
  2. Cut down the middle line of the article to a third of its length.
- **Eyelashes (Fig. E)**
  1. Turn the article round so that you can see the lines that are drawn onto the paper.
  2. 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.**

1. Take hold of the article that has been cut to size.
2. Pull at both ends until the paper tears (Fig. F).
3. 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.

1. Determine the length that is needed based on your neck musculature.
2. Prepare the article in an I-shape.
3. Lean your head to the opposite side so that tension is produced in the neck muscles.
4. 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.

1. Determine the desired length based on the layout of your shoulder musculature.
2. Prepare two articles in an I-shape.
3. Stick the first article in place on the shoulder from above using a high degree of tension.
4. 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.

1. Prepare two long, I-shaped articles.
2. 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.

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

**Knee**

Can be used in the case of soft tissue swellings.

1. Prepare two eyelash-shaped articles which match the size of your knee.
2. Sit down and gently bend your knee.
3. Stick the end of the first article (without eyelashes) to the hollow of your knee.
4. Stick each eyelash in place individually so that the eyelashes are arranged over the knee in a fan shape.
5. Stick the end of the second article (without eyelashes) to the outside of your knee.
6. 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.

1. Determine the desired length based on the layout of your Achilles tendon and calf muscles.
2. Prepare one double I-shaped article and one I-shaped article.
3. Hold the I-shaped article and raise your ankle.
4. Stick one end of the article to your ankle and place your ankle on the floor.
5. Pull the paper off smoothly and stick the article to the Achilles tendon / calf.
6. Raise your ankle and stick one end of the double I-shaped article to the first article.
7. 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.**

1. Find the point on your back where the first sacroiliac joint is (S1). It is situated in the extension of the spinal column.
2. Prepare four I-shaped articles of about 10 cm in length.
3. 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**

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

**Special case: Calf muscle tear**

1. Prepare four short, I-shaped articles.
2. 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.

1. 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).
2. Prepare the article in an I-shape.
3. Turn the bent arm behind your back on the side on which the shoulder is to be taped
4. 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.**

**Cleaning and care**

- The article can only be used once in its cut form.
- Dry the article if it has become wet (e.g. as a result of swimming, bathing or showering).  
Please note: Do not rub the article to dry it out as this will make it come off the skin.

**Storage**

- Keep the article in a cool, dry place and protect it from direct sunlight.
- Keep it out of the reach of children and pets.

**Instructions for disposal**

Please dispose of the article in an environmentally responsible way by using a registered waste disposal firm or your local authority disposal facility. When doing so please adhere to the currently applicable regulations.

**Obligation to notify**

All serious incidents relating to the product must be reported immediately to the manufacturer and the competent authority.

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

- 📖 Consult instructions for use
- ⚠ Attention: Always adhere to the stated warning information
- 🚫 Not to be reused
- ☂ Protect against getting wet
- ☀ Keep out of direct sunlight
- 📖 Catalogue number
- 📦 Batch designation
- 📅 Use by
- 🏭 Date of manufacture (year): 2023
- 🏭 Manufacturer
- CE Conform to regulation (EU) 2017/745 on medical devices
- MD Medical device
- 🌡 Temperature limits (recommended article temperature during use)

**HU**  
Szívvel gratulálunk új termékének megvásárlásához. Ön egy magas minőségű cikk mellett döntött. A kezelési útmutató része a terméknek. Fontos útmutatót tartalmaz a termék használatához és biztonságághoz. 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**

- 1 x Kineziológiai szalag, kék (500 x 5 cm)
- 1 x Kineziológiai szalag, fekete (500 x 5 cm)
- 1 x Kineziológiai szalag, pink (500 x 5 cm)
- 1 x Kineziológiai szalag, bőrszínek (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 csökkentését.

**Indikációk**

- A rugalmas szalag alkalmazása segítheti az alábbi kezelést:
- 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.





## KINESIOLOGY TAPE

**CZ**

### KINEZILOGICKÉ PÁSKY

Návod k použití

**SK**

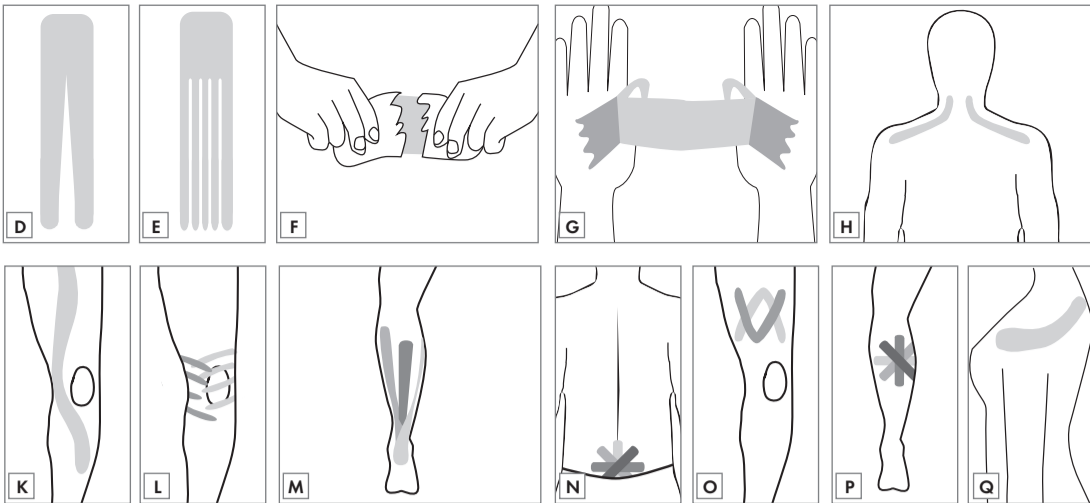
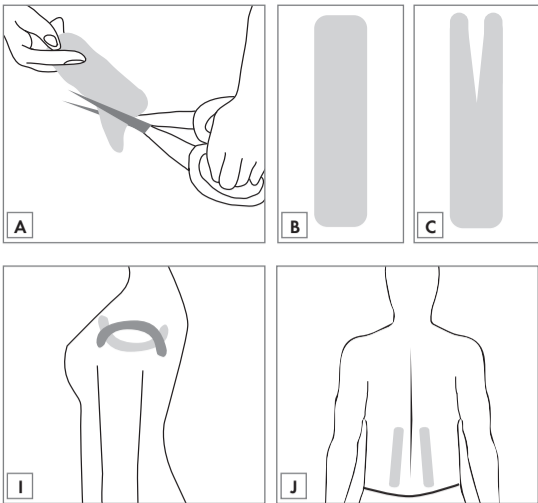
### KINEZILOGICKÉ PÁSKY

Návod na použitie

**DE****AT****CH**

### KINESIOLOGIE-TAPES

Gebrauchsanweisung



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

LOT) 02023435810 REF) 219HKI01V02

2026-09 Rev. 2023/22

2023

Datum vydání (návod k použití) /  
Dátum vydania (návod na použitie) /  
Ausgabedatum (Gebrauchsanweisung): 2023

25°C  
10°C

**MD**

**CE**

**CZ**

Na [www.lidl-service.com](http://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](http://www.lidl-service.com)) a po zadání číslem článku (IAN) 435810\_2304 otevřít návod k použití.

**SK**

Na stránke [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com) si môžete stiahnuť túto aj mnohé ďalšie príručky, videá o produktoch a inštaláčnej softvéry. Pomocou tohto QR kódu sa dostanete priamo na stránku Lidl servis ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) a keď zadáte číslo výrobku (IAN) 435810\_2304 môžete si otvoriť návod na používanie.

**DE AT CH**

Auf [www.lidl-service.com](http://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](http://www.lidl-service.com)) und können durch die Eingabe der Artikelnummer (IAN) 435810\_2304 Ihre Gebrauchsan-

IAN 435810\_2304

**HU SI****CZ SK**

IAN 435810\_2304

**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 seznámte se všemi pokyny k používání a bezpečnostními pokyny. Produkt používajte jen v bezpečném stavu, jak se písemně doporučuje, a na příslušné oblasti použití. Po dobu používání si uschovávejte 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 tejpovací páska modrá (500 x 5 cm)
- 1 x kineziologická tejpovací páska černá (500 x 5 cm)
- 1 x kineziologická tejpovací páska růžová (500 x 5 cm)
- 1 x kineziologická tejpovací páska barvy pokožky (500 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 nejmenom 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,
- trombózy,
- 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 při 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 přilepené 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](http://www.lidl-service.com).**  
Pro správné připevnění pásky doporučujeme asistenci druhé osoby.  
**Upozornění: Konce pásky (kotvičky) je třeba vždy přilepovat bez napínání.**

#### Příprava

**Důležité!** Přmo 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 lepidlého povrchu pásky, jinak by páska mohla ztratit přilnavost.**  
1. Uchopte odtříženou 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.

#### Šíje

**Upozornění: Při nalepování pásky by vám měla pomoci druhá osoba.**  
Může pomoci při napětí v oblasti šíje 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 dlouhé 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. řipravte si dvě pásky ve tvaru Y 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).

#### 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 „nahavíc“ z pásky zleva a zprava kolem lýtká (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). Nacházíte 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 polepované místo předtím oholit. Nelepte 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.

#### Ukládání

- Uchovávejte na chladném a suchém místě a mimo dosah přímého slunečního světla.
- Uchovávejte mimo dosah dětí a domácích zvířat.

#### Pokyny k likvidaci

Pásku zlikvidujte způsobem šetrným k životnímu prostředí na místě schváleném k likvidaci odpadu nebo v místě likvidace komunálního odpadu. Dodržujte přitom aktuálně platné předpisy.

#### Povinnost nahlášení

Veškeré závažné případy, ke kterým došlo v souvislosti s produktem, musí být neprodleně hlášeny výrobci a příslušným úřadům.

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

- Dodržujte návod k použití
- Pozor: Uvedené výstražné pokyny vždy dodržujte
- Nepoužívejte opakovaně
- Uchovávejte v suchu
- Chraňte před slunečním zářením
- Kód výrobku
- Označení šarže
- Použitelné do
- Datum výroby (rok): 2023
- Výrobce
- Souladu se nařizení (EU) 2017/745 o zdravotnických prostředcích
- Zdravotnickým prostředkem
- Teplotní limit (doporučená teplota pásky při použití)

**SK**

Srdečne blahoželáme ku kúpe vášho nového produktu. Rozhodli ste sa tým pre veľmi kvalitný výrobok. Súčasťou tohto produktu je aj návod na použitie. Obsahuje dôležité pokyny pre bezpečnosť a použitie. Pred použitím produktu sa oboznámte so všetkými pokynmi na použitie a bezpečnostnými pokynmi. Produkt používajte len v bezpečnom stave, ako je písomne odporúčané a na dané oblasti použitia. Počas trvania používania si uchovajte obal produktu vrátane tejto prílohy a pri odovzdaní produktu ďalším osobám im ju odovzdajte spolu s produktom.

#### Zdravotníckou pomôckou

Iba na používanie v domácnosti.

#### Upozornenie:

Zdravotnícky produkt je určený pre dospelé osoby, ktorí si tento návod na používanie prečítajú, pochopia ho a vedia ho samostatne dodržiavať. Užívateľ musí mať dôvod na použitie uvedený v časti indikácie. Produkt nie je určený pre skupiny osôb, u ktorých je používanie vylúčené kvôli a kontraindikáciám.

#### Obsah balenia

- 1 x modrá kineziologická páska (500 x 5 cm)
- 1 x čierna kineziologická páska (500 x 5 cm)
- 1 x ružová kineziologická páska (500 x 5 cm)
- 1 x farby pokožky kineziologická páska (500 x 5 cm)
- 1 x návod na používanie

#### Účel určenia

Tento produkt je určený na umiestnenie na pokožku. Keď sa elastická páska lepi napnutá na pokožku, neprenáša na pokožku iba svoju napínavú silu, ale ju aj posilňuje, a to tak, že vytvorí dodatočnú textilnú vrstvu. Elastická páska môže pri správnom používaní prispieť k stabilizácii klbov, ako aj uvoľneniu a zmierneniu bolestí svalov. Napínavosť silu stimuluje pokožku a jej lymfatické cievy, čo pôsobí podporne na odtok vody z tkanív, a tým aj na redukciu opuchov.

#### Indikácie

- Elastickú pásku môžete použiť pri:
- problémoch so vzpriamených držaním tela (problémy so stabilitou)
- nestabilitě klbov
- napnutých svaloch
- bolestiach klbov
- pravidelnej bolesti

#### Kontraindikácie

- ⚠ V nasledujúcich prípadoch pásku nepoužívajte vôbec alebo iba po konzultácii s lekárom:
- otvorená rana
- ochorenia kože
- trombózy
- liečba inými metódami (napr. fango, masáže, stimulačný elektrický prúd)
- alergie na materiál produktu, lepidlo alebo nosič
- chronické obtiaže v oblasti používania

#### Bezpečnostné upozornenia

- ⚠ Produkt by mal lepiť v prípade akútneho poranění alebo komplexných chorôb lekár alebo fyzioterapeut.
- ⚠ Produkt uschovajte mimo dosahu detí.
- ⚠ Tehotné ženy by sa mali pred nalepením produktu poradiť s lekárom.
- ⚠ Produkt nelepte s príliš vysokým pnutím. Nemalo by sa vyskytovať príliš silné stiahnutie.
- ⚠ Produkt ponechajte na pokožke maximálne sedem dní.
- ⚠ Ošetrovanú časť tela nesmiete produktom obvinúť kompletne!
- ⚠ Nepoužívajte pri ochoreniach a podráždení pokožky ako napr. neurodermatitída.
- ⚠ Nadmerná citlivosť alebo alergické reakcie sa prejavujú ako začervenanie v spojení so svrbením a/alebo opuchom ošetrovanej pokožky. V takom prípade produkt okamžite odstráňte.
- ⚠ Začervenanie alebo svrbenie a/alebo opuch môžu vzniknúť aj po stiahnutí pásky z dôvodu stimulovania prietoku v pokožke a je normálne, ak zmizne v priebehu niekoľkých minút.
- ⚠ Ak sa pri nosení vyskytnú problémy, produkt okamžite odlepte a miesto očistite studenou vodou. Problémy by sa mali zmierniť, prípadne stratíť v rámci niekoľkých minút po odstránení pásky. Ak by problémy pretrvávali alebo sa zhoršili, navštívte lekára.

#### Používanie

**Praktické ukázky rôznych aplikácií nájdete v produktovom videu na [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com).**  
Pre správne umiestnenie produktu odporúčame prizvať druhú osobu.  
**Upozornenie: Konce produktu (kotvy) sa lepia bez pnutia.**

