

SIZE:15.5x24CM

(GR) ΤΑΙΝΙΑ ΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ – ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ 5mx5cm

- Επιλέξτε το σημείο που θέλετε να φροντίσετε.
- Βεβαιωθείτε ότι το δέρμα είναι καθαρό, στεγνό και μη λιπαρό.
- Αφαιρέστε τις περιστίσεις τρίχες.
- Κόψτε την ταινία στο επιθυμητό μήκος.
- Αφαιρέστε το προστατευτικό μέρος μέχρι το κέντρο της ταινίας, τεντώστε απαλά την ταινία και τοποθετήστε την στο ανάλογο σημείο.
- Για να μην δημιουργούνται φουσκάλες, τεντώστε απαλά την ταινία και τοποθετήστε την καλά στο σημείο που επιθυμείτε.
- Στη συνέχεια, αφαιρέστε το προστατευτικό μέρος από το υπόλοιπο κομμάτι, τεντώστε απαλά την ταινία και τοποθετήστε την στο σημείο που επιθυμείτε.
- Πάντα να πιέζετε την ταινία από το κέντρο προς τα άκρα.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ:

Μη χρησιμοποιείτε την ταινία με άλλους τρόπους θεραπείας (π.χ. θεραπεία μασάζ ή ηλεκτροδιέγερση). Σε περίπτωση σοβαρού τραυματισμού ή περιπλοκής πάθησης, επικοινωνείτε γιατρό ή φυσικοθεραπευτή για την τοποθέτηση της ταινίας.

- Εφαρμόστε την ταινία μιατρά ώρα πριν την προγραμματισμένη δραστηριότητα.
- Εφαρμόστε πάντοτε την ταινία από την άκρη χωρίς να την τεντώνετε.
- Βεβαιωθείτε ότι το δέρμα είναι καθαρό, μη λιπαρό και χωρίς κρέμα.
- Απλώστε καλά την ταινία στο δέρμα κατά την εφαρμογή.
- Αφαιρέστε τυχόν τρίχες για να κολλήσει καλύτερα η ταινία.
- Μην αφαιρέστε ποτέ την ταινία κατευθείαν από το δέρμα σας. Μουλιάστε την προσεκτικά με χλιαρό νερό.
- Κόψτε τις γωνίες και τις άκρες που δεν κολλάνε.

Μέγιστος χρόνος χρήσης ταινίας: 2-3 μέρες

Υλικό: 95% βαμβάκι, 5% ελαστάνη (χωρίς λάτεξ).

- Αφαιρέστε την ταινία σε περίπτωση αλλεργικής αντίδρασης, κόκκινων κηλίδων ή κνημάδων και αναζήτηστε ιατρική βοήθεια.
- Μην χρησιμοποιείτε την ταινία σε περίπτωση αλλεργίας, δερματικής πάθησης ή θρόμβωσης.
- Αναζητήστε πάντοτε ιατρική βοήθεια σε περίπτωση σοβαρού τραυματισμού.
- Μην εφαρμόστε μόνο σας την ταινία σε παιδιά. Καλύτερα να το κάνει γιατρός ή φυσικοθεραπευτής.
- Κρατήστε την ταινία μακριά από τα παιδιά.
- Αναζητήστε ιατρική βοήθεια πριν τη χρήση σε περίπτωση εγκυμοσύνης.
- Μην τεντώνετε υπερβολικά την ταινία για να αποφύγετε το τοίμπτημα.
- Μην τη χρησιμοποιείτε πάνω από 3 ημέρες.

(RO) BANDĂ KINESIOLOGICĂ – INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

5mx5cm.

- Decideți care mușchi doriti să tratați.
- Asigurați-vă că pielea este curată, uscată și fără grăsimi.
- Îndepărtați excesul de păr.
- Tăiați banda la lungimea dorită.
- Scoateți folia de protecție până în centru benzii, întindeți ușor banda și plasați-o pe mușchiul respectiv.
- Pentru a preveni bulele de aer: întindeți ușor banda și plasați-o ferm.
- Scoateți apoi folia protectoare din partea rămasă, întindeți ușor banda și plasați-o pe mușchiul respectiv.
- Întotdeauna întindeți banda de la centru la capete.

AVERTISMENTE:

Nu utilizați cu alte metode de tratament (de ex. tratament cu masaj sau stimulare electrică). În cazul unei râni grave sau a unei boli complexe, lăsați plasarea benzii unui medic sau fizioterapeut.

- Aplicați banda cu treizeci e minute înainte de activitatea planificată.
- Întotdeauna să aplicați capetele benzii fără să le întindeți.
- Asigurați-vă că pielea este curată, fără grăsimi și cremă.
- Aplicați bine banda pe piele.
- Eliminați părul în zona de aplicare pentru o aderare optimă.
- Să nu îndepărtați banda imediat de pe piele! Înmuiuați cu atenție în apă căldură.
- Tăiați colțurile și marginile care nu se lipesc.

Timp maxim de purtare: 2-3 zile

Material: 95% bumbac, 5% elastan (fără latex)

- Îndepărtați banda în caz de reacții alergice, pete roșii sau măncărimi și solicitați asistență medicală.
- Nu utilizați banda în caz de alergie, boli de piele sau tromboză.
- Întotdeauna solicitați asistență medicală în cazul unei râni grave.
- Nu aplicați dumneavoastră banda copiilor. Mai bine să facă acest lucru cu un medic sau un fizioterapeut.
- A nu se lăsa la îndemâna copiilor.
- Consultați un medic înainte de utilizare dacă sunteți gravidă.
- Pentru a preveni ciupirea, nu întindeți prea mult banda.
- Nu utilizați mai mult de 3 zile.

(BG) КИНЕЗИТЕРАПЕВТИЧНА ЛЕНТА - ИНСТРУКЦИИ

5mx5cm

- Изберете участъка, за който искате да се погрижите.
- Уверете се, че кожата е чиста, суха и не омазнена.
- Отстранете излишното окосмяване.
- Отрежете необходимата дължина от лентата.
- Отстранете предпазното фолио до средата на лентата, изпънете внимателно лентата и поставете върху кожата.
- Изпънете лентата, за да прилепне пътно, без да се образуват балончета и приложете върху засегнатия участък.
- Отстранете предпазното фолио от останалата част на лентата, изпънете и прилепете пътно към кожата.
- Винаги натискайте лентата от центъра към краищата.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ:

Не използвайте лентата за други терапии (например масажна или електростимулация). В случаи на сериозно нараняване или сложно заболяване, потърсете помощ от лекар или физиотерапевт за поставянето на лентата.

- Поставете лентата половин час преди физическо натоварване.
- Винаги поставяйте началото на лентата, без да изпъвате.
- Уверете се, че кожата е чиста, без мазнина и крем.
- Поставете лентата пътно върху кожата.
- Отстранете космите за по-добро прилепване.
- Никога не отлепявайте лентата директно от кожата си. Накиснете я предварително с хладка вода.
- Изрежете щиглите и ръбовете, които не прилепват.

Максимално време на употреба: 2-3 дни

Състав: 95% памук, 5% еластан (без латекс).

- Премахнете лентата в случаи на алергична реакция, зачеряване или сърбеж и потърсете медицинска помощ.
- Не използвайте лентата в случаи на алергии, кожно заболявания или тромбоза.
- Винаги търсете медицинска помощ при сериозни травми.
- Не прилагайте лентата сами върху деца. Изисква се помощ от лекар или физиотерапевт.
- Пазете далеч от деца.
- Попълзвайте се с лекар преди употреба в случаи на бременност.
- Не изпъвате лентата прекомерно.
- Не употребявайте лентата повече от 3 дни.

(GB) USER INSTRUCTIONS KINESIOLOGY TAPE 5mx5cm.

- Decide which muscles you wish to treat.

- Ensure that the skin is clean, dry and grease free.

- Remove excess hair.

- Cut the tape to the required length.

- Remove the protective foil up to the centre of the tape, stretch the tape gently and place it on the respective muscle.

- To prevent blisters: gently stretch the tape and place it firmly.

- Then remove the protective foil from the remaining part, stretch the tape gently and place it on the respective muscle.

- Always rub the tape from the centre to the ends.

WARNINGS:

Do not use with other treatment methods.
(e.g. massage treatment or electrostimulation). In the event of severe injury or complex illness, leave the taping to a physician or physiotherapist.

- Apply the tape thirty minutes before the planned activity.

- Always apply the ends of the tape without stretching it.

- Ensure that the skin is free of dirt, grease and cream.

- Rub the tape firmly on the skin following application.

- Remove any hair growth for an optimal bond.

- Never simply remove the tape from the skin! Soak it carefully with lukewarm water.

- Cut off corners and edges that do not fit.

Maximum wearing time: 2-3 days.

Material: 95% cotton, 5% elastane (latex-free).

- Remove the tape in the case of allergic reactions, red spots or itches and seek medical attention.

- Do not use the tape in the case of plaster allergy, skin illness or thrombosis.

- Always seek medical attention in the case of serious injury.

- Do not apply yourself in the case of children.

Leave the taping to a physician or physiotherapist.

- Keep out of the reach of children.

- Seek medical attention before use if pregnant.

- In order to prevent pinching, do not overstretch the tape.

- Do not use for longer than 3 days.



20°C