

KINESIOLOGY TAPE

GB CY
KINESIOLOGY TAPE

Instructions for use

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

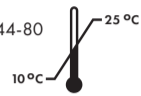
LOT 10B25495195

2029-01

REF 219HKI01V02

Rev. 2025/33

2025



Date of issue (instructions for use) /
A kiadás dátuma (használati utasítás): 2025



GB CY

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) 495195_2507 you can open your instruction manual.

HU

A www.lidl-service.com oldalon letöltheti ezt és további kézikönyveket, termékvideókat valamint telepíthető programokat. Ez a QR kód közvetlenül a Lidl-Service oldalra (www.lidl-service.com) vezet, ahol a 495195_2507 cikkszám (IAN) megadásával megnyithatja a Használati utasítását.

IAN 495195_2507



IAN 495195_2507

GB CY

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

Medical device

Only intended for private use!

Note

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

Scope of delivery

- 1 x kinesiology tape, blue (500 x 5 cm)
- 1 x kinesiology tape, black (500 x 5 cm)
- 1 x kinesiology tape, pink (500 x 5 cm)
- 1 x kinesiology tape, 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. 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/HKI01.

We recommend getting someone else to help you apply the article correctly.

Note: The ends of the article (anchors) are always stuck in place without any tension being applied.

Preparation

Important! Don't apply creams or similar products immediately before applying the tape.

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

Cutting the tape / kinesiology tape shapes

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

The following tape shapes can be cut:

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

Detach the paper

The article is on backing paper which must be removed.

Important! Don't touch the adhesive surface of the article because doing so will make the article less adhesive.

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

Neck

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

Can help to alleviate tautness in the shoulder and neck area.

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

Shoulder

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

Can help to reinforce the feeling of stability and motion in the shoulder joint.

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

Back

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

Can be applied when you are in a standing position in order to help reduce postural weaknesses. Can be applied when you are bent forwards in order to relieve the lower back muscles.

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

Thigh

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

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

Knee

Can be used in the case of soft tissue swellings.

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

Achilles tendon / calf

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

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

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

Special case: Menstrual cramps (dysmenorrhoea)

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

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

Special case: Thigh muscle tear

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

Special case: Calf muscle tear

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

Special case: Supraspinatus tendinitis

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

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

Removing the article

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

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

Cleaning and care

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

Storage

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

Instructions for disposal

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

Obligation to notify

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

Service Germany	
Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80	
E-Mail: support@horizonte.de	
	
	Consult instructions for use
	Attention: Always adhere to the stated warning information
	Not to be re-used
	Protect against getting wet
	Protect from light
	Catalogue number
	Batch designation
	Use by
	Date of manufacture (year): 2025
	Manufacturer
	Conform to regulation (EU) 2017/745 on medical devices
	Medical device
	Unique Device Identifier
	Temperature limits
	(recommended article temperature during use)

HU

Szívből gratulálunk új termékének megvásárlásához. Ön egy magas minőségű cikk mellett döntött. A kezelési útmutató része a terméknek. Fontos útmutatást tartalmaz a termék használatához és biztonságához. A termék használat előtt ismerje meg annak kezelési és biztonsági előírásait. Csak kifogástalan állapotú terméket használjon, a leírásnak megfelelően, a megadott alkalmazási területen. Őrizze meg a termék csomagolását és ezt a mellékletet a teljes használati idejére, és ha tovább adja, ezeket is adja át az új tulajdonosnak.

Orvostechnikai eszköz

Csak magán használatra.

Figyelmeztetés

Az orvostechnikai eszközt olyan felnőtt személyek számára fejlesztették ki, akik ezt a használati utasítást képesek elolvasni, megérteni, és önállóan követni. A felhasználó a terméket a javallatoknál ismertetett okból használhatja fel. A terméket nem használhatják azok a személyek, akiknek tilos a terméket használni az alábbiakban ellenjavallatok alapján.

A csomag tartalma

1 x Kineziológiai szalag, kék (500 x 5 cm)
1 x Kineziológiai szalag, fekete (500 x 5 cm)
1 x Kineziológiai szalag, pink (500 x 5 cm)
1 x Kineziológiai szalag, bézs (500 x 5 cm)
1 db használati utasítás

Rendeltetés

A termék a bőrre történő felhelyezésre szolgál. Ha a rugalmas szalagot megfeszítve ragasztják fel a bőrre, nem csak átadja feszítő erejét a bőrnek, hanem erősíti is azt, kiegészítő textilréteget képezve. Helyes alkalmazás esetén a rugalmas szalag hozzájárulhat az ízületek stabilizálásához, valamint az izomfájdalmak és -feszültségek csökkenéséhez. A bőrre ható feszítő erő serkentően hathat a nyirokrendszerre, ami elősegítheti a szövetközi víz lefolyását és ezzel a duzzanatok csökkenését.

Indikációk

A rugalmas szalag alkalmazása segítheti az alábbiak kezelését:

- poszturális deficit (tartáshibák)
- izületei instabilitás
- izom merevség
- izomfájdalmak
- menstruációs fájdalmak.

Ellenjavallatok

Ne használja – vagy csak az orvosával történt egyeztetés után, az alábbi esetekben:

- nyílt sérülések
- bőrbetegségek
- trombózis
- más módszerrel történő kezelés pl. fango, masszázszs terápia, ingeráram kezelés)
- allergia a termék anyagára, ragasztójára vagy hordozójára
- az alkalmazás területének krónikus panaszai.

Biztonsági előírások

- Akut sérülések vagy komplex kórképek esetén a termék felragasztását bízza orvosra vagy fizioterápiás szakemberre.
- A terméket gyermekek által el nem érhető helyen tárolja.
- Várandós nők a termék felragasztása előtt kérjék ki orvosuk tanácsát.
- A terméket ne ragassza fel túlzottan megfeszítve. Nem okozhat túl erős korlátozottságot.
- A terméket legfeljebb egy hétig hagyja a bőrén.
- A kezelendő testrészt nem szabad a szalaggal teljesen körbecsavarni!
- Ne használja a bőr betegségei és érzékenysége, pl. neurodermitisz, esetén.
- A túlérzékenység vagy allergiás reakció bőrpír és viszketés és/vagy a leragasztott bér duzzanata formájában jelentkezik. Ilyen esetben azonnal távolítsa el a terméket. Bőrpír viszketés nélkül és/vagy duzzanat a szalag lehúzása következtében is jelentkezhet, aminek oka a bőr véráramlásának serkentése, ez normális, amennyiben néhány percen belül elhalványodik. Ha a viselése közben problémák lépnek fel, haladéktalanul távolítsa el a terméket és hideg vízzel tisztítsa meg a helyét. A szalag eltávolítása után a problémáknak néhány percen belül enyhülniük kell, vagy meg is szűnhetnek. Ha a problémák fennmaradnak vagy rosszabbodnak, forduljon orvoshoz.

Használat

A különféle alkalmazások áttekinthető bemutatását, termékvideó formájában a www.horizonte.de/media/HKI01 találja.
Javasoljuk, hogy a termék helyes felhelyezését másik személy végezze.

Figyelmeztetés: A termék végeit (horgonyok) mindig feszültség nélkül kell felragasztani.

Előkészítés

Fontos! A szalag felhelyezése előtt közvetlenül ne használjon krémet vagy hasonlót.

- Az erősen szőrös testfelületet borotválja le.
- A testfelületet zsíroló szerrel tisztítsa meg (pl. szappan vagy bőrfertőtlenítő szer). A bőr legyen tiszta, zsírmentes és száraz.

A szalag levágása / kineziológiai szalag kialakítása

A kezelendő testfelületen mérje meg a kívánt formájú szalag hosszát, majd a tekercsből vágjon le a hossznak megfelelő darabot. A kívánt formájú szalag kivágása után minden sarkát ollóval kerekítse le (A. ábra).

- Az alábbi formájú szalagok vághatók ki:
- I-alak (B. ábra)**
 - Y-alak (C. ábra)**
 - A terméket hosszában hajtsa félbe, hogy megkapja a középvonalát.
 - A szalag hosszának egyharmadát vágja be a középvonal mentén.
 - Nadrág (D. ábra)**
 - A terméket hosszában hajtsa félbe, hogy megkapja a középvonalát.
 - A szalag hosszának kétharmadát vágja be a középvonal mentén.
 - Szempilla (E. ábra)**
 - Úgy fordítsa a terméket, hogy a papírra előrajzolt vonalakat lássa.
 - A szalag hosszának kétharmadán vágja be az előrajzolt hosszanti vonalak mentén.

A papír leválasztása

A terméket papírra ragasztottuk, amit el kell távolítani. **Fontos! Ne érintse meg a termék ragasztós felületét, mert vesztít tapadóképeségéből.**

- Vegye kézbe a méretre vágott terméket.
- Addig húzza a két végét, amíg a papír elszakad (F. ábra).
- A szakadt vége felől húzza le a papírt (G. ábra). A szalag enyhe megcsavarása egyszerűbbé teszi a papír leválasztását.

Nyak

Figyelmeztetés: A termék felragasztásában másik személynek kell segítenie.
Segíthet a váll- és nyaktáji izommerevség esetén.

- A megfelelő hosszat a nyaki izmok lefutásának megfelelően helyezze el.
- A terméket l-alakban készítse elő.
- Hajtsa fejét az ellenkező irányba, hogy a nyaki izmok megfeszüljenek.
- A terméket enyhén megfeszítve ragassza fel a testfelületre. A végeit megfeszítés nélkül ragassza fel (H. ábra).

Váll

Figyelmeztetés: A termék felragasztásában másik személynek kell segítenie.
Segítheti a vállízület stabilitásának és mozgásérzeté-nek erősítését.

- A megfelelő hosszat a vállizmok lefutásának megfelelően helyezze el.
- A két terméket l-alakban készítse elő.
- Az első terméket erősen megfeszítve ragassza fentről a vállra.
- A második terméket erősen megfeszítve oldalról ragassza a vállra (I. ábra).

Hát

Figyelmeztetés: A termék felragasztásában másik személynek kell segítenie.

A tartáshibák enyhítésére felegyenesedett helyzetben ragasztható fel. Az előre hajtott helyzetben felragasztott termék segíthet a hát alsó izmainak kilazításában.

- A két hosszú terméket l-alakban készítse elő.
- A gerinc bal és jobb oldalára, megfeszítés nélkül ragassza fel a terméket (J. ábra).

Felsőcomb

Jóleső segítséget nyújthat az izmok húzódásainál, görcseinél és az izomrostok szakadásánál. Bizonyos térdproblémáknál is alkalmazható, mivel a helyes felragasztás után erősíti a térd megfelelő vezetésének érzését.

- A megfelelő hosszat a felsőcomb izmai lefutásá-nak megfelelően helyezze el.
- A terméket l-alakban készítse elő.
- Hajtsa be a beragasztandó lábat.
- Ragassza fel a terméket a felsőcombra a felsőcomb izmai lefutásának megfelelően (K. ábra).

Térd

A lágy részek duzzanatainál jöhet szóba az alkalmazása.

- A két terméket szempilla alakban készítse elő, térdének megfelelő méretben.
- Üljön le, és kényelmesen hajlítsa b e a térdét.
- Az első szalag végét (a szempillák nélkül) ragassza a térdhajlatba.
- Az egyes szempillákat legyezőszerűen ragassza a térdére.
- A második szalag végét (a szempillák nélkül) ragassza a térd külső oldalára.
- Az egyes szempillákat legyezőszerűen ragassza az első szalag szempillái fölé (L. ábra).

Achilles-ín / vádli

Figyelmeztetés: A termék felragasztásában másik személynek kell segítenie.

Alkalmazható az Achilles-ín és a vádli izomzat átmeneti területének gyulladásainál és húzódásainál.

- A megfelelő hosszat az Achilles-ín és a vádli izmok lefutásának megfelelően határozza meg.
- Az egyik terméket nadrág alakban készítse elő, a másikat l-alakban.
- Fogja meg az l-alakban előkészítet terméket és emelje meg a sarkát.
- A termék egyik végét ragassza a sarkára, majd helyezze sarkát a padlóra.
- Laposan húzza le a papírt és ragassza a terméket az Achilles- ínára/vádlíjára.
- Emelje meg a sarkát és a nadrág alakban előkészített termék egyik végét ragassza az első termékre.
- Laposan húzza le a papírt és ragassza a nadrág szárait a vádlija bal és jobb oldalára (M. ábra).

Speciális eset: menstruációs fájdalom (diszmenorrea)

Figyelmeztetés: A termék felragasztásában másik személynek kell segítenie.

- Keresse meg az első medence fölötti pontot a hátán (S1). A gerincoszlop folytatásában találja.
- A négy, kb. 10 cm hosszú terméket l-alakban készítse elő.
- A négy terméket erősen megfeszítve keresztben ragassza a pont fölé. Ügyeljen arra, hogy a termék végeit megfeszítés nélkül ragassza fel (N. ábra).

Speciális eset: Felsőcomb izomhúzódása

- A két terméket Y-alakban készítse elő, testrésznek megfelelő méretben.
- Ragassza fel az egymásba helyezett termékeket az izomhúzódás fölé (O. ábra).

Speciális eset: Vádli izomhúzódása

- A négy rövid terméket l-alakban készítse elő.
- Ragassza egymás fölé a termékeket az izomhúzó-dás fölött (P. ábra).

Speciális eset: Supraspinatus szindróma

Alkalmazható a spurasipnatus izomzat és inak sérülésénél/gyulladásánál.

- A megfelelő hosszat a vállizmok lefutásának megfelelően helyezze el. Mérjen le a termék hátoldalán három nagy osztásnyit (kb. 15 cm).
- A terméket l-alakban készítse elő.
- Fordítsa a leragasztandó oldali behajlított kart a háta mögé.
- Enyhén megfeszítve ragassza fel a terméket a vállra, a válllap felső éle fölé (Q. ábra).

A termék eltávolítása

Laposan, a bőr mentén húzza le a terméket, kerülje el a bőrre merőleges húzást. A ragasztó esetleges maradványait fertőtlenítőszerral vagy vazelinnel távolítsa el.

Figyelmeztetés: Minél tovább hagyta a terméket a bőrön, annál könnyebb eltávolítani. A termék eltávolítása a kissé szőrös bőrfelületről kellemetlen lehet. Javasoljuk, hogy a leragasztandó felületet előzetesen borotválja le. Ne közvetlenül a borotválás után ragassza fel.

Tisztítás és ápolás

- A leszabott termék csak egyszer használható fel.
- Ha a termék vizes lett (pl. úszás, fürdés, zuhanyozás), szárítsa meg. Figyelem! Ne dörzsölje szárazra a terméket, mert leválik a bőrről.

Tárolás

- Száraz, hűvös helyen tartandó, közvetlen napsütéstől védve.
- Tartsa a gyermekek és háziállatok által el nem érhető helyen.

Megsemmisítési útmutató

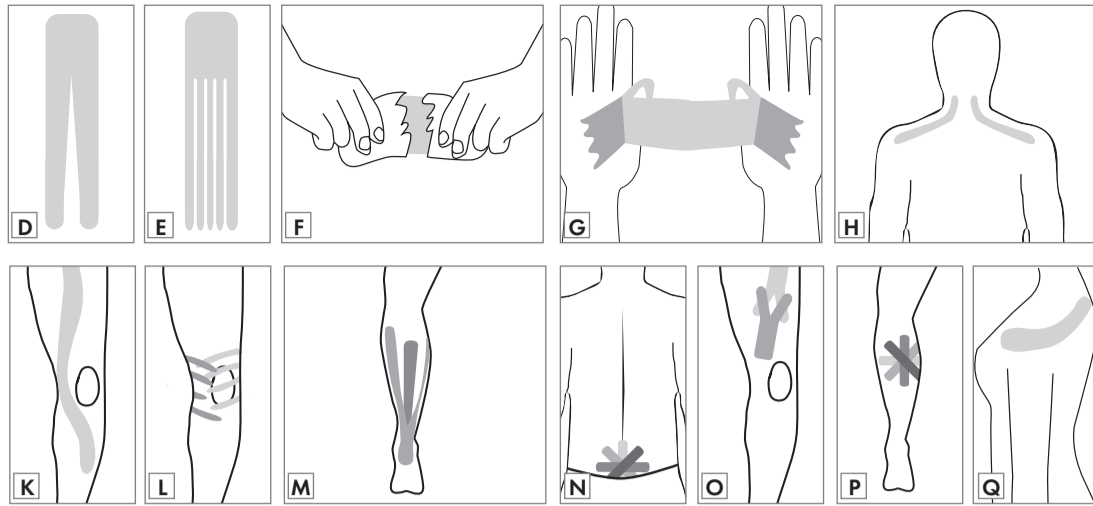
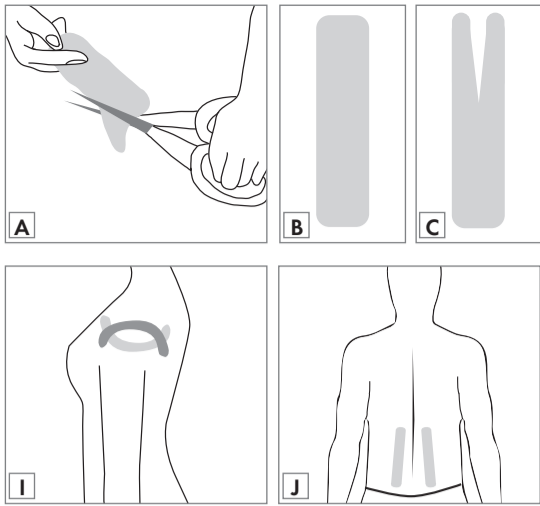
A terméket környezetkímélő módon semmisítse meg, egy engedélyezett vagy a helyi kommunális hulladékkezelő cég segítségével. Vegye figyelembe az érvényes előírásokat.

Bejelentési kötelezettség

A termékkel kapcsolatban fellépett, súlyos eseteket haladéktalanul jelenteni kell a gyártónak és az illetékes hatóságnak.

Szerviz telefonszámunk Németországban
Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80
e-mail: support@horizonte.de

	Vegye figyelembe a használati utasítást
	Figyelem: Mindig vegye gyelembe a feltüntetett biztonsági tudnivalókat
	Nem használható újra
	Száraz helyen tartandó
	Napsugárzás elől védje
	Katalógusszám
	Tételazonosító jelölés
	Felhasználható a következő időpontig
	Gyártás dátuma (év): 2025
	Gyártó
	Megfelel a tanács (EU) 2017/745 rendelete az orvostechnikai eszközökről
	Orvostechnikai eszköz
	Egyedi eszköazonosító
	Hőmérséklet korlátozás (javasolt termék hőmérséklet a használat során)



KINESIOLOGY TAPE

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

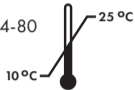
LOT 10B25495195

2029-01

REF 219HKI01V02

Rev. 2025/33

2025



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



SI

Na www.lidl-service.com najdete te in številne druge priročnike, videoposnetke o izdelkih in programsko opremo za namestitve. Ta koda QR vas pripelje neposredno na stran servisa Lidl (www.lidl-service.com), kjer lahko z vnosom številke artikla (IAN) 495195_2507 odprete navodila za uporabo.

CZ

Na www.lidl-service.com si můžete stáhnout tyto a mnoho dalších příruček, produktových videí a instalačního softwaru. Pomocí tohoto QR kódu se dostanete přímo na stranu servisu Lidlu (www.lidl-service.com) a po zadání číslem článku (IAN) 495195_2507 otevřít návod k použití.

IAN 495195_2507



IAN 495195_2507

SI

Čestitamo vam za nakup vašega novega izdelka. Vi ste se sem odločili za kakovosten izdelek. Navodila za uporabo so sestavni del tega izdelka. Vsebujejo pomembne informacije za varnost in uporabo. Seznanite 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, sprostivni 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 oteklina.

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 oteklina 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 nanosen 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. Odlepate 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 držje. 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 hrbtne strani (slika J).

Stegno

Lahko je koristen za napetosti, krče, mišične nategnenosti in raztrganih vlaken. Uporablja se lahko tudi pri določenih težavah s kolonom, 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 fosu.
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 hlače 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 nategnenost stegna

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

Poseben primer: mišična nategnenost 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 paraščenosti kože. Zato priporočamo, da lepljivo mesto najprej obrijete. Po britju ne lepote takoj. Izdelek odložite na okolju prijazen način prek pooblaščenega podjetja za odvoz odpadkov ali vašega komunalnega odlagališča odpadkov.

Čiščenje in nega

- Izdelek je mogoče uporabiti samo enkrat v prilagojeni obliki.
- Izdelek posušite, ko je moker (npr. pri plavanju, kopanju ali tuširanju).

Pozor: izdelka ne drgnite suhega, saj se bo v nasprotnem primeru odlepil s kože.



KINESIOLOGY TAPE

SK

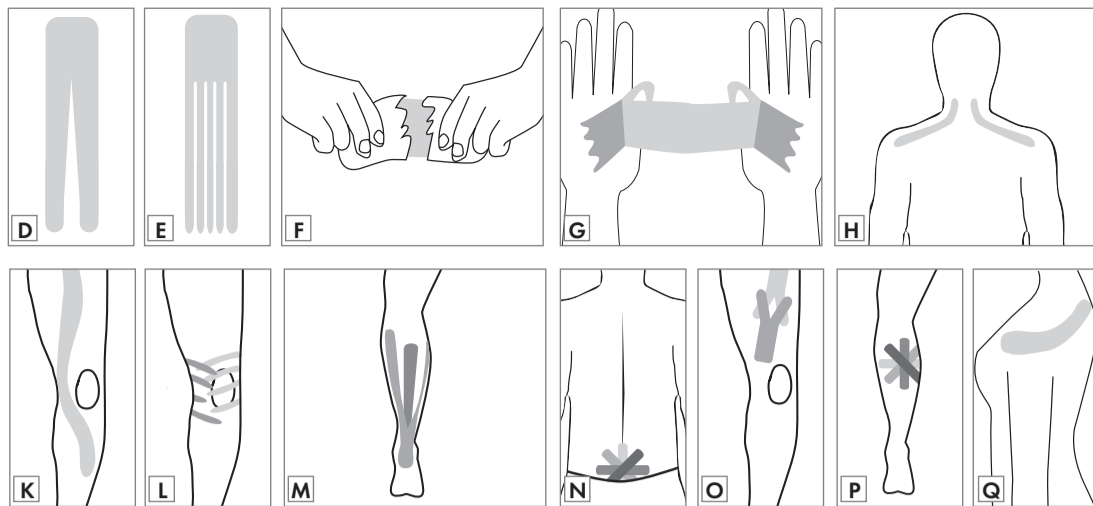
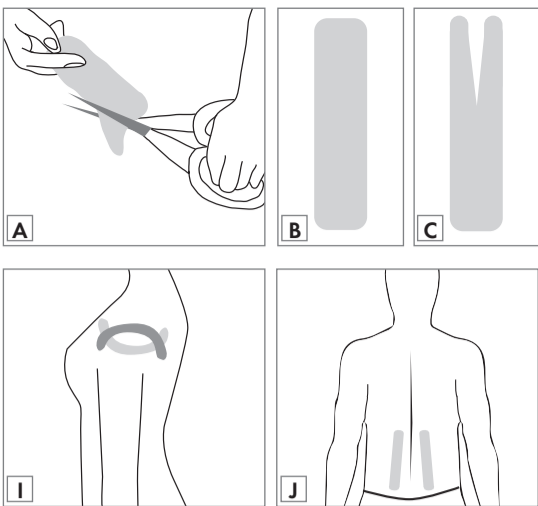
KINEZIOLÓGICKÉ PÁSKY

Návod na použitie

HR

KINEZIOLOŠKE TRAKE

Gebrauchsanweisung



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

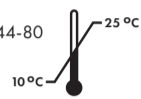
LOT 10B25495195

2029-01

REF 219HKI01V02

Rev. 2025/33

2025



Dátum vydania (návod na použitie) /
Datum izdavanja (Upute za uporabu):: 2025

IAN 495195_2507



IAN 495195_2507

SK

Srdečne blahoželáme ku kúpe vášho nového produktu.
Rozhodli ste sa tým pre veľmi kvalitný výrobok. Súčasťou tohto produktu je aj návod na použitie. Obsahuje dôležité pokyny pre bezpečnosť a použitie. Pred použitím produktu sa oboznámte so všetkými pokynmi na použitie a bezpečnostnými pokynmi. Produkt používajte len v 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 napínavú silu, 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 podporné 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)
- nestabilitu kĺbov
- napnutých svaloch
- bolestiach kĺbov
- pravidelnej bolesti

Kontraindikácie

⚠ V nasledujúcich prípadoch pásku nepoužívajte 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 ošetrovanej pokožky. V takom prípade produkt okamžite odstráňte. Začervenanie alebo svrbenie a/alebo opuch môžu vzniknúť aj po stiahnutí pásky z dôvodu stimulovania prietoku v pokožke a je normálne, ak zmizne v priebehu niekoľkých minút.
- ⚠ Ak sa pri nosení vyskytnú problémy, produkt okamžite odlepte a miesto očistite studenou vodou. Problémy by sa mali zmierniť, prípadne stratiť 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/HKI01. 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 ohoďte.
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 pásk

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 pásky (mihalnica) (obr. E)**
 1. Produkt otočte tak, aby ste videli predznačené línie papiera.
 2. Nastrihnite dve tretiny dĺžky produktu na predznačených pozdĺžnych línii.

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 odtrhutej 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 podporné 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 z boku 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 prispieje 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 mihalnice podľa veľkosti vášho kolena.
2. Posadte sa a koleno pohodlne obviňte.
3. Koniec prvého produktu nalepte (bez pásov) do predkolena.
4. Každý jednotlivý pásek nalepte plošne cez koleno.
5. Koniec druhého produktu nalepte (bez pásov) na vonkajšiu stranu kolena.
6. Jednotlivé pásky nalepte plošne cez pásky prvého produktu (obr. L).

SK

Na stránke www.lidl-service.com si môžete stiahnuť túto aj mnohé ďalšie príručky, videá o produktoch a inštalácie softvéru. Pomocou tohto QR kódu sa dostanete priamo na stránku Lidl servis (www.lidl-service.com) a keď zadáte číslo výrobku (IAN) 495195_2507 môžete si otvoriť návod na používanie.

HR

Na web stránici www.lidl-service.com môžete pronaći ove i mnoge druge priručnike, preuzmete video zapise proizvodja i softver za instalaciju. Ovaj QR kod Vas vodi izravno na stranicu Lidllovog servisa (www.lidlservice.com) i putem unošenja broja artikla (IAN) 495195_2507 možete otvoriti svoje upute za uporabu.



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 lýtky.
2. Pripravte si produkt v tvare nohavice a I.
3. Zoberte produkt v tvare I a nadvihnite pätu.
4. Nalepte koniec produktu a pätu sa postavte na podlahu.
5. Stiahnite papier a produkt nalepte na achillovu pätu/lytko.
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 lýtky (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 križa 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 lýtky

1. Pripravte si štyri krátke články v tvare I.
2. Prilepte články na bolesťové 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 lepené miesto najprv oholiť. Nelepte priamo po holení.

Čistenie a starostlivosť

- Nastrihaný produkt sa používa iba jedenkrát.
 - Mokry produkt osušte (napr. z plávania, sprchy alebo kúpeľa).
- Pozor: Produkt nedrhňte do sucha, pretože sa odlepiť z pokožky.

Skladovanie

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



KINESIOLOGY TAPE

RO

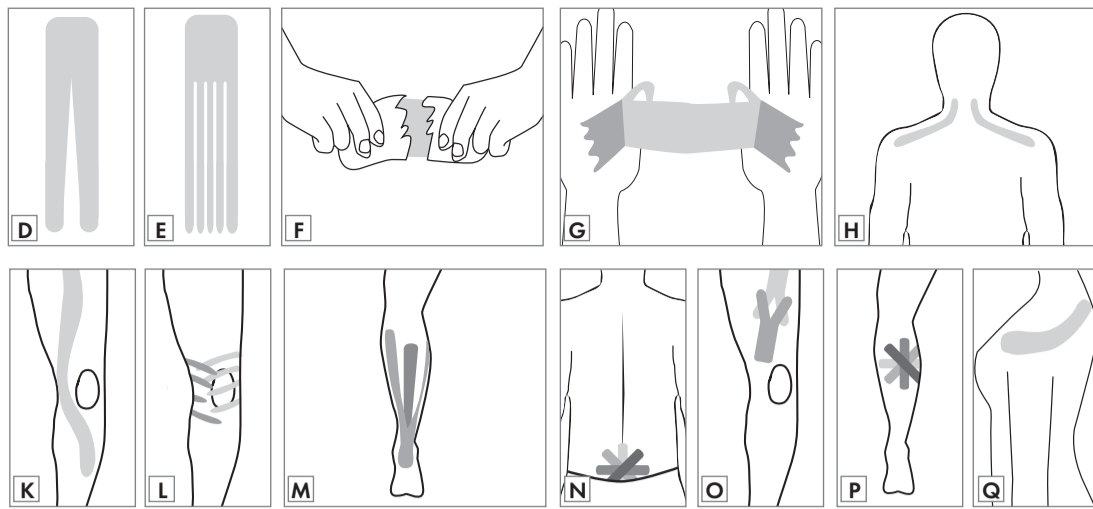
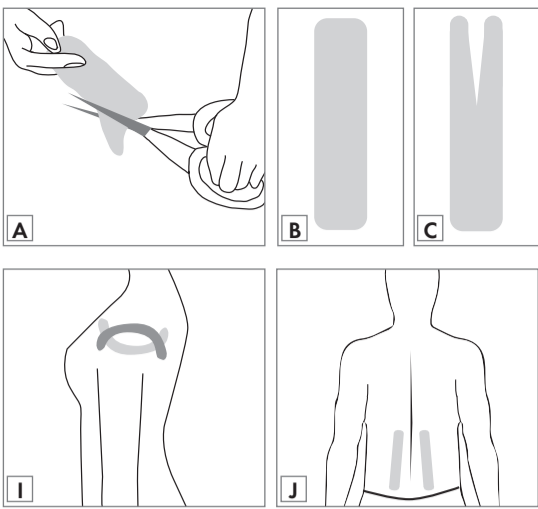
BENZI KINESIOLOGICE

Instrucțiuni de utilizare

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

LOT 10B25495195

2029-01

REF 219HKI01V02

Rev. 2025/33

2025

Data emiterii (instrucțiuni de utilizare)/
Дата на издаване
(инструкции за употреба): 2025



PDF ONLINE
www.lidl-service.com

RO

Pe site-ul web www.lidl-service.com puteți descărca aceste manuale și multe alte manuale, videoclipuri despre produse și software de instalare. Prin intermediul acestui cod QR ajungeți direct pe site-ul web Lidl-Service (www.lidl-service.com) și prin introducerea numărului articolului (IAN) 495195_2507 puteți deschide instrucțiunile de utilizare.

BG

На www.lidl-service.com можете да изтеглите това и много други ръководства, продуктови видеа и софтуер за инсталиране. С този QR код попадате директно на сервизната страница на Lidl (www.lidl-service.com) и чрез въвеждане на номера на артикула (IAN) 495195_2507 можете да отворите Вашата инструкция за употреба.

IAN 495195_2507



IAN 495195_2507

RO

Felicitări pentru achiziționarea noului dvs. produs. Astfel v-ați decis pentru un articol de calitate superioară. Înainte de utilizarea produsului trebuie să vă familiarizați cu instrucțiunile de operare și siguranță. Manualul de utilizare este o parte integrantă a acestui produs. Acesta conține indicații importante privind siguranța, utilizarea și eliminarea. 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 înmânați-le în cazul predării produsului către un terț.

Dispozitiv medical

Numai 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 și 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, terapii 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 accesibilitate 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, îndalțurați 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.

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

1. Luați articolele croite în mână.
2. Trageți de ambele capete, până când hârtia se rupe (fig. F).
3. 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.

1. Stabiliți lungimea dorită pe baza traseului mușchilor cefei.
2. Pregătiți articolul în formă de I.
3. Înclinați capul în partea opusă, astfel încât să se creezează o tensiune în mușchii cefei.
4. 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 întărirea senzației de stabilitate și de mișcare în articulația umărului.

1. Stabiliți lungimea dorită pe baza traseului musculaturii umărului.
2. Pregătiți două articole în formă de I.
3. Lipiți primul articol cu tensionare puternică de sus pe umăr.
4. 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 mușchiiului inferior al spatelui.

1. Pregătiți două articole lungi în forma de I.
2. 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.

1. Stabiliți lungimea dorită pe baza traseului musculaturii coapsei.
2. Pregătiți articolul în formă de I.
3. Îndoiiți piciorul care trebuie bandajat.
4. Lipiți articolul pe coapsă de-a lungul mușchiiului coapsei (Fig. K).

Genunchi

Poate fi utilizat la umflături ale țesuturilor moi.

1. Pregătiți două articole în formă de gene corespunzătoare mării genunchiului dumneavoastră.
2. Așezați-vă și îndoiiți confortabil genunchiul.
3. Lipiți capătul primului articol (fără gene) în fosa poplitee.
4. Lipiți fiecare geană în parte în evantai peste genunchiului.
5. Lipiți capătul celui de-al doilea articol (fără gene) la partea exterioră a genunchiului.
6. 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 mușchii gambei. Indicație: aici ar trebui să vă ajute o a doua persoană la lipirea articolului.

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

1. Găsiți pe spate dumneavoastră punctul de deasupra primului corp sacral (S1). Acesta este situat în prelungirea coloanei vertebrale.
2. Pregătiți patru articole în formă de I, de cca. 10 cm lungime.
3. 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

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

Caz special: tulpină musculară gambă

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

Caz special: sindrom de impingement

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

1. Stabiliți lungimea dorită pe baza traseului musculaturii umărului. Măsurați trei câmpuri mari de pe partea din spate a articolului (cca. 15 cm).
2. Pregătiți articolul în formă de I.
3. Rotiți la spate brațul îndoit din partea corpului unde trebuie bandajat umărul
4. Lipiți articolul pe umăr cu o ușoară tensionare, de-a lungul marginii superioare a omoplatului (Fig. Q).

Îndepărtare articolul

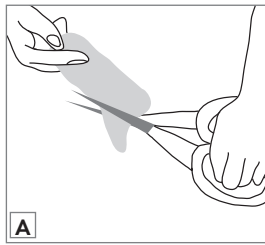
Trageți articolul plan de-a lungul pielii și, la această operațiune, evitați formarea unui unghi față de piele. Apoi îndepărtați eventualele resturi de adeziv cu dezinfectant sau cu vaselină.

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 frecăți articolul uscat, deoarece, în caz contrar, se desprinde de pe piele.



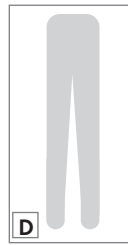
A



B



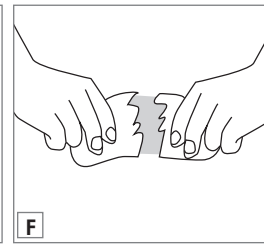
C



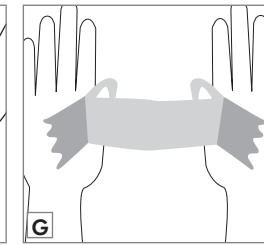
D



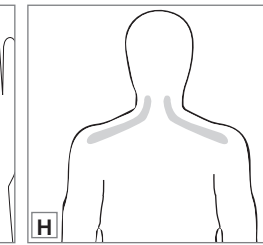
E



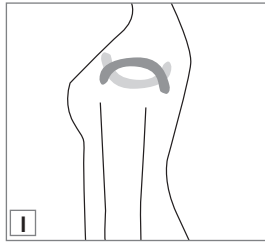
F



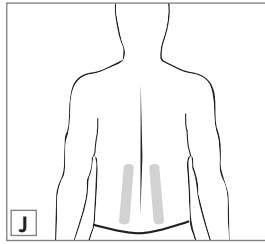
G



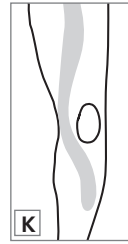
H



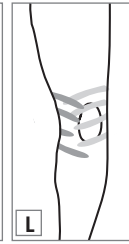
I



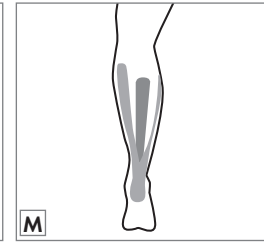
J



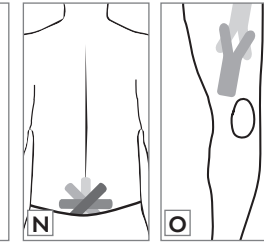
K



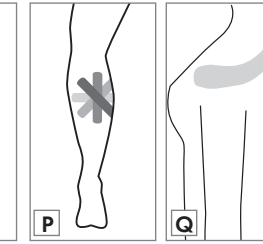
L



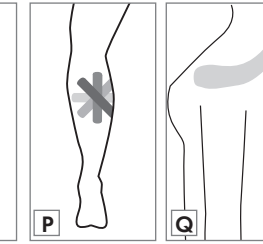
M



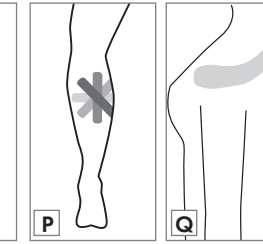
N



O



P



Q

KINESIOLOGY TAPE

GR CY

ΤΑΙΝΙΕΣ ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑΣ

Οδηγίες χρήσης



HORIZONTE TEXTIL GMBH

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

LOT 10B25495195

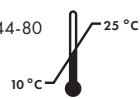
2029-01

REFJ 219HK101V02

Rev. 2025/33



2025



Ημερομηνία έκδοσης (οδηγίες χρήσης): 2025

IAN 495195_2507



IAN 495195_2507

GR CY

Σας συγχαιρούμε θερμά για την αγορά του νέου σας προϊόντος.

Αποκτήσατε ένα προϊόν υψηλής ποιότητας. Πριν από τη χρήση του προϊόντος εξοικειωθείτε με όλες τις οδηγίες χειρισμού και ασφαλείας. Οι οδηγίες χρήσης αποτελούν μέρος αυτού του προϊόντος. Περιέχει σημαντικές οδηγίες για την ασφάλεια, τη χρήση και την αποκομιδή. Χρησιμοποιήστε το προϊόν μόνο σε άριστη κατάσταση, όπως περιγράφεται και για την καθορισμένη περιοχή χρήσης. Παρακαλούμε να φυλάξετε τη συσκευασία μαζί με το παρόν ένθετο για τη διάρκεια της χρήσης του προϊόντος σας και παραδώστε το σε τρίτους σε περίπτωση μεταβίβασης του προϊόντος σ' αυτούς.

Ιατροτεχνολογικό προϊόν

Μόνο για προσωπική χρήση.

Οδηγία

Η ιατρική συσκευή προορίζεται για ενήλικες που μπορούν να διαβάσουν, να κατανοήσουν και να ακολουθήσουν ανεξάρτητα αυτές τις οδηγίες χρήσης. Ένας λόγος χρήσης, όπως αναφέρεται στην ενότητα Ενδείξεις, πρέπει να υπάρχει στον χρήστη. Το αντικείμενο δεν προορίζεται για ομάδες ατόμων που εξαιρούνται από την εφαρμογή του από τις αντενδείξεις που αναφέρονται παρακάτω.

Παραδιδόμενο

- 1 x μπλε ταινία κινησιολογίας (500 x 5 cm)
- 1 x μαύρη ταινία κινησιολογίας (500 x 5 cm)
- 1 x ροζ ταινία κινησιολογίας (500 x 5 cm)
- 1 x μπλε ταινία κινησιολογίας (500 x 5 cm)
- 1 x οδηγίες χρήσης

Προβλεπόμενη χρήση

Αυτό το προϊόν προορίζεται για τοποθέτηση στο δέρμα. Εάν η ελαστική ταινία κολληθεί τεντωμένη στο δέρμα, μεταφέρει όχι μόνο τη δύναμη εφελκυσμού στο δέρμα, αλλά το ενισχύει προσθέτοντας μια πρόσθετη υφασμάτινη στρώση. Εάν η χρήση είναι σωστή η ελαστική ταινία μπορεί να συμβάλει στη σταθεροποίηση των αρθρώσεων, καθώς επίσης και στη χαλάρωση και ανακούφιση των μυικών πόνων. Η δύναμη εφελκυσμού μπορεί να δράσει διεγερτικά στο δέρμα και στα λεμφαγγεία, πράγμα το οποίο μπορεί να δράσει υποστηρικτικά στην απορροφή των υγρών από τους ιστούς και στη μείωση των πρηξίματων.

Ενδείξεις

- Η ελαστική ταινία μπορεί να βρει υποστηρικτική χρήση σε περιπτώσεις:
- ορθοστατικών ελλειμμάτων (αδυναμιών στήριξης)
 - ασταθειών των αρθρώσεων
 - μυϊκών διατάσεων
 - μυϊκών πόνων
 - εμμηνοριακών κραμπών

Αντενδείξεις

⚠ **Να μη χρησιμοποιείται – ή να χρησιμοποιείται μόνο μετά από συνεννόηση με τον ιατρό σας – σε περίπτωση:**

- Ανοιχτών τραυμάτων
- Δερματικές παθήσεις
- Θρομβώσεις
- Θεραπείες με άλλες μεθόδους (π.χ. Fango, θεραπείες μασάζ, θεραπεία ηλεκτροδιέγερσης)
- Αλλεργίες έναντι του υλικού του προϊόντος, του συγκολλητικού υλικού, ή του φορέα
- Χρόνιες ενοχλήσεις στην περιοχή εφαρμογής

Οδηγίες ασφαλείας

- ⚠ Σε περίπτωση οξέων τραυματισμών, ή πολύπλοκων κλινικών συμπτωμάτων θα πρέπει να αναθέσετε την επικόλληση του προϊόντος σε γιατρό, ή φυσιοθεραπευτή.
- ⚠ Φυλάξτε το προϊόν μακριά από παιδιά.
- ⚠ Οι έγκυες πριν την επικόλληση του προϊόντος πρέπει να καλούν ιατρό.
- ⚠ Μην επικολλάτε το προϊόν πολύ τεντωμένο. Δεν πρέπει να δημιουργείται η αίσθηση της στενότητας.
- ⚠ Το προϊόν πρέπει να παραμένει στο δέρμα έως επτά ημέρες.
- ⚠ Το προβληματικό τμήμα του σώματος δεν επιτρέπεται να καλύπτεται εντελώς από το προϊόν!
- ⚠ Να μη χρησιμοποιείται σε δερματικές παθήσεις και ερεθισμούς, όπως π.χ. η νευροδερμίτιδα.

- ⚠ Υπερευαισθησίες, ή αλλεργικές αντιδράσεις εκδηλώνονται με κοκκίνισμα σε συνδυασμό με κνησμό και/ή πρηξίματα του κολλημένου δέρματος. Σε αυτή την περίπτωση αφαιρέστε το προϊόν άμεσα. Το κοκκίνισμα, ή ο κνησμός και/ή το πρήξιμο ενδέχεται να προκληθούν με το τράβηγμα της ταινίας λόγω της διέγερσης της αιμάτωσης του δέρματος και είναι φυσιολογικό, εφόσον μειωθεί εντός λίγων λεπτών.
- ⚠ Εάν κατά τη διάρκεια της χρήσης παρουσιαστούν προβλήματα, αφαιρέστε το προϊόν άμεσα και καθαρίστε το σημείο με κρύο νερό. Τα προβλήματα πρέπει να μειωθούν άμεσα εντός λίγων λεπτών από την απομάκρυνση της ταινίας, ή να εξαφανιστούν τελείως. Εάν τα προβλήματα επιμένουν, ή επιδεινωθούν συμβουλευτείτε ιατρό.

Χρήση

Παραστατική περιγραφή των διαφόρων χρήσεων θα λάβετε ως βίντεο του προϊόντος στο www.horizonte.de/media/HK101. Για τη σωστή τοποθέτηση του προϊόντος συστήνουμε ένα δεύτερο πρόσωπο. **Οδηγία: Οι άκρες του προϊόντος (άγκυρες) κολλούν πάντα χωρίς τέντωμα.**

