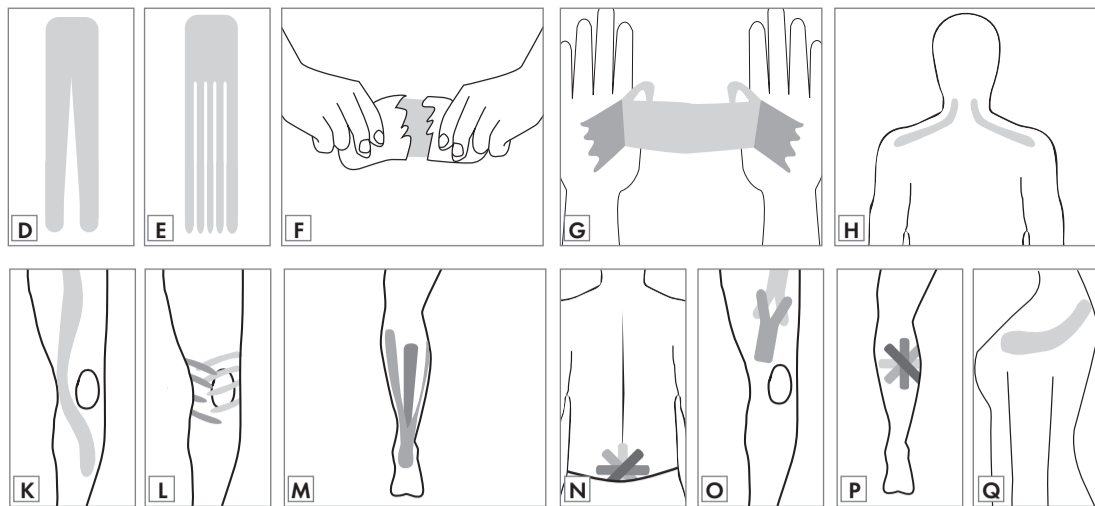
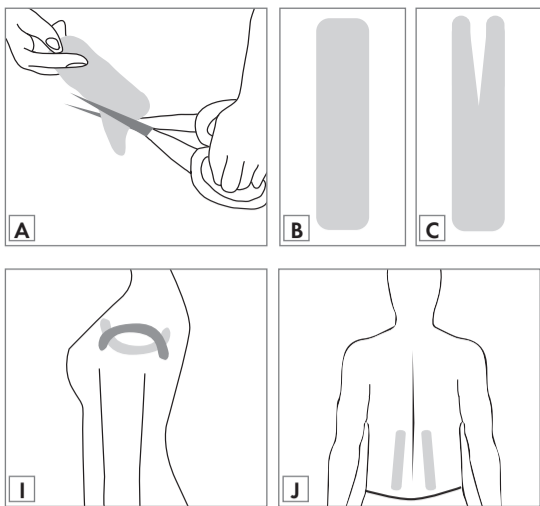




**KINESIOLOGIE-TAPES
KINESIOLOGY TAPE
BANDES DE KINÉSIOLOGIE**

GB IE NI MT
KINESIOLOGY TAPE
Instructions for use

DE AT BE CH
KINESIOLOGIE-TAPES
Gebrauchsanweisung



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

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

Lidl Schweiz DL AG
Dunantstraße 15
8570 Weinfelden, SWITZERLAND



GB IE NI MT
At www.lidl-service.com you can download this and many other manuals, download product videos and installation software. This QR code will take you directly to the Lidl service page (www.lidl-service.com) and by entering the catalogue number (IAN) 478580_2507 you can open your instruction manual.
DE AT BE CH
Auf www.lidl-service.com können Sie diese und viele weitere Handbücher, Produktvideos und Installationssoftware herunterladen. Mit diesem QR-Code gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite (www.lidl-service.com) und können durch die Eingabe der Artikelnummer (IAN) 478580_2507 Ihre Gebrauchsanweisung öffnen.

IAN 478580_2507



IAN 478580_2507

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

Medical device

Only intended for private use!

Note

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

Scope of delivery

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

Intended purpose

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

Indications

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

Contraindications

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

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

Safety information

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

Use

The various applications are illustrated in a product video at www.horizonte.de/media/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.
- Shave the part of the body that is to be treated if it is covered with dense hair.
 - Clean the body part using degreasing agents (e.g. soap or skin disinfectants). The skin must be clean, grease-free and dry.

Cutting the tape / kinesiology tape shapes

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

The following tape shapes can be cut:

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

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

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

Detach the paper

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

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

Neck

Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place. Can help to alleviate tautness in the shoulder and neck area.

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

Shoulder

Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place. Can help to reinforce the feeling of stability and motion in the shoulder joint.

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

Back

Note: In this case it would be useful for a second person to help you to stick the article in place. Can be applied when you are in a standing position in order to help reduce postural weaknesses. Can be applied when you are bent forwards in order to relieve the lower back muscles.

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

Thigh

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

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

Knee

Can be used in the case of soft tissue swellings.

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

Achilles tendon / calf

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

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

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

Special case: Menstrual cramps (dysmenorrhoea)

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

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

Special case: Thigh muscle tear

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

Special case: Calf muscle tear

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

Special case: Supraspinatus tendinitis

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

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

Removing the article

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

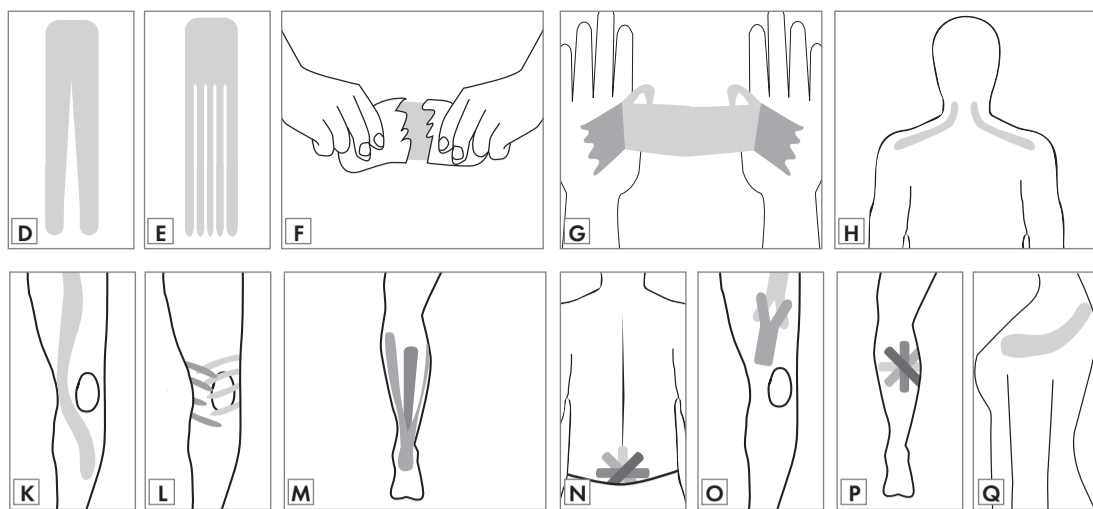
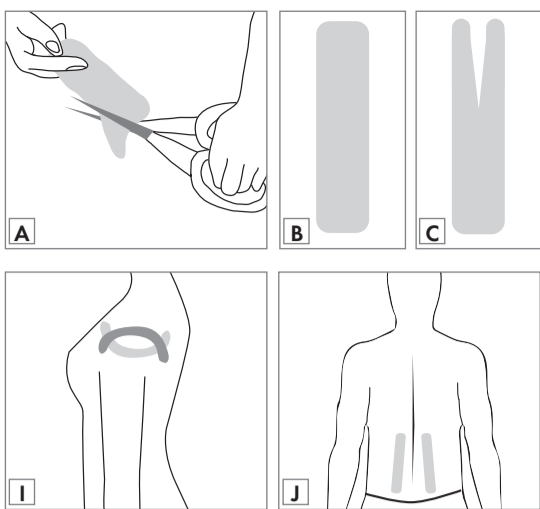
Note: The longer you leave the article on the skin, the easier it is to remove. Removing the article may be unpleasant if the skin is slightly hairy. We therefore recommend shaving the part that it is to be stuck on beforehand. Do not stick the article in place immediately after shaving the area.



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

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

KINESIOLOGIE-TAPES
Gebruiksaanwijzing



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

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

Lidl Schweiz DL AG
Dunantstraße 15
8570 Weinfelden, SWITZERLAND



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

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

IAN 478580_2507



IAN 478580_2507

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

Dispositif médical

Uniquement à usage personnel.

Remarques

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

Contenu de l'emballage

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

Destination

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

Indications

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

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

Contre-indications

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

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

Consignes de sécurité

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

Application

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

Préparation

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

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

Découpe / Formes de la bande de kinésio

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

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

Enlèvement du papier

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

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

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

Nuque

Remarque : Demandez de l'aide à une seconde personne pour l'application de l'article. Peut soulager en cas de tensions dans la région des épaules et de la nuque.

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

Épaules

Remarque : Demandez de l'aide à une seconde personne pour l'application de l'article. Peut contribuer à optimiser la sensation de stabilité et de mouvement au niveau de l'articulation de l'épaule.

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

Dos

Remarque : Demandez de l'aide à une seconde personne pour l'application de l'article. Peut être appliquée en position verticale pour contribuer à la réduction des déficiences posturales. Peut être appliquée en position penchée vers l'avant pour détendre les muscles lombaires.

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

Cuisse

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

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

Genou

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

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



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

Talon d'Achille/Mollet

Remarque : Demandez de l'aide à une seconde personne pour l'application de l'article. Peut être utilisée en cas d'inflammations et d'elongations au niveau du talon d'Achille et à la jonction du muscle du mollet.

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

Cas spécial : Douleurs menstruelles (Dysménorrhées)

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

- Trouvez sur votre dos le point situé au-dessus de la première vertèbre sacrale (S1). Il se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Préparez quatre articles d'env. 10 cm de longueur en forme de I.
- Appliquez les quatre articles en forme de croix sur ce point en exerçant une forte tension. Veillez à ce que les extrémités de l'article soient appliquées sans tension. (Ill. N).

Cas spécial : Déchirure musculaire au niveau de la cuisse

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

Cas spécial : Déchirure musculaire au niveau du mollet

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

Cas spécial : Syndrome sus-épineux

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

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

Enlèvement de l'article

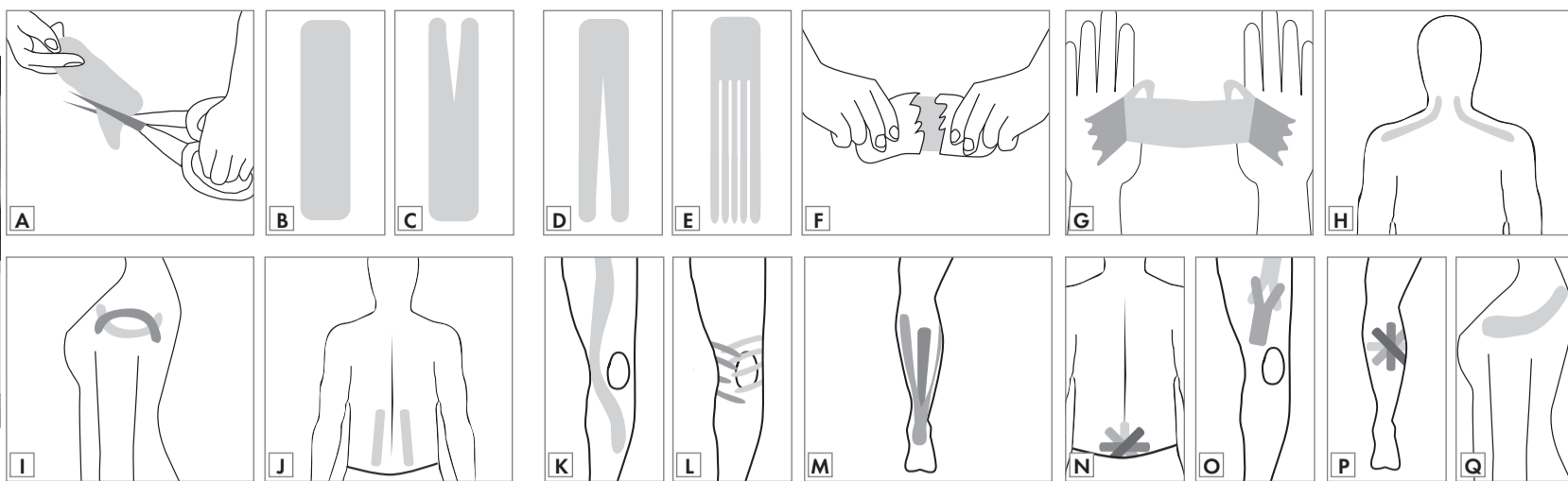
Tirez l'article à plat le long de la peau et évitez de former un angle avec la peau. Enlevez ensuite les éventuels résidus de colle avec un désinfectant ou de la vaseline. Remarque : Plus longtemps l'article reste sur la peau, plus il est facile d'enlever l'article. L'enlèvement de l'article peut être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



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

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

**ES
CINTAS QUINESIOLÓGICAS**
Instrucciones de uso



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

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

Lidl Schweiz DL AG
Dunantstraße 15
8570 Weinfelden, SWITZERLAND



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

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

IAN 478580_2507



IAN 478580_2507

IT CH MT

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.

Dispositivo medico

Solo per l'uso privato.

Attenzione

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

Fornitura

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

Destinazione d'uso

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

Indicazioni

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

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

Controindicazioni

Non utilizzare oppure consultare preventivamente un medico in caso di:

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

Avvertenze di sicurezza

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

Uso

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

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

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

Preparazione

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

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

Taglio del tape / forme del tape kinesiológico

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

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

È possibile tagliare il tape nelle forme indicate di seguito:

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

Rimozione della carta

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

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

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

Collo

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

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

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

Spalle

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

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

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

Schiena

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

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

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

Coscia

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

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



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

Ginocchio

Può trovare applicazione in caso di gonfiore dei tessuti molli.

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

Tendine d'Achille/polpaccio

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

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

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

Caso particolare: dolori mestruali (dismenorrea)

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

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

Caso particolare: strappo muscolare della coscia

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

Caso particolare: strappo muscolare del polpaccio

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

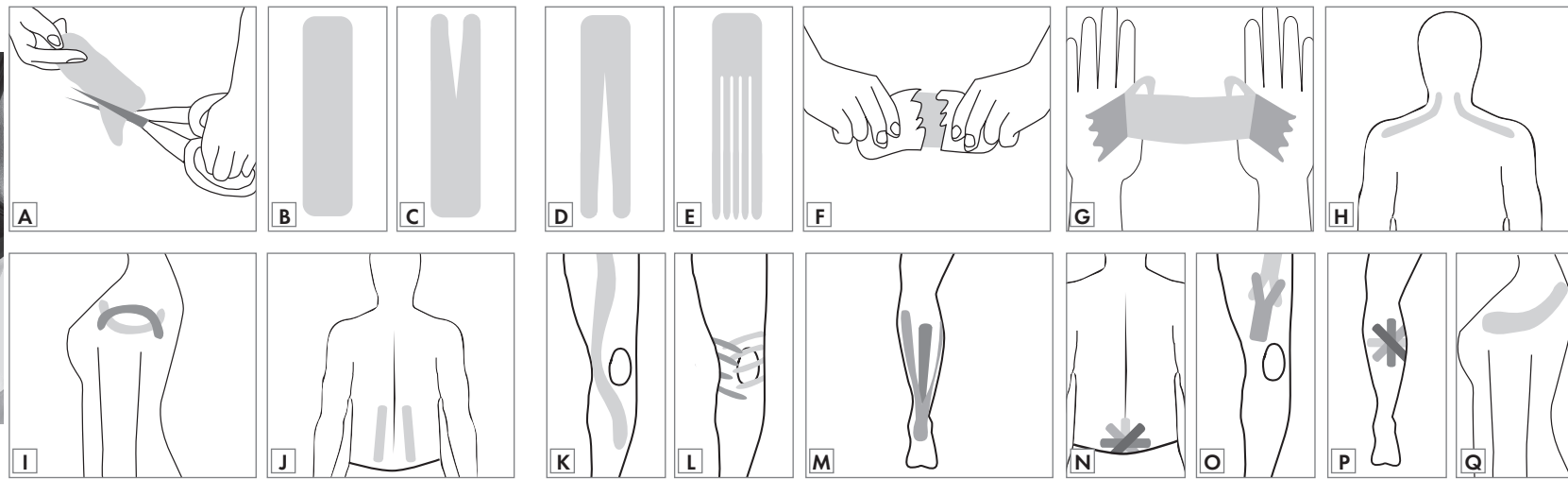
Caso particolare: sindrome del sovraspinato

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

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



KINESIOLOGIE-TAPES KINESIOLOGY TAPE BANDES DE KINÉSIOLOGIE



PT

FITAS DE KINESIOLOGIA

Instruções de utilização



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



PT

Em www.lidl-service.com pode descarregar este e muitos outros manuais, vídeos de produtos e softwares de instalação. Com este código QR acede diretamente ao site de serviço Lidl (www.lidl-service.com) e introduzindo o número de artigo (IAN) 478580_2507 consegue abrir as instruções de utilização.

IAN 478580_2507



IAN 478580_2507

PT

Parabéns pela compra do seu novo produto. Selecionou um artigo de elevada qualidade. O manual de instruções é parte integrante deste produto. Este contém indicações importantes para a segurança e utilização. 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 transmiti-lo a terceiros.

Dispositivo médico

Apenas para uso pessoal.

Material fornecido

2 x fita de cinesiologia (2 x: 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

LOT

10B25478580

2029-01

REF

219HKI01V02

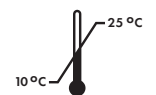
Rev. 2025/33



2025

MD

CE



Data de emissão (instruções de utilização): 2025

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)**
 - Dobre o artigo longitudinalmente para obter uma linha central.
 - Corte um terço do comprimento do artigo na linha central.
- Artigo com forma de calças (Fig. D)**
 - Dobre o artigo longitudinalmente para obter uma linha central.
 - Corte dois terços do comprimento do artigo na linha central.
- Artigo com tiras (Fig. E)**
 - Vire o artigo para poder ver as linhas pré-deseenhadas do papel.
 - 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.

- Coloque o artigo cortado na mão.
- Puxe as duas extremidades até o papel rasgar (Fig. F).
- 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.

- Defina o comprimento desejado com base no percurso da musculatura do pescoço.
- Prepare o artigo no formato I.
- Dobre a cabeça para o lado oposto, de modo a criar tensão no músculo do pescoço.
- 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.

- Defina o comprimento desejado com base no percurso da musculatura do ombro.
- Prepare dois artigos no formato I.
- Cole o primeiro artigo exercendo uma forte tensão a partir de cima sobre o ombro.
- 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.

- Prepare dois artigos compridos no formato I.
- 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, cáibras, 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.

- Defina o comprimento desejado com base no percurso da musculatura da coxa.
- Prepare o artigo no formato I.
- Incline a perna onde vai colar a fita.
- Cole o artigo na coxa, ao longo do músculo da coxa (Fig. K).

Joelho

Pode ser usado em caso de inchaço em tecidos moles.

- Prepare dois artigos com as tiras, de acordo com o tamanho do seu joelho.
- Sente-se e incline o joelho confortavelmente.
- Cole a extremidade do artigo (sem as tiras) do primeiro artigo à volta do joelho.
- Cole cada tira sobre o joelho como um leque.
- Cole a extremidade do artigo (sem as tiras) do segundo artigo na parte externa do joelho.
- 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.

- Defina o comprimento desejado com base no percurso da musculatura do tendão de Aquiles e da musculatura da barriga da perna.
- Prepare um artigo em forma de calças e um em forma de I.
- Pegue no artigo em forma de I e levante o calcanhar.
- Cole uma extremidade do artigo no calcanhar e coloque o calcanhar no chão.
- Retire o papel na horizontal e cole o artigo no tendão de Aquiles/barriga da perna.
- Levante o calcanhar e cole o artigo em forma de calças com uma extremidade sobre o primeiro artigo.
- 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.

- Nas suas costas, encontre o ponto acima do primeiro corpo vertebral (S1). Este encontra-se no prolongamento da coluna vertebral.
- Prepare quatro artigos compridos no formato I com cerca de 10 cm.
- 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

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

Caso especial: Tensão muscular na barriga da perna

- Prepare quatro artigos curtos no formato I.
- 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.

- 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).
- Prepare o artigo no formato I.
- Dobre o braço, do lado onde o ombro deve levar a fita, para trás das costas
- 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.

Limpeza e cuidados

- O artigo, cortado, só pode ser usado uma vez.
- Seque o artigo se ficar molhado (p.ex., ao nadar, tomar banho ou duche). Atenção: Não esfregar o produto seco, pois pode soltar-se da pele.

Armazenamento:

- Guarde num local fresco e seco e longe da luz solar direta.
- Manter fora do alcance das crianças e de animais de estimação.

Indicações para a eliminação

Por favor, elimine o artigo de forma amiga do ambiente através de um serviço de eliminação autorizado ou através de uma entidade de eliminação municipal. Tenha em atenção, para o efeito, os regulamentos atualmente em vigor.

Obrigação de notificação

Quaisquer incidentes graves relacionados com o produto devem ser imediatamente comunicados ao fabricante e à entidade competente.

Assistência técnica na Alemanha

Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80

E-Mail: support@horizonte.de



Observar o manual de utilização



Atenção!

Respeitar sempre os avisos indicados



Não reutilizar



Armazenar num local seco



Proteger contra a radiação solar



Número de catálogo



Denominação do lote



Utilizável até



Data de fabrico (ano): 2025



Fabricante



Indica o representante autorizado na Suíça

(para produtos comprados na Suíça)



Importador



Conformidade com regulamento (UE)

2017/745 relativo aos dispositivos médicos



Dispositivo médico



Identificação única do dispositivo



Limitação de temperatura (Temperatura

recomendada do artigo durante o uso)

1 | 4

GB **IE** **NI** **MT**

KINESIOLOGY TAPE

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

KINESIOLOGIE-TAPES

2 | 4

FR **BE** **CH**

BANDES DE KINÉSIOLOGIE

NL **BE**

KINESIOLOGIE-TAPES

3 | 4

IT **CH** **MT**

NASTRO KINESIOLOGIC

ES

CINTAS QUINESIOLÓGICAS