



TRUETAPE®



DE

TRUETAPE ist ein elastisches, wasserbeständiges und atmungsaktives kinesiologisches Tape aus einem natürlichen Baumwollmaterial (TRUETAPE® BASIC) oder aus einer langlebigen Kunstseide (TRUETAPE®) mit einer hypoallergenen Acrykleberbeschichtung. Es bietet dir Unterstützung bei der Regeneration nach sportlicher Belastung oder bei der Rehabilitation nach Verletzungen.* TRUETAPE ist ein Premium Kinesiologie Tape und kann mit Hilfe unserer Anleitungen zu Hause selbst angewendet werden.

Material TRUETAPE®: 96% Viskose | 4% Elastan | Hypoallergener Acrykleber
Material TRUETAPE® Basic: 96% Baumwolle | 4% Elastan | Hypoallergener Acrykleber



EN

TRUETAPE is an elastic, breathable, and water-resistant kinesiology tape that is made from cotton (TRUETAPE® BASIC) or a spandex material (TRUETAPE®) and uses a hypoallergenic acrylic adhesive. It offers you support during regeneration after exercise or rehabilitation after injuries.* TRUETAPE is a premium kinesiology tape and can be easily applied at home with the help of our taping instructions.

Material TRUETAPE®: 96% viscose | 4% elastane | hypoallergenic acrylic adhesive
Material TRUETAPE® Basic: 96% cotton | 4% elastane | hypoallergenic acrylic adhesive



FR

TRUETAPE est une bande kinésilogique élastique, étanche et respirante en coton (TRUETAPE® BASIC) ou viscosse (TRUETAPE®) présentant une couche d'adhésif acrylique hypoallergénique. Les bandes t'offrent un soutien lors de la récupération après un effort sportif ou lors de la rééducation après une blessure.* TRUETAPE est un tape kinésilogique de haute qualité qui peut être appliqué à la maison à l'aide de nos instructions.

Matière TRUETAPE®: 96% viscosse | 4% élasthanne | Colle acrylique hypoallergénique
Matière TRUETAPE® Basic: 96% coton | 4% élasthanne | Colle acrylique hypoallergénique

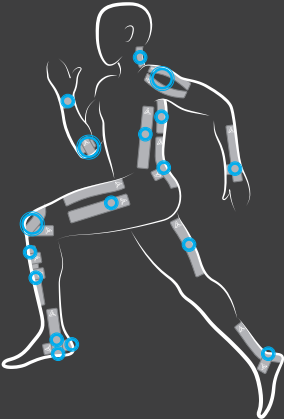


IT

TRUETAPE è un nastro kinesiologico elastico, impermeabile e traspirante in cotone (TRUETAPE® BASIC) o viscosa (TRUETAPE®) con uno strato adesivo acrilico ipoallergenico. I nastri offrono un supporto durante la rigenerazione dopo uno sforzo sportivo o durante la riabilitazione dopo un infortunio.*

TRUETAPE è un nastro kinesiologico di qualità superiore e può essere facilmente applicato a casa con l'aiuto delle nostre istruzioni.

Materiale TRUETAPE®: 96% viscosa | 4% elastan | adesivo acrilico ipoallergenico
Materiale TRUETAPE® Basic: 96% cotone | 4% elastan | adesivo acrilico ipoallergenico



DE

Vielen Dank, dass du dich für TRUETAPE entschieden hast. Wir hoffen dir und deinem Körper helfen zu können!

UNSERE ANWENDUNGSTIPPS

Bringe TRUETAPE-Applikationen nur nach Anleitung an und achte auf folgende Punkte, um das optimale Tapingergebnis zu erreichen.



1 Stunde vor Beginn der Aktivität anbringen.



Schmutz, Feuchtigkeit, Öle oder Lotionen vor dem Taping gründlich von der Haut entfernen.



Für eine bessere Haftung bei starker Behaarung die Haare trimmen.



Auf Dehnungsangaben in den Foto- und Videoanleitungen achten.



Trägerfolie vor dem Aufkleben entfernen und die Enden des Tapes immer ohne Zug aufbringen.



Zur Aktivierung des Klebers das Tape nach dem Aufkleben mehrmals sorgfältig anreiben.



Das Tape ist wasserfest. Nach dem Duschen, Baden oder Schwimmen das Tape einfach mit einem Handtuch trocken tupfen.



Das Tape nicht länger als 7 Tage tragen.



Das Tape nicht ruckartig von der Haut abreißen, sondern vorsichtig in Richtung des Haarwuchses abziehen.



EN

Thank you for choosing TRUETAPE. We hope to help you and your body!

OUR APPLICATION TIPS

Only apply TRUETAPE according to instructions and please follow these simple steps to get the best taping result.



Apply tape 1 hour before starting an activity.



Thoroughly remove dirt, moisture, oils and lotions from the skin before taping.



In areas that are particularly hairy, trim the hair to ensure the tape sticks better.



Pay attention to the information on stretching in the PDF and video instructions.



Remove backing film before sticking and always make sure the ends of tape are not under tension when applied.



To activate the adhesive, carefully rub the tape several times after sticking the tape down.



The tape is waterproof. After showering, bathing, or swimming, simply pat the tape dry using a towel.



Do not wear the tape for longer than 7 days.



Do not rip the tape off the skin in one sudden movement; rather, you should gently peel it off in the direction of hair growth.



FR

Merci d'avoir choisi TRUETAPE. Nous espérons avoir pu vous être utiles, à vous et à votre corps!

NOTRE CONSEILS D'APPLICATION

Appliquez TRUETAPE uniquement selon les conseils d'utilisation et respectez les points suivants pour un bandage optimal.



Posez les bandes une heure avant le début de l'activité physique.



Nettoyez la peau afin de retirer toute trace de salissure, humidité, huile et lotion avant de poser les bandes.



Pour une meilleure adhérence, coupez les poils de la zone concernée en cas de forte pilosité.



Veuillez respecter les informations d'allongement fournies dans les tutoriels vidéo et les instructions avec photos.



Retirer le film support avant d'appliquer la bande et toujours coller les extrémités des bandes sans les étirer.



Frotter plusieurs fois les bandes avec soin afin d'activer l'adhésif.



Les bandes sont étanches. Il suffit de les éponger avec une serviette après la douche, le bain ou la natation.



Ne portez pas les bandes pendant plus de sept jours.



N'arrachez pas les bandes de la peau vers l'arrière, décollez-les délicatement dans le sens de la pousse des poils.



IT

Grazie per aver scelto TRUETAPE. Speriamo di poter aiutare voi e il vostro corpo!

IL NOSTRO CONSIGLI PER L'APPLICAZIONE

Applicare TRUETAPE solo come indicato e osservare il e prestare attenzione ai seguenti punti per ottenere un risultato ottimale del taping.



Applicare 1 ora prima dell'inizio dell'attività.



Pulire la pelle per rimuovere tutte le tracce di sporco di sporco, umidità, olio e lozione prima di applicare le strisce.



Per una migliore adesione, tagliare i capelli nel capelli nell'area interessata se c'è un sacco di capelli.



Si prega di osservare le informazioni sull'allungamento informazioni fornite nei video tutorial video tutorial e istruzioni con foto.



Rimuovere la pellicola di supporto prima di applicare il nastro e attaccare sempre le estremità del nastro senza stirare.



Strofina attentamente le strisce diverse volte per attivare l'adesivo.



Le strisce sono impermeabili. Basta tamponarli con un asciugamano dopo la doccia, il bagno o il nuoto.



Non indossare le strisce per più di sette giorni.



Non tirare le strisce all'indietro dalla pelle all'indietro, staccarli delicatamente nel direzione della crescita dei capelli.

DIE APPLIKATIONEN*

NACKENBESCHWERDEN

SCHULTERBESCHWERDEN

RÜCKENBESCHWERDEN

TENNISARM

KNIEBESCHWERDEN

MUSKELVERLETZUNGEN

HANDGELENKSBSCHWERDEN

SPRUNGGELENKSTABILISIERUNG

ACHILLESSEHNENBESCHWERDEN

PLANTARFASZIITIS

FERSENBESCHWERDEN

UND WEITERE



Alle TRUETAPE Video- und Fotoanleitungen findest du auf www.truetape.de



OUR APPLICATIONS*

NECK PAIN

SHOULDER PAIN

WRIST PAIN

TENNIS ELBOW

BACK PAIN

MUSCLE INJURY

KNEE PAIN

ANKLE STABILISATION

ACHILLES TENDON PAIN

PLANTAR FASCIITIS

HEEL PAIN

AND MANY MORE.



All TRUETAPE video and photo tutorials can be found at www.truetape.eu



EXEMPLES D'APPLICATIONS*

DOULEURS CERVICALES

DOULEURS À L'ÉPAULE

DOULEURS AU POIGNET

COUDE DE TENNIS

DOULEURS DORSALES

LÉSIONS MUSCULAIRES

DOULEURS AU NIVEAU DU GENOU

STABILISATION DE LA CHEVILLE

DOULEURS AU NIVEAU DU TENDON D'ACHILLE

FASCIITE PLANTAIRE

DOULEURS AU NIVEAU DU TALON

ETC.



Vous trouverez tous les tutoriels vidéo ou instructions avec photos sur www.truetape.eu



ESEMPI DI APPLICAZIONI*

RECLAMI DEL COLLO

RECLAMI ALLA SPALLA

RECLAMI AL POLSO

GOMITO DEL TENNISTA

RECLAMI INDIETRO

LESIONI MUSCOLARI

DISTURBI AL GINOCCHIO

STABILIZZAZIONE DELLA CAVIGLIA

DISTURBI AL TENDINE D'ACHILLE

FASCITE PLANTARE

LAMENLE SUL TALLONE

ECC.



Tutti i video e i tutorial fotografici si trovano su www.truetape.eu



*BITTE BEACHTEN SIE:

Verwenden Sie TRUETAPE nicht auf verletzter oder gereizter Haut. Sollten Rötungen, Irritationen, Schmerzen oder Juckreiz auftreten, entfernen Sie es vorsichtig von der Haut. Die Wirkung von kinesiologischen Tapes ist wissenschaftlich nicht bewiesen. Unseren Aussagen liegen langjährige Erfahrungen und Anwendungsberichte von Patienten und Therapeuten zugrunde. TRUETAPE und die von uns angebotenen Informationen und Anleitungen stellen keinen Ersatz für eine professionelle medizinische Behandlung dar und sind nicht zur Selbstdiagnose geeignet. In der Schwangerschaft nur in Absprache mit ihrem Arzt anwenden. Außerhalb der Reichweite kleiner Kindern lagern.

*WARNING:

Do not use TRUETAPE on injured or irritated skin. If redness, irritation, pain or itching occurs, carefully remove it from the skin. The effect of kinesiology tapes has not been scientifically proven. Our statements are based on many years of experience and application reports from patients and therapists. TRUETAPE and the information and instructions we provide are not a substitute for professional medical treatment and are not suitable for self-diagnosis. In pregnancy, use only in consultation with your doctor. Keep out of the reach of small children.

*AVERTISSEMENTS:

N'utilisez pas TRUETAPE sur une peau blessée ou irritée. Si des rougeurs, des irritations, des douleurs ou des démangeaisons apparaissent, retirez-le délicatement de la peau. L'efficacité des tapes kinésiologiques n'est pas scientifiquement prouvée. Nos affirmations se basent sur de longues années d'expérience et de rapports d'application de patients et de thérapeutes. TRUETAPE et les informations et instructions que nous proposons ne remplacent pas un traitement médical professionnel et ne conviennent pas à l'autodiagnostic. Pendant la grossesse, n'utiliser qu'en accord avec votre médecin. Tenir hors de portée des jeunes enfants.

*AVVERTENZE:

Non utilizzare TRUETAPE su pelle lesa o irritata. In caso di arrossamento, irritazione, dolore o prurito, rimuoverlo con cautela dalla pelle. L'effetto dei nastri kinesiologici non è stato scientificamente provato. Le nostre affermazioni si basano su molti anni di esperienza e sui rapporti di applicazione di pazienti e terapeuti. TRUETAPE e le informazioni e le istruzioni che forniamo non sostituiscono un trattamento medico professionale e non sono adatti per l'autodiagnosi. In gravidanza, usare solo in consultazione con il medico. Tenere fuori dalla portata dei bambini piccoli.

TRUETAPE®

BG

TRUETAPE е еластична, водоустойчива и дишаща кинезиологична лента, изработена от памук (TRUETAPE BASIC) или изкуствена коприна (TRUETAPE) с хипоалергенно акрилно лепило.Апликацията на лентата трябва да се извършва съгласно упътванията. Всички наши упътвания са публикувани на **www.truetape.eu!**

Указания за използване:

- Поставете лентата 1 час преди началото на физическото натоварване.
- Залепете TRUETAPE директно върху кожата. Кожата трябва да бъде чиста и суха.
- Извършвайте апликацията на лентата TRUETAPE с подходящо разтягане. Винаги залепвайте краищата на лентата без да ги разтягате.
- Носете кинезиологичната лента TRUETAPE не повече от 7 дни.
- Отстранявайте лентата от кожата бавно по посока на растежа на косъмчетата, като не я дърпате рязко.

Предупреждения:

Ефектът на кинезиологичните ленти не е клинично доказан. Не използвайте TRUETAPE върху наранена или раздразнена кожа. При зачервяване, дразнене, болка или сърбеж веднага отстранете TRUETAPE внимателно от кожата. Не използвайте върху корема по време на бременност. Хора с ракови заболявания не трябва да използват TRUETAPE. Медицинската консултация и поставянето на диагноза не могат да бъдат заменени от използването на TRUETAPE или информацията, предоставена от нас. Да се съхранява на място, недостъпно за деца.

CZ

TRUETAPE je elastický, voděodolný a prodyšný kinesiologický tejp z bavlny (TRUETAPE BASIC) nebo z umělého hedvábí (TRUE-TAPE) s hypoalergenním akrylovým potahem. Používat by se měl pouze v souladu s návodem. Všechny naše návody najdete na **www.truetape.eu!**

Pokyny pro použití:

- Umistěte 1 hodinu před začátkem aktivity.
- Upevní TRUETAPE přímo na kůži. Kůže by měla být čistá a suchá.
- TRUETAPE upevňuji pouze pomocí přiměřeného tahu. Konce tejpů vždy přilepuj bez natahování.
- Nenoste TRUETAPE déle než 7 dní.
- Tejp z kůže odstraňuji pomalu, bez trhavých pohybů a ve směru růstu chloupků.

Varování:

Působení kinesiologických tejpů není klinicky prokázáno. TRUE-TAPE nepoužívejte na zraněné nebo podrážděné kůži. TRUETAPE okamžitě a opatrně odstraňte při zrudnutí, podráždění, bolestech nebo svědění. Při těhotenství nepoužívejte na břichu. TRUETAPE by neměli používat osoby s onemocnění rakovinou. Použití TRUE-TAPE nebo informace, které jsme Vám poskytli, nemohou nahradit lékařskou konzultaci a stanovení diagnózy. Uchovávejte mimo do-sah dětí.

DK

TRUETAPE er en elastisk, vandfast og åndbar kinesiologitape, der er lavet af bomuld (TRUETAPE BASIC) eller rayon (TRUE-TAPE) med en allergivenlig akryl-klæbelægning. Den bør kun anvendes i henhold til anvisningerne. Du kan finde anvisningerne på **www.truetape.eu!**

Anvendelsesinstruktioner:

- Anbringes 1 time før den fysiske aktivitet påbegyndes.
- Anbring TRUETAPE direkte på huden. Huden bør være ren og tør.
- Anbring kun TRUETAPE med moderat spænding. Sæt altid tapens ender på uden at spænding.
- Brug ikke TRUETAPE i mere end 7 dage.
- Fjern tapen fra huden med hårvækstens grøretning, langsomt og uden voldsomme ryk.

Advarsler:

Effekten af kinesiologitapes er ikke klinisk bevist. Anvend ikke TRUETAPE på skadet eller irriteret hud. Fjern TRUETAPE omgående og forsigtigt fra huden i tilfælde af rødme, irritation, smerte eller kløe. Må ikke anvendes på maven under graviditeten. Personer med kræft bør ikke anvende TRUETAPE. Brug af TRUETAPE og de in-formationer, vi har stillet til rådighed, kan ikke erstatte en medicinsk konsultation og diagnosestilling. Bør opbevares uden for børns rækkevidde.

EE

TRUETAPE on puuvillast (TRUETAPE BASIC) või kunstsiidist (TRUETAPE) valmistatud elastne, veekindel ja õhku läbi laskev kinesioteip, millel on hüpoallergeenne akrüüllimist pinnakate. Teipi tohib kasutada ainult kooskõlas juhendiga. Kõik meie juhen-did leiad veebiadressilt **www.truetape.eu!**

Kasutusjuhised

- Paigalda teip üks tund enne füüsilise tegevuse algust.
- Paigalda TRUETAPE otse nahale. Nahk peab olema puhas ja kuiv.
- Paigalda TRUETAPE seda mõdukalt venitades. Kleebi teibi otsad alati venitusvabalt.
- Ära kanna TRUETAPE'i kauem kui seitse päeva.
- Eemalda teip nahalt karvade kasvu suunas tõmmates aeglaselt, mitte järsult.

Hoiatusjuhised:

Kinesioteipide mõju ei ole kliiniliselt tõestatud. Ära kasuta TRUETA-PE'i vigastatud või ärritunud nahal. Eemalda TRUETAPE punetuse, ärrituse, valu või sügeluse tekkel kohe ettevaatlikult nahalt. Rasedu-se ajal kõhul mitte kasutada. Vähihäiged ei tohi TRUETAPE'i kasu-tada. TRUETAPE'i kasutamine ega meepoolne teave ei asenda arsti konsultatsiooni ja diagnoosi. Hoida lastele kättesaamatus kohas.

ES

TRUETAPE es una cinta de kinesiología elástica, impermeable y transpirable fabricada con un 96% de algodón y un 4% de elastano (TRUETAPE BASIC) o un material fabricado con un 96% de viscosa y un 4% de elastano (TRUETAPE) y ambos están recubiertos con una capa adhesiva acrílica hipoalergénica. El adhesivo se activa por la fricción al colocar la cinta. TRUETAPE tiene una alta tolerancia cutánea, por lo que puede llevarse en la piel durante varios días. La cinta debe aplicarse siguiendo las instrucciones al pie de la letra. **¡Encontrarás todas nuestras instrucciones en **www.truetape.eu!****

Instrucciones de uso:

- Colocar 1 hora antes del comienzo de la actividad deportiva.
- Coloca la TRUETAPE directamente sobre la piel.
- La piel debe estar libre de suciedad, humedad y lociones.
- Si tienes el vello largo o grueso, recórtalo para alcanzar una adherencia mayor.
- La TRUETAPE debe colocarse siempre con una tensión moderada. Pega los extremos de la cinta siempre sin tensión.
- Si la TRUETAPE se moja, basta con secarla con una toalla.
- Nunca lleves puesta la TRUETAPE más de 7 días.
- No retires la TRUETAPE de un tirón y a contrapelo, sino despacio y en el sentido del crecimiento del vello.

Advertencias:

El efecto de las cintas kinesiológicas no ha sido demostrado clínicamente. Nuestras afirmaciones se basan en una experiencia acumulada durante años y en los informes de uso de clientes, pa-cientes y terapeutas. No apliques la TRUETAPE sobre piel lesionada o irritada. En casos aislados, TRUETAPE puede provocar irritación cutánea. En caso de enrojecimiento, irritación, dolor o picor, retírala inmediatamente de la piel con mucho cuidado. No la apliques sobre la barriga durante el embarazo. No deberán usar TRUETAPE las personas que padezcan cáncer. Ni TRUETAPE ni el resto de infor-mación e instrucciones que ofrecemos sustituyen un tratamiento médico profesional, ni sirven para realizar un autodiagnóstico. Man-tener fuera del alcance de los niños.

GR

Η TRUETAPE είναι μια ελαστική, ανθεκτική στο νερό και αναπνέουσα κινητική ταινία από βαμβάκι (TRUE-TAPE BASIC) ή τεχνητό μεταξωτό υλικό (TRUETA-PE) με επίστρωση υποαλλεργικής ακρυλικής κόλλας. Η εφαρμογή πρέπει να γίνεται μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες. Όλες τις οδηγίες μας μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση **www.truetape.eu!**

Οδηγίες χρήσης:

- Τοποθετήστε την 1 ώρα πριν την έναρξη της δραστηριότητας.
- Εφαρμόσε την TRUETAPE απευθείας στο δέρμα. Το δέρμα πρέπει να είναι καθαρό και στεγνό.
- Τοποθετήσε την TRUETAPE μόνο με το κατάλληλο τράβηγμα. Να κολλάς πάντα τα άκρα της ταινίας χωρίς να τραβάς.
- Μη φοράς την TRUETAPE για περισσότερο από 7 ημέρες.
- Αφαιρέσε την ταινία αργά, όχι απότομα και στην κατεύθυνση ανάπτυξης των τριχών του δέρματος.

Προειδοποιήσεις:

Η επίδραση των κινητικών ταινιών δεν είναι κλινικά αποδεδειγμένη. Μην χρησιμοποιείτε την TRUETAPE σε τραυματισμένο ή ερεθισμένο δέρμα. Αφαιρέστε την TRUETAPE κατά την εμφάνιση ερυθρότητας, ερεθισμού, πόνου ή κνησμού αμέσως και απαλά από το δέρμα. Μην την χρησιμοποιείτε στο στομάχι κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Τα άτομα με καρκίνο δεν πρέπει να χρησιμοποιούν την TRUETAPE. Η ιατρική διαβούλευση και η διάννωση δεν μπορούν να αντικατασταθούν από την χρήση της TRUETAPE ή από τις πληροφορίες που μας παρέχονται. Φυλάξτε την μακριά από τα παιδιά.

HR

TRUETAPE je elastična, vodootporna i mikroporozna kineziološka traka od pamuka (TRUETAPE BASIC) ili umjetne svile (TRUETAPE) s hipoalergenim slojem akrilnog ljepljiva. Upotrebljavajte je isključivo prema uputama. Sve naše upute pronaći ćete na mrežnim stranicama **www.truetape.eu!**

Upute za upotrebu:

- Nanesite jedan sat prije aktivnosti.
- Nanesite TRUETAPE izravno na kožu. Koža treba biti čista i suha.
- Nanesite TRUETAPE i umjereno zategnite.
- Krajeve trake uvijek lijepite bez zatezanja.
- Nemojte nositi TRUETAPE više od 7 dana.
- Traku polako uklonite s kože, bez trzaja i u smjeru rasta dlake.

Upozorenja:

Djelovanje kinezioloških traka nije klinički dokazano. TRUETAPE nikad nemojte upotrebljavati na ozlijeđenoj ili nadraženoj koži. U slučaju crvenila, iritacije, bolova ili svrbeža TRUETAPE odmah oprezno uklonite s kože. U trudnoći TRUETAPE nemojte upotrebljavati na trbuhu. Ljudi oboljeli od raka ne bi trebali upotrebljavati TRUETAPE. Savjetovanje liječnika ili postavljanje dijagnoze ne može se zamijeniti upotrebom trake TRUETAPE ili informacijama koje vam stavljamo na raspolaganje. Čuvajte izvan dohvata djece.

HU

A TRUETAPE egy elasztikus, vízálló, légáteresztő kineziológiai tapasz pamutból (TRUETAPE BASIC) vagy műselyem anyagból (TRUETAPE) hipoallergén akril ragasztóréteggel. Csak az útmutatónak megfelelően használható. Az összes útmutató megtalál-

ható a **www.truetape.eu** oldalon!

Általános használati útmutató:

- Sportolás előtt 1 órával helyezze fel.
- A TRUETAPE tapaszt közvetlenül a bőrre ragassza. A bőr legyen tiszta és száraz.
- A TRUETAPE tapaszt enyhe húzással helyezze fel.
- A tapasz végeit viszont ne húzza meg.
- A TRUETAPE tapaszt legfeljebb 7 napig használja.
- Lassan, tépés nélkül, a szőrök növekedési irányának megfelelően távolítsa el a tapaszt a bőrről.

Figyelmeztetés:

A kineziológiai tapaszok hatása klinikailag nem igazolt. A TRUETAPE tapaszt ne használja sérült vagy irritált bőrön. Kipirosodás, irritáció, fájdalom vagy viszketés esetén azonnal és kellő óvatossággal távo-lítsa el a bőrről a TRUETAPE tapaszt. Terhesség ideje alatt nem alkal-mazható a has területén. Rákos megbetegedésben szenvedő szemé-lyeknek nem ajánlott a TRUETAPE használata. Az orvosi konzultáció és diagnosíz nem helyettesíthető a TRUETAPE használatával vagy az általunk nyújtott információkkal. Gyermekektől távol tartandó.

LT

TRUETAPE yra elastingas, vandeniui atsparus ir orui laidus ki-neziterapinis pleistras, pagamintas iš medvilnės (TRUETAPE BASIC) arba dirbtinio šilko (TRUETAPE), padengtas hipoalerginiu akriliniu kliju sluoksniu. Klijuoti pleistrą tik laikintis nurodymų. Visus mūsų nurodymus rasі svetainėje **www.truetape.eu!**

Naudojimo nurodymai

- Klijuoti likus 1 val. iki veiklos pradžios.
- TRUETAPE pleistrą klijuok tiesiai ant odos. Oda turi būti švari ir sausa.
- TRUETAPE pleistrą klijuok tik reikiamai jį įtempus. Juostos ga-lus priklijuok neįtemptus.
- Nenešiok TRUETAPE ilgiau nei 7 dienas.
- Priklijuotą pleistrą nuimk lėtai, be staigių judesių plaukų augi-mo kryptimi.

Įspėjimai:

Kineziterapinių pleistrų efektyvumas kliniškai nėra įrodytas. Neklijuokite TRUETAPE ant paežistos ar sudirgintos odos. Odai paraudo-navus, atsiradus jos dirglumui, skausmui ar niežėjimui TRUETAPE pleistrą nedelsiant pašalinkite. Neklijuoti pleistro ant pilvo nėštumo metu. Sergantiems vėžiu asmenims naudoti TRUETAPE pleistro negalima. TRUETAPE pleistro naudojimas ir mūsų informacija ne-atstoja gydytojo konsultacijos ir diagnozės. Laikyti vaikams nepa-siekiamoje vietoje.

LV

TRUETAPE ir elastīga, ūdensizturīga un elpojoša kinezioloģiska lente, kas izgatavota no kokvilnas (TRUETAPE BASIC) vai mākslīgā zīda materiāla (TRUETAPE), ar hipoalergisku akrila līmes kārtiņu. Lietošanu drīkst veikt tikai saskaņā ar instrukcijām. Visiūsu norādījumi ir atrodamī vietnē: **www.truetape.eu!**

Lietošanas instrukcija:

- Uzklājiet 1 stundu pirms darbības sākšanas.
- Uzklājiet TRUETAPE tieši uz ādas. Ādai jābūt tīrai un sausai.
- Uzklājiet TRUETAPE, tikai mēreni nostieptu. Vienmēr pielīmējiet lentes galus bez vilkšanas.
- Nelietojiet TRUETAPE ilgāk par 7 dienām.
- Afaiņemiet lenti lēni, neveicot saustaūtas kustības, un matiņu augšanas virzienā.

Brīdinājumi:

Kinezioloģiskās lentes iedarbība nav klīniski pierādīta. Nelieto-jiet TRUETAPE uz ievainotas vai kairinātas ādas. Apšartumu, kairinājumu, sāpju vai niezes gadījumā nekavējoties uzmanīgi noņemiet TRUETAPE lenti no ādas. Nelietot uz vēdera grūtniecības laikā. TRUETAPE nedrīkst lietot cilvēki ar vēzi. TRUETAPE lietošana vai mūsu sniegtā informācija nevar aizstāt medicīnisko konsultāciju un diagnozi. Uzglabāt bērniem nepieejamā vietā.

NL

TRUETAPE is een elastische, waterafstotende en ademende ki-nesiologische tape van katoen (TRUETAPE BASIC) of kunstzij-de (TRUETAPE) met een hypoallergene kleeflaag van acryl. De toepassing mag alleen volgens de gebruiksaanwijzing worden uitgevoerd. Je kunt al onze gebruiksaanwijzingen vinden op **www.truetape.eu!**

Gebruiksaanwijzingen:

- 1 uur voor het begin van de activiteit aanbrengen.
- reng TRUETAPE direct op de huid aan. De huid moet schoon en droog zijn.
- Breng TRUETAPE alleen aan met de geschikte trekkracht. Kleef de uiteinden van de tape altijd op zonder spanning.
- Draag TRUETAPE niet langer dan 7 dagen.
- Verwijder de tape langzaam en zonder schokkerige bewegingen in de richting van de haargroei op de huid.

Waarschuwingen:

De werking van kinesiologische tapes is niet klinisch bewezen. Gebruik TRUETAPE niet op beschadigde of geïrriteerde huid. In geval van roodheid, irritatie, pijn of jeuk dient u TRUETAPE onmiddellijk maar voorzichtig te verwijderen van de huid. Tijdens de zwanger-schap niet aanbrengen op de buik. Mensen met kanker mogen TRUETAPE niet gebruiken. Het gebruik van TRUETAPE of de door ons verstrekte informatie kan medisch advies door een arts of een diagnose niet vervangen. Buiten het bereik van kinderen bewaren.

PL

TRUETAPE to elastyczna, wodoodporna i oddychająca taśma ki-nezjologiczna wykonana z bawełny (TRUETAPE BASIC) lub syn-tyetycznych włókien wiskozowych (TRUETAPE) z hipoalergiczną warstwą akrylową. Użytkowanie taśmy powinno odbywać się wyłącznie według wskazań zawartych w instrukcji obsługi. Wszystkie nasze instrukcje obsługi znajdziesz na stronie

www.truetape.eu!

Wskazówki dotyczące użytkowania:

- Aplikuj taśmę 1 godzinę przed rozpoczęciem aktywności.
- Taśmę należy zaaplikować bezpośrednio na skórę.
- Przed aplikacją skóry należy dokładnie oczyścić i osuszyć.
- TRUETAPE należy aplikować z odpowiednim dociskiem.
- Końcówki taśmy należy naklejać zawsze z zerowym napięciem.
- Okres noszenia TRUETAPE nie powinien być dłuższy niż 7 dni.
- Zrywaj taśmę powoli i w kierunku wzrostu włosów, unikaj gwałtownych ruchów.

Wskazówki odnośnie bezpieczeństwa:

Skuteczność działania taśmy nie została potwierdzona klinic-znie. Nie należy stosować TRUETAPE w miejscu zranień lub na podrażniona skórę. W przypadku zaczerwienienia, podrażnienia, bólu, bądź uczucia swędzenia należy natychmiast i w delikatny spo-sób usunąć taśmę TRUETAPE. Nie stosować na brzuchu podczas ciąży. Osoby chore na nowotwór nie powinny stosować TRUETA-PE. Stosowanie TRUETAPE oraz udostępnione przez nas w tym miejscu informacje nie zastępują konsultacji i diagnozy lekarskiej. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

PT

TRUETAPE é uma fita cinesiológica elástica, resistente à água e respirável feita de algodão (TRUETAPE BASIC) ou um material de seda artificial (TRUETAPE) com revestimento adesivo acríli-co hipoalergénico. A aplicação só deve ser realizada de acordo com as instruções. Todas as nossas instruções podem ser en-contradas em **www.truetape.eu!**

Instruções para utilização:

- Coloque 1 hora antes do início da atividade.
- Aplique a TRUETAPE diretamente na pele. A pele deve estar limpa e seca.
- Aplique a TRUETYPE apenas com a tração adequada. Fixe as extremidades da fita sem puxar.
- Não use a TRUETAPE durante mais de 7 dias.
- Retire a fita da pele lentamente, sem movimentos bruscos e na direção do crescimento dos pelos.

Advertências:

O efeito das fitas cinesiológicas não está clinicamente comprova-do. Não use a TRUETAPE sobre a pele ferida ou irritada. Remova a TRUETAPE imediatamente e com cuidado da pele caso ocorra vermelhidão, irritação, dor ou prurido. Não use no abdômen duran-te a gravidez. A TRUETAPE não deve ser usada por pessoas com doenças cancerígenas. Uma consulta médica e diagnóstico não po-dem ser substituídos pelo uso da TRUETAPE ou pelas informações por nós fornecidas. Mantenha fora do alcance das crianças.

RO

TRUETAPE este o bandă elastică kinesiologică rezistentă la apă și care permite pielii să respire, din bumbac (TRUETAPE BASIC) sau mătasă artificială (TRUETAPE) cu un înveliș acrilic aderent hipoalergenici. Banda poate fi utilizată numai în comfor-mitate cu instrucțiunile. Poți găsi toate instrucțiunile noastre la **www.truetape.eu!**

Indicații de utilizare:

- A se aplica cu 1 oră înainte de începerea activității.
- Aplică TRUETAPE direct pe pielea curată și uscată.
- Întinde banda TRUETAPE cu moderație.
- Lipește capetele benzii fără să tragi de ele.
- Nu purta banda TRUETAPE mai mult de 7 zile.
- Dezlipește banda de pe piele încet, fără să o smulgi, trăgând în sensul de creștere a părului.

Avertimente:

Efectul benzilor kinesiologice nu este dovedit clinic. Nu aplicați ban-da TRUETAPE pe piele rănită sau iritată. Îndepărtați imediat și cu grijă banda TRUETAPE dacă apare înroșirea pielii, iritații, dureri sau mâncărime. Nu aplicați banda pe burtă dacă sunteți însărcinată. Persoanele care suferă de cancer nu trebuie să utilizeze banda TRUETAPE. Utilizarea benzii TRUETAPE sau a informațiilor furni-zate de noi nu înlocuiește consultarea medicului și un diagnostic medical. A nu se lăsa la îndemâna copiilor.

SE

TRUETAPE är en elastisk, vattenfast och andningsbar kinesi-ologisk tejp gjord av bomull (TRUETAPE BASIC) eller konstsilke (TRUETAPE) som är försedd med ett hypoallergent akrylskikt. Användning bör endast ske enligt instruktioner. Du hittar alla våra instruktioner på **www.truetape.eu!**

Instruktioner för användning:

- Applicera en timme före aktiviteten.
- Applicera TRUETAPE direkt på huden. Huden bör vara ren och torr.
- Applicera TRUETAPE med en passande åtstramning. Undvik alltid att strama åt när du klistrar fast tejpens ändar.
- Låt inte TRUETAPE sitta på i längre än 7 dagar.
- Ta bort tejpen långsamt. Dra bort den med hårens riktning och ej ryckvis.

Varningar:

Den kinesiologiska tejpens effekter är ej kliniskt bevisade. Använd inte TRUETAPE på skadad eller irriterad hud. Avlägsna omedelbart men försiktigt TRUPETAPE ifrån huden om rodnader, irritationer el-ler smärta skulle uppträda. Använd ej på magen under graviditet. Cancersjuka personer bör inte använda TRUETAPE. Användning av TRUETAPE eller den information vi tillhandahåller kan aldrig ersätta en läkares diagnos eller behandling. Förvara utom räckhåll för barn.

SK

TRUETAPE je elastická, vodotesná a priedušná kineziologická páska vyrobená z bavlny (TRUETAPE BASIC) alebo umeleckého hodvábneho materiálu (TRUETAPE) s hypoalergenným potahom z akrylového lepidla. Aplikácia by sa mala vykonávať iba podľa návodu. Všetky naše návody nájdete na **www.truetape.eu!**

Pokyny pre aplikáciu:

- Aplikujte 1 hodinu pred začiatkom aktivity.
- Aplikujte TRUETAPE priamo na kožu. Koža by mala byť čistá a suchá.
- Aplikujte TRUETAPE iba primeraným ťahom. Konce pásky vždy nalepte bez ťahania.
- Nenoste TRUETAPE dlhšie ako 7 dní.
- Pásku z kože odstraňujte pomaly, nie prudko, a v smere rastu ochl-penia.

Informácie o nebezpečenstve:

Účinko kineziologických pások nebol klinicky dokázaný. Nepoužívaj-te TRUETAPE na poškodenú alebo podráždenú pokožku. Ak sa objaví sčervenanie, podráždenie, bolesť alebo svrbenie, odstráňte TRUETAPE ihneď a opatrne z kože. Počas tehotenstva neaplikujte na brucho. Osoby s rakovinovým ochorením by nemali TRUETAPE používať. Použitie pásky TRUETAPE alebo nami poskytnuté infor-mácie nie sú náhradou lekárskej konzultácie a stanovenia diagnózy. Uchovávajte mimo dosahu detí.

SL

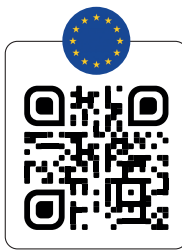
TRUETAPE je elastičen, vodoodporen in zračen kineziološki trak iz bombaža (različica TRUETAPE BASIC) ali umetne svile (različica TRUETAPE) s hipoalergenim premazom iz akrilnega lepila. Izdelek uporabljajte samo v skladu z navodili za upo-rabo. Vsa naša navodila za uporabo najdete na spletni strani **www.truetape.eu!**

Navodila za uporabo:

- Trak nanesite eno uro pred začetkom aktivnosti.
- Trak TRUETAPE nanesite neposredno na kožo. Poskrbite, da je koža čista in suha.
- Trak TRUETAPE nanesite samo z ustreznim potegom. Konec traku vedno zalepite, ne da bi ga povlekli.
- Traku TRUETAPE uporabljajte največ sedem dni.
- Nato trak s kože previdno odstranite v smeri rasti dlačic in se pri tem izogibajte sunkovitim potegom.

Opozorila:

Učinkovanje kinezioloških travok ni klinično dokazano. Traku TRUETAPE ne uporabljajte na poškodovani ali razdraženi koži. V primeru rdečice, razdraženosti kože, bolečin ali srbečice trak TRUE-TAPE nemudoma previdno odstranite. Med nosečnostjo travok ne nameščajte na trebuh. Osebe z rakavimi obolenji naj traku TRUETA-PE ne uporabljajo. Uporaba traku TRUETAPE ali informacije, ki vam jih posredujemo, niso nadomestilo za zdravniški posvet ali postavi-tev diagnoze. Izdelek hranite zunaj dosega otrok.

	
truetape.de	truetape.eu
 	
      	
 True Tape Sports GmbH Fäustlestraße 7 D - 80339 München +49 89 52 060 683 kontakt@truetape.de	

VERSION 2, 2023-08