

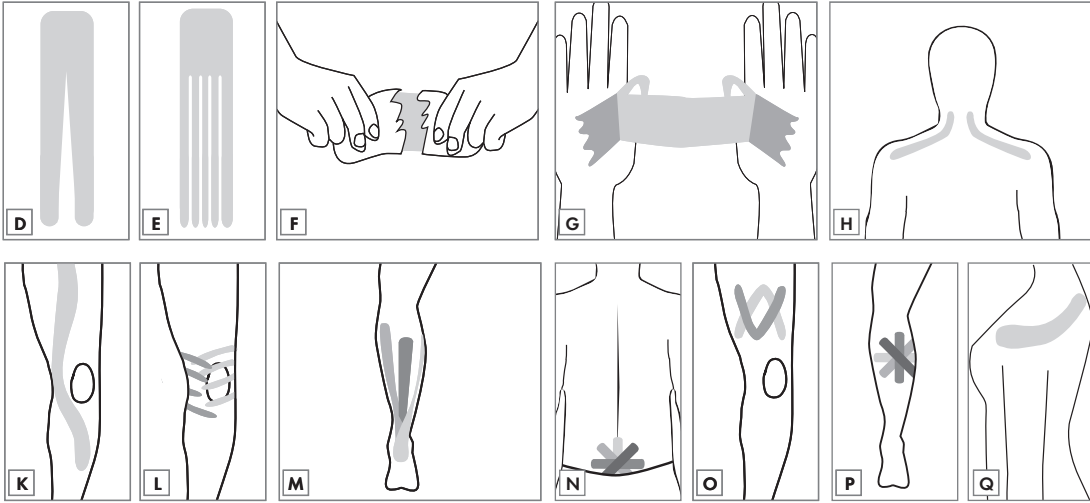
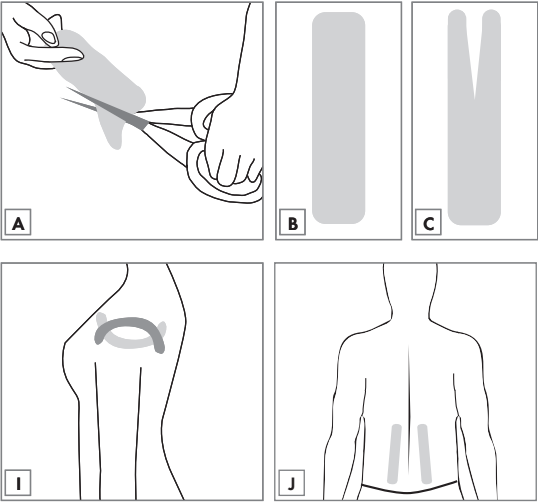


KINESIOLOGIE-TAPES

DE AT CH
KINESIOLOGIE-TAPES
Gebrauchsanweisung

FR CH
BANDES DE KINÉSIOLOGIE
Mode d'emploi

IT CH
NASTRO KINESIOLOGICO
Istruzioni per l'uso



HORIZONTE TEXTIL GMBH
Obenhauptstr. 5 (Haus 2), D-22335 Hamburg
DEUTSCHLAND
info@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80
Horizonte Nr: 219-HK1-01
LOT 02019317349 **REF** 317349 **2022-10** Rev. 2019/38

2019
Druckversion/Version imprimable/Versione stampata/
Versión impresa/Printable version: 2019/39

Ausgabedatum (Gebrauchsanweisung)/ Date de
publication (mode d'emploi)/ Data di rilascio (istruzioni
per l'uso): 2019

10°C 25°C

CE



DE AT CH
Mit diesem QR-Code gelangen sie auf **www.lidl-service.com**
und können mittels der Artikelnummer (IAN) 317349 Ihre Gebrauchs-
anweisung öffnen.

FR CH
Avec ce code QR, vous pouvez accéder à **www.lidl-service.com**
et ouvrir votre mode d'emploi avec le numéro d'article (IAN) 317349.

IT CH
Con questo codice QR è possibile accedere a **www.lidl-service.com**
e aprire le istruzioni per l'uso con il numero di articolo (IAN) 317349.

DE AT CH
FR IT
IAN 317349_1904

DE AT CH
FR IT
IAN 317349_1904

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

Nur für den Privatgebrauch.

Lieferumfang
1 x Kinesiologie-Tape blau (500 x 5 cm)
1 x Kinesiologie-Tape schwarz (500 x 5 cm)
1 x Kinesiologie-Tape pink (500 x 5 cm)
1 x Kinesiologie-Tape grün (500 x 5 cm)
1 x Gebrauchsanweisung
1 x DVD

Bestimmungsgemäße Verwendung
Dieser Artikel ist zum Anbringen auf die Haut bestimmt. Wenn
das elastische Tape gespannt auf die Haut geklebt wird, über-
trägt es nicht nur seine Spannkraft auf die Haut, sondern verstärkt
diese, indem es eine zusätzliche textile Schicht bildet.
Bei korrekter Anwendung kann das elastische Tape zur Stabili-
sierung von Gelenken, sowie zur Entspannung und Linderung von
Muskelschmerzen beitragen. Die Spannkraft kann stimulierend
auf die Haut und ihre Lymphgefäße wirken, was auf den Abfluss
von Gewebwasser und eine damit einhergehende Schwellungs-
reduktion unterstützend wirken kann.

Das elastische Tape kann unterstützende Anwendung finden bei:
• posturalen Defiziten (Haltungsschwächen)
• Gelenkinstabilitäten
• Muskelverspannungen
• Muskelschmerzen
• Regelschmerzen

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

Sicherheitshinweise
⚠ Bei akuten Verletzungen oder komplexen Krankheitsbildern
sollten Sie das Aufkleben des Artikels durch einen Arzt oder
Physiotherapeuten vornehmen lassen.
⚠ Den Artikel außerhalb der Reichweite von Kindern aufbe-
wahren.
⚠ Schwangere Personen sollten vor dem Aufkleben des Arti-
kels einen Arzt zu Rate ziehen.
⚠ Kleben Sie den Artikel nicht mit zu hoher Spannung auf. Es
sollte keine zu starke Beengtheit auftreten.
⚠ Den Artikel maximal sieben Tage auf der Haut lassen.
⚠ Der zu behandelnde Teil des Körpers darf nicht komplett
vom Artikel umwickelt werden!
⚠ Nicht verwenden bei Hauterkrankungen und Reizungen,
wie z. B. Neurodermitis.
⚠ Überempfindlichkeiten oder allergische Reaktionen äußern
sich durch Rötung in Verbindung mit Jucken und/oder
Schwellungen der beklebten Haut. Entfernen Sie den Arti-
kel in diesem Fall sofort.
Eine Rötung ohne Jucken und/oder Schwellung kann auch
durch das Abziehen des Tapes, aufgrund der Anregung der
Hautdurchblutung, entstehen und ist normal, sofern sie in-
nerhalb einiger Minuten verblasst.
⚠ Treten während des Tragens Probleme auf, entfernen Sie
den Artikel sofort und reinigen Sie die Stelle mit kaltem
Wasser. Die Probleme sollten sich innerhalb weniger Minu-
ten nach Entfernen des Tapes lindern bzw. komplett auflö-
sen. Sollten die Probleme bestehen bleiben oder sich ver-
schlimmern, konsultieren Sie einen Arzt.

Anwendung
**Eine anschauliche Darstellung der verschiedenen Anwendun-
gen erhalten Sie auf der mitgelieferten DVD.**
Wir empfehlen für das korrekte Anbringen des Artikels eine zweite
Person.
**Hinweis: Die Enden des Artikels (Anker) werden immer ohne
Spannung aufgeklebt.**

Vorbereitung
Wichtig! Tragen Sie nicht direkt vor dem Auflegen der Tapes Cremes
oder ähnliches auf.
1. Rasieren Sie die zu behandelnde Körperstelle bei starker Be-
haarung.
2. Reinigen Sie die Körperstelle mit fettlösenden Mitteln (z. B. Sei-
fe oder Desinfektionsmittel für die Haut). Die Haut muss sau-
ber, fettfrei und trocken sein.

Zuschnitt des Tapes/Kinesiologie-Tape-Formen
Messen Sie die Länge für die gewünschte Tape-Form an der zu be-
handelnden Körperstelle ab und schneiden Sie die gewünschte Län-
ge von der Rolle ab.
Runden Sie nach dem Zuschneiden der gewünschten Tape-Form alle
Ecken mit der Schere ab (Abb. A).

Es können folgende Tape-Formen zurecht geschnitten werden:
• **I-Form (Abb. B)**
• **Y-Form (Abb. C)**
1. Falten Sie den Artikel längs, um eine Mittellinie zu
erhalten.
2. Schneiden Sie ein Drittel der Artikellänge auf der Mittel-
linie ein.
• **Hose (Abb. D)**
1. Falten Sie den Artikel längs, um eine Mittellinie zu erhalten.
2. Schneiden Sie zwei Drittel der Artikellänge auf der
Mittellinie ein.
• **Wimper (Abb. E)**
1. Drehen Sie den Artikel so um, dass Sie die vorgezeichneten
Linien des Papiers sehen.
2. Schneiden Sie zwei Drittel der Artikellänge an den
vorgezeichneten Längs-Linien ein.

Lösen des Papiers
Der Artikel ist auf Papier aufgetragen, welches gelöst werden muss.
**Wichtig! Berühren Sie nicht die Klebefläche des Artikels, da
der Artikel sonst an Haftfähigkeit verliert.**
1. Nehmen Sie den zugeschnittenen Artikel in die Hand.
2. Ziehen Sie an beiden Enden, bis das Papier reißt
(Abb. F).
3. Lösen Sie das Papier, beginnend an der Riss-Seite (Abb. G).
Durch eine leichte Dehnung des Tapes lässt sich das Papier
einfacher lösen.

Nacken
**Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim
Aufkleben des Artikels behilflich sein.**
Kann bei Verspannungen im Schulter- Nackenbereich unterstüt-
zend wirken.
1. Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der Na-
ckenmuskulatur fest.
2. Bereiten Sie den Artikel in I-Form vor.
3. Legen Sie den Kopf zur Gegenseite, damit eine Spannung im
Nackenmuskel entsteht.
4. Kleben Sie den Artikel mit leichter Spannung auf die Körper-
stelle. Die Enden sollte ohne Spannung aufgeklebt werden
(Abb. H).

Schulter
**Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim
Aufkleben des Artikels behilflich sein.**
Kann unterstützend zur Verstärkung des Stabilitäts- und Bewe-
gungsgefühls im Schultergelenk beitragen.
1. Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der
Schultermuskulatur fest.
2. Bereiten Sie zwei Artikel in I-Form vor.
3. Kleben Sie den ersten Artikel mit großer Spannung von oben
auf die Schulter.
4. Kleben Sie den zweiten Artikel mit großer Spannung von der
Seite auf die Schulter (Abb. I).

Rücken
**Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim
Aufkleben des Artikels behilflich sein.**
Kann in aufrechter Haltung aufgeklebt, zur Minderung von Hal-
tungsschwächen beitragen. Kann in nach vorne über gebeugter
Haltung aufgeklebt, zur Entspannung des unteren Rückenmuskels
beitragen.
1. Legen Sie zwei lange Artikel in I-Form vor.
2. Kleben Sie die Artikel ohne Spannung links und rechts
entlang der Wirbelsäule auf den Rücken auf (Abb. J).

Oberschenkel
Kann bei Verspannungen, Krämpfen, Muskelzerrungen und
-faserissen wohltuend wirken. Kann auch bei bestimmten Kniepro-
blemen Anwendung finden, da die Wahrnehmung der Kniefüh-
rung durch korrektes Aufkleben verstärkt werden kann.
1. Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der
Oberschenkelmuskulatur fest.

2. Bereiten Sie den Artikel in I-Form vor.
3. Winkeln Sie das Bein, das getaped werden soll, an.
4. Kleben Sie den Artikel, entlang des Oberschenkelmuskels, auf
den Oberschenkel auf (Abb. K).

Knie
Kann bei Schwellungen im Weichteilgewebe Anwendung finden.
1. Bereiten Sie zwei Artikel in Wimpern-Form entsprechend der
Größe Ihres Knies vor.
2. Setzen Sie sich hin und winkeln Sie Ihr Knie bequem an.
3. Kleben Sie das Artikelende (ohne Wimpern) des ersten Arti-
kels in die Kniekehle.
4. Kleben Sie jede einzelne Wimper fächerartig über das Knie.
5. Kleben Sie das Artikelende (ohne Wimpern) des zweiten Arti-
kels an die Außenseite des Knies.
6. Kleben Sie jede einzelne Wimper fächer-artig über die Wim-
pern des ersten Artikels (Abb. L).

Achillessehne/Wade
**Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim
Aufkleben des Artikels behilflich sein.**
Kann bei Entzündungen sowie Zerrungen im Bereich der Achilles-
sehne und im Übergang zum Wadenmuskel Anwendung finden.
1. Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der
Achillessehne und der Wadenmuskulatur fest.
2. Bereiten Sie einen Artikel in Hosen- und einen in I-Form vor.
3. Nehmen Sie den Artikel in I-Form und heben Sie die Ferse.
4. Kleben Sie ein Artikelende auf die Ferse und stellen Sie Ihre
Ferse auf den Boden.
5. Ziehen Sie das Papier flach ab und kleben Sie den Artikel auf
die Achillessehne/Wade.
6. Heben Sie die Ferse und kleben Sie den Artikel in Hosenform
mit einem Ende auf den ersten Artikel.
7. Ziehen Sie das Papier flach ab und kleben Sie die „Hosenbeine“
des Artikels links und rechts um die Wade (Abb. M).

Spezialfall: Regelschmerzen (Dysmenorrhoe)
**Hinweis: Hier sollte Ihnen eine zweite Person beim
Aufkleben des Artikels behilflich sein.**
1. Finden Sie auf Ihrem Rücken den Punkt über dem ersten
Sakralkörper (S1). Er befindet sich in der Verlängerung der
Wirbelsäule.
2. Bereiten Sie vier, ca. 10 cm lange Artikel in I-Form vor.
3. Kleben Sie die vier Artikel mit großer Spannung kreuzweise
über den Punkt auf. Achten Sie darauf, dass Sie die Artikelen-
den ohne Spannung aufkleben (Abb. N).

Spezialfall: Muskelzerrung Oberschenkel
1. Bereiten Sie zwei Artikel in Y-Form entsprechend der Größe
des zu tapenden Körperteils vor.
2. Kleben Sie die Artikel ineinander gelegt auf die Muskel-
zerrung (Abb. O).

Spezialfall: Muskelzerrung Wade
1. Bereiten Sie vier kurze Artikel in I-Form vor.
2. Kleben Sie die Artikel übereinander auf den Schmerzpunkt
(Abb. P).

Spezialfall: Supraspinatus Syndrom
Kann bei Verletzungen/Entzündungen des Supraspinatus Muskels
und seiner Sehne Anwendung finden.
1. Legen Sie die gewünschte Länge anhand des Verlaufs der
Schultermuskulatur fest. Messen Sie drei große Felder von der
Artikelfrückseite ab (ca. 15 cm).
2. Bereiten Sie den Artikel in I-Form vor.
3. Drehen Sie den angewinkelten Arm der Seite, an der die
Schulter getaped werden soll, hinter den Rücken
4. Kleben Sie mit leichter Spannung den Artikel auf die Schulter,
entlang des oberen Schulterblattrandes, auf (Abb. Q).

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

Reinigung und Pflege
• Der Artikel ist in zugeschnittener Form nur einmal verwendbar.
• Trocknen Sie den Artikel, wenn er nass geworden ist (z. B.
durch Schwimmen, Baden oder Duschen).
Achtung: Den Artikel nicht trocken reiben, da er sich sonst von
der Haut löst.

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

Hinweise zur Entsorgung
Bitte entsorgen Sie den Artikel auf eine umweltgerechte Art über
einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder Ihre kommunale Ent-
sorgungseinrichtung. Beachten Sie dabei die aktuell geltenden
Vorschriften.

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

Gebrauchsanweisung beachten
 Angegebene Warnhinweise stets beachten
 Nicht wiederverwenden
 Trocken lagern
 Vor Lichteinstrahlung schützen
 Chargenbezeichnung
 Verwendbar bis
 Herstellungsdatum (Jahr): 2019
 Hersteller
 Konform mit der Richtlinie 93/42/EWG
 Temperaturbegrenzung
(Empfohlene Artikeltemperatur bei der Anwendung)

FR CH
Nous vous félicitons pour l'achat de ce produit, vous avez opté
pour de la haute qualité.
Avant d'utiliser le produit, veuillez lire attentivement toutes les in-
structions et consignes de sécurité. Le mode d'emploi fait partie inté-
grante de cet article. Il contient des informations importantes
concernant la sécurité, l'utilisation et l'élimination du produit.
Veuillez conserver l'emballage ainsi que cette documentation
durant toute la durée d'utilisation de votre article et les remettre aus-
si à tout tiers auquel vous céderiez la ceinture.

Uniquement à usage personnel.

Contenu de l'emballage
1 x bande de kinésiologie bleue (500 x 5 cm)
1 x bande de kinésiologie noire (500 x 5 cm)
1 x bande de kinésiologie rose (500 x 5 cm)
1 x bande de kinésiologie verte (500 x 5 cm)
1 x notice d'utilisation
1 x DVD

Utilisation conforme
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 correcte-
ment appliquée, la bande de tape élastique peut aider à
stabiliser les articulations, à se détendre et à soulager les dou-
leurs 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.

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

Restrictions d'utilisation
⚠ 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'appli-
quer 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 !

