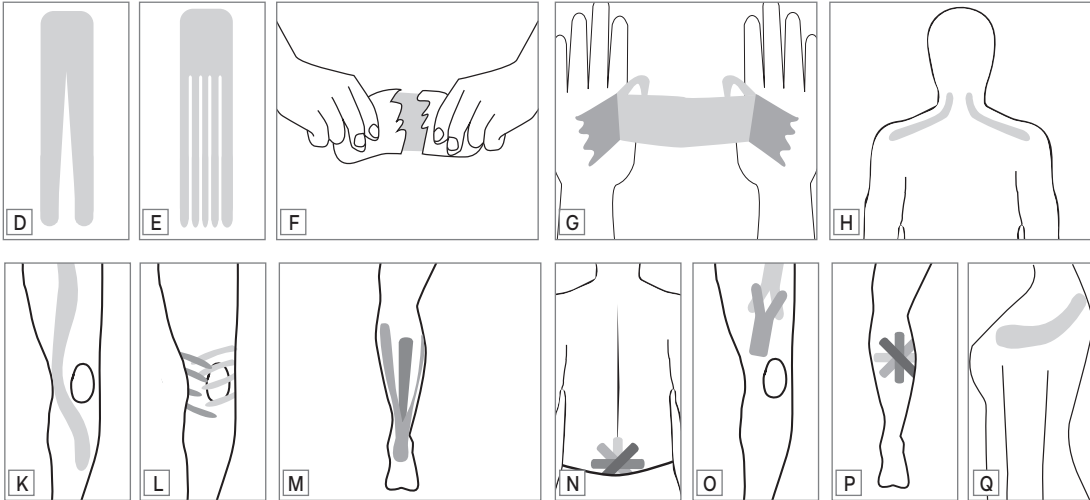
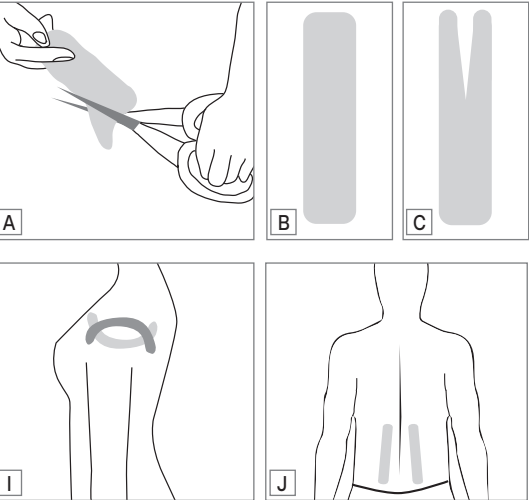




KINESIOLOGY TAPE
KINESIOLOGIE-TAPES
BANDES DE KINÉSIOLOGIE

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

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

 Lidl Schweiz DL AG
Dunantstraße 15
8570 Weinfelden, SWITZERLAND



QR Code – At www.lidl-service.com you can download this and many other manuals, product videos and installation software.
QR Code – Auf www.lidl-service.com können Sie diese und viele weitere Handbücher, Produktvideos und Installationssoftware herunterladen.

IAN 540619_2510



IAN 540619_2510

GB / IE / NI / MT

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.

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, beige (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. fango-therapy, 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/HK101. 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.

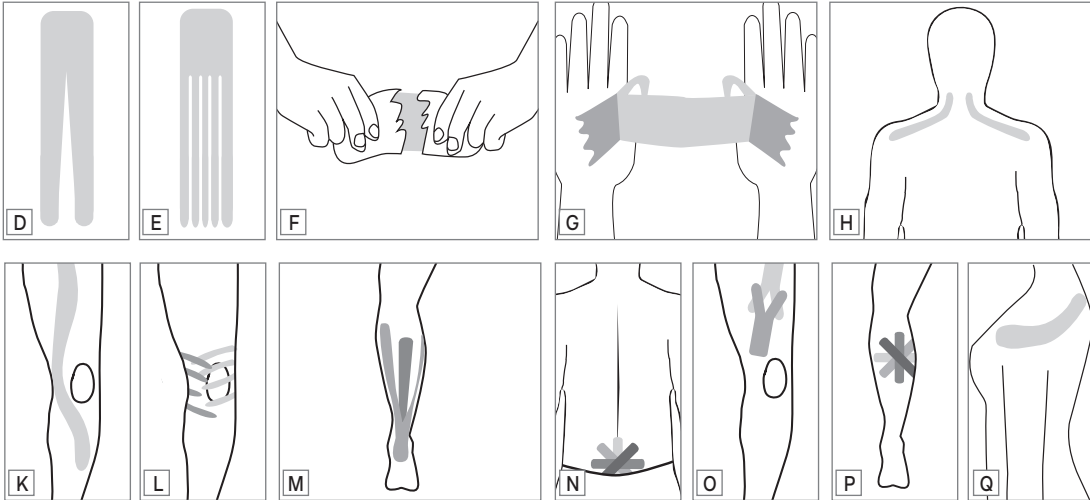
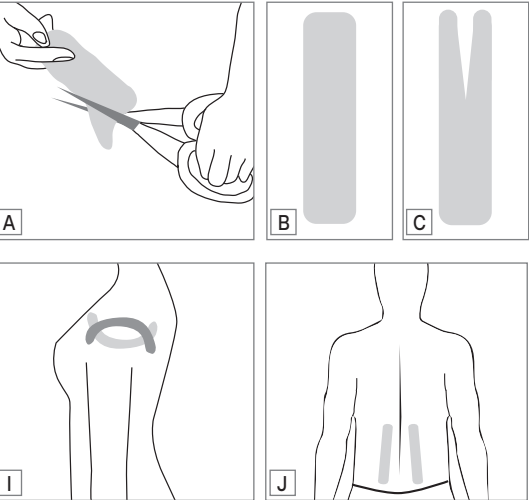


Date of issue (instructions for use) /
Ausgabedatum (Gebrauchsanweisung): 2025



KINESIOLOGY TAPE
KINESIOLOGIE-TAPES
BANDES DE KINÉSIOLOGIE

FR / BE / CH
BANDES DE KINÉSIOLOGIE
Mode d'emploi
NL / BE
KINESIOLOGIE-TAPES
Gebruiksaanwijzing



 **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



Code QR - Vous pouvez télécharger ces manuels, ainsi que de nombreux autres manuels, vidéos de produits et logiciels d'installation sur **www.lidl-service.com**.

QR Code - Op **www.lidl-service.com** kunt u deze en vele andere handboeken, productvideo's en installatiesoftware downloaden.

IAN 540619_2510



IAN 540619_2510

FR / BE / CH

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. Avant d'utiliser le produit, veuillez lire attentivement toutes les instructions et consignes de sécurité. 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 l'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

- 1 x bande de kinésioologie bleue (500 x 5 cm)
- 1 x bande de kinésioologie noire (500 x 5 cm)
- 1 x bande de kinésioologie rose (500 x 5 cm)
- 1 x bande de kinésioologie beige (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/HKI01. 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 kinésioologie

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 (III. A).

- Les formes de bande de tape suivantes peuvent être découpées proprement :
- Forme en I (III. B)
 - Forme en Y (III. C)
 - Piez 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 (III. D)
 - Piez 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 (III. 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.

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 (III. F).
- Enlevez le papier en commençant côté déchirure (III. 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 (III. 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 (III. 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 (III. 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.
- Piez la jambe qui doit être bandée.
- Appliquez l'article le long du muscle de la cuisse sur la partie supérieure de la cuisse (III. 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 (III. 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 (III. M).

Cas spécial : Douleurs menstruelles (Dysménorrhées)

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

- 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. (III. 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 (III. 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 (III. 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 (III. Q).



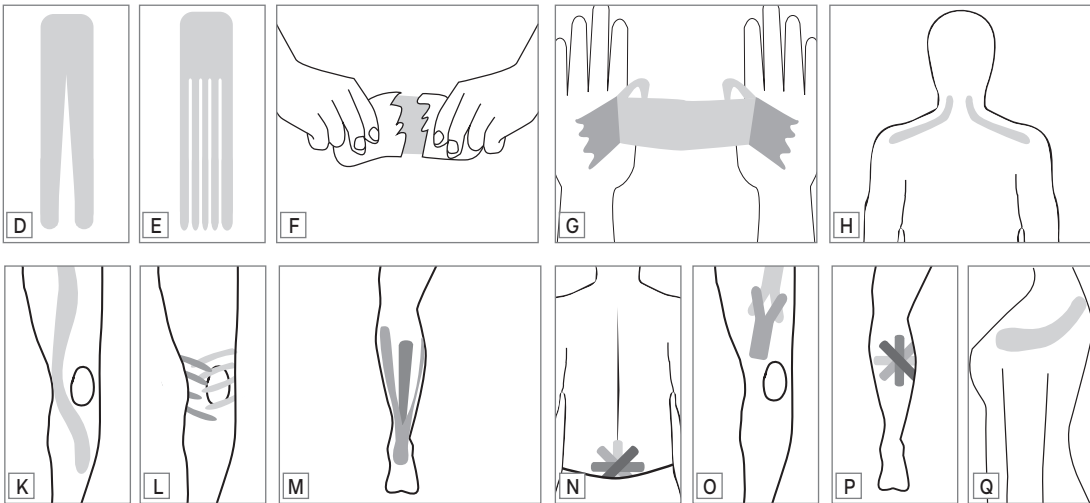
KINESIOLOGY TAPE KINESIOLOGIE-TAPES BANDES DE KINÉSIOLOGIE

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

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

 Lidl Schweiz DL AG
Dunantstraße 15
8570 Weinfelden, SWITZERLAND



Codice QR - Su www.lidl-service.com è possibile scaricare questo e molti altri manuali, video dei prodotti e software di installazione.
Código QR - En www.lidl-service.com, puede descargar estos manuales y muchos más, así como vídeos de productos y software para instalaciones.

IAN 540619_2510



IAN 540619_2510

IT / CH / MT

Le istruzioni per l'uso sono parte integrante di questo prodotto. Esse contengono importanti indicazioni per la sicurezza, l'uso e lo smaltimento. Prima di utilizzare il prodotto legga attentamente tutte le indicazioni relative all'uso e alla sicurezza. 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

1 x tape kinesiologico blu (500 x 5 cm)
1 x tape kinesiologico nero (500 x 5 cm)
1 x tape kinesiologico rosa (500 x 5 cm)
1 x tape kinesiologico beige (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 kinesiologico

Misurare la lunghezza per la forma desiderata del tape sulla 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.

 **LOT** 10A26540619  2029-03
 **REF** 219HKI01V02 Rev. 2025/33
 2026

- 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

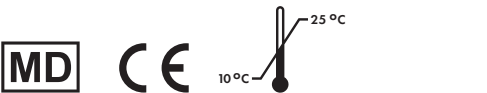
Attenzione: in questo caso è necessario farsi aiutare da un'altra persona. Può essere applicato stando diritti per contribuire a migliorare i problemi di postura. Può essere applicato piegandosi in avanti per contribuire a rilassare la muscolatura della schiena.

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.

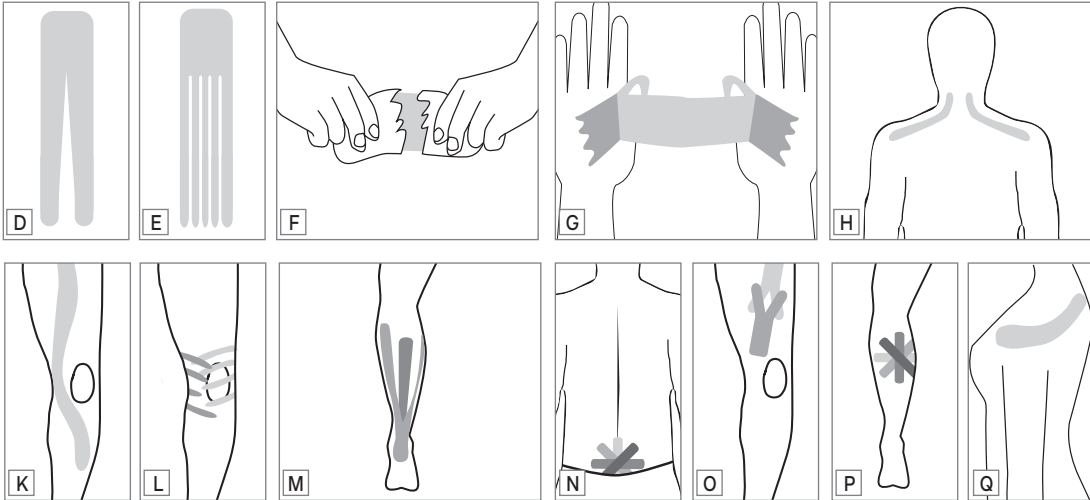
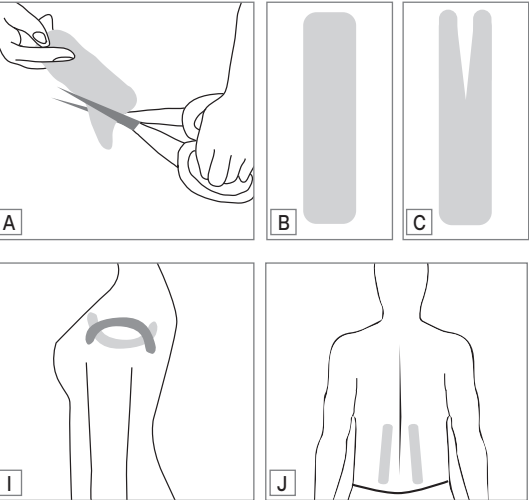
1. Individuare la lunghezza necessaria in base alla muscolatura delle spalle. Misurare tre grandi sezioni sul retro dell'articolo (ca. 15 cm).
2. Preparare l'articolo nella forma a I.
3. Piegare il braccio della spalla su cui andrà applicato il tape e portarlo dietro la schiena
4. Applicare l'articolo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



KINESIOLOGY TAPE
KINESIOLOGIE-TAPES
BANDES DE KINÉSIOLOGIE

PT
BANDAS DE CINESIOLOGIA
Instruções de utilização

DK
KINESIOLOGI-TAPE
Brugsanvisning



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



Código QR – Em www.lidl-service.com pode descarregar este e muitos outros manuais, vídeos de produtos e softwares de instalação.
QR-kode – På www.lidl-service.com kan du downloade disse og mange andre manualer, produktvideoer og installationssoftware.

IAN 540619_2510



IAN 540619_2510

PT
O manual de instruções é parte integrante deste produto. Este contém indicações importantes para a segurança, utilização e eliminação. Antes de utilizar o produto, familiarize-se com todas as indicações de operação e segurança. Utilize o produto apenas em perfeito estado, como descrito e nas áreas de aplicação indicadas. Por favor, guarde a embalagem, incluindo este suplemento, durante o tempo de utilização do seu produto e entregue-o ao transmitti-lo a terceiros.

Dispositivo médico

Apenas para uso pessoal.

Material fornecido

- 1 x fita de cinesiologia azul (500 x 5 cm)
- 1 x fita de cinesiologia preta (500 x 5 cm)
- 1 x fita de cinesiologia rosa (500 x 5 cm)
- 1 x fita de cinesiologia bege (500 x 5 cm)
- 1 x instruções de utilização

Nota

O dispositivo médico destina-se a adultos que são capazes de ler, compreender e seguir independentemente estas instruções de utilização. Um motivo de uso, conforme indicado em indicações, deve estar presente no usuário. O artigo não se destina a grupos de pessoas, que foram excluídas da sua utilização, devido às seguintes contraindicações.

Finalidade prevista

Este artigo destina-se à aplicação sobre a pele. Quando esticada firmemente sobre a pele, a fita elástica não apenas transfere a sua força tensora para a pele, como também a reforça, formando uma camada têxtil adicional. Quando usada corretamente, a fita elástica pode ajudar a estabilizar as articulações, bem como a relaxar e contribuir para o alívio das dores musculares. A força tensora pode ter um efeito estimulante sobre a pele e os seus vasos linfáticos, o que pode apoiar a saída de água dos tecidos e uma redução concomitante do inchaço.

Indicações

- A fita elástica pode ser aplicada para ajudar com:
- défices posturais (má postura)
 - instabilidades articulares
 - tensões musculares
 - dores musculares
 - dores menstruais

Contraindicações

- ⚠ Não aplicar – ou somente após consulta com o seu médico – no caso de:**
- Feridas abertas
 - Doenças da pele
 - Tromboses
 - Tratamentos com outros métodos (p.ex., fangoterapia, massagens terapêuticas, tratamento de corrente de estimulação)
 - Alergias ao material do artigo, cola ou suporte
 - Dores crónicas na área de aplicação

Indicações de segurança

- ⚠ No caso de lesões agudas ou quadros clínicos complexos, o artigo deve ser colado por um médico ou fisioterapeuta.
- ⚠ Guardar o artigo fora do alcance das crianças.
- ⚠ As mulheres grávidas devem consultar um médico antes de aplicar o artigo.
- ⚠ Não cole o artigo com demasiada tensão. Não deve sentir uma constrição muito acentuada.
- ⚠ Deixar o artigo na pele no máximo sete dias.
- ⚠ A parte do corpo a ser tratada não deve ser completamente envolvida pelo artigo!
- ⚠ Não usar em caso de doenças da pele e irritações, como p.ex., neurodermatite.
- ⚠ Hipersensibilidade ou reações alérgicas são manifestadas por vermelhidão associada a prurido e/ou inchaço na zona da pele com a fita adesiva. Neste caso, remova o artigo imediatamente. Uma vermelhidão sem prurido e/ou inchaço também pode resultar da remoção da fita devido à estimulação da circulação da pele, e é normal, desde que desapareça no espaço de alguns minutos.
- ⚠ Se ocorrerem problemas durante o uso, remova o artigo imediatamente e limpe a zona com água fria. Os problemas devem ser atenuados ou completamente resolvidos no espaço de alguns minutos após a remoção da fita. Se os problemas persistirem ou piorarem, consulte um médico

Aplicação

Pode consultar uma representação descritiva das diferentes aplicações, como vídeo do produto, em www.horizonte.de/media/HKI01. Recomendamos a presença de uma segunda pessoa para a aplicação correta do artigo.
Nota: As extremidades do artigo (âncoras) são sempre coladas sem tensão.

Preparação

- Importante! Não aplique cremes ou produtos similares na pele imediatamente antes de aplicar as fitas.
1. Se a zona do corpo a ser tratada tiver muito pelo, faça a depilação da mesma.
 2. Limpe a zona do corpo com agentes solventes de gordura (p.ex., sabão ou desinfetante para a pele). A pele deve estar limpa, livre de gordura e seca.

Recorte da fita / formatos de fita de cinesiologia

Meça o comprimento do formato de fita desejado na zona do corpo a ser tratada e corte o comprimento desejado do rolo. Depois de cortar o formato de fita desejado, arredonde todos os cantos com uma tesoura (Fig. A).

- Podem ser cortadas as seguintes formas de fita:
- Forma I (Fig. B)
 - Forma Y (Fig. C)
 1. Dobre o artigo longitudinalmente para obter uma linha central.
 2. Corte um terço do comprimento do artigo na linha central.
 - Artigo com forma de calças (Fig. D)
 1. Dobre o artigo longitudinalmente para obter uma linha central.
 2. Corte dois terços do comprimento do artigo na linha central.
 - Artigo com tiras (Fig. E)
 1. Vire o artigo para poder ver as linhas pré-desenhadas do papel.
 2. Corte dois terços do comprimento do item ao longo das linhas longitudinais pré-desenhadas.

Tirar o papel

- O artigo está aplicado sobre papel, que deve ser removido.
- Importante! Não toque na superfície adesiva do artigo, caso contrário este perderá a sua aderência.**
1. Coloque o artigo cortado na mão.
 2. Puxe as duas extremidades até o papel rasgar (Fig. F).
 3. Tire o papel começando pelo lado do rasgo (Fig. G). Esticar um pouco a fita facilita a libertação do papel.

Pescoço

- Nota: Aqui, uma segunda pessoa deve ajudá-lo a colar o artigo.**
- Pode ajudar com a tensão na região dos ombros e do pescoço.
1. Defina o comprimento desejado com base no percurso da musculatura do pescoço.
 2. Prepare o artigo no formato I.
 3. Dobre a cabeça para o lado oposto, de modo a criar tensão no músculo do pescoço.
 4. Cole o artigo com uma ligeira tensão na zona do corpo. As extremidades devem ser coladas sem tensão (Fig. H).

Ombros

- Nota: Aqui, uma segunda pessoa deve ajudá-lo a colar o artigo.**
- Pode ajudar a aumentar a sensação de estabilidade e movimento na articulação do ombro.
1. Defina o comprimento desejado com base no percurso da musculatura do ombro.
 2. Prepare dois artigos no formato I.
 3. Cole o primeiro artigo exercendo uma forte tensão a partir de cima sobre o ombro.
 4. Cole o segundo artigo exercendo uma forte tensão a partir do lado sobre ombro (Fig. I).

Costas

- Nota: Aqui, uma segunda pessoa deve ajudá-lo a colar o artigo.**
- Colada na vertical, pode contribuir para a redução da má postura. Ao ser colada na posição dobrada para a frente, pode ajudar a relaxar o músculo dorsal.
1. Prepare dois artigos compridos no formato I.
 2. Cole os artigos nas costas sem tensão, à esquerda e à direita, ao longo da coluna vertebral (Fig. J).

Coxa

- Pode ser benéfico para tensões, câibras, tensões e ruturas de fibras musculares. Também pode ser usado para determinados problemas nos joelhos, pois pode reforçar a cognição da guia do joelho devido à aderência correta.
1. Defina o comprimento desejado com base no percurso da musculatura da coxa.
 2. Prepare o artigo no formato I.
 3. Incline a perna onde vai colar a fita.
 4. Cole o artigo na coxa, ao longo do músculo da coxa (Fig. K).

Joelho

- Pode ser usado em caso de inchaço em tecidos moles.
1. Prepare dois artigos com as tiras, de acordo com o tamanho do seu joelho.
 2. Sente-se e incline o joelho confortavelmente.
 3. Cole a extremidade do artigo (sem as tiras) do primeiro artigo à volta do joelho.
 4. Cole cada tira sobre o joelho como um leque.
 5. Cole a extremidade do artigo (sem as tiras) do segundo artigo na parte externa do joelho.
 6. Cole cada tira em forma de leque sobre as tiras do primeiro artigo (Fig. L).

Tendão de Aquiles/Barriga da perna
Nota: Aqui, uma segunda pessoa deve ajudá-lo a colar o artigo.

- Pode ser usado para inflamações e distensões musculares na zona do tendão de Aquiles e na transição para o músculo da barriga da perna.
1. Defina o comprimento desejado com base no percurso da musculatura do tendão de Aquiles e da musculatura da barriga da perna.
 2. Prepare um artigo em forma de calças e um em forma de I.
 3. Pegue no artigo em forma de I e levante o calcanhar.
 4. Cole uma extremidade do artigo no calcanhar e coloque o calcanhar no chão.
 5. Retire o papel na horizontal e cole o artigo no tendão de Aquiles/barriga da perna.
 6. Levante o calcanhar e cole o artigo em forma de calças com uma extremidade sobre o primeiro artigo.
 7. Retire o papel na horizontal e cole as "pernas das calças" do artigo em torno da barriga da perna, à esquerda e à direita (Fig. M).

Caso especial: Dores menstruais (dismenorreia)
Nota: Aqui, uma segunda pessoa deve ajudá-lo a colar o artigo.

1. Nas suas costas, encontre o ponto acima do primeiro corpo vertebral (S1). Este encontra-se no prolongamento da coluna vertebral.
2. Prepare quatro artigos compridos no formato I com cerca de 10 cm.
3. Cole os quatro artigos transversalmente sobre o ponto com grande tensão. Certifique-se de que cola as extremidades dos artigos sem tensão (Fig. N).

Caso especial: Tensão muscular na coxa

1. Prepare dois artigos no formato Y, de acordo com o tamanho da zona do corpo a aplicar a fita.
2. Cole os artigos sobrepostos sobre a tensão muscular (Fig. O).

Caso especial: Tensão muscular na barriga da perna

1. Prepare quatro artigos curtos no formato I.
2. Cole os artigos sobrepostos no ponto de dor (Fig. P).

Caso especial: Síndrome supraespinal

- Pode ser usado no caso de lesões/inflamações do músculo supraespinal e do seu tendão.
1. Defina o comprimento desejado com base no percurso da musculatura do ombro. Meça três campos grandes na parte de trás do artigo (cerca de 15 cm).
 2. Prepare o artigo no formato I.
 3. Dobre o braço, do lado onde o ombro deve levar a fita, para trás das costas
 4. Cole o artigo no ombro com ligeira tensão, ao longo da margem da omoplata superior (Fig. Q).

Remover o artigo

Puxe o artigo horizontalmente ao longo da pele, evitando um ângulo para com a pele. De seguida, remova eventuais resíduos de cola com desinfetante ou vaselina.
Nota: Quanto mais tempo deixar o artigo na pele, mais fácil será removê-lo. A remoção do artigo pode ser desconfortável devido a um ligeira pilosidade na pele. Por conseguinte, recomendamos primeiramente a depilação da área onde se vai aplicar a fita. Não colar imediatamente após a depilação.

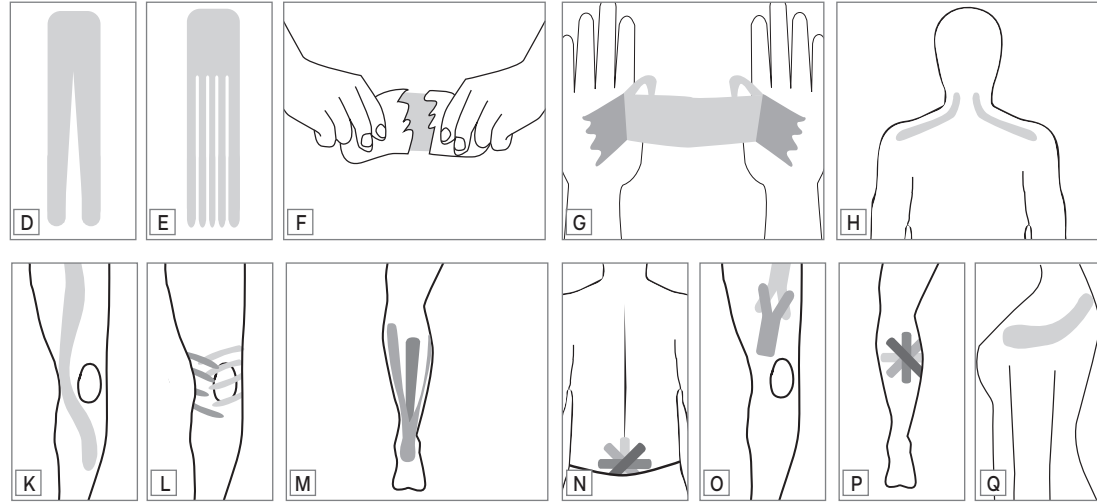
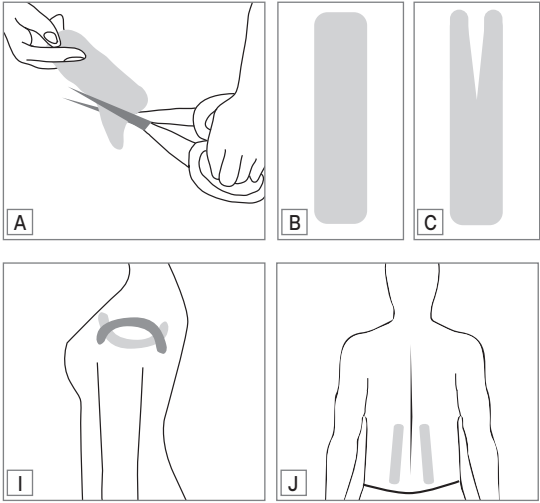




KINESIOLOGY TAPE
KINESIOLOGIE-TAPES
BANDES DE KINÉSIOLOGIE

PL
TAŚMY KINEZJOLOGICZNE
Instrukcja użytkowania

HU
KINEZIOLÓGIAI TAPASZOK
Használati utasítás



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

CHREP

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

Lidl Schweiz DL AG
Dunantstraße 15
8570 Weinfelden, SWITZERLAND



Kod QR - Na stronie **www.lidl-service.com** można pobrać te i wiele innych instrukcji, filmów o produktach jak i oprogramowanie instalacyjne.

QR kód - A **www.lidl-service.com** oldalon letöltheti ezt és további kézikönyveket, termékvideókat valamint telepíthető programokat.

IAN 540619_2510



IAN 540619_2510

PL
Instrukcja użytkowania jest częścią tego produktu. Zawiera ona ważne wskazówki odnoszące się do bezpieczeństwa i użytkowania. Przed użyciem tego produktu zapoznaj się z Panstwem ze wszystkimi wskazówkami użytkowania i środkami bezpieczeństwa. Korzystaj z produktu tylko wtedy, gdy jest w idealnym stanie, jak opisano, i tylko w wskazanym zakresie. Prosimy o zachowanie opakowania razem z tym załącznikiem na czas użytkowania produktu, a przy przekazaniu produktu innym osobom przekazajcie im Panstwo także ten załącznik.

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 kinezyologiczna niebieska (500 x 5 cm)
- 1 x taśma kinezyologiczna czarna (500 x 5 cm)
- 1 x taśma kinezyologiczna różowa (500 x 5 cm)
- 1 x taśma kinezyologiczna beżowa (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 uśmierzania 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:
- 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 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 zbyt 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.
-  Nadwrażliwość lub reakcje alergiczne objawiają się przez zaczerwienienie w połączeniu ze swędzeniem i/lub obrzękiem obłokowej 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/HK101. 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.
1. W przypadku dużego owłosienia leczonego miejsca należy to miejsce ogolić.
 2. 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)
 1. Złożyć artykuł wzdłuż tak, aby otrzymać linię środkową.
 2. Odciąć 1/3 długości taśmy na linii środkowej.
 - spodnie (rys. D)
 1. Złożyć taśmę wzdłuż tak, aby otrzymać linię środkową.
 2. Odciąć 2/3 długości taśmy na linii środkowej.
 - rzęsa (rys. E)
 1. Obrócić taśmę tak, aby widzieć wyznaczone linie papieru.
 2. Odciąć 2/3 długości taśmy przy wyznaczonych liniach długości.

Usuwanie papieru

- Taśma naniesiona jest na papier, który należy usunąć.
- Ważne! Nie należy dotykać powierzchni klejącej taśmy aby nie straciła ona przyczepności.**
1. Wziąć do ręki dociętą taśmę.
 2. Ciągnąć oba końce tak, aby papier się rozerwał (rys. F).
 3. Usunąć papier zaczynając od strony rozdarcia (rys. G). Lekkie rozciąganie taśmy pozwala na łatwiejsze usunięcie papieru.

Kark

- Wskazówka: tu z naklejeniem powinna Państwu pomóc druga osoba.** Może działać wspomagająco przy napięciach w obszarze ramion i karku.
1. Ustalić pożądaną długość na podstawie przebiegu mięśni szyi.
 2. Przygotować taśmę w kształcie litery I.
 3. Położyć głowę na stronę przeciwną tak, żeby powstało napięcie w mięśniach szyi.
 4. Nakleić lekko napiętą taśmę na wybraną część ciała. Końce powinny być naklejone bez napinania ich (rys. H).

Ramiona

- Wskazówka: tu z naklejeniem powinna Państwu pomóc druga osoba.** Może działać wspomagająco przy wzmacnianiu poczucia stabilizacji i kinestezji w stawie barkowym.
1. Ustalić pożądaną długość na podstawie przebiegu mięśni ramion.
 2. Przygotować dwie taśmy w kształcie litery I.
 3. Nakleić pierwszą taśmę od góry do ramion mocno ją napinając.
 4. Nakleić drugą taśmę od boku do ramion mocno ją napinając (rys. I).

Plecy

- Wskazówka: tu z naklejeniem 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.
1. Przygotować dwie taśmy w kształcie litery I.
 2. 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 uczucie prowadzenia kolana może być wzmocnione.
1. Ustalić pożądaną długość na podstawie przebiegu mięśni uda.
 2. Przygotować taśmę w kształcie litery I.
 3. Zgiąć tę nogę, która ma być tejpowana.
 4. Nakleić taśmę wzdłuż mięśni uda na udzie (rys. K).

Kolano

- Znajduje zastosowanie przy obrzękach tkanek miękkich.
1. Przygotować odpowiednio do rozmiaru kolan dwie taśmy w kształcie rzęsy.
 2. Usiąść i lekko zgiąć kolano.
 3. Nakleić koniec pierwszej taśmy (bez rzęsy) na dół podkolanowy.
 4. Każdą pojedynczą rzęsę nakleić wachlarzowato na kolano.
 5. Nakleić koniec drugiej taśmy (bez rzęsy) na stronę zewnętrzną kolana.
 6. Każdą pojedynczą rzęsę nakleić wachlarzowato na rzęsy pierwszej taśmy (rys. L).

Ściągnąć Achillesa/łydka

- Wskazówka: tu z naklejeniem powinna Państwu pomóc druga osoba.** Znajduje zastosowanie przy zapaleniach i naciągnięciach w obszarze ścięgna Achillesa i w przejściu do mięśni łydki.
1. Ustalić pożądaną długość na podstawie przebiegu ścięgna Achillesa i mięśni łydki.
 2. Przygotować jedną taśmę w kształcie spodni i jedną w kształcie litery I.
 3. Wziąć taśmę w kształcie litery I i unieść piętę.
 4. Nakleić koniec taśmy na piętę i postawić ją na ziemi.
 5. Usunąć delikatnie papier i nakleić taśmę na ścięgno Achillesa/łydkę.
 6. Podnieść piętę i nakleić jeden koniec taśmy w kształcie spodni na pierwszą taśmę.
 7. Usunąć delikatnie papier i nakleić „nogawki” taśmy po lewej i prawej stronie łydki (rys. M).

- Szczególny przypadek: bóle menstruacyjne (dysmenorrhoea)**
Wskazówka: tu z naklejeniem powinna Państwu pomóc druga osoba.
1. Na plecach należy znaleźć punkt nad pierwszym kręgiem krzyżowym (S1). Znajduje się on w przedłużeniu kręgosłupa.
 2. Przygotować cztery ok. 10 cm długości taśmy w kształcie litery I.
 3. 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**
1. Przygotować dwie taśmy w kształcie litery Y odpowiednio do wielkości tejpowanej części ciała.
 2. Naklejać taśmy naprzemiennie na naciągnięty mięsień (rys. O).

- Szczególny przypadek: naciągnięcie mięśnia łydki**
1. Przygotować cztery krótkie taśmy w kształcie litery I.
 2. Naklejać taśmy jedna na drugą w bolącym miejscu (rys. P).

- Szczególny przypadek: zespół mięśnia nadgrzebieniowego (supraspinatus)** Znajduje zastosowanie przy urazach/zapaleniach mięśnia nadgrzebieniowego i jego ścięgna.
1. Ustalić pożądaną długość na podstawie przebiegu mięśni ramion. Odmierzyć trzy duże pola na odwrotnej stronie taśmy (ok. 15 cm).
 2. Przygotować taśmę w kształcie litery I.
 3. Obrócić lekko rękę na stronę, na której ramię ma być tejpowane, za plecy.
 4. 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.



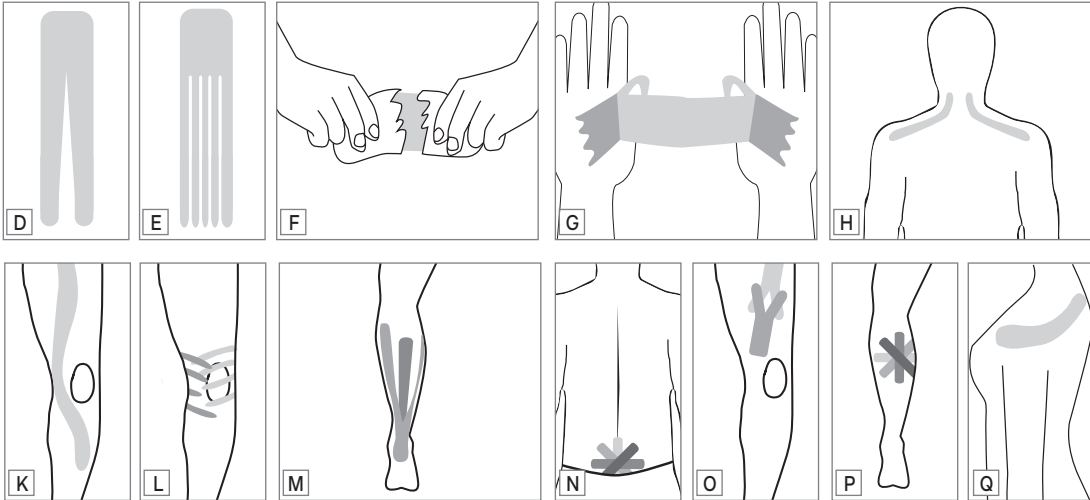
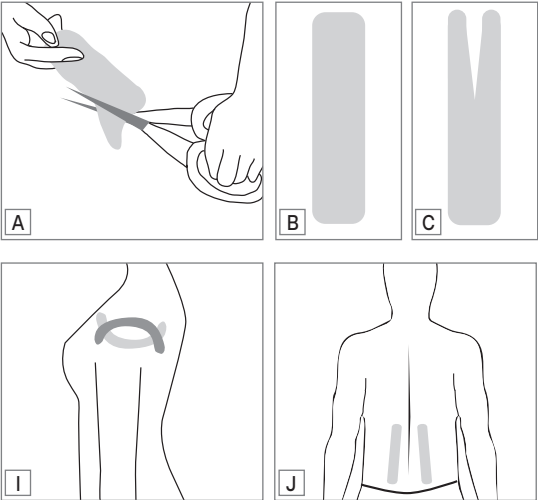
KINESIOLOGY TAPE
KINESIOLOGIE-TAPES
BANDES DE KINÉSIOLOGIE

SI
KINEZIOLOŠKI TRAKOVI

Navodila za uporabo

CZ
KINEZIOLOGICKÉ PÁSKY

Návod k použití



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



Koda QR – Na **www.lidl-service.com** najdete te in številne druge priročnike, videoposnetke o izdelkih in programsko opremo za namestitvev.
QR-kódu – Na **www.lidl-service.com** si můžete stáhnout tyto a mnoho dalších příruček, produktových videí a instalačního softwaru.



10A26540619



2029-03

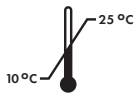


219HKI01V02

Rev. 2025/33



2026



Datum izdaje (navodila za uporabo) /
Datum vydání (návod k použití): 2025

SI

Navodila za uporabo so sestavni del tega izdelka. Vsebujejo pomembne informacije za varnost in uporabo. Seznajte se z vsemi navodili za uporabo in varnostnimi napotki pred uporabo izdelka. Uporabljajte proizvod le v brezhibnem stanju, kot je opisano in za navedene namene. Prosimo, da embalažo vključno prilogo za trajnost vaše izdelka, izročite pri predaji izdelka tretjim osebam.

Medicinski pripomoček

Samo za zasebno rabo.

Opomba

Medicinski pripomoček je namenjen odraslim, ki znajo sami prebrati, razumeti in upoštevati ta navodila. Razlog za uporabo, kot je navedeno pod Indikacije, mora biti naveden pri uporabniku. Izdelek ni namenjen skupinam ljudi, ki so izključeni iz uporabe zaradi naslednjih kontraindikacij.

Obseg dostave

- 1 x kineziološki trak modre (500 x 5 cm)
- 1 x kineziološki trak črn (500 x 5 cm)
- 1 x kineziološki trak roza (500 x 5 cm)
- 1 x kineziološki trak bež (500 x 5 cm)
- 1 x navodila za uporabo

Predvideni namen

Ta izdelek je namenjen nanosu na kožo. Če se elastični trak tesno raztegne na kožo, ne prenese le svoje elastičnosti na kožo, ampak jo okrepi tako, da tvori dodatno tekstilno plast. Če se pravilno uporablja, lahko elastični trak pripomore k stabilizaciji sklepov, sprostivti in lajšanju bolečin v mišicah. Elastičnost ima lahko spodbuden učinek na kožo in njene limfne žile, kar lahko podpira odtok tkivne vode in sočasno zmanjšanje otekline.

Indikacije

Elastični trak lahko najde podporno uporabo v:

- posturalni primanjkljaji (slaba drža)
- sklepne nestabilnosti
- mišična napetost
- bolečine v mišicah
- periodične bolečine

Kontraindikacije

Ne – ali samo po posvetovanju z zdravnikom – ne velja za:

- Odprte poškodbe
- Kožne bolezni
- Tromboza
- Tretmaji z drugimi metodami (npr. Fango, masažne terapije, zdravljenje z električno stimulacijo)
- Alergije na material izdelka, lepila ali nosilca
- Kronične pritožbe v obsegu uporabe

Varnostni napotek

- V primeru akutnih poškodb ali zapletenih kliničnih slik mora izdelek prilepiti zdravnik ali fizioterapevt.
- Izdelek hranite izven dosega otrok.
- Nosečnice se morajo pred uporabo izdelka posvetovati z zdravnikom.
- Ne prekrivajte izdelka s preveliko napetostjo.
- Ne bi smelo biti preveč zaprtosti.
- Pustite izdelek na koži največ sedem dni.
- Del telesa, ki ga je treba zdraviti, ne smete v celoti zaviti v izdelek!
- Ne uporabljajte v primeru kožnih bolezni in draženja, kot je npr. atopijski ekcem.
- Preobčutljivost ali alergijske reakcije se kažejo z rdečico, povezano s srbenjem in/ali otekanjem nalepljene kože. V tem primeru izdelek takoj odstranite. Rdečica brez srbenja in/ali otekline je lahko tudi posledica odstranjevanja traku zaradi stimulacije prekrvavitve kože, in je normalno, če v nekaj minutah zbledi.
- Če se med nošenjem pojavijo težave, izdelek takoj odstranite in očistite s hladno vodo. Težave je treba odpraviti ali popolnoma odpraviti v nekaj minutah po odstranitvi traku. Če težave trajajo ali se poslabšajo, se posvetujte z zdravnikom.

Uporaba

Jasna ponazoritev različnih aplikacij je na voljo kot video o izdelku na www.horizonte.de/media/HKI01. Priporočamo drugo osebo za pravilno nameščanje izdelka.

Opomba: konci izdelka (sidra) so vedno zlepljeni brez napetosti.

Priprava

- Pomembno! Kreme ali podobno ne nanašajte neposredno pred nanosom trakov.
1. Obrijete predel telesa z močnim lasmi, ki ga je treba zdraviti.
 2. Očistite predel telesa z razmaščevalnimi sredstvi (npr. milom ali razkužilom za kožo). Koža mora biti čista, brez maščob in suha.

Rezanje trakov / kineziološka oblika trakov

Izmerite dolžino zelene oblike traku na območju telesa, ki ga je treba zdraviti, in odrežite zeleno dolžino z zvitka. Po rezanju zelene oblike traku zaokrožite vse vogale s škarjami (slika A).

- Naslednje oblike traku lahko razrežete na velikost:
- I-oblika (slika B)
 - Y-oblika (slika C)
 1. Preklopite izdelek po dolžini, da dobite središčno črto.
 2. Na sredinsko črto odrežite tretjino dolžine izdelka.
 - Hlače (slika D)
 1. Preklopite izdelek po dolžini, da dobite središčno črto.
 2. Na sredinsko črto odrežite dve tretjini dolžine izdelka.
 - Trepalnica (slika E)
 1. Izdelek obrnite tako, da boste videli vnaprej narisane črte papirja.
 2. Odrežite dve tretjini dolžine izdelka vzdolž vnaprej odrezanih vzdolžnih linij.

Sprostite papir

- Izdelek je nanesen na papir, ki ga je treba odlepiti. **Pomembno! Ne dotikajte se lepljive površine izdelka, saj bo sicer izgubil svojo lepljivost.**
1. Vzemite izrezani izdelek v roko.
 2. Potegnite na obeh koncih, dokler se papir ne raztrga (slika F).
 3. Odlepite papir, začnite na strani, kjer se je papir raztrgal (slika G). Z rahlim raztezanjem traku se papir lažje odlepi.

Vrat

- Opomba: pri lepljenju izdelka vam mora pomagati druga oseba.** Lahko pomaga pri napetosti v predelu ramen in vratu.
1. Nastavite zeleno dolžino glede na potek vratnih mišic.
 2. Pripravite izdelek v I-obliki.
 3. Položite glavo na nasprotno stran, da ustvarite napetost v vratni mišici.
 4. Izdelek prilepite na telo z rahlo napetostjo. Konce je treba prilepiti brez napetosti (slika H).

Rama

- Opomba: pri lepljenju izdelka vam mora pomagati druga oseba.** Pomaga lahko povečati občutek stabilnosti in gibanja v ramenskem sklepu.
1. Nastavite zeleno dolžino glede na potek ramenskih mišic.
 2. Pripravite dva izdelka v I-obliki.
 3. Z zgoraj nalepite prvi izdelek na ramo z veliko napetostjo.
 4. Drugi izdelek z veliko napetostjo prilepite na ramo s strani (slika I).

Hrbet

- Opomba: pri lepljenju izdelka vam mora pomagati druga oseba.** Lahko se prilepi v pokončnem položaju, prispeva k zmanjšanju slabe drže. Lahko se prilepi v upognjenem položaju naprej, pomaga sprostiti spodnjo hrbtno mišico.
1. Pripravite dva dolga izdelka v I-obliki.
 2. Nalepite izdelek brez napetosti levo in desno vzdolž hrbtenice na hrbtni strani (slika J).

Stegno

- Lahko je koristen za napetosti, krče, mišične nategnjenosti in raztrganih vlaken. Uporablja se lahko tudi pri določenih težavah s kolenom, saj lahko zaznavanje vodnika za koleno okrepimo s pravilnim lepljenjem.
1. Nastavite zeleno dolžino s potekom stegenskih mišic.
 2. Pripravite izdelek v I-obliki.
 3. Nagnite nogo, ki jo želite prilepiti.
 4. Izdelek prilepite na stegno vzdolž stegenske mišice (slika K).

Koleno

- Lahko se uporablja za otekanje mehkih tkiv.
1. Pripravite dva izdelka v obliki trepalnic glede na velikost vašega kolena.
 2. Udobno se usedite in upognite kolena.
 3. Lepite konec izdelka (brez trepalnic) prvega izdelka v poplitealno foso.
 4. Vsako posamezno trepalnico zlepite na pahljačast način prek kolena.
 5. Konec izdelka (brez trepalnic) drugega izdelka prilepite na zunanjo stran kolena.
 6. Lepite vsako posamezno trepalnico na pahljačast način prek trepalnic prvega izdelka (Sl. L).

Ahilove tetive/tele

- Opomba: pri lepljenju izdelka vam mora pomagati druga oseba.** Lahko se uporablja pri vnetjih in obremenitvah okoli ahilove tetive in pri prehodu na tele.
1. Nastavite zeleno dolžino glede na potek Ahilove tetive in tele mišic.
 2. Pripravite izdelek v hlačni in v I-obliki.
 3. Vzemite izdelek v I-obliki in dvignite peto.
 4. En konec izdelka prilepite na peto in postavite svojo peto na tla.
 5. Izvlecite papir ravno in ga nalepite izdelek na Ahilovo tetivo/tele.
 6. Dvignite peto in nalepite izdelek v obliki hlač z enim koncem na prvi izdelek.
 7. Papir izvlecite ravno in na levi in desni strani prilepite »hlačne noge« izdelka okoli teleta (slika M).

Poseben primer: menstrualna bolečina (dismenoreja)
Opomba: pri lepljenju izdelka vam mora pomagati druga oseba.

1. Poiščite točko nad prvim sakralnim telesom (S1) na hrbtu. Nahaja se v podaljšku hrbtenice.
2. Pripravite štiri, približno 10 cm dolga izdelka v I-obliki.
3. Nalepite štiri izdelka veliko napetostjo križno čez točko. Prepričajte se, da konce izdelkov nalepite brez napetosti (slika N).

Poseben primer: mišična nategnjenost stegna
1. Pripravite dva izdelka v Y-obliki v skladu z velikostjo dela telesa, ki jih želite zalepiti.
2. Nalepite izdelke skupaj na mišično nategnjenost (slika O).

Poseben primer: mišična nategnjenost tele
1. Pripravite štiri kratka izdelka v I-obliki.
2. Nalepite izdelke drug na drugega na mesto bolečine (slika P).

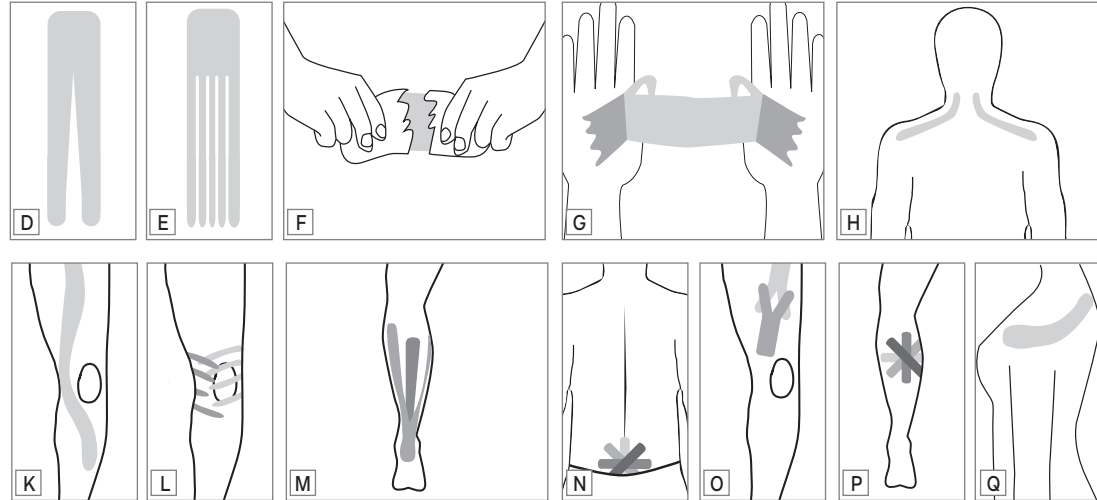
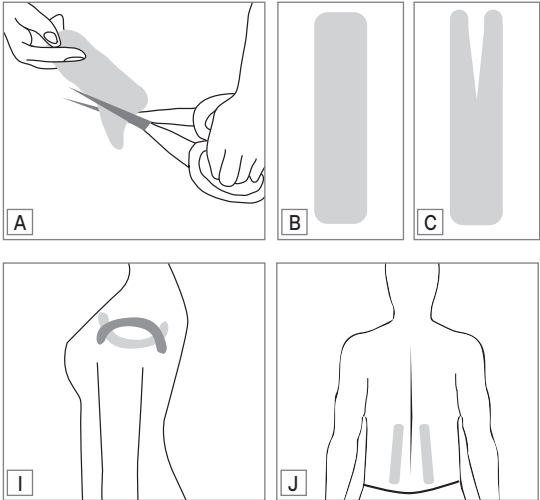
Poseben primer: sindrom supraspinatusa
Lahko se uporablja pri poškodbah/vnetjih supraspinatus mišice in njene tetive.
1. Nastavite zeleno dolžino glede na potek ramenskih mišic. Iz zadnje strani izmerite tri velika polja s hrbtne strani izdelka (približno 15 cm)
2. Pripravite izdelek v I-obliki.
3. Obrnite upognjeno roko na stran, kjer ga treba na ramo zalepiti, za hrbtom.
4. Nalepite z rahlo napetostjo izdelek na ramo, vzdolž zgornjega roba lopatice, na (sl. Q).

Odstranite izdelek
Izdelek potegnite ravno vzdolž kože, s čimer se izognete kotu do kože. Nato odstranite vse ostanke lepila z razkužilom ali vazelinom.
Opomba: čim dlje izdelek puščate na koži, lažje ga boste odstranili. Odstranjevanje izdelka je lahko neprijetno zaradi rahle poraščenosti kože. Zato priporočamo, da lepljivo mesto najprej obrijete. Po britju ne lepите takoj. Izdelek odložite na okolju prijazen način prek pooblaščenega podjetja za odvoz odpadkov ali vašega komunalnega odlagališča odpadkov.



KINESIOLOGY TAPE KINESIOLOGIE-TAPES BANDES DE KINÉSIOLOGIE

SK
KINEZIOLOGICKÉ PÁSKY
Návod na použitie
RO
BENZI KINESIOLOGICE
Instrucțiuni de utilizare



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



QR Kódu – Na stránke **www.lidl-service.com** si môžete stiahnuť túto aj mnohé ďalšie príručky, videá o produktoch a inšalačné softvéry.

Cod QR – Pe site-ul web **www.lidl-service.com** puteți descărca aceste manuale și multe alte manuale, videoclipuri despre produse și software de instalare.

IAN 540619_2510



IAN 540619_2510

SK
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 bezchybnom 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, ktoré 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 béžová 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 lepí napnutá na pokožku, neprenáša na pokožku iba svoju napínavosť, ale ju aj posilňuje, a to tak, že vytvorí dodatočnú textilnú vrstvu. Elastická páska môže pri správnom používaní prispieť k stabilizácii kĺbov, ako aj uvoľneniu a zmierneniu bolesti svalov. Napínavosť 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)
• nestabilitou kĺbov
• napnutých svaloch
• bolestiach kĺbov
• pravidelnej bolesti

Kontraindikácie
! V nasledujúcich prípadoch pásku ne-používajte vôbec alebo iba po konzultácii s lekárom:
• otvorené rany
• ochorenia kože
• trombózy
• liečba inými metódami (napr. fango, masáže, stimulačný elektrický prúd)
• alergie na materiál produktu, lepidlo alebo nosič
• chronické obťaženia v oblasti používania

Bezpečnostné upozornenia
! Produkt by mal lepíť v prípade akútneho poranenia alebo komplexných chorôb lekárom alebo fyzioterapeutom.
! 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 olepenej 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 ukážky rôznych aplikácií nájdete v produktovom videu na www.horizonte.de/media/HK101.
Pre správne umiestnenie produktu odporúčame prizvať druhú osobu.
Upozornenie: Konce produktu (kotvy) sa lepia bez pnutia.

Príprava
Dôležité! Priamo pred nalepením pásky nepoužívajte krém a podobne.
1. Predmetné miesto si v prípade silného ochlpenia oholte.
2. Miesto na tele očistite prostriedkom, ktorý rozpustí masť (napr. mydlo alebo dezinfekčný prostriedok na pokožku). Pokožka musí byť čistá, odmastená a suchá.

Odrezanie pásky/tvaru kineziologických pásov
Odmerajte dĺžku požadovaného tvaru pásky pre dané miesto na tele a potrebnú dĺžku odstrihnite. Po odstrihnutí požadovaného tvaru pásky zaoblite všetky rohy nožnicami (obr. A).

Nastrihať je možné nasledujúce tvary pásky:

- tvar I (obr. B)
- tvar Y (obr. C)
 - 1. Produkt zložte pozdĺž, aby ste vytvorili stredovú líniu.
 - 2. Nastrihnite tretinu dĺžky produktu na stredovej línii.
- Nohavice (obr. D)
 - 1. Produkt zložte pozdĺž, aby ste vytvorili stredovú líniu.
 - 2. Nastrihnite dve tretiny dĺžky produktu na stredovej línii.
- Úzke pásy (mihálnica) (obr. E)
 - 1. Produkt otočte tak, aby ste videli predznačené línie papiera.
 - 2. Nastrihnite dve tretiny dĺžky produktu na predznačených pozdĺžnych líniiach.

Odlepenie papiera
Produkt sa nachádza na papieri, ktorý musíte odlepiť.
Dôležité! Nedotýkajte sa lepiacej plochy produktu, pretože v opačnom prípade stratí lepiacu schopnosť.
1. Odstrihnutý produkt zoberte do ruky.
2. Potiahnite za obidva konce, kým sa papier neroztrhne (obr. F).
3. Odlepte papier, začnite na odtrhnutej strane (obr. G). Papier je možné ľahko odlepiť iba miernym otočením pásky.

Šija
Upozornenie: Tu by vám mala pri lepení pomôcť druhá osoba.
Môže pôsobiť podporne pri napnutí v oblasti šije.
1. Určite si potrebnú dĺžku na základe svalov šije.
2. Pripravte si produkt v tvare I.
3. Hlavu predkloňte, aby vzniklo napätie v svaloch šije.
4. Nalepte produkt s miernym pnutím na telo. Konce by ste mali nalepiť bez pnutia (obr. H).

Plecia
Upozornenie: Tu by vám mala pri lepení pomôcť druhá osoba.
Môže slúžiť na zvýšenie pocitu stability a pohyblivosti v ramennom kĺbe.
1. Určite si potrebnú dĺžku na základe svalov ramena.
2. Pripravte si dva produkty v tvare I.
3. Nalepte prvý produkt s miernym pnutím zhora na ramená.
4. Nalepte druhý produkt s vyšším pnutím zboku na ramená (obr. I).

Chrbát
Upozornenie: Tu by vám mala pri lepení pomôcť druhá osoba.
Môže sa nalepiť vo vzpriamenej polohe a pomôcť pri nesprávnom držaní tela. Môže sa nalepiť v polohe s predklonom, čo prispeje k uvoľneniu spodných svalov chrbta.
1. Pripravte si dva dlhé produkty v tvare I.
2. Produkt nalepte bez pnutia vľavo a vpravo pozdĺž chrbtice na chrbát (obr. J).

Stehno
Môže pomôcť pri napnutí, kŕčoch, natrhnutí a ruptúre svalov. Môže sa použiť aj pri určitých problémoch s kolenami, pretože je možné posilniť vnímanie kolena správnym nalepením.
1. Určite si potrebnú dĺžku na základe svalov stehna.
2. Pripravte si produkt v tvare I.
3. Obviňte nohu, na ktorú chcete pásku použiť.
4. Produkt nalepte pozdĺž svalov stehna na stehno (obr. K).

Koleno
Môže pomôcť pri opuchoch v mäkkom tkanive.
1. Pripravte si dva produkty v tvare mihálnice podľa veľkosti vášho kolena.
2. Posadte sa a koleno pohodlne obviňte.
3. Koniec prvého produktu nalepte (bez pásov) do predkolenia.
4. Každý jednotlivý pásik nalepte plošne cez koleno.
5. Koniec druhého produktu nalepte (bez pásov) na vonkajšiu stranu kolena.
6. Jednotlivé pásiky nalepte plošne cez pásiky prvého produktu (obr. L).

Achilles-ín / vädli
Upozornenie: Tu by vám mala pri lepení pomôcť druhá osoba.
Môže pomôcť pri zápaloch, ako aj v oblasti Achillovej šľachy a pri prechode na lýtkový sval.
1. Určite si potrebnú dĺžku na základe Achillovej šľachy a svalov lýtku.
2. Pripravte si produkt v tvare nohavice a I.
3. Zoberte produkt v tvare I a nadvihnite pätu.
4. Nalepte koniec produktu a pätou sa postavte na podlahu.
5. Stiahnite papier a produkt nalepte na achillovu pätu/lýtko.
6. Zdvihnite pätu a produkt v tvare nohavice nalepte jedným koncom na prvý produkt.
7. Stiahnite papier a „nohavice“ produktu zalepte vľavo a vpravo okolo lýtku (obr. M).

Špecifický prípad: Pravidelné bolesti (dysmenorea)
Upozornenie: Tu by vám mala pri lepení pomôcť druhá osoba.
1. Nájdite na chrbte bod nad prvým krížovým stavcom (S1). Nachádza sa v predĺžení chrbtice.
2. Pripravte si štyri dlhé produkty v tvare I.
3. Nalepte štyri produkty s veľkým pnutím do kríža cez tento bod. Dávajte pozor na to, aby ste konce produktu nalepili bez pnutia (obr. N).

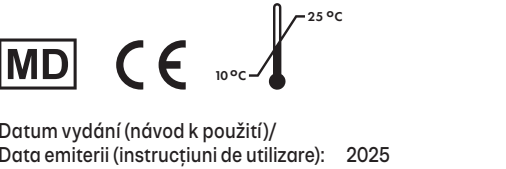
Špecifický prípad: Ruptúra svalov stehna
1. Pripravte si dva krátke produkty v tvare I.
2. Produkt nalepte cez seba na bolestivé miesto (obr. O).

Špecifický prípad: Ruptúra svalov lýtku
1. Pripravte si štyri krátke články v tvare I.
2. Prilepte články na bolestivé miesto (obr. P).

Špecifický prípad: Supraspinálny syndróm
Môže sa používať pri poraneniach/zápaloch supraspinálneho svalu a jeho šľachy
1. Určite si potrebnú dĺžku na základe svalov ramena. Odmerajte tri veľké časti od zadnej časti produktu (cca 15 cm).
2. Pripravte si produkt v tvare I.
3. Otočte obvinutú pažu na bok, na ktorom sa má tejpovať rameno, za chrbát.
4. Produkt nalepte s miernym pnutím na rameno, pozdĺž okraja lopatky (obr. Q).

Odstránenie produktu
Produkt plošne stiahnite pozdĺž kože, nevytvárajte uhol. Eventuálne odstráňte zvyšky lepidla pomocou dezinfekčného prostriedku alebo vazelíny. Upozornenie: Čím dlhšie necháte produkt na pokožke, tým ľahšie je možné ho odstrániť. Odstraňovanie produktu môže byť nepríjemné z dôvodu ochlpenia. Preto odporúčame lepenie mies-to najprv oholiť. Nelepte priamo po holení.

Čistenie a starostlivosť
• Nastrihaný produkt sa používa iba jedenkrát.
• Mokrý produkt osušte (napr. z plávania, sprchy alebo kúpeľa).
Pozor: Produkt nedrhňte do sucha, pretože sa odlepí z pokožky.



Skladovanie

- ☂☼ Skladujte na chladnom a suchom mieste a chráňte pred priamym slnečným žiarením.
- Skladujte mimo dosahu detí a domácich zvierat.

Pokyny k likvidácii

Produkt zlikvidujte ekologicky prostredníctvom akreditovaného strediska alebo vo vašom stredisku na zber komunálneho odpadu. Pritom dodržiavajte platné predpisy.

Povinnosť nahlásenia

Všetky závažné prípady, ku ktorým došlo v súvislosti s produktom, musia byť bezodkladne nahlásené výrobcovi a príslušným úradom.

Servis v Nemecku Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80 E-Mail: support@horizonte.de	
 Dodržiujte návod na použitie	
 Pozor:	
 Vždy sa riad'te uvedenými varovaniami.	
 Nepoužívajte opakovane	
 Chráňte pred slnečným žiarením	
 Uskladnite v suchu	
 Katalógové číslo	
 Označenie šarže	
 Použitelný do	
 Dátum výroby (rok): 2026	
 Výrobca	
 Uvádza splnomocneného zástupcu vo Švajčiarsku na adrese	
 (pre výrobky zakúpené vo Švajčiarsku).	
 Dovozca	
 Súlade so nariadenie (EÚ) 2017/745 o zdravotníckych pomôckach	
 Zdravotnícka pomôcka	
 Unikátny identifikátor pomôcky	
 Obmedzenie teploty (odporúčaná pracovná teplota pri používaní)	

RO

Manualul de utilizare este o parte integrantă a acestui produs. Acesta conține indicații importan-te privind siguranța, utilizarea și eliminarea. Înainte de utilizarea produsului trebuie să vă familiarizați cu instrucțiunile de operare și siguranță. 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 înmâ-nați-le în cazul predării produsului către un terț.

 Dispozitiv medical	
 Nu mai 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

1 x bandă kinesiologică albastră (500 x 5 cm)
1 x bandă kinesiologică neagră (500 x 5 cm)
1 x bandă kinesiologică roz (500 x 5 cm)
1 x bandă kinesiologică bej (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 si 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, tera-pii 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 accesibili-tate 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, înlăturați 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/HKI01.
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.

- În caz de păr abundent, epilați partea corpului care trebuie tratată.
- 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. Pliați articolul pe lungime pentru a obține o linie mediană.	
 2. Tăiați o treime din lungimea articolului pe linia mediană.	
 pantalon (Fig. D)	
 1. Pliați 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.	

Desprinderea hârtiei

Articolul este aplicat pe hârtie, care trebuie desprinsă.

Important! Nu atingeți suprafața adezivă a articolului, deoarece articolul pierde altfel din aderență.

- Luați articolele croite în mână.
- Trageți de ambele capete, până când hârtia se rupe (Fig. F).
- 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.

- Stabiliți lungimea dorită pe baza traseului mușchilor cefei.
- Pregătiți articolul în formă de I.
- Înclinați capul în partea opusă, astfel încât să se creeze o tensiune în mușchii cefei.
- 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 întârirea senzației de stabilitate și de mișcare în articulația umărului.

- Stabiliți lungimea dorită pe baza traseului musculaturii umărului.
- Pregătiți două articole în formă de I.
- Lipiți primul articol cu tensionare puternică de sus pe umăr.
- 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 mușchiului inferior al spatelui.

- Pregătiți două articole lungi în forma de I.
- 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.

- Stabiliți lungimea dorită pe baza traseului musculaturii coapsei.
- Pregătiți articolul în formă de I.
- Îndoiți piciorul care trebuie bandajat.
- Lipiți articolul pe coapsă de-a lungul mușchiul coapsei (Fig. K).

Genunchi

Poate fi utilizat la umflături ale țesuturilor moi.

- Pregătiți două articole în formă de gene corespunzătoare mărimii genunchiului dumneavoastră.
- Așezați-vă și îndoiți confortabil genunchiul.
- Lipiți capătul primului articol (fără gene) în fosa poplitee.
- Lipiți fiecare geană în parte în evantai peste genunchiului.
- Lipiți capătul celui de-al doilea articol (fără gene) la partea exterioară a genunchiului.
- 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 mușchiul gambei. Indicație: aici ar trebui să vă ajute o a doua persoană la lipirea articolului.

- Stabiliți lungimea dorită pe baza traseului tendonului lui Ahile și a musculaturii gambei.
- Pregătiți un articol în formă de pantalon și unul în formă de I.
- Luați articolul în formă de I și ridicați călcâiul.
- Lipiți capătul articolului pe călcâi și a puneți călcâiul pe sol.
- Trageți hârtia plan și lipiți articolul pe tendonul lui Ahile/gambă.
- Ridicați călcâiul și lipiți articolul în formă de pantalon cu un capăt pe primul articol.
- Trageți hârtia plan și lipiți „picioarele pantalo-nului” 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.

- Găsiți pe spate dumneavoastră punctul de deasupra primului corp sacral (S1). Acesta este situat în prelungirea coloanei vertebrale.
- Pregătiți patru articole în formă de I, de cca. 10 cm lungime.
- 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

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

Caz special: tulpină musculară gambă

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

Caz special: sindrom de impingement

Poate găsi utilizare în caz de leziuni/inflamații ale mușchiului supraspinos și ale tendonului acestuia.

- Stabiliți lungimea dorită pe baza traseului musculaturii umărului. Măsurați trei câmpuri mari de pe partea din spate a articolului (cca. 15 cm).
- Pregătiți articolul în formă de I.
- Rotiți la spate brațul îndoit din partea corpului unde trebuie bandajat umărul
- 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 frecați articolul uscat, deoarece, în caz contrar, se desprinde de pe piele.

Depozitare

- ☂☼ Să se depozitează într-un loc rece, uscat și ferit de lumina directă a soarelui.
- Să se depoziteze în afara ariei de accesibilitate a copiilor și a animalelor de companie.

Indicații privind evacuarea ca deșeu

Vă rugăm să evacuați articolul în mod ecologic prin intermediul unei firme autorizate pentru evacuarea deșeurilor sau a sistemului dumneavoastră comunal de evacuare a deșeurilor. Respectați în acest caz prescripțiile actuale aplicabile.

Obligația de raportare

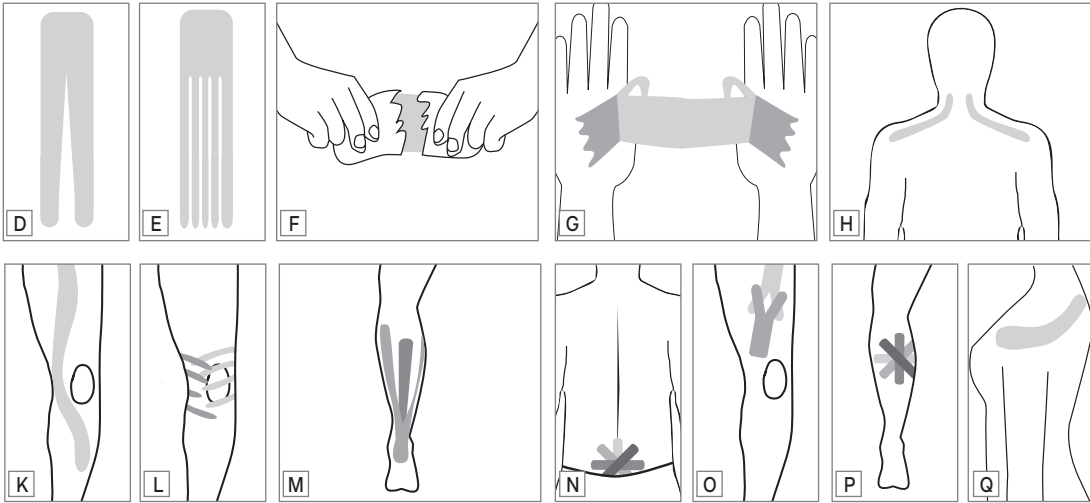
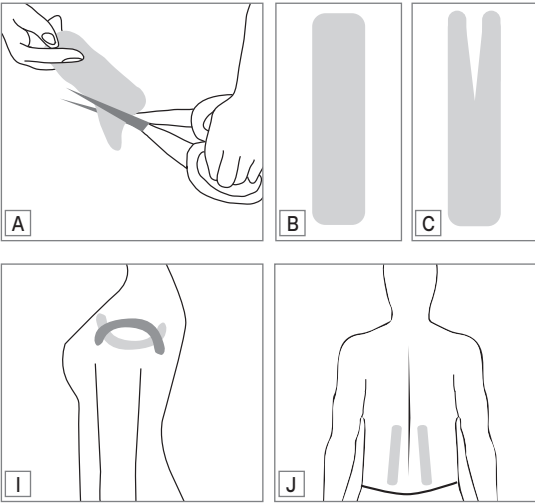
Toate incidentele grave legate de produs apărute trebuie raportate imediat producătorului și autorității competente.

Service Germania Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80 E-Mail: support@horizonte.de	
 Respectați instrucțiunile de utilizare	
 Atenție! Respectați întotdeauna avertismentele indicate	
 Nu se refolosește	
 A se proteja de lumina directă a soarelui	
 Să se depoziteze la loc uscat	
 Număr de catalog	
 Denumirea lotului	
 Utilizabil până la data	
 Data fabricației (an): 2026	
 Producător	
 Arată reprezentantul autorizat din Elveția la	
 (pentru produsele achiziționate în Elveția)	
 Importator	
 Corespunde regulamentul (UE) 2017/745 privind dispozitivele medicale	
 Dispozitiv medical	
 Identificator unic al unui dispozitiv	
 Limita de temperatură (temperatura recomandată a articolului în timpul utilizării)	



KINESIOLOGY TAPE KINESIOLOGIE-TAPES BANDES DE KINÉSIOLOGIE

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

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

Lidl Schweiz DL AG
Dunantstraße 15
8570 Weinfelden, SWITZERLAND



QR Код - На www.lidl-service.com можете да изтеглите това и много други ръководства, продуктови видеа и софтуер за инсталиране.

IAN 540619_2510



IAN 540619_2510

LOT 10A26540619
REF 219HKI01V02
2026

2029-03
Rev. 2025/33



Дата на издаване (Инструкции за употреба): 2025

BG
Инструкцията за употреба е съставна част от този продукт. Тя съдържа важни указания за ползването на продукта и за вашата безопасност. Преди да ползвате продукта, се запознайте с всички указания за обслужването му и за безопасността. Ползвайте продукта само в изрядно състояние и само за предвидените цели. Моля запазете опаковката и тази инструкция през целия период на ползване на продукт. Ако дадете продукта на друго лице, предайте го заедно с инструкцията за употребата му.

медицинско изделие

Предназначен само за частна употреба.

Указание
Медицинското изделие е предназначено за възрастни, които могат сами да прочетат, разберат и следват тези инструкции за употреба. При потребителя трябва да е налице причина за употреба, както е посочено в раздел Показания. Артикулат не е предвиден за лица, при които употребата е изключена поради следните посочени противопоказания.

Окомплектовка на доставката
1 x Кинезиологична лента синя (500 x 5 cm)
1 x Кинезиологична лента черна (500 x 5 cm)
1 x Кинезиологична лента розова (500 x 5 cm)
1 x Кинезиологична лента бежова (500 x 5 cm)
1 x Инструкция за употреба

Предназначение
Този артикул е предназначен за поставяне върху кожата. Ако еластичната лента бъде залепена опъната върху кожата, тя прехвърля не само своята сила на стягане върху кожата, но също я подсилва, като образува допълнителен текстилен слой. При правилна употреба еластичната лента може да допринесе за стабилизиране на ставите, както и за успокояване и облекчаване на мускулни болки. Силата на стягане може да повлияе стимулиращо върху кожата и нейните лимфни съдове, което може да допринесе за оттичането на водата от тъканите и по този начин да повлияе подпомагащо за намаляване на отичането.

Показания
Еластичната лента може да намери помощно приложение при:

- Постурални дефицити (проблеми със стойката)
- Нестабилности на ставите
- Мускулни напрежения
- Мускулни болки
- Резулярни болки

Противопоказания
⚠ **Не използвайте - или използвайте само след консултация с вашия лекар - при:**

- Открити наранявания
- Кожни заболявания
- Тромбози
- Лечения с други методи (напр. фанго, масажни терапии, лечение със стимулиращ ток)

- Алергии срещу материала на артикула, лепенката или носещия материал
 - Хронични оплаквания в областта на приложение
- Указания за безопасност**
- ⚠ При остри наранявания или сериозни симптоми на заболяването трябва да поверите залепването на артикула на лекар или физиотерапевт.
 - ⚠ Съхранявайте артикула на недостъпно за деца място.
 - ⚠ Бременни жени трябва да се консултират с лекар преди залепване на артикула.
 - ⚠ Не залепвайте артикула под прекалено голямо напрежение. Не трябва да се получава прекалено голямо стягане.
 - ⚠ Оставете артикула върху кожата за максимум седем дни.
 - ⚠ Частта от тялото, която трябва да се лекува, не трябва да се обвинява изцяло от артикула!
 - ⚠ Не използвайте при кожни заболявания и раздразнения, като напр. невродермит.
 - ⚠ Свръхчувствителности или алергични реакции се изразяват в зачервяване в комбинация със сърбеж и/или отоци на облепената кожа. В този случай незабавно отстранете артикула. Зачервяване без сърбеж и/или оток може да възникне също и чрез издърпването на лентата, поради стимулацията на оросяването на кожата, и е нормално, стига да изчезне след няколко минути.

⚠ Ако по време на носенето възникнат проблеми, незабавно отстранете артикула и почистете мястото с чиста вода. Проблемите трябва да отшумят, респ. да изчезнат напълно в рамките на няколко минути след отстраняването на лентата. Ако проблемите останат или се влошат, консултирайте се с лекар.

Употреба
Нагледно изображение на различните приложения можете да получите като продуктово видео на адрес www.horizonte.de/media/HKI01. Ние препоръчваме втори човек за правилното поставяне на артикула.
Указание: Краищата на артикула (анкери) винаги се залепват без напрежение.

Подготовка
Важно! Директно преди поставянето на лентата не нанасяйте кремове или подобни.

- При силно окосмяване обръснете мястото на тялото, което ще се лекува.
- Почистете мястото на тялото с разтварящи мазнините средства (напр. сапун или дезинфектант за кожа). Кожата трябва да е чиста от замърсявания и мазнини, и суха.

Отрязване на лепенката/форми на кинезиологичната лепенка
Измерете дължината на желаната форма на лепенката върху мястото от тялото за лечение и отрежете желаната дължина от лентата. След отрязването закръглете всички ъгли на желаната форма на лентата с ножицата (Фиг. А).

Могат да бъдат отрязани следните форми на лентата:

- Форма I (Фиг. В)
- Форма У (Фиг. С)
 - Сгънете артикула надлъжно, за да получите централна линия.
 - Изрежете една трета от дължината на артикула по централната линия.
- “Гащи” (Фиг. D)
 - Сгънете артикула надлъжно, за да получите централна линия.
 - Изрежете две трети от дължината на артикула по централната линия.
- “Мигла” (Фиг. Е)
 - Завъртете артикула така, че да виждате предварително начертаните линии върху хартията.
 - Изрежете две трети от дължината на артикула по предварително начертаните надлъжни линии.

Освобождаване на хартията

Артикулът е нанесен върху хартия, която трябва да бъде освободена.

Важно! Не докосвайте залепващата повърхност на артикула, защото иначе артикулът губи своята залепваща способност.

- Вземете изрязания артикул в ръка.
- Издърпайте двата края, докато хартията се скъса (Фиг. F).
- Освободете хартията, започвайки с мястото на скъсване (Фиг. G). Чрез леко разтягане на лентата хартията може да се освободи по-лесно.

Врат

Указание: Тук при залепването на стикера трябва да Ви помогне втори човек.

Може да действа подпомагащо при схващания в областта на раменете и врата.

- Определете желаната дължина с помощта на структурата на мускулатурата на врата.
- Подгответе артикула в I-форма.
- Наклонете глава на срещуположната страна, за да възникне напрежение във вратния мускул.
- Залепете артикула с лек опън върху мястото от тялото. Краищата трябва винаги да се залепват без напрежение (Фиг. H).

Рамо

Указание: Тук при залепването на стикера трябва да Ви помогне втори човек.

Може да допринесе подпомагащо за чувството на стабилност и движение в раменната става.

- Определете желаната дължина с помощта на структурата на мускулатурата на рамото.
- Подгответе два артикула в I-форма.
- Залепете първия артикул със силно опъване отгоре върху рамото.
- Залепете втория артикул със силно опъване отстрани върху рамото (Фиг. I).

Гръб

Указание: Тук при залепването на стикера трябва да Ви помогне втори човек.

При залепване в изправена стойка може да допринесе за намаляване на проблемите със стойката. Залепен в наклонена напред стойка може да донесе за отпускане на долния гръбен мускул.

- Подгответе два дълги артикула в I-форма.
- Залепете артикулите без напрежение отляво и отдясно по продължение на гръбначния стълб върху гърба (Фиг. J).

Горна част на бедрото

Може да подейства облекчаващо при схващания, гърчове, мускулни разтежения и скъсане на мускулни влакна. Може да се прилага също при определени проблеми с колената, защото възприемането на воденето на коляното може да се подсили чрез правилно залепване.

- Определете желаната дължина с помощта на структурата на мускулатурата на горната част на бедрото.
- Подгответе артикула в I-форма.
- Сгънете крака, който трябва да бъде облепен.
- Залепете артикула по продължение на мускула на горната част на бедрото (Фиг. K).

Коляно

Може да се прилага при отоци на меките тъкани.

- Подгответе два артикула под формата на „мигли“ в зависимост от размера на Вашето коляно.
- Седнете и сгънете удобно коляното си.
- Залепете края на артикула (без „миглите“) на първия артикул в сгъвката на коляното.
- Сега залепете отделните „мигли“ ветриловидно над коляното.
- Залепете края на артикула (без „миглите“) на втория артикул върху външната страна на коляното.
- Залепете всяка отделна „мигла“ ветриловидно върху „миглите“ на първия артикул (Фиг. L).

Ахилесово сухожилие/прасец

Указание: Тук при залепването на стикера трябва да Ви помогне втори човек.

Може да се прилага при възпаления, както и разтежения в областта на ахилесовото сухожилие и в прехода към мускула на прасеца.

- Определете желаната дължина с помощта на структурата на ахилесовото сухожилие и мускулатурата на прасеца.
- Подгответе един артикул във формата на „гащи“ и един в I-форма.
- Вземете артикула в I-форма и повдигнете петата.
- Залепете единия край на артикула върху петата и поставете петата си на земята.
- Изтеглете хартията на равно и залепете артикула върху ахилесовото сухожилие/ прасеца.
- Повдигнете петата и залепете артикула във формата на „гащи“ с единия край върху първия артикул.
- Изтеглете хартията на равно и залепете „крачолите на гащите“ на артикула отляво и отдясно около прасеца (Фиг. M).

Специален случай: Регулярни болки (Dysmenorrhoe)

Указание: Тук при залепването на стикера трябва да Ви помогне втори човек.

- Намерете върху гърба си точката над първото сакрално тяло (S1). Тя се намира в удължението на гръбначния стълб.
- Подгответе четири, дълги ok. 10 cm артикула в I-форма.
- Залепете четирите артикула със силно опъване на кръст върху точката. Внимайте за това, краищата на артикулите да се залепват без напрежение (Фиг. N).

Специален случай: Разтежение мускул на горната част на бедрото

- Подгответе два артикула в У-форма в зависимост от размера на частта на тялото за залепване.
- Залепете артикулите поставени един в друг върху мускулното разтежение (Фиг. O).

Специален случай: Разтежение мускул на прасеца

- Подгответе четири къси артикула в I-форма.
- Залепете артикулите един върху друг върху точката на болката (Фиг. P).

Специален случай: Supraspinatus синдром

Може да се прилага при наранявания/възпаления на Supraspinatus мускула и неговото сухожилие.

- Определете желаната дължина с помощта на структурата на мускулатурата на рамото. Измерете три големи полета от задната страна на артикула (ok. 15 cm).
- Подгответе артикула в I-форма.
- Поставете зад гърба сгъната ръка, при която лепенката трябва да се постави върху рамото
- Залепете с леко напрежение артикула върху рамото, по продължение на горния ръб на плешката (Фиг. Q).

Отстраняване на артикула

Издърпайте артикула равно по продължение на кожата и избягвайте образуването на ъгъл спрямо кожата. След това отстранете евентуални остатъци от лепило с дезинфектант или вазелин.

Указание: Колкото по-дълго оставите продукта върху кожата, толкова по-лесно се отстранява артикулът. Отстраняването на артикула може да е неприятно поради наличието окосмяване на кожата. Поради това препоръчваме предварително да обръснете мястото на залепване. Не залепвайте непосредствено след бръснене.

Почистване и поддръжка

- В изрязана форма продуктът може да се използва само веднъж.
- Подсушете продукта, ако той е бил намокрен (напр. при плуване, баня или душ). Внимание: Не подсушавайте продукта чрез търкане, защото ще се отлепи от кожата.

Съхранение

-  Съхранявайте на хладно, сухо място и защитено от директна слънчева светлина.
- Съхранявайте на недостъпно за деца и домашни любимци място.

Указание за изхвърляне

Моля изхвърляйте продукта по природо съобразен начин, като използвате услугите на оторизирана фирма или на обществената система за изхвърляне на отпадъци. Спазвайте актуалните действащи разпоредби.

Задължение за информиране

Всички възникнали във връзка с продукта сериозни случаи трябва незабавно да бъдат съобщавани на производителя и отговорния орган.

Сервиз Германия
Тел.: +49 (0)40 82 22 44-80
Имейл: support@horizonte.de
IAN 540619

	Спазвайте инструкцията за употреба
	Внимание: Винаги спазвайте посочените предупредителни указания
	Да не се използва повторно
	Пазете от светлина
	Пазете от влага
	Каталожен номер
	Означение на партидата
	Срок на годност до
	Дата на производство (година): 2026
	Производител
	Показва упълномощения представител в Швейцария на адрес (за продукти, закупени в Швейцария).
	Вносител
	Съответства на регламент (ЕС) 2017/745 за медицинските изделия
	Медицинско Изделие
	Уникален идентификатор на изделията
	Ограничение на температурата (Препоръчителна температура на изделието при използване)

1|8

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

2|8

FR / BE / CH
BANDES DE KINÉSILOGIE
NL / BE
KINESIOLOGIE-TAPES

3|8

IT / CH / MT
NASTRO KINESIOLOGIC
ES
CINTAS QUINESIOLÓGICAS

4|8

PT
BANDAS DE CINESIOLOGIA
DK
KINESIOLOGI TAPE

5|8

PL
TAŚMY KINEZJOLOGICZNE
HU
KINEZIOLÓGIAI TAPASZOK

6|8

SI
KINEZIOLOŠKI TRAKOVI
CZ
KINEZIOLOGICKÉ PÁSKY

7|8

SK
KINEZIOLOGICKÉ PÁSKY
RO
BENZI KINESIOLOGICE