

Kinesiology Tape
Kinesio Tape

GS-3230



General guidelines



Take the time to thoroughly read the following instruction and utilize the product accordingly.

Ensure you retain this manual and pass it along when transferring the product.

Please be aware that this summary may not encompass every detail of all variations and deliberated steps. Feel free to reach out to us for additional information and assistance.

Warnings



Keep all parts and packaging materials (such as foil, plastic bags and foam) away from babies and children to avoid choking hazards.

Consult your doctor before using this product, especially if you suffer from skin problems, circulatory disorders or nervous disorders.

It is strictly forbidden to use the product for anything other than its intended use. Children should be supervised by adults when using the product.

Do not use the product if you have any disability or are taking any medication that may interfere with the safe use of this product.

In case of pain, tingling, swelling, skin discolouration or other unusual symptoms during use, stop using the tape and consult a doctor.

Do not use the tape over open wounds or untreated skin conditions. This may hinder the healing process or cause infections.

Pregnant women should be careful when applying kinesio tape, especially on the abdomen and back.

Notes



Make sure the skin is clean, dry and clear before applying the tape. In addition, make sure you apply the tape at room temperature; this ensures the best adhesion.

It is essential to avoid excessive tension when applying kinesio tape; a mild stretch is usually sufficient.

Remove the tape carefully to avoid skin damage. It may help to remove the tape while showering.

Long-term use of the tape without medical advice may have unwanted effects. Consult a doctor before long-term use.

Take extra care when used by children and the elderly. They may be more sensitive to the tape.

Store this product at room temperature in a dry, ventilated place to prevent mould growth.

Do not apply lotions, creams or ointments directly under the tape unless recommended by a doctor, as this may damage the tape or cause skin irritation.

When using the tape for sports activities, apply the tape at least 30 minutes before sports activities.

Combining different types or colours of tape may be useful for specific therapeutic purposes.

Replace the tape regularly every few days, depending on use. In the case of sports activities, it is recommended to change the tape immediately.

When removing the tape, avoid pulling on the skin, which may cause discomfort or blisters.

Cut the kinesio tape to size with scissors, here rounding the corners is essential to prevent premature loosening of the tape.

Algemene richtlijnen

Neem de tijd om de volgende instructies grondig door te lezen en het product dienovereenkomstig te gebruiken.

Zorg ervoor dat u deze handleiding bewaart en doorgeeft wanneer u het product overdraagt.

Houd er rekening mee dat deze samenvatting mogelijk niet alle details van alle variaties en weloverwogen stappen bevat. Neem gerust contact met ons op voor aanvullende informatie en hulp.

Waarschuwingen

Houd alle onderdelen en verpakkingsmaterialen (zoals folie, plastic zakken en schuim) uit de buurt van baby's en kinderen om verstikkingsgevaar te voorkomen.

Raadpleeg je arts voordat je dit product gebruikt, vooral als je last hebt van huidproblemen, bloedsomloopstoornissen of zenuwaandoeningen.

Het is ten strengste verboden om het product voor iets anders te gebruiken dan waarvoor het bedoeld is. Kinderen moeten onder toezicht van volwassenen staan wanneer ze het product gebruiken.

Gebruik het product niet als u een handicap hebt of medicijnen gebruikt die een veilig gebruik van dit product in de weg kunnen staan.

In geval van pijn, tintelingen, zwelling, huidverkleuring of andere ongewone symptomen tijdens het gebruik, stop dan met het gebruik van de tape en raadpleeg een arts.

Gebruik de tape niet over open wonden of onbehandelde huidaandoeningen. Dit kan het genezingsproces belemmeren of infecties veroorzaken.

Zwangere vrouwen dienen voorzichtig te zijn bij het aanbrengen van kinesiotape, vooral op de buik en rug.

Toelichting

Zorg dat de huid schoon, droog en schoon is voordat u de tape aanbrengt. Zorg daarnaast dat u de tape aanbrengt op kamertemperatuur, dit zorgt voor de beste hechting.

Het is essentieel om overmatige spanning te vermijden bij het aanbrengen van kinesiotape; een milde rek is doorgaans voldoende.

Verwijder de tape voorzichtig om huidbeschadiging te voorkomen. Het kan helpen om de tape te verwijderen tijdens het douchen.

Langdurig gebruik van de tape zonder medisch advies kan ongewenste effecten hebben. Raadpleeg voor langdurig gebruik een arts.

Wees extra voorzichtig bij gebruik door kinderen en ouderen. Zij kunnen gevoeliger zijn voor de tape.

Bewaar dit product bij kamertemperatuur op een droge, geventileerde plaats om schimmelvorming te voorkomen.

Breng geen lotions, crèmes of zalven direct onder de tape aan, tenzij aanbevolen door een arts, omdat dit de tape kan beschadigen of huidirritatie kan veroorzaken.

Wanneer u de tape gebruikt voor sportactiviteiten, pas dan de tape minstens 30 minuten voor de sportactiviteiten aan.

Het combineren van verschillende soorten of kleuren tape kan nuttig zijn voor specifieke therapeutische doeleinden.

Vervang de tape regelmatig om de paar dagen, afhankelijk van het gebruik. In geval van sportactiviteiten is het aanbevolen om de tape direct te vervangen.

Wanneer u de tape verwijderd, vermijd trekken op de huid, wat ongemak of blaren kan veroorzaken.

Knip de kinesiotape op maat met een schaar, hierbij is het afronden van de hoeken essentieel om vroegtijdig loslaten van de tape te voorkomen.

Allgemeine Richtlinien

Nehmen Sie sich die Zeit, die folgende Anleitung gründlich zu lesen und das Produkt entsprechend zu verwenden.

Bewahren Sie diese Anleitung auf und geben Sie sie weiter, wenn Sie das Produkt weitergeben.

Bitte beachten Sie, dass diese Zusammenfassung nicht alle Details aller Varianten und überlegten Schritte enthalten kann. Für zusätzliche Informationen und Unterstützung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Warnhinweise

Halten Sie alle Teile und Verpackungsmaterialien (wie Folie, Plastikbeutel und Schaumstoff) von Babys und Kindern fern, um Erstickungsgefahr zu vermeiden.

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie dieses Produkt verwenden, insbesondere wenn Sie unter Hautproblemen, Durchblutungsstörungen oder Nervenleiden leiden.

Es ist strengstens untersagt, das Produkt für etwas anderes zu verwenden als für den vorgesehenen Verwendungszweck. Kinder sollten bei der Verwendung des Produkts von Erwachsenen beaufsichtigt werden.

Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Sie an einer Behinderung leiden oder Medikamente einnehmen, die die sichere Verwendung des Produkts beeinträchtigen könnten.

Bei Schmerzen, Kribbeln, Schwellungen, Hautverfärbungen oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während der Anwendung sollten Sie das Pflaster nicht weiter verwenden und einen Arzt aufsuchen.

Verwenden Sie das Band nicht über offenen Wunden oder unbehandelten Hautkrankheiten. Dies kann den Heilungsprozess behindern oder Infektionen verursachen.

Hinweise

Achten Sie darauf, dass die Haut sauber, trocken und klar ist, bevor Sie das Klebeband anbringen. Achten Sie außerdem darauf, dass Sie das Tape bei Raumtemperatur anbringen; dies gewährleistet die beste Haftung.

Beim Anbringen des Kinesio-Tapes ist es wichtig, eine übermäßige Spannung zu vermeiden; eine leichte Dehnung ist normalerweise ausreichend.

Entfernen Sie das Tape vorsichtig, um Hautverletzungen zu vermeiden. Es kann hilfreich sein, das Tape beim Duschen zu entfernen.

Die langfristige Anwendung des Tapes ohne ärztlichen Rat kann unerwünschte Wirkungen haben. Konsultieren Sie vor der Langzeitanwendung einen Arzt.

Seien Sie besonders vorsichtig bei der Anwendung durch Kinder und ältere Menschen. Sie können empfindlicher auf das Pflaster reagieren.

Lagern Sie dieses Produkt bei Raumtemperatur an einem trockenen, gut belüfteten Ort, um Schimmelbildung zu vermeiden.

Tragen Sie keine Lotionen, Cremes oder Salben direkt unter dem Tape auf, es sei denn, dies wird von einem Arzt empfohlen, da dies das Tape beschädigen oder Hautreizungen verursachen kann.

Wenn Sie das Tape für sportliche Aktivitäten verwenden, kleben Sie es mindestens 30 Minuten vor der sportlichen Betätigung an.

Die Kombination verschiedener Tape-Typen oder -Farben kann für bestimmte therapeutische Zwecke sinnvoll sein.

Wechseln Sie das Tape regelmäßig alle paar Tage aus, je nach Gebrauch. Bei sportlicher Betätigung empfiehlt es sich, das Tape sofort zu wechseln.

Vermeiden Sie beim Abziehen des Tapes ein Ziehen an der Haut, da dies zu Unbehagen oder Blasen führen kann.

Introduction



Prenez le temps de lire attentivement les instructions suivantes et d'utiliser le produit en conséquence.

Veillez à conserver ce manuel et à le transmettre lors du transfert du produit.

Veillez noter que ce résumé peut ne pas contenir tous les détails de toutes les variations et de toutes les étapes délibérées. N'hésitez pas à nous contacter pour toute information ou assistance supplémentaire.

Advertissements



Conservez toutes les pièces et tous les matériaux d'emballage (tels que le papier d'aluminium, les sacs en plastique et la mousse) hors de portée des bébés et des enfants afin d'éviter tout risque d'étouffement.

Consultez votre médecin avant d'utiliser ce produit, en particulier si vous souffrez de problèmes de peau, de troubles circulatoires ou de troubles nerveux.

Il est strictement interdit d'utiliser le produit à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu. autre chose que l'usage prévu. Les enfants doivent être surveillés par des adultes lorsqu'ils utilisent le produit.

N'utilisez pas le produit si vous souffrez d'un handicap ou si vous prenez des médicaments susceptibles d'interférer avec l'utilisation en toute sécurité de ce produit.

En cas de douleur, de picotement, de gonflement, de décoloration de la peau ou d'autres symptômes inhabituels pendant l'utilisation, arrêtez d'utiliser la bande et consultez un médecin.

N'utilisez pas la bande sur des plaies ouvertes ou des affections cutanées non traitées. Cela pourrait entraver le processus de cicatrisation ou provoquer des infections.

Notes



Veillez à ce que la peau soit propre, sèche et claire avant d'appliquer le ruban. En outre, veillez à appliquer la bande à température ambiante, ce qui garantit une meilleure adhérence.

Il est essentiel d'éviter toute tension excessive lors de l'application de la bande kinésio ; un léger étirement est généralement suffisant.

Retirez la bande avec précaution pour éviter d'endommager la peau. Il peut être utile de retirer la bande pendant la douche.

L'utilisation à long terme de la bande sans avis médical peut avoir des effets indésirables. Consultez un médecin avant toute utilisation à long terme.

Soyez particulièrement vigilant lorsque le ruban est utilisé par des enfants ou des personnes âgées. Ils peuvent être plus sensibles à la bande.

Conservez ce produit à température ambiante dans un endroit sec et ventilé afin d'éviter la formation de moisissures.

N'appliquez pas de lotions, de crèmes ou de pommades directement sous la bande, sauf sur recommandation d'un médecin, car cela pourrait endommager la bande ou provoquer une irritation de la peau.

Lorsque vous utilisez la bande pour des activités sportives, appliquez-la au moins 30 minutes avant l'activité sportive.

La combinaison de différents types ou couleurs de bandes peut être utile à des fins thérapeutiques spécifiques.

Remplacer la bande régulièrement tous les quelques jours, en fonction de l'utilisation. En cas d'activité sportive, il est recommandé de changer la bande immédiatement.

Lors du retrait de la bande, évitez de tirer sur la peau, ce qui pourrait provoquer une gêne ou des ampoules.

Linee guida generali



Leggere attentamente le seguenti istruzioni e utilizzare il prodotto di conseguenza.

Assicuratevi di conservare questo manuale e di consegnarlo al momento del trasferimento del prodotto.

Si prega di notare che questa sintesi potrebbe non comprendere tutti i dettagli di tutte le varianti e le fasi previste. Non esitate a contattarci per ulteriori informazioni e assistenza.

Avvertenze



Tenere tutte le parti e i materiali di imballaggio (come fogli, sacchetti di plastica e schiuma) lontano da neonati e bambini per evitare il rischio di soffocamento.

Consultare il medico prima di utilizzare questo prodotto, soprattutto se si soffre di problemi cutanei, disturbi circolatori o nervosi.

È severamente vietato utilizzare il prodotto per scopi per un uso diverso da quello previsto. I bambini devono essere sorvegliati da adulti durante l'uso del prodotto.

Non utilizzare il prodotto in caso di disabilità o di assunzione di farmaci che potrebbero interferire con l'uso sicuro del prodotto.

In caso di dolore, formicolio, gonfiore, scolorimento della pelle o altri sintomi insoliti durante l'uso, interrompere l'uso del nastro e consultare un medico.

Non utilizzare il nastro su ferite aperte o su condizioni cutanee non trattate. Ciò potrebbe ostacolare il processo di guarigione o causare infezioni.

Le donne in gravidanza devono prestare attenzione all'applicazione del kinesio tape, soprattutto sull'addome e sulla schiena.

Note



Prima di applicare il nastro, assicurarsi che la pelle sia pulita, asciutta e trasparente. Inoltre, assicuratevi di applicare il nastro a temperatura ambiente; questo assicura la migliore adesione.

È essenziale evitare una tensione eccessiva quando si applica il nastro kinesio; di solito è sufficiente un leggero stiramento.

Rimuovere il nastro con attenzione per evitare di danneggiare la pelle. Può essere utile rimuovere il nastro durante la doccia.

L'uso prolungato del nastro senza il parere del medico può avere effetti indesiderati. Consultare un medico prima di un uso prolungato.

Prestare particolare attenzione nell'uso da parte di bambini e anziani. Questi ultimi potrebbero essere più sensibili al nastro.

Conservare il prodotto a temperatura ambiente in un luogo asciutto e ventilato per evitare la formazione di muffe.

Non applicare lozioni, creme o unguenti direttamente sotto il nastro, a meno che non sia stato raccomandato da un medico, poiché ciò potrebbe danneggiare il nastro o causare irritazioni cutanee.

Quando si utilizza il nastro per attività sportive, applicarlo almeno 30 minuti prima dell'attività sportiva.

La combinazione di diversi tipi o colori di nastro può essere utile per scopi terapeutici specifici.

Sostituire regolarmente il nastro ogni pochi giorni, a seconda dell'uso. In caso di attività sportiva, si raccomanda di cambiare il nastro immediatamente.

Quando si rimuove il nastro, evitare di tirare la pelle, che potrebbe causare fastidio o vesciche.

Acerca del manual



Tómese su tiempo para leer detenidamente las siguientes instrucciones y utilice el producto de acuerdo con ellas.

Asegúrese de conservar este manual y de entregarlo cuando transfiera el producto.

Tenga en cuenta que este resumen puede no abarcar todos los detalles de todas las variaciones y pasos deliberados. No dude en ponerse en contacto con nosotros para obtener más información y asistencia.

Advertencias



Mantenga todas las piezas y materiales de embalaje (como papel de aluminio, bolsas de plástico y espuma) fuera del alcance de bebés y niños para evitar riesgos de asfixia.

Consulte a su médico antes de utilizar este producto, especialmente si padece problemas cutáneos, trastornos circulatorios o nerviosos.

Queda terminantemente prohibido utilizar el producto para distinto al previsto. Los niños deben ser supervisados por adultos cuando utilicen el producto.

No utilice el producto si tiene alguna discapacidad o está tomando algún medicamento que pueda interferir con el uso seguro de este producto.

En caso de dolor, hormigueo, hinchazón, decoloración de la piel u otros síntomas inusuales durante el uso, deje de utilizar la cinta y consulte a un médico.

No utilice la cinta sobre heridas abiertas o afecciones cutáneas no tratadas. Podría dificultar el proceso de cicatrización o provocar infecciones.

Las mujeres embarazadas deben tener cuidado al aplicar la cinta kinesio, especialmente en el abdomen y la espalda.

Notas



Asegúrese de que la piel está limpia, seca y despejada antes de aplicar la cinta. Además, asegúrese de aplicar la cinta a temperatura ambiente; esto garantiza la mejor adherencia.

Es esencial evitar una tensión excesiva al aplicar la cinta kinesio; un estiramiento leve suele ser suficiente.

Retire la cinta con cuidado para no dañar la piel. Puede ser útil retirar la cinta mientras se ducha.

El uso prolongado de la cinta sin consejo médico puede tener efectos no deseados. Consulte a un médico antes de un uso prolongado.

Tenga especial cuidado con los niños y las personas mayores. Pueden ser más sensibles a la cinta.

Almacene este producto a temperatura ambiente en un lugar seco y ventilado para evitar la formación de moho.

No aplique lociones, cremas o ungüentos directamente debajo de la cinta a menos que se lo recomiende un médico, ya que podría dañar la cinta o causar irritaciones en la piel.

Cuando utilice la cinta para actividades deportivas, aplíquela al menos 30 minutos antes de la actividad deportiva.

La combinación de diferentes tipos o colores de esparadrapo puede ser útil para fines terapéuticos específicos.

Sustituya la cinta regularmente cada pocos días, dependiendo del uso. En el caso de actividades deportivas, se recomienda cambiar el esparadrapo inmediatamente.

Al retirar la cinta, evite tirar de la piel, ya que podría causar molestias o ampollas.

Cortar el kinesio tape a medida con unas tijeras, aquí es esencial redondear las esquinas para evitar que el tape se afloje prematuramente.

Allmänna riktlinjer



Ta dig tid att noggrant läsa igenom följande instruktioner och använd produkten i enlighet med dessa.

Se till att du behåller denna manual och lämnar den vidare när du överför produkten.

Var medveten om att denna sammanfattning kanske inte omfattar alla detaljer i alla variationer och övervägda steg. Kontakta oss gärna för ytterligare information och hjälp.

Varningar



Håll alla delar och förpackningsmaterial (t.ex. folie, plastpåsar och skumplast) borta från spädbarn och barn för att undvika kvävningrisk.

Rådfråga läkare innan du använder denna produkt, särskilt om du lider av hudproblem, cirkulationsstörningar eller nervösa störningar.

Det är strängt förbjudet att använda produkten för något annat än den avsedda användningen. Barn bör övervakas av vuxna när de använder produkten.

Använd inte produkten om du har någon funktionsnedsättning eller tar någon medicin som kan störa säker användning av denna produkt.

Vid smärta, stickningar, svullnad, missfärgning av huden eller andra ovanliga symtom under användning, sluta använda tejp och kontakta läkare.

Använd inte tejp över öppna sår eller obehandlade hudåkommor. Detta kan hindra läkningsprocessen eller orsaka infektioner.

Gravida kvinnor bör vara försiktiga när de använder kinesiotejp, särskilt på mage och rygg.

Anteckningar



Se till att huden är ren, torr och klar innan du applicerar tejp. Se också till att du applicerar tejp i rumstemperatur; detta säkerställer bästa vidhäftning.

Det är viktigt att undvika överdriven spänning när du applicerar kinesiotejp; en mild sträckning är vanligtvis tillräcklig.

Ta bort tejp försiktigt för att undvika hudskador. Det kan vara bra att ta bort tejp medan du duschar.

Långvarig användning av tejp utan medicinsk rådgivning kan ge oönskade effekter. Rådgör med läkare före långvarig användning.

Var extra försiktig när tejp används av barn och äldre. De kan vara mer känsliga för tejp.

Förvara produkten i rumstemperatur på en torr, ventilerad plats för att förhindra mögeltillväxt.

Applicera inte lotioner, krämer eller salvor direkt under tejp om inte läkare har rekommenderat det, eftersom det kan skada tejp eller orsaka hudirritation.

Om du använder tejp för sportaktiviteter ska du applicera tejp minst 30 minuter före sportaktiviteten.

Att kombinera olika typer eller färger av tejp kan vara användbart för specifika terapeutiska ändamål.

Byt ut tejp regelbundet med några dagars mellanrum, beroende på användning. Vid sportaktiviteter rekommenderas att du byter tejp omedelbart.

Undvik att dra i huden när du tar bort tejp, eftersom det kan orsaka obehag eller blåsor.

Klipp till kinesiotejp med en sax, här är det viktigt att runda hörnen för att förhindra att tejp lossnar i förtid.

Ogólne Porady



Poświęć czas na dokładne zapoznanie się z poniższą instrukcją i odpowiednie użytkowanie produktu.

Należy zachować niniejszą instrukcję i przekazać ją podczas przenoszenia produktu.

Należy pamiętać, że niniejsze podsumowanie może nie obejmować wszystkich szczegółów wszystkich wariantów i rozważanych kroków. Zachęcamy do skontaktowania się z nami w celu uzyskania dodatkowych informacji i pomocy.

Ostrzeżenia



Wszystkie części i materiały opakowaniowe (takie jak folia, plastikowe torby i pianka) należy przechowywać z dala od niemowląt i dzieci, aby uniknąć ryzyka zadławienia.

Przed użyciem produktu należy skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza w przypadku problemów skórnych, zaburzeń krążenia lub zaburzeń nerwowych.

Surowo zabrania się używania produktu do celów innych niż przewidziane. Dzieci powinny być nadzorowane przez osoby dorosłe podczas korzystania z produktu.

Nie używaj produktu, jeśli cierpisz na jakąkolwiek niepełnosprawność lub przyjmujesz jakiegokolwiek leki, które mogą zakłócać bezpieczne korzystanie z tego produktu.

W przypadku wystąpienia bólu, mrowienia, obrzęku, odbarwienia skóry lub innych nietypowych objawów podczas stosowania, należy przerwać stosowanie taśmy i skonsultować się z lekarzem.

Nie używaj taśmy na otwarte rany lub nieleczone choroby skóry. Może to utrudnić proces gojenia lub spowodować infekcje.

Kobiety w ciąży powinny zachować ostrożność podczas stosowania taśmy kinesio, zwłaszcza na brzuchu i plecach.

Wyjaśnienie



Przed nałożeniem taśmy należy upewnić się, że skóra jest czysta, sucha i czysta. Ponadto upewnij się, że taśma jest nakładana w temperaturze pokojowej; zapewnia to najlepszą przyczepność.

Podczas nakładania taśmy kinesio należy unikać nadmiernego naprężenia; zazwyczaj wystarczy lekkie naciągnięcie.

Taśmę należy usuwać ostrożnie, aby uniknąć uszkodzenia skóry. Pomocne może być usunięcie taśmy podczas kąpieli pod prysznicem.

Długotrwałe stosowanie taśmy bez konsultacji lekarskiej może mieć niepożądane skutki. Przed długotrwałym stosowaniem należy skonsultować się z lekarzem.

Należy zachować szczególną ostrożność w przypadku stosowania przez dzieci i osoby starsze. Osoby te mogą być bardziej wrażliwe na działanie taśmy.

Produkt należy przechowywać w temperaturze pokojowej w suchym, wentylowanym miejscu, aby zapobiec rozwojowi pleśni.

Nie należy nakładać balsamów, kremów ani maści bezpośrednio pod taśmę, chyba że zaleci to lekarz, ponieważ może to uszkodzić taśmę lub spowodować podrażnienie skóry.

W przypadku korzystania z taśmy podczas uprawiania sportu należy nałożyć taśmę co najmniej 30 minut przed rozpoczęciem aktywności sportowej.

Łączenie różnych rodzajów lub kolorów taśm może być przydatne do określonych celów terapeutycznych.

Taśmę należy wymieniać regularnie co kilka dni, w zależności od zastosowania. W przypadku aktywności sportowej zaleca się natychmiastową wymianę taśmy.

Podczas usuwania taśmy należy unikać ciągnięcia za skórę, co może powodować dyskomfort lub pęcherze.



EN



For more information about
Gladiator or this product, visit
www.podobrace.co.uk

NL



Voor meer informatie over
Gladiator of over dit product, ga
naar www.podobrace.nl

DE



Weitere Informationen über
Gladiator oder dieses Produkt
finden Sie unter
www.bandagenspezialist.de

FR



Pour plus d'informations sur
Gladiator ou sur ce produit, visitez
le site www.podobrace.com

IT



Per ulteriori informazioni su
Gladiator o su questo prodotto,
visitare il sito www.podobrace.com.

ES



Para más información sobre
Gladiator o este producto, visite
www.podobrace.com.

SE



För mer information om Gladiator
eller denna produkt, besök
www.podobrace.com

PL



Więcej informacji na temat firmy
Gladiator lub tego produktu
można znaleźć na stronie
www.podobrace.pl.